

GUIDE DU RESTAURATEUR

POUR METTRE
DE LA COULEUR
dans vos assiettes!



***Guide à l'intention des restaurateurs pour accroître
la présence d'aliments à haute valeur nutritive
dans les menus***

Québec 



***La Direction des communications du ministère
de la Santé et des Services sociaux du Québec***

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2011
Bibliothèque et Archives Canada, 2011

ISBN: 978-2-550-62830-9 (version imprimée) (2^e édition)
ISBN: 978-2-550-62831-6 (version PDF) (2^e édition)
ISBN: 978-2-550-57636-5 (version imprimée) (1^{re} édition)
ISBN: 978-2-550-57637-2 (version PDF) (1^{re} édition)

© Gouvernement du Québec, 2011

Le genre masculin utilisé dans ce document
désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction de ce document ou son utilisation à des fins personnelles, d'étude privée ou de recherche scientifique, mais non commerciales, sont permises à condition d'en mentionner la source.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	5
OBJECTIFS GÉNÉRAUX	6
TRUCS ET ASTUCES	6
1. Comment intégrer les fruits et les légumes au menu?	6
2. Comment accroître la valeur nutritive des plats offerts?	8
3. La mise en valeur des plats riches en fruits et légumes	12
CONCLUSION	13
ANNEXE 1	
Durée de conservation des légumes	14
ANNEXE 2	
Durée de conservation des fruits	15
ANNEXE 3	
Disponibilité des fruits et légumes au Québec	16
ANNEXE 4	
Questionnaire sur la consommation de fruits et légumes	18



INTRODUCTION

Le guide du restaurateur a pour but d'encourager les restaurateurs québécois à contribuer à l'amélioration des habitudes alimentaires de la population. Plus précisément, il vise à favoriser la présence d'aliments de bonne valeur nutritive dans les menus proposés par les restaurateurs, en particulier les fruits et les légumes du Québec. Les habitudes de vie sont un déterminant clé de la santé et du bien-être des individus et que celles-ci sont influencées par divers facteurs sociaux, économiques et environnementaux. D'où l'importance de créer des environnements et des conditions favorables à l'adoption et au maintien de saines habitudes de vie. Cela grâce à la collaboration des multiples secteurs visés, dont celui de la restauration, qui joue un grand rôle dans la qualité de l'offre alimentaire globale.

L'importance d'agir

Une alimentation riche en gras, en sucre et en sodium, le tabagisme et la sédentarité sont des habitudes de vie associées aux maladies chroniques les plus mortelles et les plus invalidantes. Bien que le Québec soit la province canadienne qui affiche l'espérance de vie en bonne santé la plus élevée, il n'en demeure pas moins que depuis maintenant plusieurs années, certaines maladies chroniques connaissent une hausse notable. Le meilleur exemple en est l'obésité, qui peut s'accompagner de multiples problèmes de santé – diabète, hypertension, troubles cardiovasculaires et divers cancers, entre autres –, et qui par conséquent représente un coût économique élevé pour la société québécoise.

La lutte contre l'obésité constitue un véritable défi et doit être menée par plusieurs acteurs et sur plusieurs fronts, dont celui de l'alimentation. Or celle-ci laisse encore à désirer chez bon nombre d'individus, particulièrement en ce qui concerne la consommation des fruits et légumes. On sait pourtant que les fruits et les légumes sont essentiels au maintien d'une bonne santé. De plus, en raison de leur teneur élevée en vitamines, en minéraux, en antioxydants et en fibres, ils jouent un rôle de premier plan dans la prévention de plusieurs types de cancer, du diabète, des maladies cardiovasculaires et de l'obésité. L'une des premières actions est sans conteste de mettre en évidence les fruits et légumes.

Par ailleurs – et c'est là le paradoxe –, les individus sont aussi de plus en plus soucieux de leur santé et de la qualité des aliments qu'ils consomment. À une heure où le taux de fréquentation des restaurants ne cesse d'augmenter (faute de temps pour cuisiner, parce que les habiletés culinaires se sont perdues, en raison de la hausse du nombre de personnes vivant seules), les clients sont aussi plus nombreux à vouloir y trouver des repas nutritifs, qui répondent aux principes d'une saine alimentation.

Afin de satisfaire à la demande de ces consommateurs et en raison de leur influence considérable sur les habitudes alimentaires de la population, les restaurateurs se doivent eux aussi de prendre le virage santé. Ce guide se veut un outil qui vise à les aider à mettre le cap sur une offre alimentaire nutritive. Il contient beaucoup de suggestions pour l'adaptation des plats et des menus. Toutes ne sont pas applicables partout. Certaines sont plutôt simples : par exemple, mettre des salades au menu et garnir les assiettes-déjeuner de fruits frais. D'autres sont plus sophistiquées : par exemple, composer un repas axé sur les fruits et légumes d'une même couleur. Cela montre que les fruits et légumes, ces symboles par excellence de saine alimentation, se prêtent aussi à la créativité. Alors, à vous de jouer!



OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Il peut être stimulant pour un restaurateur de se fixer des objectifs précis et s'engager à les respecter tout au long de l'année. Voici quelques exemples dont les restaurateurs peuvent s'inspirer :

- Offrir des plats principaux comprenant au moins une portion de légume d'accompagnement ;
- Intégrer des fruits et des légumes dans les entrées, les soupes et les desserts ;
- Proposer un menu du jour ou une table d'hôte comprenant au moins un aliment de chacun des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* ;
- Mettre en valeur les plats riches en fruits et légumes.

TRUCS ET ASTUCES

1 *Comment intégrer les fruits et les légumes au menu ?*

Le Guide alimentaire canadien

Le *Guide alimentaire canadien* (GAC) présente des recommandations sur le type et la quantité d'aliments qu'une personne devrait consommer chaque jour, compte tenu de son âge et de son sexe. Les aliments y sont divisés en quatre groupes : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts. Il donne des exemples de portions types pour chacun des quatre groupes alimentaires et une foule de conseils pour manger sainement.

En ce qui a trait au groupe des légumes et fruits, les restaurateurs doivent savoir que le GAC recommande notamment :

- de manger entre sept et dix portions de légumes et fruits par jour (pour les adultes) ;
- de préparer les légumes et les fruits avec le moins possible de matières grasses, de sucre et de sel ;
- de consommer préférentiellement des légumes et des fruits de couleur foncée, soit vert foncé (brocoli, épinard, laitue romaine, etc.), orangés (carotte, courge d'hiver, cantaloup, etc.) et rouges (tomate, betterave, fraise, etc.) ;
- de consommer des légumes et des fruits de préférence aux jus.

Une portion correspond à :

- 1 fruit ou 1 légume de format moyen (ex. : 1 carotte, 1 tomate, 1 pomme, 1 poire) ;
- 125 ml (1/2 tasse) de fruits ou de légumes frais, surgelés ou en conserve ;
- 250 ml (1 tasse) de laitue, concombre ou épinards ;
- 125 ml (1/2 tasse) de jus de légumes ou de jus de fruits pur à 100 % ;
- 60 ml (1/4 tasse) de fruits séchés (raisins, canneberges, abricots, etc.).

La conservation des fruits et des légumes

Plusieurs facteurs peuvent influencer la qualité et la durée d'entreposage des fruits et des légumes, comme la température, l'humidité et la lumière. Voici quelques conseils pour optimiser leur conservation. Pour les durées de conservation recommandées par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ), voir les annexes 1 et 2.

Les fruits et légumes frais

- Le réfrigérateur doit être à 4 °C.
- Les réfrigérateurs (bacs à fruits et à légumes) et les chambres froides possèdent habituellement un système de contrôle de l'humidité pour une conservation optimale des fruits et légumes.
- Un emballage adéquat permet de prolonger la durée de conservation des fruits et des légumes. Par exemple, les sacs en polyéthylène ou en polypropylène permettent de freiner la maturation des fruits car ils diminuent les échanges gazeux.
- Les champignons se conservent mieux dans le bac à légumes du réfrigérateur, non lavés et dans des essuie-tout secs.
- Conserver le brocoli et le céleri dans des sacs en plastique perforés.
- Les salades lavées et bien essorées se conservent plus longtemps dans des sacs en plastique. Si elles sont un peu flétries, les mettre à tremper une heure dans de l'eau fraîche afin qu'elles retrouvent leur fermeté.
- Envelopper les tiges des asperges dans des essuie-tout humides.
- Entreposer les oignons, l'ail et les pommes de terre dans un endroit frais, sec et sombre.
- Tailler le feuillage des légumes-racines (carottes, radis, betteraves) avant de les entreposer.
- Il est préférable de garder au réfrigérateur les fruits fragiles tels que les bleuets et les mûres.
- Au moment de la livraison, examiner soigneusement les arrivages. Au besoin, transvider les fruits et les légumes dans d'autres contenants.

Les fruits et légumes séchés

- Les fruits et légumes séchés doivent être entreposés dans un endroit sec, à l'abri de la lumière et de la chaleur excessive. Ils peuvent être conservés plusieurs mois dans des contenants fermés hermétiquement.

Les fruits et légumes en conserve

- Une fois la boîte ouverte, les fruits et légumes doivent être transvidés dans un autre contenant et placés au réfrigérateur, où ils se conserveront de deux à trois jours.
- Jeter les boîtes de conserve bombées, abîmées, qui giclent quand on les ouvre ou qui dégagent une odeur anormale.
- Les conserves de fruits et de légumes non ouvertes se conservent environ un an dans un endroit sec à une température inférieure à 20 °C.

Les fruits et légumes surgelés

- Le congélateur doit être à -18 °C.
- Dans un congélateur commercial, les fruits et légumes surgelés peuvent être conservés jusqu'à un an.
- Lorsque la période d'entreposage recommandée au congélateur est dépassée, les fruits et légumes surgelés peuvent être consommés sans danger mais leur saveur et leur valeur nutritive commencent à s'altérer.

Pour de l'information sur les modes et les temps de cuisson des légumes transformés et des trucs culinaires sur la cuisson des légumes surgelés, procurez-vous le CD-ROM *Les légumes du Québec – Plus qu'une passion, un savoir-faire*, produit par la Table filière des légumes de transformation (pour en savoir plus, consultez le site Internet mapaq.gouv.qc.ca/Fr/md/filieres/legume).

Les fruits et légumes de saison

En achetant des fruits et légumes de saison, vous offrez à vos clients toute la saveur et la valeur nutritive qui caractérisent les produits frais, vous bénéficiez de prix avantageux et vous contribuez au développement de l'économie locale. Un tableau sur la disponibilité des fruits et légumes au Québec est présenté à l'annexe 3.



2 Comment accroître la valeur nutritive des plats offerts ?

Pour répondre à la demande d'un nombre croissant de consommateurs, certains restaurateurs désirent offrir davantage de repas nutritifs et sains. La meilleure façon d'y parvenir est d'augmenter la présence de fruits et de légumes dans les menus, car ces aliments sont riches en éléments nutritifs essentiels comme les vitamines, les minéraux et les fibres.

Pour des repas colorés, de l'entrée au dessert

Il peut parfois sembler difficile d'intégrer des fruits et des légumes au menu. Pourtant, leur diversité est telle qu'ils permettent de concevoir des repas originaux, succulents et colorés. De façon générale, d'ailleurs, les légumes et fruits les plus colorés sont aussi les plus bénéfiques pour la santé. En créant un menu haut en couleur, vous offrez à votre clientèle des repas à la fois hautement nutritifs et alléchants. Voici différentes façons d'intégrer les légumes et les fruits dans les menus.

Les fruits

- Proposez toujours une salade de fruits parmi vos choix de dessert.
- Garnissez les assiettes-déjeuner de généreuses portions de fruits (rondelles de banane, tranches d'orange, de pomme et de poire, quartiers de cantaloup et de melon, raisins, etc.).
- Garnissez les assiettes de fromages de quartiers de poire, de raisins, de mûres ou de fraises.
- Ajoutez des fruits frais ou séchés ou des purées de fruit à vos recettes de muffins et de pains.
- Mettez des fruits dans les sauces d'accompagnement des viandes (filet de porc aux abricots, poitrine de poulet aux pêches, etc.).
- Proposez des desserts à base de fruits : pêche Melba, poire Belle-Hélène, pomme au four, clafoutis aux cerises, mousse aux framboises et abricots, croustade aux fraises ou aux poires, pouding aux bleuets, compotes, sorbets.
- Agrémentez les desserts d'un coulis de fruit.



Les légumes

- Proposez au moins un légume comme accompagnement du plat principal.
- Proposez des salades et des soupes comme plat principal (on s'assurera alors d'avoir une source de protéines : viande, légumineuses, fromage, noix ou œuf).
- Proposez une bonne variété de salades. Utilisez de préférence des laitues vert foncé, comme la romaine et la laitue frisée. N'oubliez pas les épinards, qui se mangent aussi bien crus que cuits.
- Augmentez la proportion de légumes dans les soupes, les ragoûts et les plats en casserole; pour les garnitures des omelettes, pensez par exemple aux champignons, aux épinards, aux courgettes et aux asperges.
- Procurez-vous des recettes végétariennes et intégrez-en quelques-unes à votre menu.
- Préparez des purées de pommes de terre « moitié-moitié », avec patates douces, courgettes ou courge d'hiver (courge musquée ou poivrée).
- Mettez à la carte une entrée de crudités, composée par exemple de bâtonnets de carotte, de lanières de poivron, de rondelles de concombre et de bouquets de brocoli ou de chou-fleur.
- Offrez systématiquement de remplacer les frites par une salade.

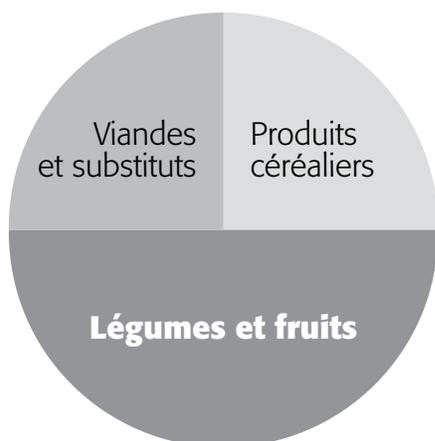
Autres aspects à considérer

La taille des portions

La taille des portions que vous offrez influence grandement les apports en énergie de votre clientèle. Les portions servies ne doivent pas favoriser une surconsommation, c'est-à-dire une consommation au-delà des besoins. Un truc pour offrir des portions « normales » est de considérer que ce qu'on mange devrait se distribuer ainsi : 75 % pour les trois repas (25 % par repas) et 25 % pour les collations. Le GAC recommande aux adultes de consommer de sept à dix portions de légumes et de fruits par jour. Un repas devrait donc en principe en fournir deux portions.

Une façon simple de visualiser la place à donner aux légumes et aux fruits dans vos plats, c'est d'imaginer une assiette de neuf pouces de circonférence dont la moitié est occupée par les légumes et les fruits, un quart par les produits céréaliers et l'autre quart, par la viande et ses substituts. La viande apparaît alors davantage comme un accompagnement que comme l'élément principal du repas. Le GAC recommande de consommer de deux à trois portions de viandes et substituts par jour ; une portion correspond à 75 grammes (après cuisson, dans le cas de la viande, du poisson et autres). En règle générale toutefois, les portions de viande servies dans les restaurants excèdent largement cette quantité, alors que les substituts de la viande, tels que les légumineuses, les noix et le tofu, sont très peu présents. En diminuant la grosseur des portions de viande, vous pouvez offrir davantage de légumes et de fruits sans nécessairement augmenter le coût des repas. En outre, les assiettes utilisées dans les restaurants sont souvent de grand format; l'utilisation de plus petites assiettes peut permettre de servir des portions raisonnables sans donner l'impression que l'assiette est peu garnie.

Assiette équilibrée



Le sodium

Le sel de table, composé essentiellement de chlorure de sodium, est couramment ajouté dans les plats afin d'en rehausser le goût. Il se présente sous différentes formes : sel fin, gros sel, fleur de sel, etc. La consommation de sodium de la plupart des Canadiens excède largement l'apport quotidien recommandé, qui se situe entre 1 200 et 1 500 mg pour les adultes, et même le seuil considéré comme limite supérieure tolérable pour la santé, qui est de 2 300 mg. En effet, selon des données de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2004, les Canadiens consomment en moyenne 3 092 mg de sodium par jour¹. Deux provinces se démarquent : le Québec et la Colombie-Britannique. Dans ces deux provinces, chez la population âgée de 1 an ou plus, l'apport quotidien moyen en sodium est supérieur à 3 300 mg.

La consommation de sodium est à limiter car une alimentation riche en sodium peut augmenter la pression artérielle ainsi que les risques de maladie cardiovasculaire, de maladie rénale et d'ostéoporose. Même si certains individus sont plus sensibles aux effets du sodium, c'est l'ensemble de la population qui devrait limiter sa consommation. À cet égard, on estime qu'au Canada, une réduction de l'apport quotidien en sodium de 1 840 mg entraînerait une diminution de la prévalence de l'hypertension de 30% et des économies de 430 millions de dollars en frais de santé². Or les individus eux-mêmes ont peu de contrôle sur leur consommation car la plus grande part du sodium consommé, soit environ 80%, vient d'aliments transformés par l'industrie alimentaire et le secteur de la restauration³.



1. D. GARRIGUET (2007), « Consommation de sodium à tous les âges », *Rapport sur la santé*, vol. 18, n° 2, p. 35-41.
2. M.R. JOFFRES, et autres (2007), « Estimates of the benefits of a population-based reduction in dietary sodium additives on hypertension and its related health care costs in Canada », *The Canadian Journal of Cardiology*, vol. 23, n° 6, p. 437-443.
3. F.J. He, G.A. MacGregor (2008), « A comprehensive review on salt and health and current experience of worldwide salt reduction programmes », *Journal of Human Hypertension*, vol. 23, n° 6, p. 363-384.

Les principales sources de sodium :

- les pommes de terre instantanées ;
- les potages et bouillons du commerce ;
- les extraits de bouillon (cube, poudre ou concentré liquide) ;
- le jus de tomate et de légumes du commerce ;
- la pâte de tomate et la sauce tomate du commerce ;
- les olives noires et vertes en saumure ;
- les marinades ;
- les sels de céleri, d'oignon, d'ail, le glutamate monosodique (Accent^{MD}) ;
- les sauces du commerce (chili, HP^{MD}, soja, teriyaki, VH^{MD}, Worcestershire, ketchup, moutarde préparée, etc.) ;
- les viandes fumées, salées et en conserve (bacon, bœuf, jambon, saucisse, charcuteries) ;
- certains fromages, comme les bleus, la feta et le parmesan ;
- les poissons fumés, salés ou en conserve (anchois, hareng, morue, saumon, thon, sardine) ;
- les crustacés et les mollusques ;
- les aliments saupoudrés de sel (craquelins, croustilles, arachides, noix et graines diverses, bretzels).

Conseils pour réduire le sodium :

- Recherchez les produits alimentaires qui renferment les plus faibles quantités de sodium en consultant les étiquettes nutritionnelles.
- Ajoutez le moins possible de sel au moment de la préparation des mets.
- Offrez de plus petites portions des aliments à teneur élevée en sodium.
- Rincez les légumes et les légumineuses en conserve à l'eau courante afin d'éliminer une partie du sodium.
- Diminuez la quantité de sel dans l'eau de cuisson des pâtes et du riz.
- Servez en à-côté les sauces et les vinaigrettes dont la teneur est élevée en sodium; ainsi les clients pourront les consommer uniquement selon leur goût.
- Préparez un substitut de sel « maison » en mélangeant de la moutarde sèche, de la poudre d'oignon, de la poudre d'ail, du paprika, du poivre noir moulu, du basilic broyé et du thym séché.

- Utilisez des fines herbes pour rehausser la saveur des plats. La sauge, la menthe, le thym, le romarin, le basilic, l'ail, le clou de girofle, la cannelle assaisonnent de nombreux mets. Le gingembre donne un arôme délicieux au bouillon de poulet et de bœuf. Le paprika relève bien les potages aux légumes, les viandes, les volailles et les pois chiches. Un bouquet garni de persil, de thym, de feuilles de laurier agrémentent le goût des soupes, des ragoûts et des viandes.

Les matières grasses

Il existe quatre types de gras : les gras polyinsaturés, mono-insaturés, saturés et trans. Les gras polyinsaturés et mono-insaturés élèvent la concentration du « bon » cholestérol (HDL, pour « lipoprotéines à haute densité ») dans le sang et diminuent la concentration du « mauvais » cholestérol (LDL, pour « lipoprotéines à faible densité »), ce qui a pour effet de réduire les risques de maladie cardiovasculaire. Ces deux types de gras doivent faire partie de notre alimentation quotidienne.

Les gras saturés et trans ont quant à eux des effets néfastes sur la santé. Les gras saturés élèvent la concentration de cholestérol LDL dans le sang, facteur de risque de maladie cardiovasculaire, mais ils font également monter le taux de cholestérol HDL, facteur de protection contre ces mêmes maladies. Les gras trans, obtenus par hydrogénation (un procédé qui consiste à transformer les huiles liquides en graisses solides), ont pour leur part deux effets qui accroissent le risque de maladie cardiovasculaire : ils augmentent le taux de cholestérol LDL et diminuent le taux de cholestérol HDL. Il est donc recommandé de réduire la consommation de gras saturés et de gras trans en choisissant des aliments qui en contiennent peu ou qui n'en contiennent pas.

Les principales sources de gras saturés et de gras trans

On trouve les gras saturés dans plusieurs produits d'origine animale, tels la viande, la volaille, les œufs, le beurre, la crème, les produits laitiers (fromage, lait, yogourt, etc.), et dans divers produits transformés, tels les pâtisseries, les croissants, les biscuits et les craquelins. Les huiles de coco, de palme et de palmiste contiennent également des gras saturés.

Les produits transformés, comme les pâtisseries, les biscuits, les croustilles, les muffins, le shortening et les margarines dures, constituent pour leur part les principales sources de gras trans.

Conseils pour réduire la quantité de gras saturés et de gras trans

- Repérez les principales sources de gras saturés et trans dans votre menu; diminuez la taille des portions de ces aliments et leur fréquence d'apparition au menu.
- Consultez les étiquettes des aliments transformés. Généralement, la teneur en gras trans y est indiquée. La mention «partiellement hydrogéné» signifie que le produit contient des gras trans.
- Choisissez des viandes, du lait et des substituts du lait moins gras, et des aliments transformés qui contiennent peu, ou qui ne contiennent pas de matières grasses.
- Diminuez les quantités d'huile et autres matières grasses dans vos recettes.
- Diminuez le recours à la friture. Si elle est nécessaire, utilisez des huiles à teneur élevée en gras mono-insaturés, telles que les huiles d'olive, de canola et de maïs. Ne réutilisez pas la même huile plus de deux ou trois fois.
- À la place du beurre et du shortening, utilisez des corps gras qui contiennent une forte proportion de gras poly-insaturés et mono-insaturés, tels que la margarine molle non hydrogénée, l'huile de canola, l'huile d'olive et l'huile de soya.
- Proposez au menu davantage de légumes et de fruits, de poissons, de crustacés et autres fruits de mer, de pains et de céréales à grains entiers, de pois, de haricots, de lentilles et de noix.
- Servez le pain avec du vinaigre balsamique et de l'huile d'olive plutôt qu'avec du beurre.
- Utilisez des poêlons antiadhésifs afin de réduire la quantité de matières grasses pendant la cuisson.

Le sucre

Le sucre se trouve dans de nombreux aliments, de façon naturelle ou ajoutée. Il procure de l'énergie (calories), mais n'a aucun autre bienfait pour la santé. Le sucre est souvent ajouté en grande quantité dans les produits transformés afin d'en améliorer la saveur, la couleur, la texture et la durée de conservation.

Les principales sources de sucre

Le sucre est présent naturellement dans les produits céréaliers, les fruits, les légumes et les produits laitiers. Il est aussi l'additif alimentaire le plus utilisé dans les aliments transformés. On le retrouve sous plusieurs formes : sucre blanc, sucre à fruits, cassonade, mélasse, miel, sirop d'érable, sirop de maïs. Sur les étiquettes, il peut s'appeler «glucose», «dextrose», «fructose», «maltose» ou «sucrose». Si l'un de ces mots apparaît au premier ou au deuxième rang de la liste des ingrédients d'un aliment, c'est que celui-ci a une teneur très élevée en sucre.

Aliments contenant de grandes quantités de sucre ajouté :

- confitures, gelées ;
- biscuits, gâteaux, pâtisseries ;
- gélatine à saveur de fruits ;
- boissons et punchs à saveur de fruits, boissons gazeuses ;
- bonbons, chocolat raffiné ;
- fruits en conserve (dans le sirop).

Conseils pour diminuer la quantité de sucre ajouté

- Réduisez le sucre de moitié ou du quart dans vos recettes et remplacez-le par de la compote de pommes lorsque possible.
- Consultez les étiquettes des aliments transformés. Limitez l'offre d'aliments où le sucre (c'est-à-dire les divers termes qui le qualifient) est mentionné au début de la liste des ingrédients.
- Choisissez de préférence des fruits surgelés sans sucre, ou des fruits en conserve dans leur jus et non dans un sirop.
- Offrez davantage de produits céréaliers à grains entiers, de légumineuses (pois chiches, lentilles, etc.) et de fruits. Ces aliments rassasient tout en étant nutritifs.
- À la place des boissons à haute teneur en sucre, servez de l'eau ou des jus de fruits purs à 100%.



3 *La mise en valeur des plats riches en fruits et légumes*

Création d'un menu nutritif et coloré

Amusez-vous à créer des repas attrayants en cuisinant des légumes et des fruits de couleurs variées. Plus leur couleur est vive (vert foncé, orange et rouge), plus ils sont bénéfiques pour la santé et plus ils sont attirants pour les yeux. Des menus thématiques axés sur les couleurs dominantes d'une saison ou associées à une fête rendront vos repas originaux et alléchants. Ainsi la période de l'Halloween se prête à merveille à un menu orangé mettant la citrouille à l'honneur. Vous pourriez aussi proposer un menu bleu à partir de bleuets, ou entièrement rouge à partir de fraises, de framboises et de canneberges. Et pourquoi ne pas intégrer à votre carte les repas thématiques qui auront eu le plus de succès? Vous pourriez également proposer des menus « découverte » composés de fruits et légumes moins habituels, qui piqueront la curiosité de vos clients.

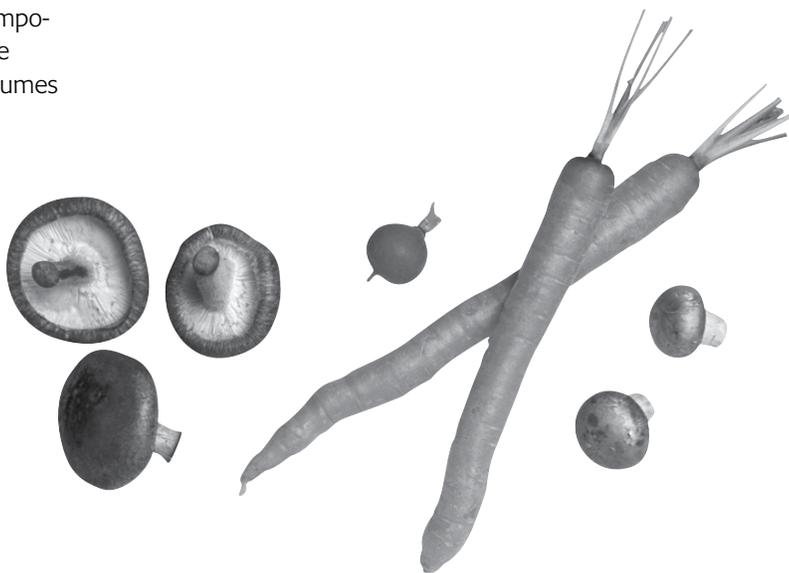
Quelques suggestions pour identifier les plats revitalisés

Sur votre menu, identifiez avec un visuel les repas qui contiennent des légumes et des fruits en quantité appréciable afin qu'ils soient facilement repérables. Assurez-vous aussi que vos employés connaissent bien ces mets et leur composition afin d'être en mesure de renseigner la clientèle. De plus, un menu du jour complet offrant une variété de légumes et de fruits de l'entrée au dessert pourrait être créé.

La participation de la clientèle à ces changements permet de créer un sentiment d'appartenance envers votre établissement. Ainsi, vous pourriez placer une boîte à suggestions pour des idées de recettes à base de fruits et de légumes et en cuisiner une périodiquement en inscrivant sur le menu le nom du client qui l'a proposée.

Une réduction du prix de ces menus peut s'avérer un autre moyen efficace pour en augmenter l'attrait auprès de la clientèle. Il sera peut-être nécessaire, alors, de réduire la grosseur des portions de certains des autres aliments qui composent ces plats. Vous pouvez aussi offrir les jus de fruits et de légumes à un coût moindre que les boissons gazeuses afin d'en accroître la consommation.

Une promotion dans un média local sous forme de rabais appliqués à l'achat d'un plat riche en fruits et légumes ou de bons de réduction peut également attirer l'attention de clients potentiels. Les individus sont de plus en plus soucieux de leur santé et de la qualité des aliments qu'ils consomment, et se préoccupent tout autant des prix. Une telle approche peut donc contribuer à élargir la part de marché de votre établissement.



CONCLUSION

En augmentant l'offre de fruits et de légumes dans votre menu, et en portant une attention à la valeur nutritive des plats offerts, vous répondez à une tendance générale de consommation. Une proportion croissante de la population cherche en effet à s'alimenter de façon saine en tout temps et se préoccupe, aussi, de la provenance des aliments qui lui sont offerts. De fait, les avantages d'acheter des produits locaux sont de plus en plus reconnus, et peut-être davantage encore en ce qui concerne les fruits et légumes, qui sont à leur maximum de saveur et de valeur nutritive lorsque fraîchement cueillis.

Les efforts déployés par les restaurateurs afin d'améliorer la valeur nutritive des plats au menu représentent une contribution précieuse à l'amélioration de la santé de la population québécoise. Plus encore, la mise en application des principes de nutrition promus dans ce guide pourrait bien devenir la marque distinctive de votre établissement.



ANNEXE 1

Durée de conservation des légumes

Légumes	Température ambiante	Réfrigérateur	Congélateur	Préparation
Ail	Quelques semaines	Non recommandé	2 mois	
Artichaut	Non recommandé	1 semaine	6-8 mois	Blanchir
Asperge	Non recommandé	2-3 jours	1 an	Blanchir
Aubergine	Non recommandé	1 semaine	6-8 mois	Blanchir
Avocat	Jusqu'à maturité	3-4 jours	4-6 mois	
Bette à carde	Non recommandé	4 jours	1 an	Blanchir
Betterave	Non recommandé	3-4 semaines	1 an	Cuire
Brocoli	Non recommandé	5 jours	1 an	Blanchir
Carotte	Non recommandé	3 mois	1 an	Blanchir
Céleri	Non recommandé	2 semaines	8-12 mois	Blanchir
Céleri-rave	Non recommandé	1-2 semaines	1 an	Blanchir
Champignon	Non recommandé	5 jours	3 mois	Blanchir
Chicorée et scarole	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Chou chinois et nappa	Non recommandé	Jusqu'à 2 semaines	Non recommandé	
Chou de Bruxelles	Non recommandé	1 semaine	1 an	Blanchir
Choux rouge et vert	Non recommandé	2-3 semaines	1 an	Blanchir
Chou-fleur	Non recommandé	1 semaine	6 mois	Blanchir
Citrouille	Quelques semaines	Non recommandé	1 an	Cuire
Concombre	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Cornichon frais	Non recommandé	3-5 jours	Non recommandé	
Courge	Quelques semaines	Non recommandé	1 an	Blanchir
Courgette (zucchini)	Non recommandé	1 semaine	1 an	Blanchir
Échalote française	1 mois	2 semaines	Non recommandé	
Endive	Non recommandé	3-4 jours	Non recommandé	
Épinard	Non recommandé	4-5 jours	1 an	Blanchir
Fines herbes	Non recommandé	4 jours	1 an	
Germes des haricots (fèves germées)	Non recommandé	3-4 jours	Non recommandé	
Gombo	Non recommandé	2-3 jours	1 an	Blanchir
Gourgane	Non recommandé	3-5 jours	1 an	Blanchir
Haricot de Lima	Non recommandé	3-5 jours	1 an	
Haricots jaune et vert	Non recommandé	5-6 jours	1 an	Blanchir
Laitue Boston	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Laitue en feuilles	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Laitue pommée	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Laitue romaine	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Maïs sucré	Non recommandé	2 jours	1 an	Blanchir
Navet	Non recommandé	1-3 semaines	1 an	Blanchir
Oignon jaune	Non recommandé	2-3 mois en chambre froide	3-6 mois	
Oignon vert	Non recommandé	1 semaine	1 an	
Panais	Non recommandé	2-3 semaines	1 an	Blanchir
Piment fort	Non recommandé	1 semaine	6 mois	
Poireau	Non recommandé	2 semaines	1 an	Blanchir
Pois mange-tout	Non recommandé	2 jours	1 an	Blanchir
Poivron vert	Non recommandé	1 semaine	1 an	
Pomme de terre	1-2 semaines	2-6 mois en chambre froide	Non recommandé	
Radicchio	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Radis	Non recommandé	1-2 semaines	Non recommandé	
Radis en feuilles	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Rutabaga (chou de Siam)	1 semaine	3 semaines	1 an	Blanchir
Tomate	Jusqu'à maturité	1 semaine	1 an	

Source : Association des jardiniers maraîchers du Québec

ANNEXE 2

Durée de conservation¹ des fruits

Fruits	Température ambiante²	Réfrigérateur	Congélateur
Abricot	Jusqu'à maturité	1 semaine	1 an
Agrumes	1 semaine	1-3 semaines	6 mois
Ananas	1-2 jours	3-5 jours	4-6 mois
Banane	Jusqu'à maturité	1-2 jours	4-6 mois
Bleuet	Non recommandé	3-5 jours	1 an
Canneberge	Non recommandé	1-2 semaines	1 an
Cantaloup	Jusqu'à maturité	3-5 jours	8-12 mois
Cerise	Non recommandé	3-5 jours	1 an
Cerise de terre	Non recommandé	2 jours	Non recommandé
Fraise	Non recommandé	2-3 jours	1 an
Framboise	Non recommandé	1-2 jours	1 an
Kiwi	Jusqu'à maturité	1-2 semaines	Non recommandé
Mangue	Jusqu'à maturité	1-2 semaines	1 an
Melon d'eau	Jusqu'à maturité	3-5 jours	8-12 mois
Mûre	Non recommandé	2-3 jours	1 an
Nectarine	Jusqu'à maturité	3-5 jours	1 an
Papaye	Jusqu'à maturité	1 semaine	1 an
Pêche	Jusqu'à maturité	3-5 jours	1 an
Poire	Jusqu'à maturité	3-5 jours	1 an
Pomme (août- janvier)	Jusqu'à maturité	Jusqu'à 6 mois	1 an
Pomme (février-juillet)	Jusqu'à maturité	2-3 semaines	1 an
Prune	Jusqu'à maturité	3-5 jours	1 an
Raisin	Non recommandé	5 jours	1 an
Rhubarbe	Non recommandé	5 jours	1 an

¹ Les durées de conservation peuvent varier selon l'état de maturité des fruits au moment de l'achat.

² Lorsque le fruit est mûr, il est préférable de le placer au réfrigérateur pour prolonger sa durée de conservation.

Source : Association des jardiniers maraîchers du Québec



ANNEXE 3

Disponibilité des fruits et légumes au Québec

Fruits et légumes	Janv.	Févr.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Ail								■	■	■	■	
Artichaut								■	■			
Asperge					■	■						
Aubergine								■	■	■		
Bette à carde						■	■	■	■			
Betterave	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Bleuet								■	■			
Brocoli								■	■	■	■	
Canneberge	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cantaloup								■	■			
Carotte	■	■	■	■	■							
Céleri								■	■	■	■	
Céleri-rave	■	■	■					■	■	■	■	■
Cerise de terre								■	■	■	■	
Champignon	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chicorée								■	■	■	■	
Chou chinois et nappa								■	■	■	■	■
Chou de Bruxelles								■	■	■	■	■
Chou-fleur								■	■	■		
Chou vert	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chou rouge	■	■	■	■	■			■	■	■	■	■
Citrouille								■	■	■		
Concombre de champ								■	■	■		
Concombre de serre								■	■	■		
Cornichon frais								■	■			
Courge								■	■	■	■	
Courgette (zucchini)								■	■	■		
Échalote française	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Endive	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Épinard								■	■	■		
Fines herbes								■	■	■	■	

Fruits et légumes	Janv.	Févr.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Fraise												
Framboise												
Gourgane												
Haricots jaune et vert												
Laitue Boston												
Laitue Boston hydroponique												
Laitue en feuilles												
Laitue en feuilles de serre												
Laitue pommée												
Laitue romaine												
Maïs sucré												
Melon d'eau												
Navet (rabiolo)												
Oignon espagnol												
Oignon jaune												
Oignon vert												
Panais												
Persil frisé												
Piment fort												
Poireau												
Pois mange-tout												
Poivron												
Pomme												
Pomme de terre												
Radicchio (trévisé)												
Radis												
Radis en feuilles												
Rhubarbe												
Rutabaga (chou de Siam)												
Scarole												
Tomate de champ												
Tomate de serre												

Source : Association des jardiniers maraîchers du Québec

ANNEXE 4

Questionnaire sur la consommation de fruits et légumes

Afin de planifier des menus riches en fruits et en légumes qui plairont à votre clientèle, il est important que vous puissiez miser sur ses préférences. À cette fin, vous pouvez procéder à un sondage auprès des clients, sous la forme d'un questionnaire qui sera disposé à un endroit stratégique du restaurant (à la caisse, à la sortie, etc.). Voici un exemple de questionnaire¹ qui pourrait vous guider dans votre démarche.

J'aime...

	Oui	Non
Les légumes		
Les fruits		
Les légumes crus		
Les légumes cuits		
Les jus de légumes ou de fruits		
Les légumes et les fruits dans les plats cuisinés (lasagne, ragoût, pâté, tarte, etc.) plutôt qu'en accompagnement		
Les légumes assaisonnés plutôt que nature		
Les desserts à base de fruits		
Les légumes et fruits exotiques		
Les menus qui comportent une variété de fruits et légumes		

Mes préférences

Mes fruits préférés sont :	Mes légumes préférés sont :

Suggestions ?

¹ Ce questionnaire est une adaptation du *Sondage sur votre consommation de fruits et légumes* du programme *Alliés pour la santé* de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, Direction de santé publique.



saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca

11-293-05F

