



## CHASSE AU GASPI DANS LE RESTAURANT SOCIAL

### *Comité de la Samaritaine*

Chaque jour, le restaurant social du Comité de la Samaritaine sert une cinquantaine de repas à une population fragilisée (personnes seules, sans domicile, en situation économique précaire...). Les plats sont préparés et livrés par « les Petits Riens ». Par ailleurs, la Banque Alimentaire fournit des denrées pour la réalisation de la soupe et des colis d'aide alimentaire. Une équipe de bénévoles, également usagers du restaurant, assure le service. Outre un repas complet, le restaurant offre un lieu de réconfort et de partage à des personnes en rupture sociale.

Mais voilà, au quotidien, le Comité de la Samaritaine déplore beaucoup de gaspillage alimentaire lié aux restes laissés dans les assiettes, au manque d'exploitation des invendus et à des aliments inadaptés car conditionnés dans des formats inadéquats ou ne plaisant pas aux usagers. En outre, les menus habituels ne sont pas toujours équilibrés et comportent peu de légumes.

L'appel à projets « alimentation durable » de Bruxelles Environnement et le soutien financier du projet européen GreenCook ont permis à l'association de lutter activement contre ce gaspillage en organisant les « **Lendemain gourmands** », des ateliers pour cuisiner les restes. Plusieurs fois par semaine, une animatrice-cuisinière encadre les bénévoles et usagers qui le souhaitent pour cuisiner ensemble les invendus de la veille et en faire un plat alternatif au menu du jour, avec toujours une belle portion de légumes. Ce plat est disponible sur place ou à emporter. Les usagers apprécient le plat cuisiné lors de l'atelier pour son côté 'fait maison' et aussi parce qu'il leur offre une possibilité de choisir ce qu'ils veulent manger.

Au terme de la première année du projet, les recettes les plus appréciées ont été compilées dans un recueil des plus alléchants. Ceci a le mérite d'à la fois récompenser les acteurs du projet et de les motiver dans la poursuite de l'expérience.



« C'est prêt, à table ! », Tayyip Tavsi, bénévole et habitant du quartier. © Comité de la Samaritaine

### CONTEXTE

En plein cœur de Bruxelles, le Comité de la Samaritaine défend l'accès au logement des personnes fragilisées, dans une approche visant à renforcer la citoyenneté et l'autonomie. L'ASBL joue un rôle communautaire par le biais de la Maison de Quartier et gère un restaurant social ouvert toute l'année.



## UN BRIN DE MÉTHODE

Au projet initial des « Lendemains gourmands » se sont greffées d'autres actions pour lutter contre le gaspillage alimentaire.

### LES « LENDEMAINS GOURMANDS »

Le soutien financier a été utilisé pour rémunérer le travail de l'animatrice-cuisinière pour ces ateliers culinaires utilisant les invendus et pour l'aménagement de la cuisine conformément aux normes de l'AFSCA. La structure existante était prévue pour le service et non pour la préparation/transformation.

Les ateliers se déroulent entre **une à quatre fois par semaine**, en fonction des plats proposés au menu. Les repas sont préparés le matin pour pouvoir être servis dès midi. Par exemple, il y a systématiquement un atelier lorsque du porc ou du poisson sont au menus (les deux produits les plus « mal aimés » chez les usagers du restaurant). Le poisson est ainsi cuisiné le jour du porc et inversement.

Les **invendus** du restaurant sont **congelés** soit en portion individuelle, soit par ingrédients pour être réutilisés lors de l'atelier.

Les plats préparés le matin sont **présentés au comptoir le midi**, comme alternative au menu du jour, offrant ainsi un choix plus vaste. Ils peuvent également être **emportés** dans une boîte mise à disposition au prix de 1 EUR. Ce principe a beaucoup de succès.

À la base, les usagers impliqués dans le projet devaient se réunir une fois par mois pour échanger sur les pratiques, noter les meilleures recettes et chercher de nouvelles idées. Ce principe n'a pas été efficace car le public précarisé fonctionne souvent au jour le jour. Il a dès lors été remplacé par des **séances informelles**. Elles ont lieu chaque semaine, pendant une vingtaine de minutes, avec les usagers présents, de sorte à récolter leurs idées.

Au moment où le projet de réduction du gaspillage alimentaire semblait s'essouffler, la réalisation d'un **livre des meilleures recettes** des « Lendemains gourmands » a relancé la motivation.

### ACTIONS PARALLÈLES

À la demande de ses usagers, le Comité de la Samaritaine a organisé des **séances d'information sur le tri des déchets**. Par la suite, l'ASBL a conçu un **jeu de société** sur le tri.

C'est un fait : chacun de nous a tendance à remplir son assiette, peu importe la quantité réelle. Pour limiter les restes sur assiette, le restaurant a opté pour des **assiettes plus petites**. Ainsi, même si les quantités demandées par le client sont petites, ce dernier a le plaisir de recevoir une assiette bien fournie. Et libre à chacun de venir se resservir.

Pour mesurer véritablement l'évolution des retours sur assiette, la Samaritaine a pesé chaque jour la poubelle consacrée à ces restes. Ces **chiffres clairs et explicites** (environ 100 g par personne et par jour) se sont avérés très efficaces pour sensibiliser les usagers.

*Une communication simple et efficace. © Comité de la Samaritaine*



## RÉALISATIONS

- Organisation de **petits-déjeuners thématiques combinés à des séances d'information** (sur le bio, les dates de consommation, comment éviter le gaspillage alimentaire, comment conserver les aliments).
- **Modification de la distribution des denrées de la Banque alimentaire** : plutôt qu'une distribution systématique (la même chose à tout le monde), la distribution se fait désormais de façon personnalisée et les produits non demandés ou emballés en grand conditionnement sont cuisinés.



- **Adaptation des plats préparés par les Petits Riens** : le Comité de la Samaritaine a consulté son partenaire pour lutter ensemble contre le gaspillage. Par exemple, il a été informé que seule la moitié du riz suffisait, que les clients n'appréciaient pas les plats épicés, qu'une salade présentée avec la vinaigrette à côté pouvait être retravaillée le lendemain en soupe, que les légumes étaient peu présents. Suite à cette concertation, une rencontre a eu lieu avec le BIRB (aide alimentaire européenne). Résultat : le BIRB a doublé les dons de légumes aux Petits Riens et le Comité de la Samaritaine ne doit désormais plus acheter de légumes supplémentaires.
- La préparation du buffet accompagnant le barbecue de la **fête des voisins** n'a nécessité que très peu d'achats grâce à cette nouvelle politique de récupération des invendus.
- Réalisation d'un **livre de recettes** des meilleures préparations des « Lendemain gourmands ».



*La cuisine du lendemain est bien appétissante !  
(Extrait du livre réalisé)*

**Une année de chasse au gaspi au Comité de la Samaritaine, c'est...**

- 300 personnes sensibilisées ;
- 113 ateliers qui ont réuni 127 participants (dont 49 personnes différentes) ;
- 30 plats cuisinés chaque semaine à base d'invendus ;
- 120 kg de déchets alimentaires évités grâce à la diminution des retours sur assiettes.

## BILAN

L'objectif général de réduction du gaspillage a été atteint, à l'aide de moyens parfois autres que ceux initialement prévus. Et pour ajouter au caractère durable, les ateliers permettent de cuisiner des plats avec moins de viande et plus de légumes.

La problématique du gaspillage a rapidement touché le public (personne n'aime gaspiller). Il s'est avéré plus compliqué d'impliquer activement et à long terme les usagers.

Ce qui a le mieux fonctionné ? Les **actions très concrètes et la communication informelle en face à face**. Grâce à cela, la Samaritaine a convaincu un noyau de personnes qui pourra transmettre ces valeurs aux nouveaux venus.

Informé les usagers de la réutilisation des invendus lors des « Lendemain gourmands » a clairement motivé tout le public à moins gaspiller.

Ce projet a donné au Comité de la Samaritaine une **ligne d'action** claire, une façon d'orienter son travail social sur base des valeurs qui se sont dégagées. Par exemple, l'ASBL sait désormais que pour atteindre son objectif de réduction des déchets, elle doit établir la confiance et convaincre chacun de s'y mettre, plutôt que de faire de l'aide alimentaire « à tout prix » et vers un maximum de personnes.



## QUELQUES CONSEILS POUR FAIRE PAREIL

Travailler avec ce genre de public-cible demande **souplesse et compréhension** :

- les conversations informelles sont bien plus efficaces que des réunions organisées ou des questionnaires ;
- il est nécessaire de remotiver régulièrement, l'invention de recettes est un bon facteur de motivation ;
- ces personnes cuisinent très peu à domicile, il est donc utopique de viser la reproduction des recettes ;
- un jeu de société, des messages visuels clairs et simples sont des moyens de communication efficaces ;
- il est primordial d'établir un lien de confiance avec chaque personne, pour crédibiliser le message que l'on veut transmettre.

## LA SUITE

La chasse au gaspillage répond à une demande et sera donc poursuivie, en relançant régulièrement la motivation. Les ateliers auront lieu au moins une fois par semaine et les petits-déjeuners informatifs une fois par mois, autour de thèmes choisis par les usagers.

Pour répondre au besoin des nombreux bénéficiaires n'ayant aucune possibilité de cuisiner et pallier le gaspillage généré par la cuisine pour une personne (il est difficile d'acheter les portions adaptées), un nouvel atelier est envisagé : il s'agirait de cuisiner par petit groupe un plat que chacun pourrait emporter.

Enfin, le Comité de la Samaritaine cherche désormais un financement pour éditer le livre de recettes et l'offrir aux participants des ateliers.



*Une fois cuisinés, les invendus ont fière allure au buffet de la fête des voisins.*

© Comité de la Samaritaine

## L'ANECDOTE

L'intitulé des plats a une grande importance. Une soupe de laitue s'est par exemple deux fois mieux vendue sous le nom 'velouté de légumes verts' plutôt que 'crème de laitue'. Un gratin fait de vol-au-vent et de jambon est mieux apprécié sous le nom 'gratin Orloff'.

## PORTEUR DE PROJET

- Comité de la Samaritaine ASBL, rue de la Samaritaine, 41/6 1000 Bruxelles
- Responsable du projet : Valérie Janssens (Responsable du restaurant social)
- Contact : 02 513 06 26, comitedelasamaritaine@hotmail.com

