







Slow Food®

LE CLIMAT AU MENU. LE DURABLE C'EST POSSIBLE, Y COMPRIS AU RESTAURANT

#FOODFORCHANGE

Analyse de durabilité du restaurant
Les Résistants, à Paris,
comparée à des modèles
de restauration conventionnels

INDACO
INDicatori Ambientali e CO_2

Extrait de :
Analyse du caractère durable et calcul de l'empreinte carbone de l'activité de restauration Les Résistants
Commissionné par Slow Food dans le cadre du programme DG ENV - NGOs Operating grant 2019 - LIFE18 NGO/SGA/IT/200050
Photographies de: © Marine Brusson
Achevé en novembre 2019

DURABLES ET "RÉSISTANTS" POUR DÉFENDRE LE CLIMAT

Les activités industrielles, les transports, la production d'énergie issue de combustibles fossiles, les activités agricoles et d'élevage ne sont pas les seules à produire du gaz à effet de serre... Préparer simplement à manger chez soi, au restaurant, à la cantine ou en entreprise, produit aussi des émissions.

Ces gaz, en s'ajoutant à ceux produits naturellement par les écosystèmes marins et terrestres, provoquent l'effet de serre et donc le réchauffement mondial de la planète. Un phénomène qui met plus que tout autre en danger l'avenir de notre planète.

Évidemment, tous les processus de production n'influencent pas le réchauffement climatique de la même manière. Identifier et choisir les produits ayant un impact moindre quand nous faisons les courses, ou peser avec soin nos choix de consommation pendant notre temps libre, sont des actions créatrices de petits changements qui, ajoutés à ceux de nombreux autres consommateurs conscients, peuvent changer la donne au niveau mondial.

Slow Food, avec le soutien scientifique d'INDACO2, société de conseil composé d'experts en développement durable et communication environnementale, soumet depuis des années la production de ses projets de Sentinelles à des analyses mesurant leur impact environnemental. Le recours à des paramètres scientifiques, universellement reconnus et appliqués, lui permet par conséquent d'en connaître l'impact sur l'environnement. Les émissions sont mesurées grâce à la méthode d'évaluation appelée Analyse du cycle de vie (ACV) et leur impact (empreinte carbone) est exprimé en kilogrammes, ou tonnes, de dioxyde de carbone, c'est à dire en équivalent CO2 (eq CO2).

Après une série d'analyses réalisées sur des productions agricoles, nous avons décidé en 2019 de nous intéresser à la restauration, convaincus que dans ce cadre également, faire des choix conscients et vertueux peut contribuer de manière importante à réduire les impacts climatiques. Il existe peu d'études de ce genre, mais le rôle du chef cuisinier, qui rencontre chaque jour des centaines de consommateurs, nous semblait primordial. Nous avons ainsi essayé d'évaluer cette activité complexe dans l'espoir d'offrir matière à réflexion pour qui pratique ce métier.
Nous avons donc comparé l'impact d'une activité de restauration qui œuvre en accord avec la philosophie Slow Food (Les Résistants, dans le quartier de République, à Paris) à celle d'un établissement conventionnel.

Pour obtenir des données précises, nous avons travaillé selon deux axes : la comparaison entre un établissement slow et un établissement conventionnel proposant un menu identique et la comparaison entre un établissement slow et un établissement conventionnel proposant des menus différents.
Les résultats sont surprenants.
Dans le premier cas de figure (menu identique), l'**impact des choix vertueux** appliqués en cuisine et en salle est inférieur de 50 % à celui de la restauration conventionnelle.
La comparaison devient écrasante (**impact 4,5 fois inférieur**) si elle est effectuée avec un restaurant conventionnel proposant un menu moins écologique, notamment avec un plus grand nombre de plats à base de viande ou de produits laitiers.
Il s'agit en définitive d'une étude qui pousse à la réflexion, mais surtout, d'une source d'informations et d'inspiration pour les restaurateurs désireux de contribuer personnellement à la lutte contre le dérèglement climatique.

QUI SONT LES RÉSISTANTS?



RESTAURANT

Les Résistants
16-18 rue du Château d'Eau
Paris (France)
www.lesresistants.fr

OÙ IL SE TROUVE



COUVERTS QUOTIDIENS

120

PRIX D'UN REPAS

moyenne pour le déjeuner
20/25 €
moyenne pour le dîner
30/40 €

Les Résistants, c'est de toute évidence un restaurant, mais c'est aussi et avant tout l'aventure d'un groupe d'amis d'enfance passionnés de cuisine et de bonnes bouteilles, habitués à voyager tous ensemble dans l'Hexagone, à la découverte de ses terroirs et de ses trésors. C'est ainsi qu'est née l'idée de créer un restaurant qui serait un lien direct entre producteurs et citoyens gourmands : Les Résistants. Ensemble, ils ont recherché des matières premières de qualité, aussi bien locales qu'issues de tout le territoire français, en sélectionnant les producteurs orientés vers des pratiques agricoles et d'élevage durables.

Florent Piard, gérant du restaurant, a quitté son travail pour se dédier entièrement au projet et son ami Clément Desbans est devenu chef de cuisine. La sélection des fournisseurs a duré presque plus de 4 ans, Florent a parcouru la France pendant près de 18 mois avant l'ouverture du restaurant à traverser les différentes régions de France pour rencontrer des centaines de paysans, trouver les meilleurs produits, découvrir de nouveaux trésors et comprendre leur production. Depuis l'ouverture du restaurant, il consacre une semaine par mois à continuer ce minutieux travail de terrain.

Il leur a fallu rencontrer plus de 250 producteurs au fil de ce périple, pour comprendre leurs produits (et les goûter !), leur savoir-faire, leur philosophie ; comprendre comment ils associent au mieux saveurs excellentes et méthodes naturelles, respectueuses de l'environnement. Des produits bons et sains, sans jamais faire de compromis !

Les « Résistants » en question sont ces producteurs, qui dédient leur vie à élever et cultiver, par passion, par conviction, pour sauvegarder un savoir-faire, une tradition, une terre, un goût, des sensations. Ce sont eux les fondations, les porte-voix implicites du restaurant. Le nom et un portrait rapide de l'agriculteur, de la pêcheuse ou de l'éleveur de confiance du restaurant apparaissent sur le menu. Aujourd'hui, le restaurant compte au total 120 fournisseurs et plus de 100 producteurs de vin. Tous les produits utilisés (hors café, sucre et poivre) viennent de ce réseau de producteurs. Pour couronner ce choix osé, les amis ont ajouté un enjeu de taille : offrir des plats de qualité, sains et durables, à des prix abordables. La carte change tous les midis et tous les soirs. L'équipe de cuisine travaille strictement en fonction des arrivages en provenance des paysans.

Les produits utilisés dans le restaurant sont bio, issus de méthodes traditionnelles et sélectionnés selon une charte très stricte publiée sur leur site internet. Ils utilisent des races animales locales ou des variétés végétales autochtones. Aucun ingrédient qui a été cultivé/élevé de manière conventionnelle intensive ne passe la porte des cuisines. Les matières premières sont livrées directement par les producteurs, ou (dans la majeure partie des cas), transite par un logisticien à Rungis, qui répartit les différents produits en palettes et les transporte au restaurant en un seul voyage. Le restaurant est doté d'une chambre froide et d'un congélateur (qui ne contient que les glaces maison). Les matières premières sont transformées sur place et servies aussitôt. L'équipe a récemment ouvert un autre restaurant, L'Avant Poste, dont la superficie égale celle des Résistants, mais dont l'impact environnemental est encore moindre, puisque l'on y trouvera deux fois moins de viande, de poisson et d'œufs que chez Les Résistants. L'établissement utilise également moins d'électricité et pas du tout de gaz.

Slow Food®
Alliance des Cuisiniers et de Cuisinières

Les Résistants se joindra bientôt au projet de l'Alliance Slow Food des Cuisiniers.
Ce projet réunit plus de 40 cuisinières et cuisiniers de France, et plus de 1100 dans 25 pays du monde, tous engagés dans la protection de la biodiversité de leur territoire et le soutien aux petits producteurs locaux qui pratiquent une agriculture durable, bonne, propre et juste.
Vous trouverez leurs noms grâce au lien suivant : www.slowfood.fr

LES CHOIX DE LES RÉSISTANTS



Viandes

La viande ne provient que de **races rustiques locales**. Le restaurant achète uniquement des carcasse entières aux éleveurs, quelque soit la viande (bovine, porcine, ovine etc.). Plusieurs raisons guident ce choix: pour travailler avec une agriculture paysanne et la soutenir, pour promouvoir la biodiversité via le choix de race rustiques, locales et à petits effectifs, pour valoriser le "sacrifice" que représente l'abattage d'un animal, pour valoriser le travail des paysans et leur assurer un prix juste, pour faire renaitre ce savoir-faire en restauration.
Le restaurant travaille **9 races bovines autochtones** (certaines sont cataloguées dans l'Arche du Goût de Slow Food, comme par exemple les races Villard-de-Lans, armoricaine ou bazadaise), **7 races porcines** (notamment le gascon, le basque, le nustrale, le blanc de l'Ouest...), **7 races ovicaprines** (la poitevine, la chèvre du Rove, des Pyrénées, etc.), **4 races avicoles** (comme la poule Gatinaise). Sans oublier les races laitières (4 caprines, 10 bovines et 5 ovines).
Elles sont achetées dans différentes régions, de la Bretagne à la Corse en passant par le Gers ou le Vercors. Elles sont issues de l'agriculture paysanne et agrobiologique et pas moins d'une trentaine de critères rentre en ligne de compte dans la sélection de chaque élevage (plein air intégral, gestion des prairies, alimentation, autosuffisance en fourrage bien-être, durée d'élevage, gestion de l'abattage etc.).



Poissons

Le poisson est issu d'une **pêche durable**, **de petit bateau** (12m max, 3 pêcheurs max, sorties à la journée) ayant des méthodes douces (ligne, filets droit, casier etc) et respectant les saisons. Le restaurant travaille en collaboration avec Guillaume Gréaud (Ichtus/ ex-Poiscaille) qui connectent chaque nuit le chef de cuisine avec son réseau de pêcheurs. Le restaurant reçoit une grande variété d'espèces de poissons (dont certaines moins connues et rarement servies dans les restaurants, comme le sar, la pélamide, la vieille...) et privilégie les poissons considéré comme "peu noble" mais abondants dans nos océans. 95 % du poisson cuisiné est du poisson d'eau de mer. Le restaurant prépare, entre autres, selon les saisons: huîtres, palourdes, coquilles Saint-Jacques, moules, poulpe, lieu jaune, raie... tandis que parmi les 5 % de poissons d'eau douce, on trouvera la féra du lac Léman.



Maraîchers

Les six maraîchers partenaires travaillent en **bio**, **n'utilisent pas de produits chimiques** et vont même au-delà, **puisqu'aucun d'entre eux n'utilise de cuivre ou de soufre**. Ils cultivent de petites parcelles (entre 1 et 3 hectares) et une partie utilise au maximum un petit tracteur. Ces maraichers n'ont pas recours aux semences privatisées hybrides F1, mais uniquement à des semences paysannes, libres et reproductibles. L'un des objectifs que partagent les maraichers et le restaurant est de sauvegarder la biodiversité et de redonner de l'indépendance aux paysans. Le restaurant travaille main dans la main avec les maraichers pour faire évoluer les plans de culture et évaluer de nouvelles variétés. Ils opèrent ensemble une sélection variétale par le goût. Les légumes proviennent principalement de Normandie, de Bretagne, de Bourgogne et de la Drôme. En hiver, l'établissement se procure : courges, navets, pommes de terre, céleri, panais, betteraves, yacons, topinambours, poireaux, chou frisé, radis etc.. Au printemps, on retrouvera : asperges, salade, choux, petits pois, herbes aromatiques, orties, fenouil, carottes, pommes de terre, oignons nouveaux etc.. En été : tomates, courgettes, aubergines, concombres, poivrons, salades, oignons etc. Les légumineuses viennent de Seine-et-Marne. Les fruits proviennent d'Ile de France, de Normandie, de la Drôme, du Vaucluse et de Corse (pour les agrumes). Le restaurant travaille chaque année plus de 1000 variétés de fruits, légumes, légumineuses et herbes.



Champignons

Les champignons (**Paris**, **Pleurotes**, **Shiitaké**) viennent d'un producteur situé dans le département du Val d'Oise (Mery-sur-Oise) qui cultive les champignons dans l'obscurité d'anciennes carrières de craie. Cette culture est une véritable tradition francilienne.



Fromages

Le fromage, **rigoureusement au lait cru et sans ferments sélectionnés**, provient de différentes régions de France et est produit à base de lait d'animaux de race rustiques locales, élevés en plein air intégral et alimentés à l'herbe et au foin (pas d'ensilage ou d'enrubannage). Le respect d'une agriculture paysanne et agrobiologique est comme pour tout le reste un pré-requis. Le respect et le maintien des savoir-faire fromagers ancestraux est également clé dans le choix des fermes avec qui le restaurant travaille.



Vins

Le vin est sourcé chez une centaine de producteurs français en agrobiologie, biodynamie, nature. Les vins ne doivent contenir que du raisin, aucun intrant mise à part une micro dose de SO2 (soit < 3g/L, mais dans les 3/4 des cas, elle ne dépasse pas 1g/L).



Pain

Le pain est produit chez un boulanger voisin du restaurant (Maxime Bussy, Le Bricheton), à base de levain naturel, de variétés de céréales anciennes (semences paysannes), d'eau de source locale (puits artésien du nord de Paris). Pétrissage manuel, fermentations longues et cuissons en direct.



Eau

L'eau (plate et pétillante) servie à table est de l'eau microfiltrée du robinet.



Gestion des déchets

Le restaurant opère un tri stricte des déchets pour en recycler un maximum. L'équipe de cuisine a une politique d'utilisation de tous les déchets organiques (parures de viande, arrêtes de poisson, épluchures de légume etc.)
Les déchets organiques restant sont collectés deux fois par semaine par la société Les Alchimistes pour en faire du compost pour des paysans franciliens. A noter que ces déchets sont traités aux portes de Paris contrairement aux déchets collectés par la ville qui font parfois plusieurs centaines de kilomètres pour être traités. Il n'y a aucun invendu, la carte changeant tous les midi et tous les soirs.



Linge de table

Le restaurant ne dispose pas de nappes (les assiettes sont déposées directement sur la table en bois) et fournit aux clients des serviettes en tissu, qui sont lavées directement au restaurant. On n'y trouvera ni verres, ni tasses, ni autres objets à usage unique, seulement du verre.



Gestion générale

Les détergents pour la cuisine et ceux utilisés pour le ménage et les toilettes sont biologiques et soigneusement sélectionnés. L'utilisation du gaz est réservée exclusivement à la cuisine, tandis que l'énergie électrique est utilisée en partie pour le chauffage (pompe à chaleur), ainsi que la cuisine, les chambres froides et l'éclairage.



Menu

Le menu change tous les jours et respecte la saisonnalité des produits, et est formulé en fonction de la disponibilité des produits chez les fournisseurs. Il est principalement à base d'ingrédients végétaux, avec quelques plats de viande. Les déchets sont tous réutilisés, en garniture, en condiment ou même dans les soupes.
Si un client ne finit pas son plat, il reçoit une doggy-bag pour emporter les restes à la maison.

LE MENU: UNE MINE D'INFORMATIONS

PRODUITS BRUTS

À PARTAGER

Balade charcutière ... 19
Coppa de porc Nustrale (Pierre-Antoine Battini)
saucisses et saucissons,
boeuf séché au poivre (Emmanuel Chavassieux)

Boeuf séché au poivre ... 9
Emmanuel Chavassieux (Haute-Loire)

Morbier fermier affiné 3 mois ... 9
Ferme de Laisia (Jura)

Gruyère fermier affiné 9 mois ... 9
Ferme de Laisia (Jura)

Fourme de Monbrison ... 9
Fromagerie La Griotte (Loire)

LA CUISINE DU SOIR

24.07.2019

Le pain de ce soir nous vient directement de Maxime Bussy (Le Bricheton)

- Rillettes de pélamide de Saint-Mandrier, courgettes Gold Rush, tagète ... 8.5
- Oeuf parfait fermier de Didier Chevée, oignons Doux, amandes, vinaigre de vin rouge* ... 7
- Cochon fermier Kintoa de Jean-Marie Oçafrain, pois chiche de la ferme de Fontaine, fenouil sauvage, sarriette ... 9

- Tartare de vache Bretonne Pie Noir d'Antoine Raoul, courgettes Blanche de Trieste, Ronde de Nice et Black Beauty, framboises Meeker, rhubarbe Victoria, oignons Rouge de Brunswick, oranges Valencia Late de Jean-Marc Gandoin, roquette sauvage ... 22
- Chinchard du Guilvinec, tomates Précoce de Qimper et Blue Berry, aubergines Black Beauty, romarin, coriandre, fleur d'ail ... 19
- Betteraves Ronde de Detroit et Chioggia, fromage blanc de Normandie de Stéphanie Conrad, pomelo Star Ruby de Jean-Marc Gandoin, lentilles vertes de la ferme de Fontaine, basilic Cannelle ... 16

- Tarte chocolat, caramel à la fleur de sel, sorbet sauge, amandes* ... 8
- Fraises Cirafine de Cyrille Morineaux, meringue, fromage blanc de Normandie de Stéphanie Conrad, miel d'automne du Maquis Corse, sorbet basilic cannelle ... 8.5
- Rhubarbe Victoria, moelleux amande*, chantilly crème crue de Normandie de Stéphanie Conrad, poivre de Timut, mélisse citronnée ... 7.5

TOUS NOS PRODUITS EN SALLE ET EN CUISINE (DU SEL AUX LÉGUMES, DE LA CRÈME A LA VIANDE, DU VIN AUX SPIRITUEUX) **RESPECTENT STRICTEMENT NOTRE CHARTE DE QUALITÉ** (voir au dos).
TOUS PROVIENNENT DE RÉSISTANTS QUE NOUS AVONS **RENCONTRÉS IN SITU** ET AVEC QUI NOUS ENTRETENONS UN LIEN CONTINU
LE RESTE, POUR NOUS, C'EST LA BASE:
Produits frais | Produits bruts | Respect des saisons | Fait Maison | Approvisionnement en direct | Transparence | Zéro gâchis

L'ÉQUIPE DU SOIR
En cuisine CLEMENT Desbans (Chef) | ANAS Alladee | MORVANE Gendreau | BACKARY Dicko
En salle MARC Chauvin | AMELIE Fauchey | DAVY Tran | CLAIRE Bouin

Taxes et services compris, prix en euros TTC. Chèques non acceptés. origines des viandes: France
*présence d'allergène • rapprochez vous du serveur pour de plus amples informations
www.lesresistants.fr

NOTRE CHARTE QUALITÉ

CHARTE GÉNÉRALE

Le minimum syndical pour apparaître sur notre carte.

N° 1. Offrir un produit qui a réellement du **goût.**

N° 2. Respecter le **bien-être animal** et les **cycles naturels.**

N° 3. Choisir un **système de production durable et extensif.**

N° 4. Respecter strictement les **normes sanitaires** en vigueur.

N° 5. Appliquer une **transparence totale** (traçabilité et méthodes).

N° 6. Travailler en **agriculture biologique/durable.**

N° 7. Commercialiser des produits à prix raisonnable.

N° 8. Respecter des **méthodes de production traditionnelles.**

N° 9. Entretenir **patrimoine agricole/culinaire et savoir-faire**

N° 10. Valoriser les **ressources locales** (agricoles, humaines, techniques).

CHARTES SPÉCIFIQUES

En moyenne, plus d'une dizaine de CRITÈRES ADDITIONNELS POUR CHAQUE PRODUIT entrent en ligne de compte dans nos choix.

Vous trouverez par exemple uniquement:

- Des légumes de **variété population**
- De la viande et des produits issus d'élevages
  - (i) de **races rustiques / locales** (ex. vache Villard-de-Lans)
  - (ii) **en plein air intégral**
  - (iii) en respectant la **croissance naturelle des animaux** (ex. 12 mois min. pour un porc vs. 4 en industriel)
  - (iv) **nourris naturellement et localement**
  - (v) à **taille humaine** (ex. 50 vaches en moyenne)
- Des vins et spiritueux issus de **raisins cultivés naturellement** et **récoltés manuellement** puis travaillés en **levures indigènes, sans intrants oenologiques** etc.

Par ailleurs, sont par exemple proscrits,

- L'**ensilage** dans l'alimentation bovine
- Les **traitements antibiotiques** (préventif / systématique)
- Tous les **produits de synthèse** (pesticides, désherbant, etc.)
- Les légumes et plantes **hybrides**
- Les **additifs** (ex. dextrose)
- Tous procédés visant à **désaisonner** (ex. huîtres triploïdes)
- Les **levures exogènes et les enzymes oenologiques industrielles, la chaptalisation, l'acidification** etc.

QUELQUES RÉSISTANTS DU JOUR

Grégoire et Fabienne Desnoulez | Lessay, Manche | Maraîchage | Légumes et herbes aromatiques

Grégoire est installé depuis 20 ans à Lessay dans la Manche. Il travaille en **bio** sur 3 ha des **variétés anciennes non-hybrides** de légumes et d'herbes aromatiques sur les **magnifiques terroirs de bord de mer autour de Lessay.** Il cultive sur des **sols principalement sableux** mais également de la **tangue** dans le havre et dans le marais. Le seul engrais qu'il utilise est 100% naturel, **le varech** : des algues déposées par les vagues le long de la côte. Avec pour résultat des légumes uniques..

Jean-Marc Gandoin | Penta-di-Casinca, Corse, Agrumiculteur

Jean-Marc est un véritable passionné d'agrumes et un specialiste reconnu. C'est notre ami Bruno Tomu de l'INRA, avec qui nous travaillons depuis plus d'un an, qui nous a présenté Jean-Marc. Il n'est autre que le prédécesseur de Bruno à l'INRA en charge de la magnifique et unique collection d'agrumes de l'Institut. Une fois sa retraite arrivée, Jean-Marc a pu se consacrer à la constitution d'un verger, près de Bastia, dont il bichonne les dizaines de variété de citrons, d'orange de kumquats et autres cédrats. Le domaine eûst tenu en agriculture biologique mais ce qui marque vraiment quand on rencontre Jean-Marc, c'est l'amour qu'il donne à ses agrumes et la passion et l'humilité avec laquelle il transmet son incroyable savoir. C'est une fierté immense d'avoir la chance de vous offrir un petit peu de coin de paradis

Cyrille Morineaux | Saint-Cyr-la-Rosière, Orne | Maraîchage et arboriculture

Véritable coup de coeur que Cyrille et ses produits ! Cyrille était jusqu'à récemment informaticien en région parisienne avant de complètement se réorienter vers l'agriculture et le maraîchage ! Installé dans le Parc Naturel Régionale du Perche, Cyrille cultive sur 60 ares en agriculture biologique de magnifiques légumes de variété population. Il s'occupe également d'un verger de pomme et de poire. Il parle de ses légumes comme il les bichonne, avec amour et avec soin. Inutile de dire que le goût est au rendez-vous !

Pierre-Antoine Battini et Stéphanie Frombolacci | Tox, Corse | Eleveur, salaisonnier | Prisuttu, coppa, lonzu, panzzetta, bulagna

Pierre-Antoine et Stéphanie sont de jeunes agriculteurs et artisans ultra passionnés. Ils élevent en plein air integral pres de 200 porcs de race corse (porc nustrale) suivant un savoir-faire ancestral. La recherche de l'excellence, que ce soit dans l'élevage ou dans la salaison est frappante. cela donne une charcuterie d'exception. A noter qu'ils ont adhéré directement à la démarche d'AOP qui garantie la qualité d'une filière parfois décriée par le passé

Maxime Bussy | Paris | Boulangerie | Pain

Difficile de décrire le travail de Maxime en quelques lignes. Maxime travaille **uniquement de la farine de céréales de variétés paysannes et biologique, utilise le sel de la Salorge de Vertonne (Nature & Progrès) et utilise l'eau d'un puit artésien parisien** qu'il va chercher en vélo plusieurs fois par semaine. L'ensemble de ses pains est réalisé en direct, pétri à la main à base d'un **levain naturel de blés anciens qu'il a récupéré auprès d'un ami paysan boulanger.** Le résultat, exceptionnel, est à la hauteur de son engagement.

Catherine Griot | Sauvain, Loire | Fourme de Monbrison, fourme d'estive, tomme de chèvre

La fourme est une histoire de famille depuis plusieurs générations maintenant chez les Griot. Catherine est aujourd'hui l'unique productrice de Fourme de Montbrison en bio. Son lait vient de son cousin Stéphane Griot, un agriculteur passionné pas son métier, ses vaches et la nature. Il conduit en agriculture biologique un troupeau d'une trentaine de vaches de race Tarine. La fourme de Catherine est un fromage au lait cru comme on les aime ! À la fois douce, fine, élégante, souple et longue en bouche, sa fourme est un régal ! Nous sommes très fiers de travailler avec Catherine avec qui nous partageons beaucoup de valeurs.

RETROUVEZ LES AUTRES RÉSISTANTS DU JOUR SUR LE PETIT LIVRET PRÉSENT SUR VOTRE TABLE ET SUR WWW.LESRESISTANTS.FR/RESISTANTS

N'HÉSITEZ PAS A NOUS POSER DES QUESTIONS SUR LEUR TRAVAIL ET LEURS PRODUITS !

Le restaurant Les Résistants utilise de nombreux produits issus des projets de Slow Food. Selon les saisons, vous le trouverez dans le menu :

Sentinelles Slow Food

Les Sentinelles sont un projet de Slow Food valorisant les produits artisanaux de qualité, réalisés selon des pratiques traditionnelles.
Le projet des Sentinelles a été instauré par Slow Food pour aider les producteurs à sortir de l'isolement, dépasser leurs difficultés et trouver un marché différent, plus sensible à la valeur de leurs produits.

La liste est disponible ici : www.slowfood.fr

Cidre du Pays Basque Nord
Fromage d'Auvergne de race Salers
Fromage d'estive des Pyrénées basque
Fromage d'estive des Pyrénées béarnaises
Huitres bretonnes naturelles nées en mer
Maïs Grand Roux Basque
Rancio sec du Roussillon
Porc basque Kintoa
Porc gascon Noir de Bigorre
Vache bretonne pie noir

Arche du Goût

L'Arche du Goût, créée en 1996, est un catalogue en ligne d'aliments de qualité, oubliés et en danger de disparition.
L'Arche du Goût a pour but de recenser, avant qu'ils ne soient perdus, des espèces végétales, des races animales et des produits alimentaires artisanaux liés aux cultures, aux histoires et aux traditions des communautés qui vivent dans des paysages culturels autour du monde.

La liste est disponible ici : www.slowfood.fr

Agneau Solognot
Fourme artisanale de Valcivière
Porc Blanc de l'Ouest
Asperge d'Argenteuil
Radis Violet de Gournay
Huile d'olive fruité noir
Piment d'Espelette fermier
Manex tête noir
Cépage Abouriou
Race ovine Avranchin
Fromages fermiers du Livradois-Forez
Race bovine Bazadaise
Porc de Bayeux
Greuil de brebis Basco-Béarnaise
Citrouille Sucrine du Berry
Chou de Lorient
Poireau Bleu de Solaize
Race ovine cotentin
Agneau race Belle-ile
Race bovine Corse
Poule Gatinaise
Race ovine Landes de Bretagne
Melon Petit Gris de Rennes
Chou de Pontoise
Poule Coucou de Rennes
Race ovine Roussin de la Hague
Vache Villard de Lans
Chèvre poitevine
Chèvre du Rove
Vache armoricaine
Porc nustrale
Boeuf mirandais de Guascogne

Les histoires des producteurs sont en ligne sur le site internet du restaurant



Porc basque Kintoa



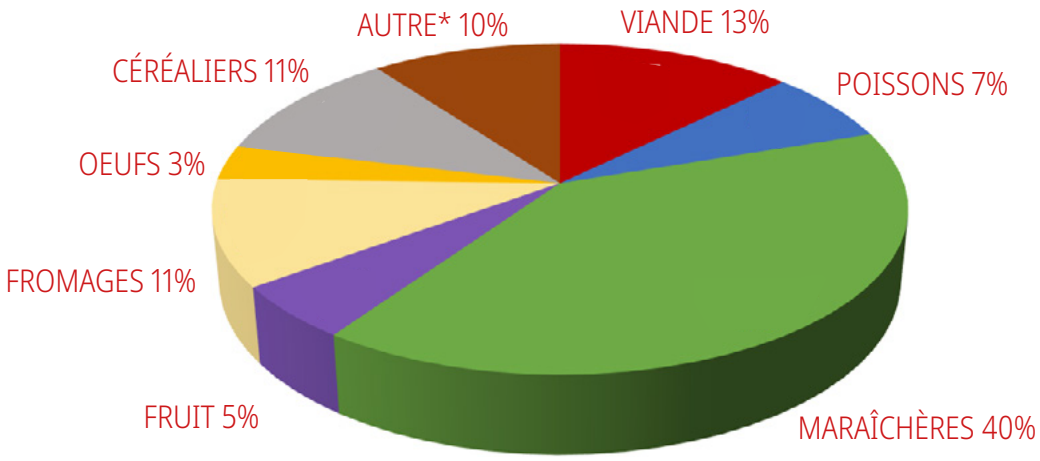
Fromage d'Auvergne de race Salers (Salers Tradition)

LA CONSOMMATION

INPUT	QUANTITÉ	UNITÉ/an	NOTES
n.repas	30.000	n.	moyenne de 120 repas par jour
électricité	61.360	kWh	30% pour le chauffage (pompe à chaleur), 45% pour la cuisine, 20% pour les réfrigérateurs, 5%
gaz	56.166	kWh	pour l'éclairage de la cuisine seulement
eau	250.000	L	hypothèse 1m3/jour
nettoyants	516,75	L	nettoyants bio ou durables
doggy-bags	150	kg	supposé 1 doggy bag toutes les 10 pers
viande	3.600	kg	consommation d'environ 300kg/mois de poids carcasse. 35% porc, 25% boeuf, 25% poulet, 10% agneau, 5% lapin
poissons	2.000	kg	consommation d'environ 40 kg/semaine, 95% de la mer, 5% du lac
maraîchères	11.250	kg	environ 200 kg/semaine. Cette quantité comprend 25 kg/semaine de champignons d'Evecquemont.
fruit	1.500	kg	environ 30 kg/semaine
fromages et produits laitiers	2.930	kg	fromage environ 10-15 kg/mois, beurre environ 10 kg/semaine, crème environ 15 kg/semaine, lait environ 25 kg/semaine, yaourt environ 5 kg/semaine
oeufs	950,4	kg	environ n. 1.440 œufs par mois, utilisés pour la préparation de desserts et également pour la cuisine
produits céréaliers	3.100	kg	pain environ 10 kg/jour; farine environ 50kg/mois
autre	2.885	kg	huile d'olive environ 1L/jour, sel environ 5 kg/mois, café 3 kg/10 jours, noix environ 10 kg/semaine, amandes environ 10 kg/semaine, chocolat environ 10 kg/semaine
vin	4.687,5	L	environ 25 bouteilles (0.75L)/jour en bouteilles en verre ou en vrac
nourriture gaspillée	0		pas de gaspillage

Quantités consommées par an par Les Résistants (%)

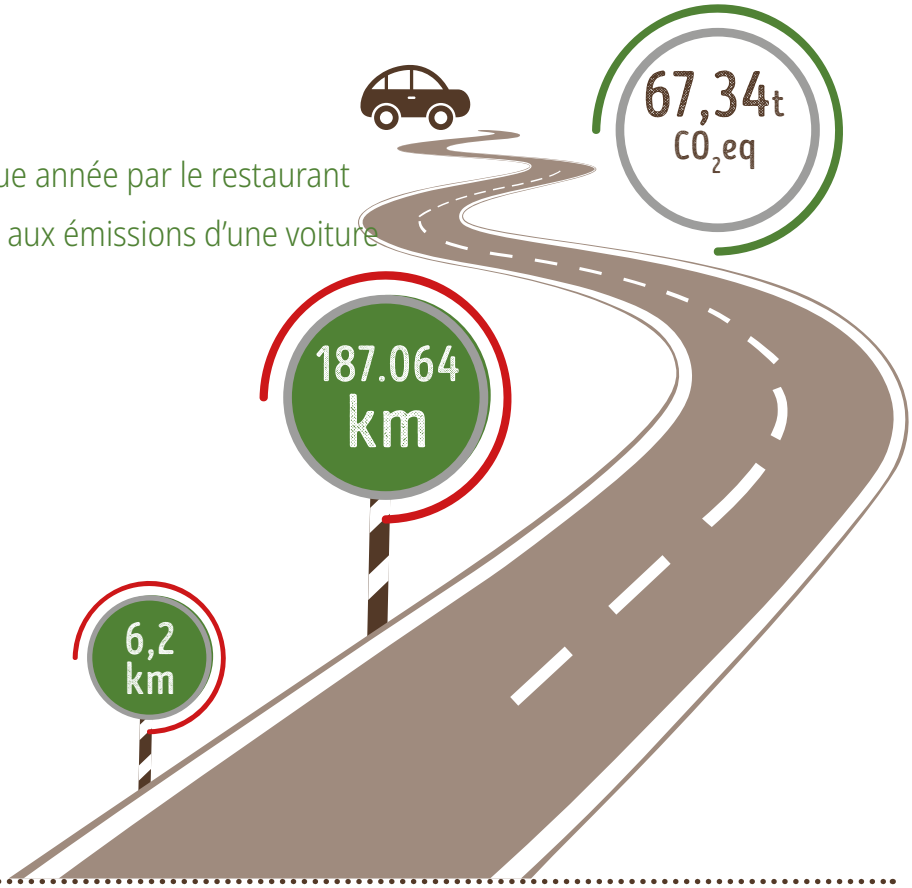
Les boissons (en particulier le vin et l'eau) sont exclues. S'ils étaient inclus, ils représenteraient 41 % de la consommation totale (dont 10 % de vin)



* *Par ex. amandes, noisettes, chocolat, huile, huile, café, sucre, etc.*

CARBON FOOTPRINT

Les émissions produites chaque année par le restaurant Les Résistants, correspondent aux émissions d'une voiture parcourant... **187.064 KM!**

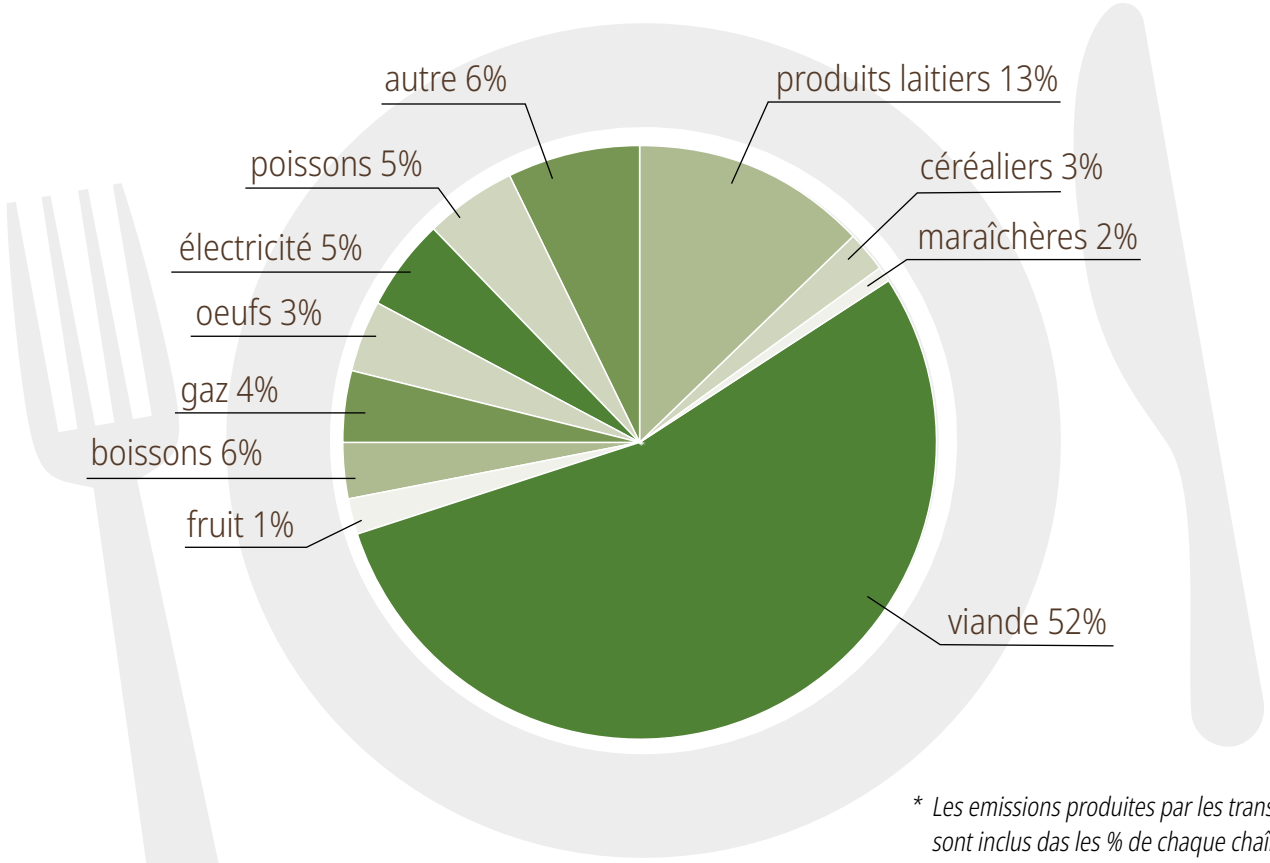


CO_2 généré d'un repas moyen

2,24Kg
CO_2eq

Soit

A quoi l'impact sur l'environnement* ?



* *Les emissions produites par les transports sont inclus das les % de chaque chaîne*

La Carbon footprint de Les Résistants a été comparée à deux modèles de restauration :

Restaurant A

- même nombre de repas servis par jour
- menu similaire
- même mode de gestion, y compris zéro déchet
  MAIS: fournisseurs conventionnels/industriels, au lieu d'être bio ou agro-écologiques.

> son empreinte Carbon footprint correspond aux émissions d'une voiture qui circule sur la route **373.000 KM**

L'impact de ce restaurant est deux fois supérieur à celui des Résistants

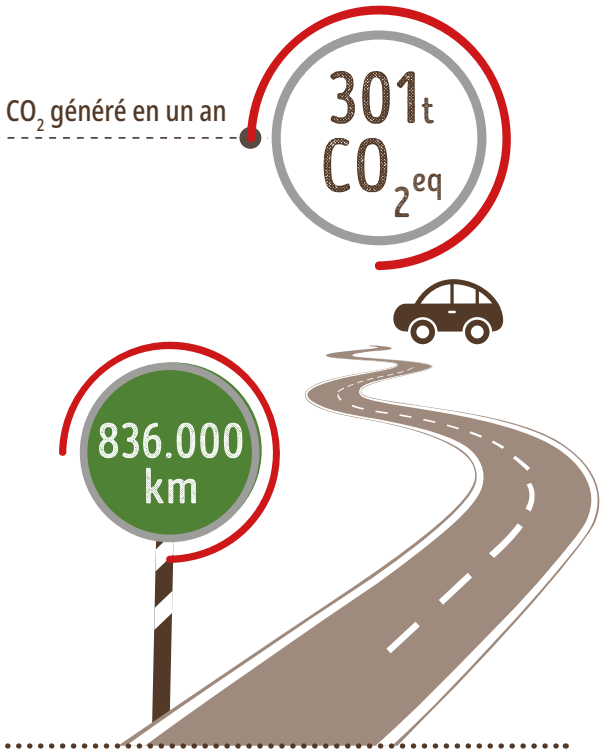


Restaurant B

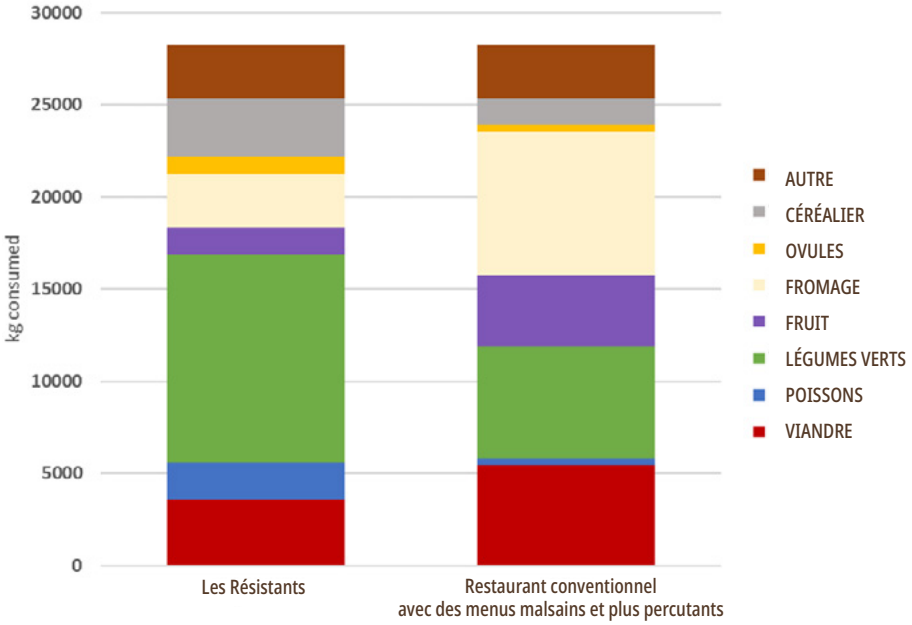
- même nombre de repas servis par jour
  MAIS : menu différent, basé principalement sur la viande et les produits laitiers (une situation courante)
- fournisseurs conventionnels/industriels, au lieu d'être bio ou agro-écologiques
- gestion inconsciente (p. ex. déchets de cuisine et de salle non récupérés, détergents courants, ..) gaspillage de nourriture

> son empreinte Carbon footprint correspond aux émissions d'une voiture qui circule sur la route **836.000 KM**

L'impact de ce restaurant est 4,5 fois supérieur à celui des Résistants



Comparaison des quantités des différents ingrédients utilisés



Comparatif entre les quantités des ingrédients utilisés par Les Résistants et celles de l'établissement conventionnel qui propose également un menu déséquilibré, négatif pour le climat, avec des déchets.

Si l'on isole l'impact des trasports, les différences entre les 3 restaurants sont particulièrement évidentes :

Les Résistants **5,1%** 3408,9 kg CO_2 eq

Restaurant A **13,1%** 17587 kg CO_2 eq

Restaurant B **18,8%** 56731 kg CO_2 eq

LES BONNES PRATIQUES :



proposition de menus basés principalement sur des légumes et une offre réduite de plats à base de viande. Menu changeant quotidiennement en fonction des arrivages



sélection de viandes de qualité issues de races locales élevées dans les prés ou à l'état sauvage et travail des carcasses entières



utilisation de produits de saison



sélection soigneuse des fournisseurs. Approche globale, sur l'intégralité des produits utilisés en cuisine comme en salle (solide et liquide)



sélection d'agriculteurs minimisant l'utilisation de produits phytopharmaceutiques, de plastique et de machines lourdes. Promotion d'une agriculture paysanne, locale, agrobiologique et autosuffisante



politique anti-gachis et traitement exemplaire des déchets dans une logique d'économie circulaire : tout est réutilisé



choix de détergents biologiques et de produits à l'impact environnemental réduit



eau microfiltrée du robinet



linge de table essentiel (pas de produits à usage unique), constitué uniquement de serviettes en tissu et lavées au sein du restaurant



promeut et protège les méthodes de production traditionnelles, manuelles (donc non émétrice de CO2)

L'étude relève que dans le cadre de la restauration, la durabilité est fortement conditionnée par une sélection soigneuse des matières premières, qui doivent être produites selon des pratiques agricoles et zootechniques vertueuses, un élément bien plus important dans la détermination de l'impact environnemental que les distances parcourues par les produits achetés. Les concepts de filière courte et de kilomètre zéro, surtout dans le contexte des grandes villes, ont une valeur relative. La dimension nationale de l'approvisionnement dans le cas des Résistants est optimale, notamment en vertu d'une bonne logistique. La politique zéro déchet de l'établissement influence fortement la limitation de l'impact environnemental.

On observe des différences significatives dans la comparaison avec le scénario conventionnel, qui intègre des ingrédients issus du marché mondial. Mais ces différences deviennent d'autant plus évidentes lorsque le restaurant, en plus de ne pas se préoccuper de l'origine et de la qualité de ses matières premières, propose un menu riche en viande et produits laitiers et ne remédie pas au gaspillage en cuisine. Il est aujourd'hui prouvé que l'impact environnemental de l'élevage industriel intensif est très élevé. D'après la FAO, 14,5 % des émissions responsables du changement climatique sont dues au secteur zootechnique. Le gaspillage alimentaire au niveau mondial concerne quant à lui un tiers de toute la production alimentaire, soit 10 % environ des émissions.

LES POINTS CRITIQUES

Consommation plutôt importante d'énergie électrique et de gaz, bien qu'elle n'influence que faiblement l'impact global de l'activité. Les solutions possibles à cet inconvénient nécessiteraient des interventions structurelles, comme l'installation de plaques à induction, l'optimisation du système de climatisation de l'établissement, l'exploitation de sources énergétiques renouvelables (par ex. panneaux photovoltaïques). L'utilisation de sources d'énergie propres et de plaques à induction permettrait par exemple d'économiser 3t d'eq CO_2 supplémentaires l'an, soit 9.000 km (5% de l'impact annuel global).

Réseau de fournisseurs sur l'ensemble du territoire et donc nécessité de prévoir les expéditions. L'impact des transports, bien optimisés, ne semble toutefois pas pertinent. Il est évident que, sur le calcul final, le choix des productions durables a des effets plus importants en termes d'atténuation de l'impact, remettant ainsi au deuxième plan l'importance du km 0 à tout prix.

Méthodologie utilisée, critères et références normatives

Le présent rapport résume les résultats de l'analyse du cycle de vie (ACV). L'analyse a été préparée conformément à la norme ISO 14040-14044:2006 «Management environnemental: Analyse du cycle de vie». La procédure prévoit une analyse précise d'inventaire étendue à tous les processus du cycle de vie : de la recherche au choix des matières premières, du transport au restaurant et à la transformation des ingrédients, en incluant les consommations de matériaux et d'énergie par toute l'activité de restauration, y compris les déchets.

La catégorie d'impact examinée est l'empreinte carbone (EC) / Potentiel de réchauffement planétaire (PRP), soit l'estimation des émissions de gaz à effet de serre, c'est-à-dire de CO2 (dioxyde de carbone), CH4 (méthane) et N2O (protoxyde d'azote), exprimée en kg eq CO2, équivalent dioxyde de carbone.

L'étude a été effectuée à l'aide de la banque de données Ecoinvent 3.4 en soutien de l'inventaire.

Le modèle a été développé grâce au logiciel LCA SimaPro 8.0.3, en sélectionnant la méthode « single issue GHG protocol », agrémentée des facteurs de caractérisation du GIEC 2013. Puisque les bases de données (par exemple Ecoinvent) ne comptabilisent pas les émissions directes liées à l'utilisation de combustibles fossiles, des modèles ad hoc pour le cas d'étude sélectionné (lignes directrices 2006 du GIEC) ont depuis été développés.

L'empreinte carbone (EC) calculée via l'ACV correspond à l'activité annuelle du restaurant (Unité fonctionnelle), avec des données de 2018.





Financé par l'Union européenne

Le contenu et les opinions exprimées dans cette publication relèvent de la seule responsabilité de l'auteur.
EASME n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'il contient.