



Planification des menus et organisation du travail

À l'attention des responsables de ressources intermédiaires (RI), ressources de type familial (RTF) et ressource à assistance continue (RAC) du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (CCSMTL)

Présenté par Mélanie Côté, Dt.P.



Graduée de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ), et j'ai travaillée en restauration pendant dix ans.

Graduée de l'Université McGill en science de la nutrition, je travaille en nutrition depuis 2013.

Je suis chargée de cours à l'Université de Montréal où j'enseigne la science des aliments aux étudiants en nutrition.



MÉLANIE CÔTÉ, DT.P

NUTRITIONNISTE-
DIÉTÉTISTE

514-806-8375

cotemelanie@hotmail.com

linkedin.com/in/mélanie-côté-dtp

Gestionnaire en restauration
Chargée de cours
Travailleur autonome



Objectifs des formations

Ces présentations s'adressent aux responsables et aux employés des ressources intermédiaires, des ressources de type familial et des RAC.

Elles ont pour objectifs :

- Offrir des outils pratiques pour faciliter la planification des repas.
- Comprendre l'impact de l'alimentation sur la santé physique et mentale.
- Élaborer des menus équilibrés et adaptés aux besoins des résidents.
- Proposer des stratégies simples pour améliorer l'offre alimentaire.

Objectifs des conférences

...

Conférence 1

- Connaître les bases d'une saine alimentation
- Reconnaître les besoins nutritionnels particuliers des usagers
- Comprendre les facteurs qui influencent leurs comportements alimentaires.
- Identifier les conditions à mettre en place pour des repas et des collations favorables

Conférence 2

- Acquérir des outils simples pour planifier des menus santé et adaptés
- Mieux organiser le travail en cuisine
- Gérer les achats et les stocks de façon efficace

Planification des menus ...

Organisation des tâches

Portionnements

Inventaires et achats

Gestion des stocks et entreposage

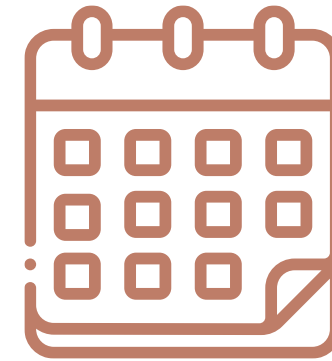
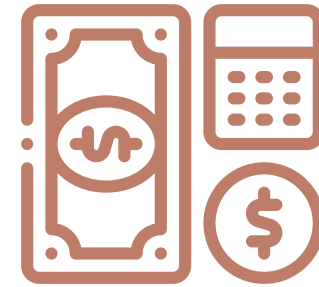
Plan de la formation

Planification des menus



Facteurs à considérer

- **Budget** dédié à l'alimentation
- **Accessibilité** des aliments
- **Format** offert
- Banque de **recettes**
- **Équipements**
- Clientèle cible¹
- **Besoins nutritionnels** des usagers¹
- **Régimes ou textures** particuliers¹
- **Allergies** alimentaires¹
- **Qualité** organoleptique¹
- **Variétés**
- **Temps** de préparation des repas
- **Horaires** des repas et collations



...

Les types de menus

MENU À USAGE UNIQUE

Un menu différent chaque semaine



- Suivre les rabais des grandes chaînes de supermarchés

- Demande beaucoup de temps et génère du stress



- Ne favorise pas l'adhésion au menu et rend difficile la communication du menu

MENU CYCLIQUE

Un menu sur 3 semaines qui varie selon les saisons



- Diminuer le stress et la perte de temps
- Diversifier les saveurs et les goûts
- Faire des économies et éviter le gaspillage
- Meilleure planification des achats
- Améliorer la gestion des stocks
- Organisation des tâches plus efficace
- Permet la répétition des mets appréciés



- Demande de l'organisation (Menu, plan de travail, liste d'épicerie, etc.)

Planification du menu cyclique

- Communiquer l'**objectif** d'un nouveau menu (virage santé)
- Respecter les **goûts et les besoins** des résidents
- Prévoir des menus **simples et variés**
- Utiliser un menu **cyclique saisonnier** (ex. : 3 semaines)
- Utiliser **2 à 4 menus cycliques** par année
- Prévoir des **textures modifiées** si nécessaire
- S'assurer que tous peuvent manger (ex. : **allergies, régimes**, etc.)
- Faire une **transition graduelle**
- **Communiquer et faire valider** le menu par les résidents et leurs familles

Du temps doit être libéré afin de bien planifier un menu cyclique

ÉTAPES DE CRÉATION DE MENU

...

1

Déterminer la **durée** du menu cyclique.
Rassembler des **outils de planification.**

2

Déterminer les **repas principaux** pour les soupers et les dîners et choisir les **déjeuners & collations.**

3

Vérifier et valider le menu (auto-évaluation)

4

Diffuser le menu

5

Préparer et servir le menu.
Valider auprès des usagers et leurs familles

Recettes, circulaires, menus passés

Gabarit de menu

Grille d'auto-évaluation de menu

Menu

Grille de validation du menu

Gabarit de menu*

*Disponible dans la boîte à outil de la conférence

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner (heure)							
Dîner (heure)							
Collation PM							
Souper (heure)							
Collation HS							

Composition du menu*

*Disponible dans la boîte à outil de la conférence

	structure type à appliquer tous les jours
Déjeuner (8h00)	Repas : (Viandes ou protéines végétales + Fruits + Produits céréaliers)
Dîner (12h00)	Repas : (Viandes ou protéines végétales + Légumes + Produits céréaliers) Desserts (à base de lait et ou de fruits et/ou de produits céréaliers)
Collation d’après-midi (14h00)	Collation : (Produits céréaliers ou Fruits ou légumes + Protéines) Breuvage : Lait ou eau
Souper (17h00)	Repas : (Viandes ou protéines végétales + Légumes + Produits céréaliers) Desserts (à base de lait et ou de fruits et/ou de produits céréaliers)
Collation du soir (19h00)	Collation : (Produits céréaliers ou Fruits ou légumes + Protéines) Breuvage : Lait ou eau

Idées collations

Menu plus général, peut être sur un cycle d'une ou deux semaines, au lieu de 3 semaines.

Aliments frais et peu transformés

- Smoothie (à base de fruits)
- Fruits (frais, séchés)
- Légumes
- Hummus
- Trempette au yogourt
- Compotes de fruits
- Yogourt
- Fromage
- Lait de vache
- Boisson végétale. (non sucré)
- Œufs cuits durs

Collation faite maison

- Muffin au son
- Barre tendre
- Boule d'énergie
- Galette avoine maison
- Galette aux carottes et aux grains entiers
- Pouding à base de lait maison
- Barre granola sans noix
- Granola



Produits céréaliers

Ou



Fruits ou légumes

+



Protéines

Aliments du commerce

- Fruits en conserve non sucrés
- Compotes de fruits non sucrés
- Salade de fruits non sucrés
- Jus de légume non salé
- Craquelins réduits en sel
- Biscuits à base de grain entiers
- Granola fait de grain entier
- Céréales du commerce riche en fibre
- Barres tendres
- Galettes

Un guide pour choisir des collations commerciales santé est présenté dans la conférence sur la saine alimentation.¹

Rappel :
composition de collation¹

¹) sujet abordé dans la conférence 1 *Fondement d'une alimentation équilibrée*

Composition des repas principal

	structure type à appliquer
Déjeuner (8h00)	Repas : (Viandes ou protéines végétales + Fruits + Produits céréaliers)
Dîner (12h00)	Repas : (Viandes ou protéines végétales + Légumes + Produits céréaliers) Desserts (à base de lait et ou de fruits et/ou de produits céréaliers)
Souper (17h00)	Repas : (Viandes ou protéines végétales + Légumes + Produits céréaliers) Desserts (à base de lait et ou de fruits et/ou de produits céréaliers)

Rappel :
composition de repas ¹



Source: Extenso, nos petits mangeurs.org, Formation Croqu’Plaisir, 2013, Université de Montréal

1) sujet aborder dans la conférence 1 *Fondement d’une alimentation équilibrée*

Déterminer les repas principaux

Étapes

1. Déterminer les viandes ou les substituts
2. Déterminer les produits céréaliers
3. Déterminer les légumes
4. Déterminer les desserts

Faire l'exercice pour le dîner et le souper.

Déterminer le repas principal

Étape 1 : Déterminer les **viandes et substituts**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Volaille	Légumineuses	Boeuf	Poisson	Tofu	Oeuf	Porc
Semaine 2	Légumineuses	Boeuf	Poisson	Tofu	Oeuf	Porc	Volaille
Semaine 3	Boeuf	Poisson	Tofu	Oeuf	Porc	Volaille	Légumineuses

Attention : Éviter la même protéine au dîner et au souper

- Privilégier les **viandes maigres**, les **poissons** et les **protéines végétales**
- Accorder la priorité à des **modes de cuisson** qui nécessitent **peu ou pas de matières grasses** (au four, poché, grillés)
- Offrir au **minimum une portions de poisson** chaque semaine

Déterminer le repas principal

Étape 1 : Déterminer les **viandes** et les **substituts**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Fajitas de poulet	Tajine aux pois chiche	Mijoté de Boeuf	Filet de tilapia	Lasagne au Tofu	Omelette aux légumes	Filet de Porc

Source: Extenso, nos petits mangeurs.org, Formation Croqu'Plaisir, 2013, Université de Montréal

Pour les **textures adaptées**, prioriser des **mode de cuissons lentes à base température** tels les mijotés ou les braisés

Déterminer le repas principal

Étape 2 : Déterminer les **produits céréaliers**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Fajitas de poulet Torillas de blé entier	Tajine aux pois chiche et couscous	Mijoté de Boeuf Pain de blé entier	Filet de tilapia Riz brun	Lasagne au Tofu Pâte de blé entier	Omelette aux légumes et Pain de blé entier	Filet de Porc pomme de terre

Source: Extenso, nos petits mangeurs.org, Formation Croqu'Plaisir, 2013, Université de Montréal

- Offrir au moins la moitié des produits céréaliers sous forme de grains entiers.

Féculants et les textures adaptées

	Aliments à transformer	Éviter de transformer
Hachée	• Céréales • Pains trempés • Riz, semoule, quinoa, millet, orge et couscous • Pâtes alimentaires courtes	• Pain normal, pain sec, pain de sandwich, des toasts • Riz, semoule, quinoa collant ou gluant • Riz, semoule, quinoa qui se fragmente ou se sépare en grains individuels ou avec un excès de liquide.
Purée	• Céréales • Riz, semoule, quinoa, millet, orge, couscous	• Riz, semoule, quinoa, millet, orge, couscous collant ou gluant • Riz, semoule, quinoa, millet, orge, couscous qui se fragmente ou se sépare en grains individuels ou avec un excès de liquide.

Selon la nomenclature IDDSI: <https://www.iddsi.org/standards/framework>

Déterminer le repas principal

Étape 3 : Déterminer les légumes

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Fajitas de poulet Torillas de blé entier Salsa aux tomates Guacamole Salade de poivron	Tajine aux pois chiche et couscous Macédoine de carottes et pois verts	Mijoté de Boeuf Pain de blé entier Haricots verts	Filet de tilapia Riz brun Ratatouille	Lasagne au Tofu Pâte de blé entier Sauce tomates Salade d'épinards et vinaigrette balsamique	Omelette aux légumes et Pain de blé entier Brocolis vapeurs	Filet de Porc pomme de terre salade de tomate et concombre

Source: Extenso, nos petits mangeurs.org, Formation Croqu'Plaisir, 2013, Université de Montréal

- Offrir au minimum un légume **vert** ou un légume **orange** par jour.

Déterminer le repas principal

Étape 4 : Déterminer les desserts

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Fajitas de poulet Torillas de blé entier Salsa aux tomates Guacamole Salade de poivron Biscuits à la melasse maison	Tajine aux pois chiche et couscous Macédoine de carottes et pois verts Fruits de saison : -----	Mijoté de Boeuf Pain de blé entier Haricots verts Salade de melon miel et menthe	Filet de tilapia Riz brun Ratatouille Frutis de saison : -----	Lasagne au Tofu Pâte de blé entier Sauce tomates Salade d'épinards et vinaigrette balsamique pouding au chocolat	Omelette aux légumes et Pain de blé entier Brocolis vapeurs Brownies haricots noirs	Filet de Porc pomme de terre salade de tomate et concombre Yogourt avec un coulis de fruits

Source: Extenso, nos petits mangeurs.org, Formation Croqu’Plaisir, 2013, Université de Montréal

- Privilégier les desserts (à base de lait et ou de fruits et/ou de produits céréaliers)

Grille d'autovérification de menu*

*Disponible dans la boîte à outil de la conférence

Semaine 1	Lundi	Mardi	mercredi	jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Chaque repas contient les 3 groupes de l'assiette équilibrée							
Au moins deux variétés de légumes de couleurs différentes sont servies par jour.							
Chacune des collations inclues deux groupes alimentaires							
Formes, saveurs et aliments variés							
Diète et régimes spécifiques sont pris en considérations							
Au moins une protéine végétale et un poisson par semaine							
Peu de gras saturé, trans ²							

2) Des modes de cuisson qui nécessitent peu ou pas de matières grasses (au four, poché, grillés), des viandes maigres, des produits fait maison.

Grille de validation du menu*

*Disponible dans la boîte à outil de la conférence

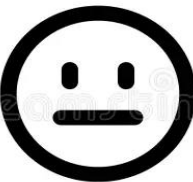
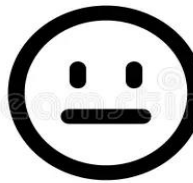
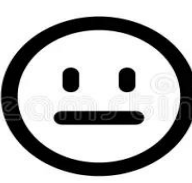
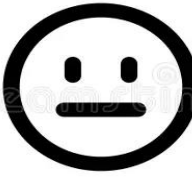
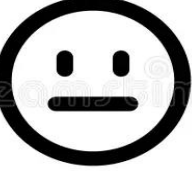
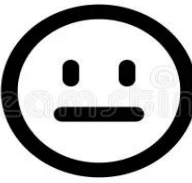
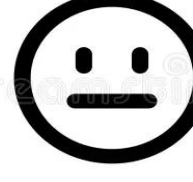
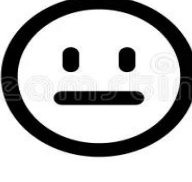
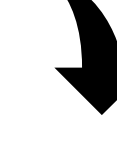
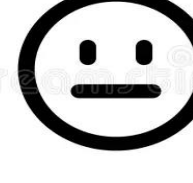
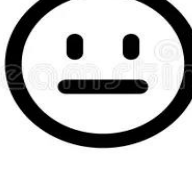
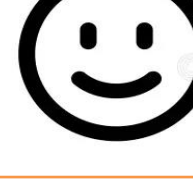
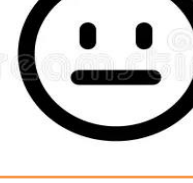
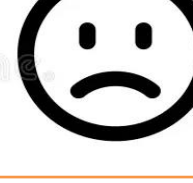
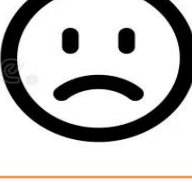
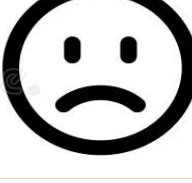
semaine 1	saveur	texture	Apparence	Taille de portion
Ex: pâté chinois	  	  	  	 
	  	  	  	 
	  	  	  	 
	  	  	  	 
	  	  	  	 
	  	  	  	 

Image : <https://fr.dreamstime.com/sentiment-r%C3%A9troaction-%C3%A9motionnelle-ic%C3%B4ne-joyeuse-neutre-triste-%C3%A9motif-%C3%B4ne-pictogramme-isol%C3%A9-fond-blanc-image260654199>

Source: Extenso, nos petits mangeurs.org, Formation Croqu’Plaisir, 2013, Université de Montréal

A large, light orange circle is positioned on the left side of the slide, partially overlapping the text.

Organisation du travail



Organisation du travail

- Organiser mieux les journées
- Diminuer les risques d'oublis
- Planifier nos achats = on gagne du temps à l'épicerie
- Économiser du temps et du stress
- Réduire les coûts
- S'assurer d'avoir une bonne qualité nutritionnelle
- Réduire le gaspillage alimentaire

Du temps doit être libéré afin de bien organiser le travail en cuisine

Production de recette



Les étapes qui demandent le plus de temps

- Parrer les ingrédients
- Mise-en-place des recettes
- Cuisson
- Service et livraison

Bâtir un cartable de production

Placer en ordre

- Menus
- Plans de travail
- Recettes du jour avec les quantités
- Prévoir des séparateurs par semaines et par jours.

Composition du cartable de production

	structure type à appliquer
Menu cyclique de 3 semaines	Le menu complet avec les items des collations
Plan de travail séparé par jour	Plan de travail détaillés Inclus la mise en place à faire (préparation, décongélation, cuissons, portionnements, etc.)
Recettes qui corespondent au plan de travail du jour	Les recettes avec les quantités nécessaires.
Spécifications	Allergies alimentaires Intolérances alimentaires Textures adaptés

Attention il est conseiller de faire un cartable de production par menu cyclique (saison)

Plan de travail quotidien

...

- **Pour chaque jour** du menu et **selon le nombre de personnes** qui travailleront à la préparation des repas
- **Avantages :**
 - Respecter le menu
 - Répartir le travail dans le temps
 - Diminuer le stress causé par des périodes de travail intense effectué sous pression
 - Maximiser la productivité
 - Permet de mieux planifier pauses et repas du personnel

Plan de travail*

*Disponible dans la boîte à outil de la conférence

Semaine 1		
jour : _____		Date : _____
	Production du Jour	Mise en place
8h00	Service du déjeuner	
9h00		
10h00	Pause	
11h00		
12h00	Service du dîner	
13h00	Pause repas	
14h00		
15h00	Pause	
16h00		
17h00	service du souper fermeture de la cuisine	

Menu de la semaine

Été 2025

Semaine 2

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Dîner						
Crème de tomates	Crème de légumes	Potage St-Germain	Crème de champignons	Potage Parmentier	Crème de carottes	Crème poires et navets
Côtelettes de porc BBQ Pommes de terre rissolées Chou-fleur	Poulet mexicain Riz blanc Haricots jaunes	★ Lasagne à la viande Salade César	★ Burger de poulet pané Frites de patates douces Laitue et tomate tranchée	★ Macaronis au fromage	★ Pizza pepperoni fromage	★ Pâté chinois Brocoli
Poulet aux pruneaux Pommes de terre rissolées Chou-fleur	★ Croque-Monsieur Salade du chef	Saumon, sauce teriyaki Pommes de terre purée Carottes juliennes	Pain de porc et pommes Frites de patates douces Carottes en cubes	Bœuf aux carottes Pomme de terre purée Haricots verts à la française	Coquilles aux épinards Macédoine soleil	Sole sauce citron et herbes Riz blanc Brocoli
🌸 Melon d'eau	Blanc-manger au caramel	Gâteau au citron	Dessert laitier protéiné vanille	Carré aux dattes	Gâteau Forêt-Noire	Gélatine aux fraises
Dîner						
Soupe poulet et riz	Soupe orge et légumes	Soupe paysanne	Soupe poulet et nouilles	Soupe minestrone	Soupe aux légumes	Soupe aux pois
✓ Cannellonis au fromage, sauce tomate Salade césar	★ Macaroni chinois	Pavé de légumineuses Pomme de terre purée Macédoine soleil	★ Saucisses porc et bœuf Pommes de terre purée Choux de Bruxelles	✓ Sole meunière Riz blanc Macédoine montégo	★ Hot chicken Frites Pois verts	★ Cuisse de poulet miel et ail Pomme de terre purée Navet
Ragoût de bœuf aux petits pois et carottes Pommes de terre purée Carottes en cubes	Bœuf au chou Pomme de terre purée Brocoli	Poulet sauce fromage et pesto ★ Nouilles aux œufs Macédoine soleil	Quiche féta et épinards Pommes de terre purée ✓ Choux de Bruxelles	Salade césar au poulet	✓ Spaghetti, sauce aux lentilles corail	Pain de porc à la provençale Sauce Lyonnaise Pomme de terre purée Navet
Dessert laitier protéiné chocolat	Gâteau Reine-Élisabeth	Pouding au riz	🌸 Fruit frais de saison	Crème glacée aux fraises	Blanc-manger	Sundae au chocolat

En **gras** est le choix #1 du menu, ★ indique vos classiques préférés, ✓ indique un met végétarien, 🌸 indique un fruit/légume frais du Québec

Plan de travail

Lundi	Mardi
Crème de légumes	Potage St-Germain
Poulet mexicain Riz blanc Haricots jaunes	★ Lasagne à la viande Salade César
★ Croque-Monsieur Salade du chef	Saumon, sauce teriyaki Pommes de terre purée ✓ Carottes juliennes
Blanc-manger au caramel	Gâteau au citron
Soupe orge et légumes	Soupe paysanne
★ Macaroni chinois	Pavé de légumineuses Pomme de terre purée ✓ Macédoine soleil
Bœuf au chou Pomme de terre purée Brocoli	Poulet sauce fromage et pesto ★ Nouilles aux œufs Macédoine soleil
Gâteau Reine-Élizabeth	Pouding au riz

	Production du Jour	Mise en place
8h00	Service du déjeuner (fait par le PAB)	
9h00		
10h00	Pause	
11h00		
12h00	Service du diner	
13h00	Pause repas	
14h00		
15h00	Pause	
16h00		
17h00	Service du souper Fermer la cuisine	

Plan de travail

Lundi	Mardi
Crème de légumes	Potage St-Germain
Poulet mexicain Riz blanc Haricots jaunes	★ Lasagne à la viande Salade César
★ Croque-Monsieur Salade du chef	Saumon, sauce teriyaki Pommes de terre purée ✓ Carottes juliennes
Blanc-manger au caramel	Gâteau au citron
Soupe orge et légumes	Soupe paysanne
★ Macaroni chinois	Pavé de légumineuses Pomme de terre purée ✓ Macédoine soleil
Bœuf au chou Pomme de terre purée Brocoli	Poulet sauce fromage et pesto ★ Nouilles aux œufs Macédoine soleil
Gâteau Reine-Élisabeth	Pouding au riz

La mise en place déjà fait est la suivante:

- Crème de légumes
- Poulet mexicain déjà mariné
- blanc-manger au caramel
- Gâteau Reine-Élisabeth et Gâteau au citron (commercial)

	Production du Jour	Mise en place
8h00	Service du déjeuner (fait par le PAB)	
9h00	Cuire le poulet mexicains, réchauffé la crème de légumes	Décongeler la soupe orge et légumes (souper lundi)
10h00	Pause (15 min) Monter les croque monsieurs et cuire les croque-monsieur	
11h00	Faire la salade du chef, riz blanc et haricot jaunes	Faire le pouding au riz (mardi souper)
12h00	Service du diner	
13h00	Pause repas (60 min)	
14h00	Faire cuire le boeuf au chou	plaquer le saumon avec la sauce teryaki (mardi dîner)
15h00	Pause (15 min) Faire le macaroni chinois	Monter la lasagne à la viande (mardi dîner)
16h00	Faire pdt en purée (triplé la quantité pour demain)	Faire le potage Saint-germain (mardi dîner) Faire pdt en purée pour la journée de (mardi dîner et souper)
17h00	Service du souper Fermer la cuisine	

Trucs pratiques



- Une seule épicerie par semaine.
- Préparer à l'avance certain aliments.
- Préparer en grande quantité.
- Préparer les repas à l'avance quand c'est possible.
- Faire la mise en place pour le lendemain.
- Cuisiner de plus grandes quantités et congeler les surplus.
- Organiser les tâches selon l'horaire pour en faire une routine.
- Utiliser des outils simples.
- Travailler en équipe lorsque possible.
- Garder des aliments dépanneurs.

Portionnement



Portionnement

Plats de cuisson

Moule rond de 9 pouce (1L) = 8 portions

- Quiche
- Tarte
- Pâté à la viande



Plat rectangulaire 9 x13 pouce (3L) = 12 portions

- Lasagne
- Pâté chinois



Exemple de calcul de portions :

Pour une recette de soupe de 1 500 ml

Combien de portions ça va me donner ?

une louche de 6 oz (180 ml) = 1 portion de soupe

$1\,500\text{ ml} / 180\text{ ml} = 8\text{ portions}$

Ustensiles de service

Louche de 6 oz (180 ml) = 1 portion

- Soupe

Louche de 2 oz (60 ml) = 1 portion

- Sauce

Cuillère à crème glacé (125 ml) = 1 portion

- Pdt purée
- Pâte à muffin*
- Boulette de viande hâchée *



Exemple de calcul de portions :

J'ai 12 usagers pour le dîner

j'ai besoin de combien de pomme de terre purée au total ?

une cuillère à crème glacée de 125 ml = 1 portion de pdt purée

$12\text{ usagers} \times 125\text{ ml} = 1\,500\text{ ml de pdt purée}$

* A titre d'exemple seulement, ne représente pas nécessairement une portion équilibrée.

Facteur de multiplication*



*Disponible dans la boîte à outils de la conférence

À titre d’indication, pour une portion selon le guide alimentaire canadien

Aliments	Quantité à utiliser par adulte	X	Nbre de mangeurs	=	Quantité totale d'aliments
Bœuf, dindon, poulet, haché, cru	100 g	X	12	=	1 200 g
Poulet haut de cuisse, désossés sans la peau, cru	95 g	X		=	
Poulet poitrine, désossé, sans la peau, crue	95 g	X		=	
Bœuf, veau, porc, agneau, poulet en cubes, crus	95 g	X		=	
Porc, côtelettes désossées, crues	100 g	X		=	
Porc, filet, cru	95 g	x		=	
Bœuf, porc, veau, poulet, lanières, crues	100 g	X		=	3

Facteur de multiplication*



*Disponible dans la boîte à outils de la conférence

À titre d’indication, pour une portion selon le guide alimentaire canadien

Aliments	Quantité à utiliser par adulte	X	Nbre de mangeurs	=	Quantité totale d’aliments
Poisson blanc, cru	100 g	X		=	
Saumon, truite, filet, cru	95 g	X		=	
Thon en morceau, en conserve, égoutté	75 g	X		=	
Saumon, en conserve, égoutté, peau retirée	75 g	X		=	

Aliments	Quantité à utiliser par adulte	X	Nbre de mangeurs	=	Quantité totale d’aliments
Œufs, gros, entiers	2	X		=	
Œufs, liquides	100 ml / 100 g	X		=	

Facteur de multiplication*



*Disponible dans la boîte à outils de la conférence

À titre d'indication, pour une portion selon le guide alimentaire canadien

Aliments	Quantité à utiliser par adulte	X	Nbre de mangeurs	=	Quantité totale d'aliments
Lentilles, sèches, non cuites	60 ml / 50 g	X		=	
Pois cassés, secs, non cuits	50 ml / 40 g	X		=	
Légumineuses, en conserve, égouttées	175 ml / 136 g	X		=	
Pois chiches surgelés, précuits	175 ml / 120 g	X		=	
Haricots rouges surgelés, précuits	175 ml / 120 g	X		=	
Tofu	175 ml / 150 g	x		=	

Facteur de multiplication*



*Disponible dans la boîte à outils de la conférence

À titre d’indication, pour une portion selon le guide alimentaire canadien

Aliments	Quantité à utiliser par adulte	X	Nbre de mangeurs	=	Quantité totale d'aliments
Spaghetti, macaroni, fettucine, fusilli, rotini, penne, etc. non cuit	60 g	X		=	
Pâtes à lasagne (50 cm – 20 po), non cuites	60 g / env. 0,6 pâte	X		=	
Pâtes à lasagne (25 cm – 20 po), non cuites	60 g / env. 1,2 pâte	X		=	
Orzo, non cuit	80 ml/ 60 g	X		=	
Nouilles aux œufs, non cuites	50 g	x		=	

Facteur de multiplication*

À titre d'indication, pour une portion selon le guide alimentaire canadien



Aliments	Quantité à utiliser par adulte	X	Nbre de mangeurs	=	Quantité totale d'aliments
Riz blanc, grain long, étuvé, non cuit	50 g / 60 ml	X		=	
Riz blanc, grain long, de type basmati, non cuit	70 g / 90 ml	X		=	
Riz brun, non cuit	60 g / 80 ml	X		=	
Riz sauvage, non cuit	70 g / 100 ml	X		=	
Quinoa rouge, doré ou noir, non cuit	70 g / 80 ml	X		=	
Orge perlé ou orge mondé, non cuit	50 g / 60 ml	x		=	
Couscous régulier ou blé entier, non cuit	70 g / 90 ml	X		=	
Boulgour, non cuit	50 g / 80 ml	X		=	
Millet, non cuit	70 g / 80 ml	X		=	
Nouilles Soba, nos cuites	50 g	X		=	
Nouilles de riz, non cuites	60 g	X		=	

*Disponible dans la boîte à outils de la conférence

Source: Extenso, nos petits mangeurs.org, Formation Croqu’Plaisir, 2013, Université de Montréal



Achat et gestion des stocks



ENTREPOSAGE DES DENRÉES ALIMENTAIRES

- Tenir un inventaire
- Aide à effectuer les commandes
- Vérifier les dates de péremption
- Éviter les pertes et le gaspillage

GESTION DES STOCKS ET ENTREPOSAGE

- Chaque chose à sa place
- Premier rentré, premier sorti
- Choisir un contenant adapté
- Température adéquate

Inventaire et achat



Inventaire

...

Idéalement avant chaque commande

Mettre dans l'ordre

Visualiser les produits dans votre espace de rangement

Connaître la durée de conservation des aliments

Avantages :

- Savoir tout ce que vous avez dans la cuisine
- Avoir une quantité de produits minimum pour faire face aux imprévus
- Déterminer les dépenses pour une période
- Contrôler le budget alimentaire
- Connaître le coût aliment et la valeur de votre marchandise en stock

Feuille d’inventaire*

*Disponible dans la boîte à outils de la conférence

Inventaire					
Produit	Spécifications	Format	Quantité en stock	Prix unitaire	Montant total
		Inscrire le format d’achat	Quantité en stock lors de l’inventaire	Prix du produit	prix total = quantité en stok x prix unitaire
Ex : Mangues surgelées	en morceaux	sac de 1 kg	2	9,20 \$ / kg	18,40 \$

Besoins en matière première :

- Catégoriser les produits
- Décortiquer toutes les recettes pour connaître tous les ingrédients nécessaires au menu (spécification d'achat)
- Visualiser les produits dans votre espace de rangement
- Connaître la durée de conservation des aliments

Spécifications

- Nature : Frais, en conserve, surgelé, dans le jus, dans l'eau, dans l'huile, en saumure, séché, salé, etc.
- Préparation/coupe : En tranche, pelé, en dés, etc.
- Qualité : grade A, AAA, etc.
- Format : sac de 1 kg, boîte de 2,84 L, etc.

Feuille de commande*

*Disponible dans la boîte à outils de la conférence

Feuille de commande					
Produit	Spécifications	Format	Prévision pour le menu	En stock	À commander
Ex : Mangues surgelées	en morceaux	sac de 1 kg	2	1	1

Gestion des stocks et entreposage



Gestion des stocks et entreposage

Entreposer le plus rapidement possible:

- Respecter la chaîne de froid
- Préserver la qualité des aliments

Rotation des produits :

- Écouler le plus vieux en premier (FIFO)
- Écrire une date sur certains produits
- Connaître la durée de conservation

Entreposage ordonné :

- Facilite le processus de rangement des commandes
- Maximise la durée de conservation des aliments

Réfrigérateur

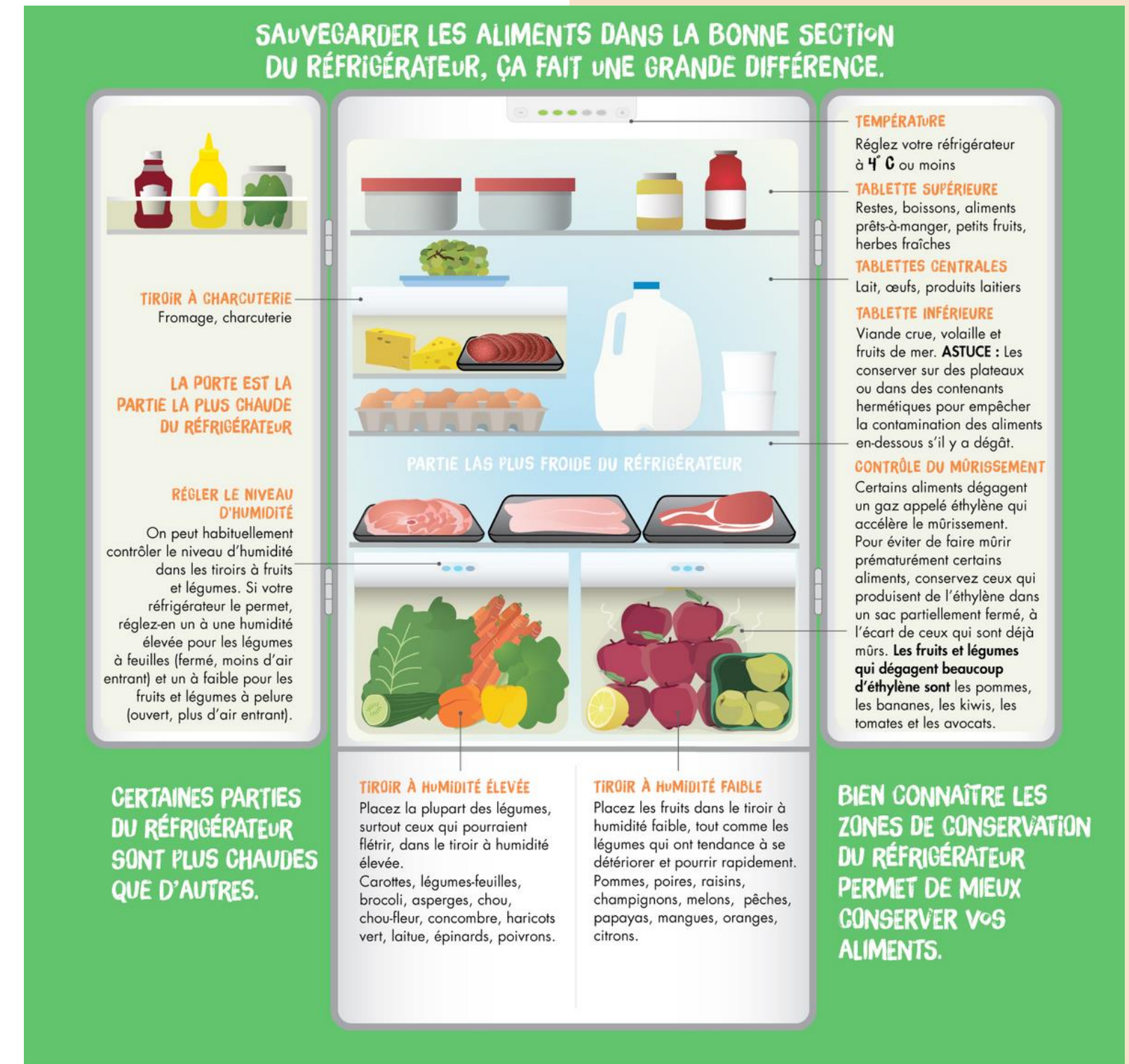
Bonnes pratiques :

- Zones plus froides
- Zones plus à risque de variation de température
- Rotation des stocks
- Contamination croisée
- Réfrigérer le plus rapidement possible**
- Identifier et dater les contenants

0°C à 4°C

Organiser le réfrigérateur *

*DISPONIBLE DANS LA BOÎTE À OUTILS DE LA CONFÉRENCE



SOURCE : [HTTPS://LOVEFOODHATEWASTE.CA/FR/CONSERVEZ/GUIDE-DU-FRIGO/](https://lovefoodhatewaste.ca/fr/conservez/guide-du-frigo/)

**refroidir sans attendre, armoire de refroidissement, bain de glace, diviser la production, mélanger à quelques reprises, etc.

Congélateur

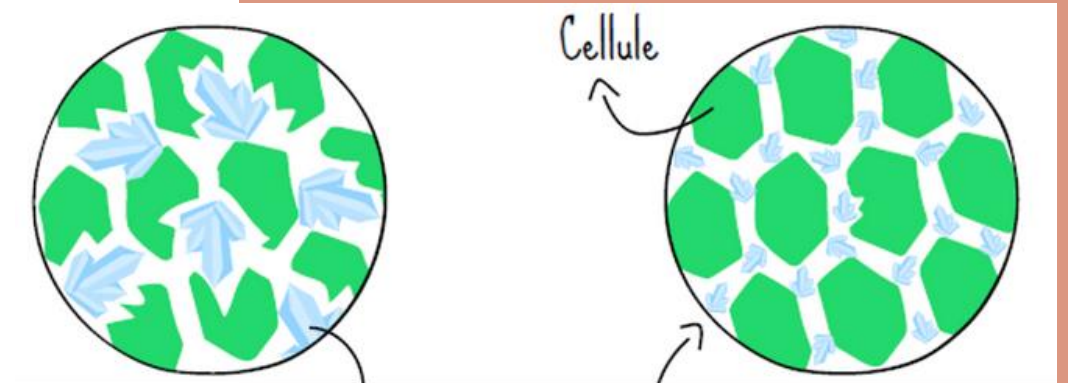
-18°C

Bonnes pratiques :

- Congeler dans un contenant hermétique de la bonne taille
 - Pour retirer l'air et prévenir l'oxydation
 - Pour retenir l'eau
- Congeler le plus rapidement possible
- Identifier et dater les contenants
- Tenir un inventaire
- Ne pas recongeler les aliments décongelés

- Sont en dormance : les bactéries, les levures et les moisissures.
- On recommande de blanchir les légumes de les congeler.
- Attention aux aliments liquides, garder de l'espace dans le contenant.

Attention, ne pas réutiliser les contenants, tel que pot de yogourt, margarine, etc.



Garde-manger (denrées sèches)

Température
pièce

Bonnes pratiques :

- Contenant fermer hermétiquement
- Pas directement par terre
- Identifier et dater les contenants

Avoir des aliments dépanneurs *:

- Conserves de poisson (thon, saumon, etc)
- Conserves de légumineuses
- Riz, pâtes alimentaires
- Fruits en conserve non sucrés
- Purées de fruits non sucrés

* LÉGUMES ET FRUITS SURGELÉS (DANS LE CONGÉLATEUR)

Fruits et légumes

Bonnes pratiques :

- Entreposer dans un endroit froid (frigo) ou frais (garde-manger) les fruits non-climatériques
- Entreposer séparément climactériques et non-climactériques
- Maintenir en dormance les racines, tubercules et bulbes : ø chaleur et ø lumière (sinon, germination)

-

Éviter de réfrigérer :

- Pommes de terre
- Oignons (germination)
- Fruits climactériques (jusqu'à maturation)
- Tomate (perte de saveur)

Climactériques	Non-climactériques
Pommes	
Abricots	
Avocats	
Bananes	
Melons	Bleuets
Pêches	Cerises
Nectarines	Agrumes
Poires	Raisins
Prunes	Melon d'eau
Tomates	Olives
Papayes	Ananas
Mangues	Fraises
Fruits de la passion	Concombres

POUR QUE LES FRUITS CLIMACTÉRIQUES MÛRISSENT,
ILS DOIVENT ÊTRE À LA T° DE LA PIÈCE.

Calendrier des disponibilités des fruits et légumes



Calendrier des disponibilités des fruits et légumes

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Ail	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Asperge					✗	✗	✗					
Aubergine							✗	✗	✗	✗	✗	
Bette-à-carde						✗	✗	✗	✗	✗		
Betterave	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Bleuet								✗	✗	✗		
Brocoli							✗	✗	✗	✗	✗	
Canneberge									✗	✗	✗	✗
Cantaloup								✗	✗			
Carotte	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Céleri							✗	✗	✗	✗	✗	
Céleri-rave	✗	✗	✗	✗	✗				✗	✗	✗	✗
Cerise de terre								✗	✗			
Champignon	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Chou	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Chou kale							✗	✗	✗	✗	✗	
Chou fleur								✗	✗	✗	✗	
Citrouille									✗	✗	✗	
Concombre			✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	
Courge	✗	✗				✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Courgette							✗	✗	✗			
Endive	✗	✗	✗								✗	✗
Épinard					✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Fenouil						✗	✗	✗	✗			
Fines herbes	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Fraise						✗	✗	✗	✗	✗		
Framboise							✗	✗	✗	✗		
Haricot							✗	✗	✗	✗		
Laitue					✗	✗	✗	✗	✗	✗		
Maïs							✗	✗	✗	✗		

* Cette liste n'est pas exhaustive. Les disponibilités varient selon les régions et les facteurs climatiques.



Calendrier des disponibilités des fruits et légumes

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Melon d'eau								✗	✗	✗		
Oignon	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Oignon vert							✗	✗	✗	✗		
Panais	✗										✗	✗
Patate douce	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Poireau	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Poire	✗	✗	✗	✗			✗	✗	✗	✗	✗	✗
Poivron							✗	✗	✗			
Pois						✗	✗	✗	✗	✗		
Pois mange-tout					✗	✗	✗	✗				
Pomme	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Pomme de terre	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Rabiole	✗	✗				✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Radis				✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	
Raisin								✗	✗	✗		
Rhubarbe	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗				
Rutabaga	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Tomate			✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	
Topinambour	✗	✗									✗	✗

* Cette liste n'est pas exhaustive. Les disponibilités varient selon les régions et les facteurs climatiques.

POURQUOI MANGER LOCAL?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.
- Pour diminuer l'achat d'aliments emballés et suremballés.

Date de Conservation

SOURCE : [HTTPS://CDN-CONTENU.QUEBEC.CA/CDN-CONTENU/ADM/MIN/AGRICULTURE-PECHERIES-ALIMENTATION/ALIMENTATION/CONSERVATION-ALIMENTS/FI_MEILLEUR-AVANT_BON-APRES_MAPAQ.PDF?1610636828](https://cdn-content.quebec.ca/cdn-content/adm/min/agriculture-pecheries-alimentation/alimentation/conservation-aliments/fi_meilleur-avant_bon-apres_mapaq.pdf?1610636828)

MEILLEUR AVANT, BON APRÈS ?

La durée de conservation des aliments varie en fonction d'une multitude de facteurs, par exemple les conditions d'entreposage, l'acidité ou l'humidité de l'aliment, l'emballage ou le fait que le contenant soit ouvert ou non.

VOICI COMMENT S'Y RETROUVER.

ALIMENTS PÉRISSABLES (RÉFRIGÉRÉS)	ALIMENTS PÉRISSABLES À RISQUE FAIBLE	ALIMENTS NON PÉRISSABLES
Ils doivent être consommés AVANT LA DATE « meilleur avant ». EXEMPLES - Viandes fraîches - Poissons et fruits de mer - Charcuteries, pâtés - Sauces réfrigérées - Hummus - Lait, crème, fromages à pâte molle - Germes, pousses - Produits végétaux frais dans l'huile - Salades de pâtes, etc. Ces produits s'altèrent facilement et permettent généralement la croissance de bactéries nuisibles à la santé. APRÈS L'OUVERTURE : Consommez l'aliment le plus tôt possible ou selon les indications du fabricant. NOTE : Les préparations pour nourrissons ou les préparations pour régime liquide comportent plutôt une date limite d'utilisation. Après cette date, l'aliment est susceptible de ne plus avoir la teneur nutritive déclarée sur l'étiquette; il ne devrait pas être consommé et devrait plutôt être mis au rebut.	Ils peuvent être consommés APRÈS LA DATE « meilleur avant » s'ils ne sont pas altérés. EXEMPLES - Fruits et légumes frais entiers - Jus de fruits pasteurisés réfrigérés - Vinaigrettes, marinades - Yogourts, kéfir - Fromages à pâte ferme ou dure - Produits de fromage fondu - Beurre, margarine - Œufs - Saucissons secs - Produits de boulangerie Ces produits s'altèrent, mais ne permettent généralement pas la croissance de bactéries nuisibles à la santé. APRÈS L'OUVERTURE : Faites appel à vos sens pour juger de la qualité de ces aliments (odeur, couleur, textures inhabituelles).	Ils peuvent être consommés APRÈS LA DATE « meilleur avant » s'ils ne sont pas altérés. EXEMPLES - Céréales sèches - Boîtes de conserve - Jus pasteurisés conservés à la température ambiante - Confitures - Sauces - Olives - Condiments - Viandes et aliments congelés, etc. Ces produits s'altèrent peu et ne permettent pas la croissance de bactéries nuisibles à la santé. APRÈS L'OUVERTURE : Faites appel à vos sens pour juger de la qualité de ces aliments (odeur, couleur, textures inhabituelles). - Une fois ouverts, les aliments pasteurisés ou en conserve deviennent périssables et doivent être généralement conservés au froid. Référez-vous aux indications du fabricant. - Les aliments congelés doivent être consommés le plus tôt possible après la décongélation.

MOISI OU DÉFRAÎCHI : UNE DIFFÉRENCE IMPORTANTE

Les moisissures sont des champignons microscopiques. Elles sont diverses et certaines sécrètent des toxines nuisibles à la santé. Les aliments **défraîchis**, tels que les légumes flétris ou ramollis et les fruits « poqués » ou trop murs, sont encore consommables.

EN CAS DE MOISSURE...

- Retirer immédiatement du lot les fruits ou les légumes qui sont moisis pour éviter la dégradation des autres fruits ou légumes.
- Nettoyer à l'eau potable les fruits et les légumes intacts qui ont été en contact avec de la moisissure pour enlever les particules de mois non apparentes, puis bien les assécher avant de les entreposer au réfrigérateur.
- Parer les aliments moisis :
 - Les aliments durs (ex. : carotte, navet, fromage à pâte ferme) peuvent être parés à 2,5 cm (1 pouce) autour de la partie moisie.
 - Les aliments mous (ex. : pêche, yogourt, confiture) doivent être éliminés car les moisissures y pénètrent plus facilement.

Attention de ne pas contaminer vos couteaux et vos emballages, les moisissures se répandent facilement!

GUIDE DE TRI DES ALIMENTS

ALIMENTS PÉRISSABLES (RÉFRIGÉRÉS)	POMMES DE TERRE	ŒUFS
VIANDES FRAÎCHES, POISSONS, FRUITS DE MER, CHARCUTERIES, SAUCES RÉFRIGÉRÉES, HUMMUS, GERMES, ETC. - Consommer avant la date « meilleur avant » et le plus tôt possible après l'ouverture du contenant. - Éliminer les aliments moisis ou d'une apparence douteuse. PRODUITS LAITIERS Lait, crème : - Consommer avant la date « meilleur avant » et le plus tôt possible après l'ouverture du contenant. Fromages à pâte molle : Le duvet blanc qui se trouve à la surface des fromages à pâte molle comme le brie ou le camembert provient de moisissures comestibles. Le fromage bleu est aussi fabriqué à l'aide de moisissures comestibles. - Consommer avant la date « meilleur avant » et le plus tôt possible après avoir coupé la moelle ou ouvert l'emballage. - Éliminer le fromage s'il présente des moisissures différentes de celles que l'on trouve normalement sur la croûte ou dans le fromage. PRODUITS VÉGÉTAUX FRAIS DANS L'HUILE - Éliminer, après 7 jours de réfrigération, les végétaux frais dans l'huile, de fabrication domestique ou artisanale (ex. : ail frais et herbes fraîches dans l'huile).	Couper et jeter toute partie verte de même que les germes, les fleurs et la chair autour des yeux des pommes de terre. FRUITS ET PETITS FRUITS - Couper si possible et éliminer les parties ramollies autour de la zone détériorée. - Enlever la pelure si nécessaire. - Éliminer les fruits moisis. MELONS ET COURGES Les melons et les courges montrent souvent une décoloration ou ont une coque ou une écorce déformée. - Laver et brosser avant de les couper et de juger de leur qualité. - Éliminer les melons et les courges altérés qui ont une odeur désagréable et qui sont trop mous. - Enlever la pelure si nécessaire. - Couper et éliminer les parties endommagées ou ramollies. - Réfrigérer les parties restantes. JUS DE FRUITS PASTEURISÉS RÉFRIGÉRÉS - Éliminer les jus présentant des moisissures, dont l'odeur a changé ou dont l'apparence est douteuse. VINAIGRETTES, MARINADES, HUILE ET MARGARINE - Éliminer les produits dont l'odeur a changé ou dont l'apparence est douteuse. PRODUITS LAITIERS Fromage à pâte ferme (ex. : cheddar, parmesan, gouda) : - Couper à 2,5 cm (1 pouce) autour et sous la partie moisie. Produits de fromage fondu, yogourt et kéfir : - Éliminer le produit s'il y a présence de moisissure. Beurre : Il peut rancir et développer un goût et une odeur désagréables, tout en devenant d'un jaune plus foncé. - Éliminer le beurre ranci ou uniquement les parties jaunes foncées.	Éliminer les œufs sales ou fêlés si le contenu de l'œuf s'écoule. Si les œufs fêlés ne coulent pas, il est recommandé de les utiliser le plus tôt possible dans les mets cuisinés qui nécessitent une cuisson complète (ex. : quiches, gâteaux). - Dans le cas où un œuf est fêlé accidentellement à la maison, le casser dans un bol, le réfrigérer et le consommer dans les deux jours suivants. SAUCISSONS SECS Comme certains fromages, les saucissons montrent parfois à leur surface des moisissures blanches; celles-ci sont normales et sans danger. - Éliminer le saucisson s'il y a des moisissures différentes de celles que l'on trouve normalement à la surface. PRODUITS DE BOULANGERIE - Éliminer tous les produits de boulangerie montrant des signes de moisissures.
ALIMENTS NON PÉRISSABLES	BOÎTES DE CONSERVE	PRODUITS SECS ET AUTRES DENRÉES NON PÉRISSABLES
	- Éliminer les boîtes bombées, rouillées ou bosselées sur le serti (ligne de jonction entre le couvercle et la boîte de conserve) ou sur la fermeture (ligne métallique verticale qui ferme la boîte de conserve). - Transvider dans des contenants hermétiques et entreposer rapidement au réfrigérateur les aliments en conserve une fois qu'ils sont ouverts.	- Évaluer les produits dont le contenant ou l'emballage est abîmé, déchiré ou ouvert. (Éliminer les produits pouvant avoir été en contact avec des rongeurs ou leurs excréments ou avec des insectes (ex. : farine, fruits séchés).) - Éliminer les aliments moisis. (Éliminer particulièrement tous les produits d'arachide et de noix (beurre d'arachide, arachides en écale ou non) qui contiennent du mois, car ces moisissures sont susceptibles de sécréter des toxines.)

CUISINER, DONNER OU COMPOSTER!

- Cuisiner des mets à l'aide des aliments triés et des parties restantes des aliments parés (ex. : gâteaux, quiches, potages, pot-au-feu, bouillons, etc.).
- Donner les aliments défraîchis ou parés, mais encore comestibles, en les mettant à la disposition des personnes intéressées.
- Penser à composter!

Thermoguide +

<https://media.mapaq.gouv.qc.ca/thermoguideplus/#/>

Durée d'entreposage au réfrigérateur (4 °c) une fois l'emballage ouvert ou après la cuisson :

- Saucisses fraîches crues : 1-2 jours
- Saucisses fraîches cuites : 5-7 jours
- Bacon cru et pancetta : 7 jours
- Bacon cuit : 7 jours
- Saucisses fumées (à hot-dog) : 7 jours
- Viandes froides prétranchées (ex. : Jambon, rosbif, poitrine de dinde) : 3-5 jours
- Charcuteries classiques (ex. : Prosciutto, salami, pepperoni, charcuterie de type « jerky ») : 7 jours
- Pepperettes et charcuteries de type « jerky » faites maison : 7 jours
- Pâtés et viandes à tartiner (ex. : Rillettes, terrines, cretons) : 5-7 jours
- Boudin noir cru : 2-3 jours
- Boudin noir cuit : 5-7 jours

Agneau, mouton et chèvre  Viandes et charcuteries Aliments périssables (réfrigérés)	Aliments congelés  Aliments congelés Aliments non périssables	Aliments du garde-manger  Aliments du garde-manger Aliments non périssables	Autres viandes d'élevage (cheval, bison, cerf, wapiti)  Viandes et charcuteries Aliments périssables (réfrigérés)
Beurre  Produits laitiers Aliments périssables à risque faible	Bœuf et veau  Viandes et charcuteries Aliments périssables (réfrigérés)	Champignons  Fruits et légumes frais Aliments périssables à risque faible	Charcuteries non réfrigérées (saucissons secs)  Viandes et charcuteries Aliments périssables à risque faible
Charcuteries réfrigérées (saucisses fraîches, bacon, jambon, pâtés, saucissons frais)  Viandes et charcuteries Aliments périssables (réfrigérés)	Condiments non réfrigérés  Condiments Aliments non périssables	Condiments réfrigérés  Condiments Aliments périssables à risque faible	Crustacés (homards, crabes, crevettes, écrevisses)  Poissons et fruits de mer Aliments périssables (réfrigérés)





Merci !

Ressources

- Thermoguide + :
<https://media.mapaq.gouv.qc.ca/thermoguideplus/#/>
- Vidéo dysphagie faite par le CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal :
<https://youtube.com/playlist?list=PLkYCR4zWyK7tN0HbEZf04izGFgW0L89Cg&si=0jYhFWGuaJ8yfUZV>
- Norme texture et consistance :
<https://www.iddsi.org/standards/framework>
- Equiterre fruits et légumes de saison :
<https://www.equiterre.org/fr/articles/fiche-produits-de-saison>
- Organiser le réfrigérateur :
<https://lovefoodhatewaste.ca/fr/ conservez/guide-du-frigo/>
- Date de conservation (Meilleur avant, bon après ?) :
https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/agriculture-pecherie-alimentation/alimentation/conservation-aliments/FI_Meilleur-avant_Bon-apres_MAPAQ.pdf?1610636828
- Guide du manipulateur d'aliment :
https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/agriculture-pecherie-alimentation/alimentation/salubrite/GM_manipulateur_MAPAQ.pdf
- Outils de conversion :
<https://ici.radio-canada.ca/mordu/convertisseur>

Références

https://archives.equiterre.org/sites/fichiers/legumes-et-fruits-d-ici-par-saison_1.pdf

https://archives.equiterre.org/sites/fichiers/calendrier-des-disponibilites-des-fruits-et-legumes_0.pdf

<https://www.iddsi.org/standards/framework>

<https://lovefoodhatewaste.ca/fr/conserved/guide-du-frigo/>

https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/agriculture-pecherie-alimentation/alimentation/conservation-aliments/FI_Meilleur-avant_Bon-apres_MAPAQ.pdf?1610636828

<https://media.mapaq.gouv.qc.ca/thermoguideplus/#/>

Cours science des aliments NUT1027, Université de Montréal, 2024

Extenso, nos petits mangeurs.org, Formation Croqu'Plaisir, 2013, Université de Montréal