



# GUIDE DES BONNES PRATIQUES

d'approvisionnement local

MARCHÉ INSTITUTIONNEL

ÉDITION DÉCEMBRE 2023

LA MONTÉRÉGIE  
**LE GARDE-  
MANGER**  
DU QUÉBEC

# Table des matières

**3. L'achat local**

---

**4. Qu'entend-on exactement par « manger local » ?**

---

**5. Pourquoi acheter local ?**

---

**6. Qu'en est-il des impacts concrets sur votre entreprise ?**

---

**7. Développement durable**

---

**8. Trucs et astuces pour s'approvisionner localement**

---

**11. Liste de produits de substitution**

---

**12. Disponibilité des produits**

---

**13. Calendrier des récoltes**

---

**14. Ressources utiles**

---



# L'achat local

Depuis quelques années, l'importance de l'approvisionnement local est de plus en plus reconnue, autant par le grand public, que par le gouvernement et les prestataires de service. Toutefois, il s'agit encore d'un défi pour bien des entreprises, notamment dû aux enjeux d'approvisionnement, au coût des produits et au manque de main d'œuvre. Pourtant, en modifiant graduellement certaines habitudes, il est possible de générer de grands changements dans votre communauté!

La Montérégie est un vaste territoire qui récolte plus de 35% de la production agricole totale du Québec. Nous avons donc la chance de pouvoir nous approvisionner régionalement pour une grande partie de ce qui compose notre assiette.

Ce guide a été élaboré comme entrée en matière afin de favoriser l'augmentation des produits régionaux dans les menus. N'hésitez pas à visiter le site de [La Montérégie, Le Garde-Manger du Québec](#) pour consulter le [répertoire régional des produits destinés au marché HRI](#).





# Qu'entend-on exactement par « manger local » ?

Selon le Défi je mange local et le Regroupement des Tables de concertation bioalimentaire du Québec (RTCQB) :

**« Manger local, c'est s'approvisionner le plus près possible de chez soi. À commencer par les aliments qui poussent dans notre jardin, puis par ceux qui sont produits ou transformés par les producteurs de notre communauté ou de notre région et, finalement, par les produits du Québec tout entier. »**

Il y a donc plusieurs niveaux à la consommation locale, et il importe d'y aller à son rythme, une bouchée à la fois ! Si ça demande un peu plus de temps et d'organisation au départ, le sentiment de fierté de s'approvisionner auprès de sa communauté et la qualité des aliments offerts à ses usagers compensent largement les efforts demandés. Plusieurs autres avantages à l'achat local seront également abordés dans ce guide.

Ce guide a été conçu  
par la campagne de promotion  
**La Montérégie, le Garde-Manger du Québec,**  
qui a pour mandat de mettre en valeur le potentiel  
bioalimentaire de la région.

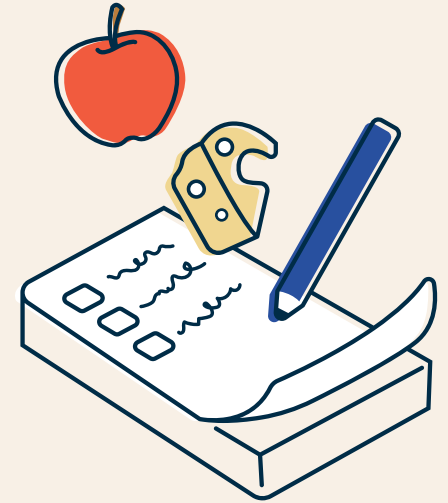
**En collaboration avec**

TOURISME  
MONTÉRÉGIE



# Pourquoi acheter local ?

Lorsque vous achetez des aliments de proximité, vous stimulez l'économie de votre région, en plus d'avoir un impact direct sur votre environnement et sur la qualité de vie de votre communauté.



## Les raisons de vous approvisionner localement sont multiples :

- > Vous minimisez votre **empreinte environnementale**.  
Acheter d'un producteur local permet de réduire le nombre de kilomètres parcourus par les aliments, et donc de générer moins de pollution.
- > Vous offrez des aliments de qualité à vos usagers : des aliments **sains, frais**, et **facilement traçables**.
- > Vous vous assurez de la **satisfaction** de vos usagers.
- > Vous encouragez des modes de production plus **éthiques**.  
Bien souvent, les entreprises de notre région sont à échelle humaine et privilégient des méthodes plus écologiques, dans le respect des êtres humains et des animaux.
- > Vous stimulez la **vitalité socio-économique** de la région.



Photo: Daphn&amp;Nico

## Qu'en est-il des impacts concrets sur votre organisation ?

**Au-delà des avantages pour la communauté et la région, s'approvisionner localement peut avoir des impacts concrets sur votre organisation :**

- **L'atteinte des cibles demandées** par la Stratégie nationale d'achat d'aliments québécois (SNAAQ) qui vise à ce que toutes les institutions publiques se dotent d'une cible d'achat local d'ici 2025.
- **Le respect de vos engagements en matière de développement durable.** Si votre institution s'est dotée d'une politique de développement durable, il est fort probable que l'approvisionnement responsable fasse partie des actions visées par le plan d'action.
- **L'engagement et la motivation des employés.** De plus en plus d'employés considèrent les valeurs de l'organisation dans leurs critères de recherche d'emploi, notamment des valeurs liées au développement durable, au respect et à l'éthique. En cherchant à offrir des produits locaux, vous démontrez que vous vous souciez de votre environnement et que vous avez à cœur le développement et le bien-être de votre communauté.
- **Le respect de votre budget.** On croit souvent que de consommer des produits locaux signifie nécessairement payer plus cher. Pourtant, **Aliments du Québec** a démontré que ce n'était pas nécessairement le cas et qu'il était même souvent plus avantageux d'acheter localement !






# Développement durable



Économie, environnement, communauté... ça vous rappelle quelque chose? Vous avez vu juste! Les raisons de s'approvisionner localement sont directement liées aux critères du développement durable.

L'achat local permet de s'approvisionner de manière responsable, en respectant les principes du développement durable. Par définition, l'achat responsable « **consiste à intégrer des critères environnementaux, sociaux et économiques aux processus d'achat des biens et services, comme moyen de réduire l'impact sur l'environnement, d'augmenter les bénéfices sociaux et de renforcer la durabilité économique des organisations** »

Source 

# Trucs et astuces pour s'approvisionner localement

**Bien que l'achat local soit désormais sur toutes les lèvres, il amène tout de même son lot de défis pour les organisations.**

**Voici quelques conseils simples pour ajouter des aliments locaux dans votre menu**



## Objectifs motivants

Fixez-vous des objectifs motivants, mais atteignables. L'achat local est important, mais pas au détriment d'aliments sains ou écoresponsables. Il est donc important d'établir vos priorités en fonction de vos objectifs et de vos valeurs, et d'avancer un pas à la fois.



## Transparence

Assurez-vous d'être transparent dans toutes vos communications, avec vos clients ainsi que vos partenaires.



## Voici quelques conseils simples pour ajouter des aliments locaux dans votre menu



### Ouvrez la discussion avec vos distributeurs

Abordez le sujet avec vos fournisseurs concernant la provenance des produits offerts. Leur collaboration est essentielle dans votre processus d'approvisionnement local. En leur faisant part de vos besoins, vous pourrez réfléchir ensemble afin de trouver des solutions adéquates à vos enjeux d'approvisionnement et ainsi faire avancer les choses.



### Mobilisez vos équipes

Invitez vos équipes à contribuer. Bien qu'il soit essentiel que les gestionnaires soient engagés, le changement ne pourra s'opérer que si les employés sont mobilisés et motivés à participer au changement.

## Voici quelques conseils simples pour ajouter des aliments locaux dans votre menu



### Ressources disponibles

Utilisez les ressources disponibles pour vous aider. Par exemple, *La Montérégie*, *Le Garde-Manger du Québec* peut vous soutenir et vous conseiller pour la mise en contact avec des producteurs locaux, en plus d'être en mesure de vous suggérer des aliments de substitution (voici **quelques exemples**). Plusieurs autres programmes peuvent vous offrir du soutien dans votre désir d'augmenter votre approvisionnement local : Commun'Assiette, Petits Ambassadeurs, Aliments du Québec au menu.

# Liste de produits de substitution

INGRÉDIENT D'AILLEURS	VERSION LOCALE
HUILE D'OLIVE	HUILE DE TOURNESOL « POUR CUISSON », HUILE DE CAMÉLINE, HUILE DE CANOLA D'ICI
SAUCE PIQUANTE (TABASCO, SRIRACHA)	SAUCE PIQUANTE FAITE AU QUÉBEC
FARINE DE BLÉ	FARINE DE BLÉ D'ICI, FARINE DE CHANVRE, FARINE DE SARRASIN
FLOCONS D'AVOINE	FLOCONS D'AVOINE LOCALE
GRAINES DE CHIA	GRAINES DE CAMÉLINE, GRAINES DE LIN
RAISINS SECS	CANNEBERGES SÉCHÉES, BLEUETS SÉCHÉS
SUCRE BLANC	SUCRE D'ÉRABLE, SIROP D'ÉRABLE, MIEL
JUS DE CITRON	VINAIGRE DE CIDRE, VERJUS
VINAIGRE BLANC	VINAIGRE DE CIDRE, VINAIGRE D'ÉRABLE
VINAIGRE BALSAMIQUE	VINAIGRE DE CIDRE DE TYPE BALSAMIQUE, SIROP DE BOULEAU
VANILLE	ESSENCE DE MÉLILOT
SAUCE SOYA	MISO
POIVRE	POIVRE DES DUNES
BIÈRE	BIÈRE LOCALE, CIDRE PÉTILLANT
VIN	VIN DU QUÉBEC, CIDRE
SPIRITUEUX	CIDRE DE GLACE L'offre des distilleries locales a explosé au cours des dernières années, profitez-en!
CAFÉ	CAFÉ TORRÉFIÉ AU QUÉBEC
KOMBUCHA	IL EXISTE BEAUCOUP D'OPTIONS FAITES AU QUÉBEC
LÉGUMINEUSES	LENTILLES NOIRES BÉLUGA, LENTILLES VERTES DU PUY, POIS JAUNES
AIL	AIL DU QUÉBEC, FLEUR D'AIL MARINÉE
GRAINES DE SÉSAME	GRAINES DE CAMÉLINE TORRÉFIÉES
HUILE DE SÉSAME GRILLÉE	HUILE DE GRAINES DE CAMÉLINE TORRÉFIÉES
NOIX	NOIX DE NOYER NOIR



# Disponibilité des produits

**Consultez le calendrier des récoltes pour planifier votre menu.**

La saison des récoltes est plutôt courte au Québec, mais cela ne nous empêche pas d'avoir une belle variété d'aliments frais, tout au long de l'année. Il suffit de suivre les saisons pour être en mesure de consommer localement plus facilement!



# Calendrier des récoltes

	JANVIER			FÉVRIER			MARS			AVRIL			MAI			JUIN			JUILLET			AOÛT			SEPTEMBRE			OCTOBRE			NOVEMBRE			DÉCEMBRE				
	DÉB	MI	FIN	DÉB	MI	FIN	DÉB	MI	FIN	DÉB	MI	FIN	DÉB	MI	FIN	DÉB	MI	FIN	DÉB	MI	FIN	DÉB	MI	FIN	DÉB	MI	FIN	DÉB	MI	FIN	DÉB	MI	FIN	DÉB	MI	FIN	DÉB	MI
AIL																																						
ARTICHAUT																																						
ASPERGE																																						
AUBERGINE																																						
BETTE À CARDE																																						
BETTERAVE																																						
BLEUET																																						
BROCOLI																																						
CAMERISE																																						
CANNEBERGE																																						
CAROTTE DE COULEUR EN FEUILLES																																						
CAROTTE EN FEUILLES																																						
CAROTTE JUMBO/CELLO																																						
CAROTTE NANTAISE																																						
CÈLERI																																						
CÈLERI-RAVE																																						
CERISE DE TERRE																																						
CHAMPIGNON																																						
CHICORÉE																																						
CHOU BOK CHOY																																						
CHOU CHINOIS																																						
CHOU DE BRUXELLES																																						
CHOU DE SAVOIE																																						
CHOU-FLEUR																																						
CHOU-FLEUR DE COULEUR																																						
CHOU FRISÉ (KALE)																																						
CHOU NAPPA																																						
CHOU-RAVE																																						
CHOU ROUGE																																						
CHOU VERT																																						
CITROUILLE																																						
CONCOMBRE DE CHAMP																																						
CONCOMBRE DE SERRE																																						
CORNICHON FRAIS																																						
COURGE (VARIÉTÉ)																																						
COURGETTE (ZUCCHINI)																																						
ÉCHALOTE FRANÇAISE																																						
ENDIVE																																						
ÉPINARD																																						
FENOUIL																																						
FINES HERBES																																						
FLEUR D'AIL																																						
FRAISE																																						
FRAISE DE SERRE																																						
FRAMBOISE																																						
HARICOTS JAUNES ET VERTS																																						
LAITUE BOSTON																																						
LAITUE BOSTON HYDROPONIQUE																																						
LAITUE EN FEUILLES																																						
LAITUE POMMÉE																																						
LAITUE ROMAINE																																						
MAÏS SUCRÉ																																						
MELON CANTALOUPE																																						
MELON D'EAU																																						
MÛRES																																						
OIGNON ESPAGNOL																																						
OIGNON JAUNE																																						
OIGNON ROUGE																																						
OIGNON VERT																																						
PANAI																																						
PATATE SUCRÉE																																						
PIMENT FORT																																						
POIREAU																																						
POIVRON DE SERRE																																						
POIVRON JAUNE, ORANGE ET ROUGE																																						
POIVRON VERT																																						
POMME DE TERRE																																						
POMME DE TERRE BLEUE																																						
POMME																																						
RABIOLE																																						
RADICCHIO																																						
RADIS CHINOIS (LO BOK)																																						
RADIS CELLO																																						
RADIS EN FEUILLES																																						
RHUBARBE																																						

# Ressources utiles

## La Montérégie, Le Garde-Manger du Québec

Vous trouverez ici un répertoire d'entreprises bioalimentaires et une foule d'outils pratiques!

> [gardemangerduquebec.ca](http://gardemangerduquebec.ca)

## Aliments du Québec

Le site d'Aliments du Québec regorge de ressources pour faciliter l'achat local, notamment un répertoire des aliments québécois en plus de trucs et astuces pour utiliser les aliments d'ici. Le programme Aliment du Québec au menu s'adresse aux restaurants et aux institutions qui mettent en valeur les produits du Québec dans leur menu.

> [alimentsduquebec.com/fr](http://alimentsduquebec.com/fr)

## Répertoire des aliments québécois

Le RAQ contient plusieurs informations sur les produits bioalimentaires québécois.

> [repertoirealimentsquebecois.gouv.qc.ca](http://repertoirealimentsquebecois.gouv.qc.ca)

## Equiterre

Le programme d'alimentation d'Equiterre vise à favoriser l'alimentation saine, locale et écoresponsable dans les institutions du Québec, en favorisant l'approvisionnement alimentaire durable.

> [equiterre.org](http://equiterre.org)

## Commun'Assiette

Commun'Assiette est une communauté de pratique ayant la mission de mettre en commun l'expertise, les expériences et les ressources de ses membres. Composée d'institutions et de collaborateurs provenant de divers milieux, la communauté vise l'augmentation de l'approvisionnement en aliments locaux, sains et écoresponsables au sein des institutions.

> [communassiette.org](http://communassiette.org)





Photo: Daph&Nico Graphisme: 12H30.ca

Ce projet a été  
soutenu par la



### Pour plus d'informations :

#### **MARJORIE LEBEUF-BINETTE**

Conseillère mise en marché et approvisionnement HRI

*La Montérégie, le Garde-Manger du Québec*

**450.446.2880**

**[mlebeuf-binette@expansionpme.org](mailto:mlebeuf-binette@expansionpme.org)**

LA MONTÉRÉGIE  
**LE GARDE-  
MANGER**  
DU QUÉBEC



**[gardemangerduquebec.ca](http://gardemangerduquebec.ca)**