

À l'ALAPH Le Hameau, une restauration plus durable se construit pas à pas

Présentation de l'établissement

L'ALAPH Le Hameau est un établissement médico-social accueillant des personnes en situation de troubles psychiques âgées. Depuis deux ans, le service restauration y est entièrement internalisé. L'équipe privilégie une cuisine faite maison, majoritairement bio et en circuit court, pour environ 110 repas préparés chaque jour.

Une volonté de mieux nourrir les résidents

L'évolution du service restauration est née d'un constat partagé : les repas fournis auparavant par un prestataire extérieur ne répondaient plus aux attentes :

« Les résidents mangeaient mal. » Il y avait beaucoup de tensions pendant les repas. Du coup, le fonctionnement précédent n'était satisfaisant ni pour les résidents ni pour les professionnels. L'établissement a donc choisi d'internaliser la production des repas afin de reprendre la maîtrise de l'alimentation proposée.

La structure a été accompagnée dans cette transition par la SCIC Nourrir l'Avenir. L'ensemble des équipes, mais aussi les résidents, ont été impliqués dès le départ à travers différents ateliers de sensibilisation.

Cette transformation a conduit à plusieurs changements importants :

- augmentation des propositions végétariennes ;
- réduction des grammages de viande ;
- refonte des approvisionnements avec notamment une recherche de producteurs locaux en direct et un travail avec des fournisseurs grossistes adaptés ;
- révision complète du plan alimentaire.

Une transition progressive

Aurore Huchet insiste sur l'importance d'avancer par étapes.

« Il ne faut pas aller trop vite », « Ils ont le palet sensible ».

Le public accueilli, composé notamment de personnes âgées, entretient souvent un rapport culturel fort à la viande, particulièrement en milieu rural. La mise en place du nouveau fonctionnement s'est donc étalée sur une période d'environ un an à un an et demi.

L'établissement a d'abord souhaité vérifier la viabilité du projet avant d'investir dans du matériel ou des travaux d'aménagement. La cuisine existante était initialement conçue pour de la remise en température plutôt que pour une véritable production culinaire.

« Voir si ça marche avant d'investir. »

Une équipe renforcée et de nouvelles conditions de travail

L'internalisation a nécessité un renforcement important des moyens humains. L'équipe est passée de 1,5 ETP à 2,5 ETP avec :

- une cheffe de cuisine ;
- un cuisinier ;
- une personne à mi-temps en cuisine et un mi-temps accompagnement

La cheffe de cuisine, Aurore Huchet, est pâtissière de formation. Après une expérience de 10 à 15 ans chez Pique-Prune le restaurant végétarien de Biocoop-Scarabée à Rennes, elle apporte une approche centrée sur une cuisine végétarienne simple et accessible.

Les conditions de travail ont également évolué afin d'être davantage en cohérence avec les valeurs portées par le projet : « Besoin d'être en accord avec les valeurs. »

L'équipe est passée d'horaires en coupure à des horaires continus :

- équipe cuisine : 7h00 – 14h30 ; équipe de réchauffe le soir ;
- travail un week-end sur trois ;
- roulement des congés organisé.

Les menus sont planifiés sur 4 semaines avec des trames saisonnières :

- automne-hiver ;
- printemps-été.

Une cuisine plus végétale mais toujours gourmande

L'établissement a fortement développé les protéines végétales avec ajout de légumineuses et d'oléagineux. Les purées sont par exemple enrichies avec de la purée d'amande et certaines soupes contiennent des lentilles. Des desserts végétaux sont également proposés, notamment des crèmes à base d'amande, noisette...

Cependant, l'équipe veille à rester attentive aux habitudes alimentaires des résidents. « Ils ont le palais sensible. »

L'objectif n'est pas de supprimer mais de réduire certains ingrédients.

« On réduit mais on ne supprime pas. La cuisine doit rester gourmande et saine. »

Les desserts sont travaillés avec une diminution des quantités de sucre. L'équipe propose par exemple :

- un financier au matcha sans lactose ni gluten ;
- un fondant au chocolat à la compote de pommes.

Certaines recettes plus originales rencontrent également du succès, comme :

- le croque tofu-shiitaké à base de riz.

L'implication des résidents au cœur du projet

L'un des piliers du projet repose sur la participation active des résidents.

Les ateliers pluches

Des ateliers “pluches” sont organisés chaque vendredi. Les résidents participent à la préparation des légumes. Si au début du projet il y avait peu de volontaires aujourd’hui il manque parfois de matériel pour permettre à l’ensemble des volontaires de participer. Certains légumes sont pelés mais d’autres sont simplement équeutés comme les carottes bio qui ne sont pas épluchées mais simplement désinfectées par le personnel de cuisine.

Les recettes « comme à la maison »

L’établissement dispose de deux pôles avec une cuisine sur chaque site, ce qui facilite les temps de cuisine partagée.

Les résidents se sont vu proposer de préparer leur recette fétiche pour l’ensemble des résidents avec l’équipe de cuisine. Une première recette de riz au lait « comme à la maison » avec la recette de la résidente a été l’occasion d’associer la personne à la préparation, de la mettre en valeur, de lui faire plaisir... Pour l’équipe de cuisine ce fut aussi l’occasion d’expliquer son choix d’ingrédients comme du sucre non raffiné, du riz semi-complet. Cette proposition a eu un énorme succès.

Des ateliers de confection de brioches pour le petit-déjeuner du dimanche matin avec les résidents sont projetés.

Une adaptation de l’information des convives au public de l’établissement

Les menus ne sont pas affichés à l’avance afin d’éviter l’anxiété chez certains résidents. Chaque matin, un résident inscrit le menu du jour sur une ardoise, puis un autre le retranscrit pour les autres lieux de vie. De même, les allergènes ne sont pas indiqués pour limiter l’anxiété.

Une relation forte avec les producteurs locaux

Les approvisionnements sont essentiellement locaux :

- fruits et légumes ;
- produits laitiers ;
- le jus de pomme est issu du verger de l’établissement.

Les livraisons ont lieu chaque vendredi. Les relations avec les producteurs fonctionnent principalement de manière informelle, sans contrats écrits, en gré à gré. Il y a peu d’évolutions d’effectifs sauf quand il y a des visites d’organisées, l’équipe de cuisine est alors prévenue 10 jours avant.

En début d’année 2026, une rencontre a été organisée avec quelques producteurs et les résidents. Chaque producteur est venu avec un produit à présenter. Les résidents devaient deviner le produit en posant des questions. Cet échange a duré environ deux heures. Ces temps d’échanges sont particulièrement marquants pour les résidents : « Ça a ravivé pas mal de souvenirs. »

Des visites de fermes et de structures agricoles ont également été organisées à la suite de cette rencontre.

L'implication dans les achats alimentaires

Un dimanche par mois les résidents vont au marché du dimanche matin. L'occasion de choisir le miel qui leur sera servi au petit-déjeuner.

Réduction du gaspillage et valorisation des déchets

L'établissement a commencé à mesurer le gaspillage alimentaire en mars. Les résultats montrent environ 40 g de déchets par résident et par jour sur la partie service. Les principaux déchets concernent les entrées et desserts, avec environ 5 à 6 portions jetées quotidiennement. Les plats chauds non consommés sont réutilisés le lendemain pour les préparations mixées (4 mixés pour 40 résidents)

L'établissement valorise une partie des biodéchets en compostage avec le souhait de le valoriser au sein d'un potager existant mais pas pleinement exploité.

Une démarche cohérente sur les emballages

Du fait du « fait maison » en liaison chaude, il y a très peu d'emballages à gérer. Pour les produits frais, la structure utilise largement le vrac : lait, fromage blanc, skyr, yaourts en seaux de 5 litres. Les confitures et le miel sont servis dans des ramequins. Les laitages au buffet du petit-déjeuner restent toutefois emballés individuellement pour des raisons d'hygiène.

Des effets observés sur le bien-être des résidents

Il est difficile de mesurer des effets de l'évolution sur la santé des résidents. C'est un public polymédiqué. En revanche, il y a beaucoup moins de conflits pendant les temps de repas.

Former les cuisiniers à une autre manière de cuisiner

Pour Aurore Huchet, cheffe de cuisine, l'évolution vers une restauration plus durable ne repose pas uniquement sur la question budgétaire. La formation des professionnels apparaît essentielle, notamment sur la cuisine végétarienne adaptée à la restauration collective. Il faut mettre l'accent sur une **cuisine simple, variée, saine en tenant compte des contraintes organisationnelles et de matériel à disposition**. Mme Huchet s'appuie sur son expérience en restaurant végétarien pour proposer de nouvelles recettes.

Un équilibre économique

Selon les premiers retours, le coût global de la restauration reste relativement comparable à l'ancien fonctionnement. La masse salariale a augmenté avec l'internalisation, mais le coût matière a diminué grâce au travail sur les produits bruts et les approvisionnements locaux.

Une expérience appelée à essaimer

La direction affiche aujourd'hui une volonté de partager et diffuser cette expérience auprès d'autres structures médico-sociales. La communication autour du projet fait partie des prochaines étapes envisagées.