Manger durable : Où trouver des restaurants bio et engagés en France ?

Découvrir les spécialités régionales, se réunir autour d'un plat … les plaisirs de la table font partie intégrante des voyages. En France, cette dimension gastronomique hautement culturelle est exacerbée. Notre prise de conscience autour de l'alimentation et ses enjeux pour la santé mais aussi écologiques se développent. Manger bon, sain et responsable devient une priorité pour beaucoup d'entre nous et ce même en voyage.

J'ai donc voulu vous donner des clés pour vous aider à trouver des produits locaux ainsi que des restaurants bio, locavores et engagés au quotidien et lors de vos futures escapades.

Cet article est la retranscription d'un épisode du podcast « les coulisses du voyage ». Vous pouvez consulter ce contenu en format audio en utilisant le player ci-dessous ou lire toutes les ressources mentionnées un peu plus bas.

Abonnez-vous au podcast sur votre appli préférée !

Privilégier les produits locaux et responsables

S'approvisionner dans les marchés

Durant vos vacances en France, si vous optez pour un hébergement avec une cuisine, manger durable nécessitera de trouver des produits locaux et/ou biologiques. Le plus simple pour en trouver est de vous approvisionner sur les marchés. Vous aurez ainsi accès aux étals des producteurs locaux plus facilement.

S'appuyer sur des réseaux de producteurs locaux

Au delà des marchés, vous pouvez également vous appuyer sur des réseaux de producteurs locaux. Cela peut être des boutiques de produits régionaux ou des coopératives. Il est également possible d'acheter directement auprès des producteurs locaux. Pour les trouver, n'hésitez pas à demander aux offices de tourisme ou consulter des plateformes de mise en relation entre les consommateurs et les producteurs comme le site Acheter à la source. Faire ainsi vous permettra d'être dans une démarche de circuit court. Pour aller plus loin dans la question de durabilité, vous pouvez aussi être attentif aux méthodes d'agriculture (biologique, raisonnée) ou de fabrication (éthique, engagement social, zéro déchet).

Voici 3 ressources précieuses pour trouver des producteurs locaux :

- Réseau Accueil Paysan
- Bienvenue à la ferme (marchés, magasins de producteurs et vente à la ferme)
- Site internet Acheter à la source

Choisir la marque « valeur parcs » dans les parcs naturels régionaux

Si vous êtes en vacances au sein d'un parc naturel régional, vous pouvez vous appuyer sur la marque « valeur parcs » qui valorise les prestataires touristiques mais aussi les producteurs agricoles et artisans impliqués dans une démarche de développement local et durable. Un moteur de recherche en ligne vous permet de les trouver facilement en quelques clics en sélectionnant le parc naturel régional et la catégorie (hébergements, activités, produits…) .

Consulter le site Consommer parc

-
-

5 ressources qui recensent des restaurants bio et engagés

3 sites pour dénicher des restaurants bio, locavores, végétariens …

Comme pour le choix des hébergements durables, des plateformes et sites internet voient le jour pour recenser les restaurants selon différents éléments de durabilité. Pour les restaurants, on regardera la localisation et la nature (bio ou non) des produits utilisés ainsi que des critères écologiques liés aux déchets, la lutte contre le gaspillage, la maitrise de l'énergie …

Voici les trois sites que j'utilise fréquemment pour trouver de belles adresses :

- **The place to bio** : J'aime particulièrement ce site qui recense de nombreux restaurants engagés que ce soit des établissements qui privilégient le bio comme son nom l'indique mais pas seulement. Son moteur de recherche facilite aussi la découverte d'adresses végétariennes ou vegan et/ou locavore. Ceux qui ont des intolérances (lactose, gluten) pourront également trouver leur bonheur grâce à des filtres spécifiques. Ce service existe aussi en application mobile.
- **Vegoresto** : On connait de plus en plus les enjeux éthiques et écologiques liés à la consommation de produits animaux. Cependant, trouver des restaurants vegan n'est pas toujours aisé. C'est pourquoi l'association L214 a crée le site Vegoresto. Il recense des restaurants qui proposent des alternatives végétales. Cela peut être des restaurants 100% vegan ou des adresses avec une ou plusieurs options vegan. Ceci est détaillé dans chaque fiche descriptive. Les adresses se trouvent facilement grâce à une carte interactive et un moteur de recherche avec de nombreux critères (100% vegan, type de cuisine, budget, type d'établissement etc…).
- **Happy Cow** : Le site de référence pour trouver des restaurants végétariens et vegans partout dans le monde. Il existe depuis déjà 1999. Là aussi il y a de nombreux critères pour choisir son restaurant. Les utilisateurs peuvent également ajouter des avis et retours sur leur expérience. Seul bémol, il est entièrement en anglais.

Des labels pour repérer les restaurants bio, engagés et écologiques

Dans le domaine de la restauration, des labels se développent également pour distinguer les établissements engagés. Les labels peuvent donner des indications mais sachez que pour les obtenir les restaurateurs doivent en faire la demande, démarrer un accompagnement et s'engager aussi financièrement. Cela signifie donc que toutes les adresses engagées ne sont pas nécessairement labellisées.

-
-

Un nouveau label, **Ecotable**, a été mis en place en 2019. Au delà de regarder la provenance des aliments, il s'attarde aussi sur d'autres dimensions écologiques comme l'utilisation des emballages plastiques ou le tri des déchets. Il y a trois niveaux d'engagement (1,2 ou 3). Les actions à mettre en place sont détaillées sur le site. Un système de badge permet de distinguer en un coup d'oeil certains critères (végan, bio, locavore, contenant accepté, pêche durable, circuit court …).

Les restaurateurs peuvent faire un prédiagnostic en ligne et avoir des outils pour évaluer la progression des actions mises en place.
Ecotable accompagne les restaurateurs pour les aider à développer leur démarche durable notamment en trouvant de meilleurs fournisseurs et prestataires engagés (associations de lutte contre le gaspillage, initiatives de recyclage…). Pour avoir ce label, le restaurateur doit en faire la demande et s'engager dans une démarche.

Découvrir le label Ecotable et la liste des restaurants labellisés.

Le **label Green Food** a aussi cette volonté de mettre en avant des restaurateurs engagés. Sa charte prend en compte différents critères : produits bio/locaux, tri des déchets, gestion des invendus, dépenses énergétiques, usage de produits écologiques, lutte contre le gaspillage etc… Ce label semble récent et la base de données des restaurateurs n'est pas encore très étoffée. Un site à suivre donc !

Découvrir le label Green Food et la liste des restaurants labellisés

---

Pratiquer l'anti-gaspi !

Malgré les étapes mises en place en amont par les restaurateurs pour bien gérer leur stock et préparer des quantités adaptées de marchandise, il peut toujours y avoir en bout de course des invendus et donc du gaspillage. Là encore certains restaurants sont plus engagés que d'autres pour l'éviter. En tant que consommateur, on peut participer à cette lutte contre le gaspillage à la fois chez soi en gérant mieux ces achats alimentaires, en cuisinant les restes … mais aussi en voyage en choisissant des initiatives sur le sujet.

L'association Framheim a crée le label « engagé et anti-gaspi » pour valoriser les établissements qui mettent en place des initiatives pour lutter contre ce gaspillage et qui développent une démarche zéro déchet. Pour cela, les établissements qui souhaitent être labellisés postulent. Ils doivent répondre à un certain nombre de critères définit dans une charte. Il y a trois niveaux en fonction du nombre de points obtenus. Sachez que cette labellisation est payante.

Consulter la carte des restaurants labellisés « engagé et anti gaspi »

Toujours dans une volonté de ne plus jeter à la poubelle des invendus, des initiatives comme Too good to go ou sauve ton bio voient également le jour.

Too good to go est une application qui permet de localiser des boulangeries, restaurateurs, primeurs et hôtels qui ont des surplus, des invendus à écouler à la fin de la journée. Ces professionnels au lieu de jeter ces denrées proposent de les revendre à moindre prix dans des lots. L'utilisateur achète ces lots sans savoir le contenu exact dedans. C'est un peu la loterie mais si vous avez un petit budget et que vous voulez participer à la lutte contre le gaspillage cela peut être une option à tester.

Sauve ton bio fonctionne un peu sur le même principe sauf qu'il s'agit de récupérer des produits bio. Pour éviter de jeter des fruits et légumes bio (un peu abimés, bien mûrs…), des primeurs proposent de vendre des paniers à moindre prix. Une manière aussi de se fournir en bio à petit prix. Pensez simplement qu'il faudra en général les consommer rapidement. Le contenu exact n'est pas communiqué au moment où vous réserver votre panier. J'ai déjà testé cette application et j'ai trouvé que les produits étaient très qualitatifs.

J'espère que toutes ces ressources vous permettront de vous régaler dans de jolies adresses tout en respectant vos convictions personnelles.

Cliquez sur l'image pour vous abonner au podcast

N'hésitez pas à me soumettre des sujets et me faire des retours en commentaires de cet article qui reprend les notes de l'épisode.
Et si le cœur vous en dit, mettez moi plein d'étoiles sur votre appli de podcast préférée pour faire connaitre « les coulisses du voyage » !