

L'ICI

Le magazine trimestriel de l'Association des Services Alimentaires de Polytechnique

Bye bye aux
gobelets à
usage
unique!



ALLO! RÉUTILISABLES

Les produits
qui vous
attendent cet
été à l'ASaP
P.01

Adieu les ustensiles
en plastique!
P.04

Recettes pour bien
utiliser le poulet
P.07

Interview avec
Joséanne Bélanger-Gravel
Conseillère en
développement
durable. P.11

Rénovation de la
section Grill du
Navier.
P.16

www.asap-polymtl.ca

NUMÉRO 1 / MAI 2024



MOT DE LA DIRECTRICE

L'ASaP prépare son 5^e anniversaire. Déjà 5 ans! Le 19 juin 2019 fût le début d'une grande aventure avec son lot de défis . L'ASaP a réussi a se démarquer et faire sa place au sein de la communauté.

De plus en plus active sur les plateformes externes, l'ASaP fait parlée d'elle pour sa détermination et ses pratiques inspirantes. Sensible et consciente des impacts de ses choix, l'ASaP pose des gestes concrets et significatifs afin de rester fidèle a ses valeurs et sa mission.

Sophie Pinette - Directrice Générale de l'ASaP



Association des
Services
Alimentaires de
Polytechnique
ici, pour vous!

L'ÉQUIPE

Sophie Pinette

Directrice Générale

direction@asap.polymtl.ca

POSTE - 3724

Kévin Gréard

Chef Exécutif

chef@asap.polymtl.ca

POSTE - 3716

Zineb Benjelloun

Responsable Traiteur

traiteur@asap.polymtl.ca

POSTE - 3696

Anna Nagy

Cheffe Opérations

operations@asap.polymtl.ca

POSTE - 3706

Maria Valdivia

Coordnatrice marketing
& communications

marketing@asap.polymtl.ca

POSTE - 3734

SOMMAIRE

p.1

Venez découvrir les produits que vous pourrez trouver cet été à l'ASaP !

Deuxième phase de l'élimination des emballages à usage unique: **début de l'élimination des ustensiles en plastique.**



p.4

p.5

Nos **concours d'été** peuvent vous faire gagner des cartes-cadeaux pour la **SÉPAQ**, une **tente de camping** et des bons pour acheter votre meilleur **costume pour Halloween.**

p.7

Ces recettes vous aideront à ne gaspiller aucune partie du poulet!

p.9

Découvrez de **délicieuses salades de poulet** avec des sauces et des vinaigrettes faciles à préparer.

p.11

Joséanne Bélanger-Gravel nous parle de la sensibilisation au **développement durable** à Polytechnique et leur point de vue sur les projets à l'ASaP.



p.22

Voici les **horaires de nos stations pendant l'été**, à partir du 6 mai.

Découvrez plus en détail les changements de menu au **Grill de la station Navier!**

p.16

NAVIER

1er étage du Pavillon Principal



MENU D'ÉTÉ À LA TABLE CHAUDE

Ne manquez pas le menu d'été avec notre menu du jour offert au Navier. Vous y trouverez des plats frais tels que des salades, des plats végétariens et même des viandes grillées! **Ne ratez pas non plus les menus spéciaux pour la Fête Nationale du Québec (Jeudi 20 Juin) et le Noël des Campeurs (Jeudi 25 Juillet).**

NAVIER

1er étage du Pavillon Principal

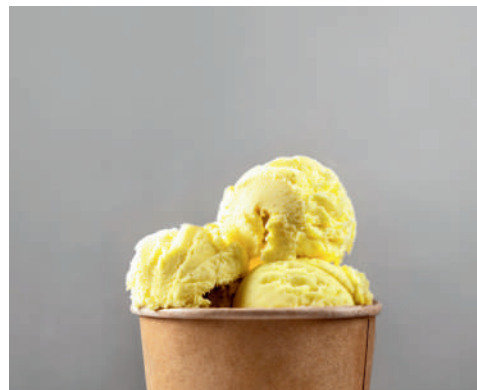


SLUSHES ET CAFÉ GLACÉ

Pendant l'été, vous trouverez une variété de **slushes et de café glacé** offert à la station principale, le Navier pour compenser la chaleur des mois d'été. De plus, **seront en vente au prix du remplissage**, en apportant un gobelet personnel ou en utilisant les gobelets réutilisables disponibles.

NAVIER

1er étage du Pavillon Principal



PRODUITS GLACÉS

Les produits glacés sont disponibles tout au long de l'année à l'ASaP! Nous offrons une variété élaborées à **partir d'ingrédients locaux québécois et des options véganes**. Venez découvrir la nouvelle gamme de produits Coaticook.



Association des
Services
Alimentaires de
Polytechnique
ici, pour vous!

Café filtre 12oz



-35,10%
moins
cher

Burger



-114,70%
moins cher

Galetteavoine



-63,70%
moins cher

Grande salade



-9,78%
moins
cher

Club Sandwich



-45,39% moins cher

L'ASaP pense à votre poche

Comparez nos prix avec le reste du campus!

-38,85%
moins
cher



Poutine



Muffin

-83,96%
moins
cher

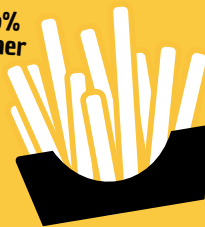


Menu du jour
complet



-53,59%
moins
cher

-100,06%
moins cher



Frites

Consultez le tableau comparatif:



Afin de poursuivre l'élimination progressive des emballages à usage unique dans toutes les stations, l'ASaP, en collaboration avec le Bureau du développement durable et sociétal et Polytechnique Montréal, lance la **deuxième phase du projet avec l'objectif d'éliminer les ustensiles en plastique**, actuellement disponibles dans les 5 stations.

Ces ustensiles, composés de couteaux, fourchettes et cuillères, actuellement en plastique, seront remplacés par des couverts réutilisables. Pour ce faire, un calendrier de mise en œuvre progressive a été établi, qui commencera à être exécuté **à partir du 29 août** à l'occasion de la rentrée universitaire 2024-2025.

Du 29 août au 13 septembre, des ustensiles réutilisables seront distribués, jusqu'à épuisement des stocks, à tous ceux qui le souhaitent (étudiants, personnel éducatif et professionnels de Polytechnique). Cette distribution se fera suite à une inscription via la carte d'étudiant ou d'employé de l'Université. Le lieu de distribution sera annoncé à l'avance sur toutes les stations et réseaux sociaux de l'ASaP ainsi que via l'Info-Poly.



Ces ensembles gratuits de couverts réutilisables se composent d'une fourchette, d'un couteau et d'une cuillère dans un sachet en coton.

Suivant le calendrier, à partir du 16 septembre, le retrait progressif des ustensiles en plastique débutera pendant 3 semaines (jusqu'au 7 octobre). Durant ces semaines hybrides, où des couverts en plastique seront encore disponibles, **un point de lavage collectif sera installé à côté de la cafétéria principale au premier**

Journées de sensibilisation

**DU 29 AOÛT
AU 13 SEPTEMBRE**

**DISTRIBUTION D'ENSEMBLES
D'USTENSILES RÉUTILISABLES GRATUITS**

3000 unités jusqu'à épuisement des stocks
Point de collecte : au Service aux étudiants (SEP)

**DÉBUT DE L'ÉLIMINATION PROGRESSIVE
ET POINT DE LAVAGE DISPONIBLE**

Certains couverts à usage unique seront encore disponibles

**DU 16 SEPTEMBRE
AU 4 OCTOBRE**

**À PARTIR
DU 7 OCTOBRE**

**RETRAIT COMPLET DES COUVERTS À
USAGE UNIQUE À TOUTES LES STATIONS**

Apportez vos propres couverts réutilisables!



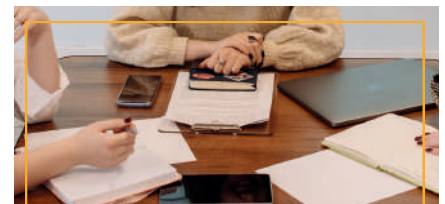
#PasDeMargePourLeGaspillage

étage du Pavillon Principal (la station Navier) afin que tous ceux qui utilisent déjà leurs ustensiles réutilisables puissent les laver après usage et les garder propres.

De plus, des ensembles d'ustensiles réutilisables **seront également en vente à toutes les stations au coût total de 3,00 \$ (taxes incluses)**. Veuillez noter que toutes sortes d'ustensiles et de contenants **réutilisables seront également disponibles à la Coopoly** de Polytechnique située au premier étage du Pavillon principal.

Enfin, à partir du 14 octobre, tous les ustensiles à usage unique seront retirés de toutes les stations. Afin de faciliter ce changement, des ambassadeurs du BDDS seront présents prêts à donner un coup de main à toute personne qui en aura besoin, ainsi que l'équipe administrative située au premier étage du Pavillon principal, bureau B117.

**Maria Valdivia
(Montréal, 2024)**



Participez aux décisions alimentaires de Polytechnique!

L'ASaP cherche 2 collaborateurs parmi les membres du personnel afin de compléter le comité des services alimentaires.(CSA)



8 réunions par année/Relâche pendant l'été

Participer au développement de l'ASaP en apportant vos idées. Soyez un ambassadeur en propageant les bonnes nouvelles. Bon alimentaire pour chaque réunion à laquelle vous participez.

Contact direction@asap.polymtl.ca

MAI - JUIN 2024
PROMO ÉTÉ (NAVIER)

C'EST LA SAISON DU CAMPING

À GAGNER: UNE CARTE-CADEAU SÉPAQ DE 100\$ AVEC UNE TENTE DOUBLE DE CAMPING!

DU 28 MAI AU 21 JUIN

1 PARTICIPATION À CHAQUE ACHAT DE SALADE REPAS (GRANDE)

SÉPAQ

ENVOYEZ-NOUS UNE PHOTO DU REÇU DE CAISSE AVEC L'ACHAT D'1 SALADE, DANS CE QR

À l'achat d'une salade repas, format régulier, vous obtenez une participation au concours spécial de la saison de camping d'été.

Vous pouvez gagner une **carte cadeau de 100\$ de la SÉPAQ** et une **tente de camping** pour deux personnes de Décathlon.

Promotion valable du **28 mai au 21 juin**.

SEPT - OCT 2024
PROMO RENTRÉE (NAVIER)

NOTRE MENU VÉGÉTARIEN EST TERRIBLEMENT BON!

À GAGNER: L'UNE DES 4 CARTES-CADEAUX DE 100\$ POUR LE MAGASIN DE COSTUMES *IMAGINE LE FUN*

ACHETEZ L'UN DES MENUS VÉGÉTARIENS DE NOTRE MENU DU JOUR (TABLE CHAUDE) ET GAGNEZ UNE PARTICIPATION!

DU 16 SEPT. AU 21 OCT.

ENVOYEZ-NOUS UNE PHOTO DU REÇU DE CAISSE AVEC L'ACHAT DU MENU VÉGÉ, DANS CE QR

À l'achat de l'**option végé** de notre menu du jour, vous pouvez gagner une participation spéciale à notre concours pour la rentrée. À la table chaude, nous proposons au moins un menu végétarien par jour. Parfois, vous trouverez également jusqu'à deux menus !

Nous tirerons au sort 4 cartes cadeaux de **100 \$ pour le magasin de costumes Imagine Le Fun de Montréal**, afin que vous puissiez vous procurer le meilleur costume pour **Halloween!**

Promotion valable du **16 septembre au 21 octobre**.

Le chat de l'ASaP



**Soyez un
AMBASSADEUR ASaP.
Scannez le code QR et
envoyez-nous vos
questions ou
suggestions.**

**TOUTES LES QUESTIONS ET RÉPONSES SERONT
PUBLIÉES DANS LE PROCHAIN NUMÉRO**

Elaboré par Kevin Gréard (Chef Exécutif de l'ASaP)

Poulet rôti avec pommes de terre et carottes

Dans ce premier numéro, nous allons vous montrer comment tirer le meilleur parti d'un produit très courant et économique dans notre alimentation : le poulet.

INGRÉDIENTS:

- 1 x Poulet entier (1,5-2Kg)
- 1/2 x tête d'ail
- 4 x branches de thym
- 3 x carottes
- 5 x pommes de terre rouge ou ou des mini-pommes de terre
- 50ml d'huile végétale
- Sel/poivre



Étape 1

Laver les carottes et les pommes de terre. Couper les carottes en dés ou en rondelles (à votre goût) et les pommes de terre en cubes. Si vous utilisez des petites pommes de terre, vous pouvez les laisser entières avec leur peau. Les placer au fond du plat de cuisson.

Étape 2

Préchauffer le four à 400 degrés F.

Étape 3

Mettre l'ail, le thym à l'intérieur du poulet. Au même endroit ajouter deux bonnes pincées de sel et une de poivre.

Étape 4

Placer le poulet sur les légumes, arroser d'huile et ajouter de l'eau dans le fond du plat à hauteur des pommes de terre et des carottes.

Étape 5

Mettre au four pour 30 minutes. Bien arroser le poulet et poursuivre la cuisson à 300 degrés F environ 45 minutes en prenant soin d'arroser régulièrement. Pour s'assurer que le poulet est cuit, regarder entre la cuisse et la poitrine, s'il n'y a plus de rouge c'est que la cuisson est terminée.

Découvrez comment profiter au maximum de la carcasse du poulet avec la recette suivante



Avec ce qu'il reste de viande sur la carcasse vous pouvez vous préparer de délicieux sandwiches. Voici deux options que vous pouvez préparer en effilochant le reste du poulet :

Sandwich au poulet, cornichons et piments forts

Le sandwich préféré de Sophie Pinette, directrice de l'ASaP

INGRÉDIENTS:

- Les restes de viande de poulet rôti de la carcasse de la recette précédente
- Pain multigrains
- Pickles
- Piments forts
- Huile d'olive
- Sel/poivre

Étape 1

Commencez par hacher les piments forts et laissez-les cuire dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Étape 2

Parallèlement, effilochez le poulet rôti restant de la carcasse.

Étape 3

Ajoutez le poulet dans la poêle avec les piments, salez et poivrez selon votre goût. Faites-le dorer un peu.

Étape 4

Pour terminer, ajoutez le mélange de poulet et de poivrons au pain multigrains, ajoutez des pickles en rondelles selon votre goût et faites griller le sandwich si vous souhaitez que votre pain soit croustillant.

Sandwich au poulet, roquefort et oignons caramélisés

Le sandwich préféré de Maria Valdivia, Coordinatrice Marketing et Communications de l'ASaP



INGRÉDIENTS:

- Les restes de viande de poulet rôti de la carcasse de la recette précédente
- Pain de blé entier
- Fromage roquefort ou bleu
- 1 oignon
- Sucre brun
- Romarin séché

Étape 1

Faire caraméliser l'oignon avec un peu de sucre brun à feu lent. Faire cuire l'oignon jusqu'à ce qu'il soit doré. Vous pouvez contrôler son goût sucré en le compensant par un peu de sel.

Étape 2

Ajoutez le poulet dans la même poêle, ajoutez du romarin, mélanger le tout et l'ajouter au pain.

Étape 3

Ajoutez du fromage roquefort ou bleu à votre goût.

Étape 4

Et faites griller le pain si vous voulez qu'il soit plus croustillant !

Découvrez comment utiliser encore plus la carcasse du poulet!

Bouillon de poulet et légumes

Une fois toute la viande récupérée (n'oubliez pas les "sots l'y laisse" sous le poulet) Faites- vous un bon bouillon avec la carcasse. Vous obtiendrez un délicieux bouillon à utiliser comme base de soupe ou base de sauce.

INGRÉDIENTS:

- La carcasse du poulet de la recette précédente
- 1 x oignon
- 1 x carotte
- 1 x tête d'ail
- 3 x feuilles de laurier
- 2 x branches de thym



Étape 1

Mettez la carcasse dans un chaudron, ajoutez un peu plus d'eau que nécessaire, car elle s'évaporerait, pour bien couvrir le poulet.

Étape 2

Épluchez l'oignon et coupez-le en deux, épluchez la carotte et coupez-la en deux et faites de même avec la tête d'ail.

Étape 3

Ajoutez les feuilles de laurier et les branches de thym.

Étape 4

Enfin, faire cuire à feu moyen pendant 1 heure jusqu'à ce qu'il se colore et réduise un peu.

Ce bouillon peut être conservé au réfrigérateur si vous voulez l'utiliser au cours de la semaine, ou l'ajouter à une autre recette ou le congeler pour une période plus longue.

Coût total env. 25\$



Vous trouverez souvent le poulet entier en spécial. Le prix varie de 4,99\$ à 18,99\$ le kilo. Plus le poulet est de bonne qualité et plus il y aura de viande à manger après cuisson.

Pendant l'été, les salades sont l'un des plats les plus consommés de l'année. Voici donc quelques idées de recettes à base de poulet pour utiliser au mieux cet ingrédient. **Ces salades vous permettront de vous tirer d'affaire et vous aideront à profiter au maximum de la nourriture pendant les journées les plus chaudes.**

Salade Bowl de poulet

Les bowls ne sont pas seulement un plat tendance issu de la culture hawaïenne, mais ils nous permettent également d'utiliser les derniers ingrédients de notre réfrigérateur et de les combiner avec notre poulet.



En plus d'être une option saine et délicieuse, ils nous permettront d'utiliser de délicieux produits à manger froids lors de l'été, tels que les pois chiches, le quinoa, l'avocat, les carottes, les edamames ou le riz, entre autres.

Salade César au poulet

La salade César est un classique des salades, mais saviez-vous qu'elle est aussi un classique de la réutilisation ? Innovez dans votre salade en utilisant les derniers morceaux de fromage et en tostant les morceaux de pain restants pour donner une touche croustillante à votre plat.

De la même manière, vous pouvez utiliser la chapelure pour paner vos morceaux de poulet et préparer une délicieuse salade de poulet croustillante !

Salade de poulet croustillante



Toute salade a besoin de sa sauce ou de sa vinaigrette. Il existe de nombreuses sauces qui accompagnent parfaitement les salades de poulet. Nous vous en présentons quelques-unes, faciles à préparer et avec peu d'ingrédients:

Vinaigrette au miel et à la moutarde

Ce classique est l'un des meilleurs avec le poulet, en mélangeant simplement les 3 ingrédients, vous obtiendrez une vinaigrette parfaite pour votre salade. Si vous avez des restes, vous pouvez également l'utiliser sur votre poulet rôti ou dans vos sandwiches !

INGRÉDIENTS:

- 1 cuillère de miel
- Une demi-cuillère de moutarde Dijon
- 4 cuillères d'huile d'olive (vous pouvez remplacer l'huile d'olive par le soja, qui est moins cher)

Pesto de noix de cajou

Une façon plus économique de préparer la sauce pesto consiste à remplacer les pignons par des noix de cajou, qui sont beaucoup plus abordables. Broyez des noix de cajou naturelles avec quelques feuilles de basilic, de l'ail frais à volonté, du parmesan râpé et de l'huile d'olive et vous obtiendrez une sauce parfaite.

INGRÉDIENTS:

- basilic
- noix de cajou
- fromage parmesan
- huile d'olive
- ail

Vinaigrette aux framboises

Si vous préférez les vinaigrettes sucrées avec un produit fantastique du Québec comme la framboise, cette version est parfaite pour vous. Vous pouvez ajouter une touche croquante en ajoutant des noix telles que des noisettes hachées et c'est une délicieuse combinaison avec les salades de fromage.

INGRÉDIENTS:

- 1 cuillère de confiture de framboises
- 2 cuillères de vinaigre balsamique
- 4 cuillères d'huile d'olive
- Sel selon le goût
- Feuilles de basilic frais

CONSULTEZ NOTRE
MENU ET NOS
FORFAITS
TRAITEUR



LES REPAS ONT ÉTÉ
PRÉPARÉS PAR LE
SERVICE TRAITEUR
de l'Association des
Services Alimentaires
de Polytechnique.



VOIR
NOS
MENUS





Joséanne Bélanger-Gravel. Photographie: Audrey Rondeau

Joséanne est conseillère au Bureau du Développement Durable et Sociétal de Polytechnique Montréal (BDDS).

Elle aime interagir avec la communauté pour la soutenir ou pour rassembler différents acteurs afin de développer des initiatives ou des activités.

Parmi ses responsabilités, elle est en charge des rapports annuels et des certifications liées au développement durable.

Avant de commencer à parler des projets durables en particulier, j'aimerais que vous nous expliquiez brièvement les fonctions du Bureau du développement durable et sociétal (BDDS) de Polytechnique.

Au BDDS, nous veillons à l'intégration du développement durable dans toutes les sphères d'intervention de Polytechnique : gouvernance, formation, recherche, communauté, rayonnement et opérations.

Le Bureau travaille sur deux axes: activer une culture en développement durable, donc faire émerger des initiatives en DD et encourager la communauté à s'approprier le DD dans toutes leurs actions et décisions et coordonner la démarche structurée et planifiée en lien avec le plan d'action en développement durable. Ce qui veut dire élaborer, déployer, faire les suivis et faire la reddition de compte en lien avec ce plan d'action. Pour les deux axes, le Bureau offre du soutien à la communauté.

La Joséanne d'il y a 10 ans avait-elle en tête d'en faire partie ou quels étaient ses aspirations ?

Non, mais j'avais déjà un très grand intérêt pour le développement durable ayant fait une première maîtrise sur l'intégration du développement durable en institution! Il y a 10 ans, j'étais sur une autre trajectoire, je terminais mes études et j'étais dans le secteur de la quantification de projets de réductions de gaz à effet de serre, le secteur des crédits carbone. J'avais un très grand désir de travailler dans le secteur des énergies renouvelables. Ce que j'ai fait par la suite dans une PME dans le coin de Sherbrooke et Valcourt qui fait la conception, la production et l'installation de centrale solaire thermique. Pour Poly, ce fut une opportunité qui s'est présentée à moi, un poste temporaire au Bureau. Je me suis dit que ça ferait une belle transition et puis finalement, j'ai bien aimé la diversité des tâches et les possibilités multiples. J'ai ensuite eu la possibilité d'obtenir un poste permanent, donc je suis très heureuse de travailler dans cette belle équipe du Bureau, très humaine avec des expertises et des expériences diversifiées! C'est très motivant.

Avez-vous déjà considéré l'existence d'un BDDS ?

Quand j'ai fait ma maîtrise ici à Poly sur les énergies renouvelables, je terminais et le Bureau était en train de se créer. En gros, il n'existait pas lors de mes études à Poly. Je ne connaissais pas tout ce qui pouvait être fait à l'interne dans une institution comme Polytechnique. Et c'est génial, surtout dans une école d'ingénierie, puisqu'on peut avoir un impact, en tant qu'institution, sur plein d'étudiants et étudiantes pour les aider à intégrer le développement durable dans leur décisions et actions, mais aussi dans leur future pratique et les amener à influencer leur milieu de travail.

“Les ingénieurs et ingénieures ont un impact immense dans leur travail sur le développement durable de la société”

Les ingénieurs et ingénieures ont un impact immense dans leur travail sur le développement durable de la société, ce sont eux qui font des choix de conception, de grands projets d'infrastructures, plusieurs travaillent dans la gestion des ressources (eau, mines, etc.) et je pourrais encore donner plein d'exemples.

Pensez-vous que les étudiants de Polytechnique sont intéressés par la collaboration ou l'apprentissage de projets durables ?

La grande majorité, oui. Les plus jeunes générations sont très sensibilisées aux changements climatiques, aux limites des ressources et aux impacts qu'ils peuvent avoir sur la société. Elles nous poussent à nous poser des questions, à revoir nos façons de faire et, surtout, à aller plus loin. Elles en demandent plus de la part de leur institution, donc elles nous motivent à incarner le développement durable dans toutes nos sphères d'intervention et à influencer la société vers un monde plus durable grâce à des données, des études scientifiques.

Pouvez-vous me donner trois raisons pour lesquelles le BDDS est nécessaire à Polytechnique Montréal ?

Dans n'importe quelle institution, s'il n'y a pas une personne ou une unité attirée au développement durable, c'est difficile d'avoir des avancements importants puisque des comportements écoresponsables, c'est souvent en surplus de la tâche principale de chacun. Il doit y avoir une entité, ou personne, qui a une vue d'ensemble et pour qui c'est la tâche de faire avancer l'institution vers la durabilité.

Donc trois raisons : cohérence, développement de la culture en DD et déploiement du DD à travers l'institution.

Pensez-vous que la collaboration entre le BDDS et l'ASaP est importante ?

Le BDDS collabore avec plusieurs parties prenantes internes à Polytechnique et quelques-unes externes. L'ASaP est la partie prenante la plus importante et, de loin, au niveau de l'alimentation. L'alimentation a un grand impact environnemental sans compter les impacts sociaux, notamment sur les producteurs, donc c'est important de s'y intéresser.

“L'ASaP intègre plusieurs initiatives qui sont louables. Ce qui démontre son dynamisme et sa sensibilité aux questions sociales et environnementales, ce qui en fait un acteur clé du développement durable à Poly.”

L'ASaP a une proximité avec la communauté et on peut inciter des changements de comportement qui ont une bonne influence sur les réflexes des gens par la suite ou même au niveau institutionnel, sur le bilan carbone de la communauté de Poly.

L'ASaP intègre plusieurs initiatives qui sont louables : affichage environnemental, promotion des produits équitables, retrait du bœuf à la table chaude, le projet CANO, l'intégration des aliments du Québec, etc ; ce qui démontre son dynamisme et sa sensibilité aux questions sociales et environnementales, ce qui en fait un acteur clé du développement durable à Poly.

Récemment, nous avons lancé le projet d'élimination progressive des emballages à usage unique dans toutes les stations de Polytechnique, avec la suppression des gobelets en carton, quel est votre avis sur le projet ?

Je suis certaine que cela aura un impact sur le comportement des gens et pas seulement à l'ASaP quand on prend une boisson chaude. On change les habitudes, donc qu'on le veuille ou non, on est amené à se questionner sur ce qu'on faisait et à prendre de nouvelles habitudes.

Au-delà de l'impact environnemental en kg ou tonne de déchets ou encore en impact de CO2 équivalent, je crois que l'aspect du changement des habitudes est presque plus important. Naturellement, on a beaucoup de résistance aux changements, on sait souvent ce qu'on devrait faire, mais il nous manque la petite poussée. Avec ce genre de changements, ça nous pousse à essayer un autre mode et on voit que ce n'est pas si «douloureux» finalement !

Comment cela se répercutera-t-il sur les étudiants ?

Déjà, j'ai pu observer des échanges entre membres du personnel et de la communauté, de l'entraide pour mieux comprendre la solution CANO, pour installer l'application, pour faire le premier emprunt.

Également, il y a eu de l'entraide pour recruter de nouveaux ambassadeurs et ambassadrices DD spécifiquement pour le mandat CANO, les ambassadeurs et ambassadrices du BDDS étaient insuffisants, donc des professeures (merci à Virginie Francoeur, experte dans l'étude des comportements écoresponsables et à Sophie Bernard, experte en économie circulaire) ont accepté de faire l'annonce dans leur cours et l'AECSA a aidé également au recrutement, donc ce fut un effort collectif! Sans parler de la collaboration entre le personnel de l'ASaP, celui de CANO et du BDDS, cela a été une grande collaboration! Je pense que cela a permis de rallier les gens vers un but commun le temps de la mise en place de l'initiative.

On peut voir ce qu'on peut faire en mettant nos efforts en commun. **Et en même temps, le démarrage du projet ayant été financé par le FID - Fonds des initiatives durables, il offre une belle visibilité pour le Fonds en offrant un exemple d'initiatives qui peuvent être réalisées et sur l'envergure de l'impact que ça peut avoir.** Je crois que ça peut motiver d'autres entités et membres de la communauté à proposer de beaux projets comme celui-là.

Et bien sûr, une autre chose qui me frappe est l'adhésion à ce changement. La plupart des gens ont facilement accepté cette nouvelle façon de faire. Est-ce que la solution est parfaite, non... mais aucune solution n'est parfaite surtout quand on fait du développement durable, donc il faut toujours faire des compromis et faire des choix. Je pense que CANO se révèle un bon outil pour amorcer un changement pour le passage de contenants à usage unique vers du réutilisable.

Que faudrait-il réaliser ou qu'est-ce qui devrait se passer pour que vous considériez ce projet comme une réussite ?

Je crois que le projet a déjà atteint plusieurs objectifs intéressants : créer une culture de collaboration et de développement durable, inciter un changement de comportement et il y a une bonne adhésion.

“Du côté humain, je pense que c'est déjà un succès.”

Du côté humain, je pense que c'est déjà un succès. Je suis aussi très pragmatique, alors si on regarde un indicateur concret, si l'ASaP revient à des niveaux de ventes équivalents de boissons chaudes d'avant l'application CANO, le changement s'est bien opéré et les gens n'ont pas décidé d'aller vers du jus embouteillé, par exemple, au lieu d'utiliser la solution CANO nécessaire à leur café du matin... à ce moment-là, ce serait une réussite sur tous les plans: économique, environnemental et humain !

Polytechnique a effectivement renouvelé une fois de plus sa certification Campus équitable par Fairtrade Canada. Qu'est-ce qui a été évalué pour l'obtenir ?

Il y a plusieurs critères qui sont évalués: Il faut au moins deux rencontres des parties prenantes internes à Poly liées au commerce équitable, il y a des requis au niveau de la disponibilité des produits concernant minimalement le café, le thé et le chocolat. Il y a également des requis pour la visibilité et l'éducation en lien avec les produits équitables, donc il faut qu'ils soient bien identifiés, qu'il y ait de l'information disponible sur le commerce équitable et la certification Fairtrade et il faut organiser des activités de sensibilisation.

D'autre part, l'ASaP, le BDDS, l'AEP et Polycarbonate également redéveloppé le projet d'étiquetage de l'empreinte carbone. Actuellement, les clients peuvent visualiser leur impact en termes de CO2 lorsqu'ils achètent des aliments du menu grill, des pizzas, des pâtes ou des salades. Qu'aimeriez-vous analyser à l'avenir ou comment pensez-vous que ce projet pourrait évoluer ?

Encore une fois, c'est un bel exemple de collaboration et le projet a eu un beau rayonnement un peu partout dans le monde.



Ambassadeur du BDDS. Photographie: Audrey Rondeau

“Avoir un indicateur lié à l'impact du CO2, cela amène encore une fois à se questionner sur nos choix, prendre un moment pour mieux comprendre ce qui en a le plus versus des choix qui ont moins d'impact.”

C'est aussi un outil pour aider au changement de comportement et, en plus, appuyé par des données. Pour le moment l'impact CO2 a été analysé, d'autres critères pourraient être évalués (impact sur la biodiversité, sur la santé humaine, etc.), par contre, il faudrait éviter de noyer nos membres de la communauté avec plein de paramètres et d'indices.

Je pense que déjà d'avoir un indicateur lié à l'impact du CO2, cela amène encore une fois à se questionner sur nos choix, prendre un moment pour « visualiser » notre impact et mieux comprendre ce qui en a le plus versus des choix qui ont moins d'impact.

Un jour peut-être, il pourrait être intéressant d'avoir un indice DD qui inclut bon pour l'environnement et bon pour la société... par contre, il faudrait agglomérer plusieurs indicateurs et ça, ce n'est pas toujours évident. Alors, je crois que simplement avoir l'empreinte carbone sur tous les plats et collations, serait déjà un très bon début !

Enfin, j'aimerais que vous me disiez quel est votre plat ou produit préféré de nos stations et quel est le produit ou la recette que vous aimeriez trouver prochainement et que nous ne proposons pas actuellement.

Oh! j'ai fait la découverte de la moussaka de l'ASaP, celle au veau, elle est délicieuse. Et avant qu'on me lance de pierres, oui, je sais que le veau a une empreinte importante, cependant j'ai plusieurs restrictions alimentaires, donc je suis souvent limitée dans mes choix notamment avec les protéines de remplacement.

“J'aime beaucoup le « brownie crazy sans gluten » ! Souvent les produits sans gluten sont sans âme et la texture n'est pas top, dans le cas du brownie, c'est juste parfait !”

Alors, j'aimerais bien goûter une moussaka avec de la dinde comme protéine en remplacement du veau ? J'aime beaucoup le « brownie crazy sans gluten » ! Souvent les produits sans gluten sont sans âme et la texture n'est pas top, dans le cas du brownie, c'est juste parfait !

**Maria Valdivia
(Montréal, 2024)**



L'ASaP a renouvelé sa reconnaissance avec Aliments du Québec!



Découvrez notre implication dans cette vidéo

Actuellement, 45 % des produits que nous ajoutons à notre menu sont certifiés par Aliments du Québec

L'empreinte carbone et l'impact des aliments que nous consommons est l'un des projets de Polytechnique depuis 2022. L'empreinte carbone représente l'impact sur le changement climatique des gaz à effet de serre émis par l'ensemble des activités du cycle de vie.

C'est pourquoi le **Projet d'étiquetage de l'empreinte carbone** a été lancé il y a deux ans, en commençant par l'analyse de l'impact des plats chauds de la station Navier.

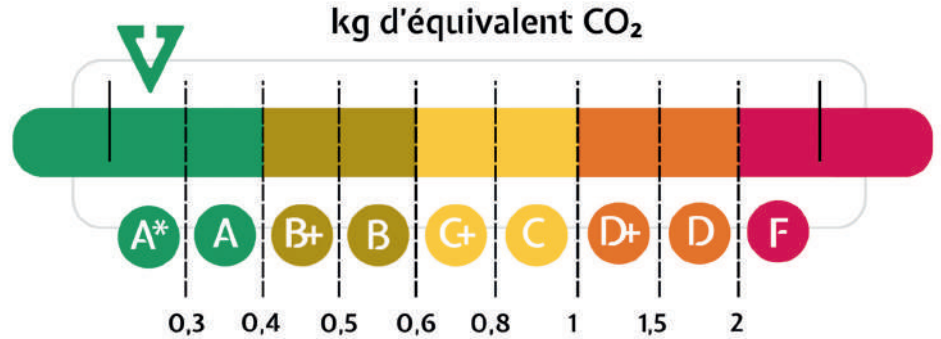
Ce projet, mené en coopération avec le **Bureau du développement durable et social (BDDS), Polycarbonate, l'AEP et la société en charge des analyses d'impact CIRAIG**, a évolué et élargi son champ de recherche.

Cette année, l'impact sur l'empreinte carbone de l'ensemble du **menu déjeuner du grill de la station Navier, du menu frites et poutine de la station Navier, du menu pâtes et pizzas de la station Hamilton et de toutes les salades disponibles dans toutes les stations de Polytechnique** a été analysé.

Afin de faciliter la compréhension de cet impact, un indicateur d'impact a été redéfini qui, grâce à ses différentes icônes/lettres et couleurs, permet d'identifier clairement l'impact, en termes de kg de CO₂, de chaque produit.



Menu Grill de la station Navier. Photographie: Audrey Rondeau



Cet indicateur est disponible dans toutes les stations. De plus, dans la section projets du site web de l'ASaP, il est possible de voir l'impact de chacun des aliments analysés. Les plats avec un résultat entre A* et D+ sont ceux qui permettent de réduire le plus l'empreinte carbone de notre alimentation, alors que les plats avec un résultat de F ont une empreinte carbone supérieure à la moyenne des repas omnivores consommés au Québec.

Voici quelques-uns des résultats obtenus après l'analyse :

Au total, cinq plats reçoivent la note A*. Ces plats sont végétaliens et représentent les meilleures alternatives pour minimiser l'empreinte carbone de votre repas. Les plats végétariens ou végétaliens ont généralement une empreinte carbone plus faible que les plats à base de viande.

Les plats végétariens contenant du fromage obtiennent de moins bonnes notes que certains plats contenant de la viande blanche, comme les pizzas ou les pâtes végétariennes.

La plupart des plats mal notés contiennent du bœuf et toutefois, certains hamburgers sont plus performants que les salades, en fonction de la quantité et du type de

protéines contenues dans le plat. **Le fromage et le boeuf sont les principaux produits qui augmentent l'impact.**

Ces résultats indiquent que, dans une alimentation à base de viande, il est préférable de réduire la quantité de viande dans les repas et de choisir une viande moins carbonée, comme la viande blanche, ainsi que de réduire la consommation de fromage.

Une autre alternative à la viande blanche pourrait être le poisson, car il existe des espèces dont l'empreinte carbone ressemble à celle du poulet, par exemple la truite ou le saumon. Cette analyse vise à sensibiliser tous les clients de l'ASaP à l'importance de faire les bons choix en matière d'alimentation et à l'impact que cela peut avoir sur la planète. Nous continuerons à développer ce projet dans un futur proche afin de le faire grandir.

Maria Valdivia
(Montréal, 2024)

Nouveau menu du Grill cet automne 2024

Le menu du Navier Station Grill sera renouvelé, avec **l'ajout de nouveaux burgers, de nouveaux sandwichs et l'introduction d'une nouvelle option de bols de salade avec des protéines grillées**. Ce changement sera effectué en tenant compte des résultats obtenus par le Projet Empreinte Carbone, dans lequel il coïncide que la plupart des plats avec la lettre F (avec plus d'impact) sont composés de viande de bœuf. Par ailleurs, **les plats ne seront pas seulement servis avec des frites, mais offriront également la possibilité de choisir une salade en guise d'accompagnement**.

“En ce qui concerne l'impact de la viande de bœuf en termes de CO2, Patrick Cigana, Conseiller en développement durable du BDDS, nous donne plus de détails à ce sujet. **Les gaz à effet de serre (GES) émis pour produire un kg de viande de bœuf d'élevage sont jusqu'à 8 fois plus élevés que pour la même quantité de porc, et jusqu'à 10 fois plus que pour le poulet**. M. Cigana indique que les ruminants (dont le bœuf, mais aussi l'agneau, le veau, etc.) produisent du méthane (CH4) pendant leur digestion, et le méthane est un GES 28 fois plus puissant que le CO2.

En passant, cela est tout aussi vrai pour le bœuf bio, de même que pour le bœuf local: c'est la nature même de l'animal qui est en cause, et non ses conditions ou son lieu d'élevage. Pire, l'élevage de bœuf requiert un territoire immense et est donc une des causes principales de la déforestation sur la planète. Quand on coupe des arbres en Amazonie, par exemple, ce n'est pas pour récolter le bois mais bien pour libérer des surfaces de pâturage pour le bétail, ou pour des cultures pour nourrir le bétail.

Enfin, même d'un point de vue technique, le rendement du processus est très faible: **pour chaque gramme de protéine bovine que nous mangeons, l'animal doit en manger 20 grammes!** Et nous n'avons pas encore parlé de l'eau consommée par l'élevage bovin. En conclusion, Cigana rappelle que **réduire notre consommation de bœuf (ou tout autre ruminant) et de produits laitiers est le geste qui réduira le plus notre empreinte carbone**.

**Maria Valdivia
(Montréal, 2024)**










Le Bureau du développement durable et sociétal est là pour vous!



L'ÉQUIPE DU BUREAU DU DÉVELOPPEMENT DURABLE ET SOCIÉTAL COLLABORE AVEC LA COMMUNAUTÉ POUR STIMULER LA CULTURE DE DURABILITÉ À POLYTECHNIQUE.

Nous sommes là si vous souhaitez :

-  Faire **évoluer** un projet
-  **Maximiser** la portée de vos actions
-  **Échanger** et trouver des réponses à vos questions
-  Vous **impliquer** (mandats rémunérés DD)
-  Nous faire part de vos **observations** quant aux pratiques polytechniciennes
-  Obtenir du **financement** pour donner vie à vos idées (Fonds pour des initiatives durables)
-  Enrichir vos **connaissances** (site Moodle L'ingénierie et le développement durable)

Pour tout savoir sur le DD, rendez-vous sur :
polymtl.ca/durable



 **polymtl/durable**

 **Local C-560**

 **514 340-4711, poste 2334**

 **durable@polymtl.ca**



HORAIRES

DU 6 MAI AU 18 AOÛT











Du 6 mai au 23 juin		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
Le 21 juin la station Pascal sera fermée pour la saison (retour en septembre)									
Le 21 juin la station Navier sera ouverte de 8h00 à 13h00 (pas de service de grill ni de table chaude)									
Principal, 1er étage NAVIER+STOKES	7h30 @ 19h00	7h30 @ 19h00	7h30 @ 19h00	7h30 @ 19h00	7h30 @ 16h00	Selon présentiel	Selon présentiel		
	Grill 7h30 @ 10h30 11h00 @ 18h00	Grill 7h30 @ 10h30 11h00 @ 18h00	Grill 7h30 @ 10h30 11h00 @ 18h00	Grill 7h30 @ 10h30 11h00 @ 18h00	Grill 7h30 @ 10h30 11h00 @ 15h00				
	Table chaude 11h00 @ 13h30	Table chaude 11h00 @ 13h30	Table chaude 11h00 @ 13h30	Table chaude 11h00 @ 13h30	Table chaude 11h00 @ 13h30				
Principal, 1er étage _HAMILTON;	FERMETURE POUR LA SAISON (RETOUR EN SEPTEMBRE)								
Lassonde, 6ème étage PASCAL	8h00 @ 13h00	8h00 @ 13h00	8h00 @ 13h00	8h00 @ 13h00	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ		










Du 24 juin au 30 juin		LUNDI 24 JUIN	MARDI 25 JUIN	MERCREDI 26 JUIN	JEUDI 27 JUIN	VENDREDI 28 JUIN	SAMEDI	DIMANCHE	
Semaine de Relâche									
Principal, 1er étage NAVIER+STOKES	24 juin: Fête de la St-Jean Baptiste FERMÉ	8h00 @ 15h00	8h00 @ 15h00	8h00 @ 15h00	8h00 @ 15h00	Selon présentiel	Selon présentiel		
		Grill 8h00 @ 14h00	Grill 8h00 @ 14h00	Grill 8h00 @ 14h00	Grill 8h00 @ 14h00				
		Table chaude 11h00 @ 13h30	Table chaude 11h00 @ 13h30	Table chaude 11h00 @ 13h30	Table chaude 11h00 @ 13h30				
Du 1 juillet au 18 août		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
Lundi 1 juillet: Fête du Canada FERMÉ									
Principal, 1er étage NAVIER+STOKES	8h00 @ 18h00	8h00 @ 18h00	8h00 @ 18h00	8h00 @ 18h00	8h00 @ 15h00	Selon présentiel	Selon présentiel		
	Grill 7h30 @ 10h30 11h00 @ 18h00	Grill 7h30 @ 10h30 11h00 @ 18h00	Grill 7h30 @ 10h30 11h00 @ 18h00	Grill 7h30 @ 10h30 11h00 @ 18h00	Grill FERMÉ				
	Table chaude 11h00 @ 13h30	Table chaude 11h00 @ 13h30	Table chaude 11h00 @ 13h30	Table chaude 11h00 @ 13h30	Table chaude 11h00 @ 13h30				

MENU TABLE CHAUDE

DU 6 MAI AU 30 AOÛT

Le menu change chaque semaine par rotation
























SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE DU JOUR	Soupe/Potage du moment	Soupe/Potage du moment	Soupe/Potage du moment	Soupe/Potage du moment	Soupe/Potage du moment
MENU 1: PLAT PRINCIPAL (8,00\$ + TAXES)	PARMENTIER À LA DINDE 	SALADE REPAS MEXICAINE AU POULET 	PÂTE SAUMON AVEC SAUCE HOLLANDAISE À L'ANETH 	PIZZA PEPPÉRONI FROMAGE 	SAUTÉ DE POULET À L'ASIATIQUE 1 ROULEAU DU PRINTEMPS AUX LÉGUMES 
MENU 2: PLAT PRINCIPAL VÉGÉTARIEN (7,00\$+TAXES)	BOULETTES VÉGÉS "GÉNÉRAL TAO" 	SALADE REPAS LIBANAISE ET FALAFELS 	COUSCOUS AUX LÉGUMES SUR QUINOA 	CURRY DE LENTILLES ET COURGES 	SAUTÉ DE POULET VÉGÉ À L'ASIATIQUE 1 ROULEAU DU PRINTEMPS AUX LÉGUMES 
FÉCULENT	Orge pilaf	—	—	Riz	Vermicelle de riz
LÉGUMES OU SALADE (LAITUE MESCLUN, CAROTTES ET BETTERAVES RÂPÉES, VIN. BALSAMIQUE)	Brocolis sautés	—	Jardinière de légumes	Légumes grillés	Légumes sautés
























SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE DU JOUR	Soupe/Potage du moment	Soupe/Potage du moment	Soupe/Potage du moment	Soupe/Potage du moment	Soupe/Potage du moment
MENU 1: PLAT PRINCIPAL (8,00\$ + TAXES)	POGOS 	SALADE REPAS AU SAUMON À L'ASIATIQUE 	CHILI À LA VIANDE (DINDE) 	PILONS DE POULET RÔTIS "BBQ" 	FOCACCIA AU PÉPPÉRONI, TOMATE ET MOZZARELLA
MENU 2: PLAT PRINCIPAL VÉGÉTARIEN (7,00\$+TAXES)	VÉGÉ POULET CROUSTILLANT SAUCE AUX HERBES ET CITRON 	SALADE REPAS AU LÉGUMES GRILLÉS 	CHILI VÉGÉ DE POMMES DE TERRE DOUCE 	BOUCHÉES DE TOFU "MAGIQUES" RÔTIES AU FOUR 	FOCACCIA AUX OIGNONS, FÊTA ET OLIVES KALAMATA 
FÉCULENT	Quartiers de pommes de terre	—	Bouillgoure	Purée de pomme de terre	—
LÉGUMES OU SALADE (LAITUE MESCLUN, CAROTTES ET BETTERAVES RÂPÉES, VIN. BALSAMIQUE)	Salade de chou	—	Haricots verts et jaunes	Macédoine de légumes	Salade composée

MENU TABLE CHAUDE

DU 6 MAI AU 30 AOÛT

Le menu change chaque semaine par rotation

SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE DU JOUR	Soupe/Potage du moment	Soupe/Potage du moment	Soupe/Potage du moment	Soupe/Potage du moment	Soupe/Potage du moment
MENU 1: PLAT PRINCIPAL (8,00\$ + TAXES)	RÔTI DE PORC À L'AIL ET À LA SAUGE 	LASAGNES À LA VIANDE   	CRÊPE FARCIE AU POULET ET POIREAU   	SALADE REPAS, SAUCISSE ITALIENNE GRILLÉE  	BURGER DE POULET OU SAUMON 
MENU 2: PLAT PRINCIPAL VÉGÉTARIEN (7,00\$+TAXES)	PIZZA AUX LÉGUMES   	TACOS VÉGÉTARIEN   	FRICASSÉE DE COURGETTES ET HARICOTS BLANCS À LA TOMATE   	SALADE REPAS, TOFU GRILLÉ   	BURGER VÉGÉ CROUSTILLANTE 
FÉCULENT	Riz 7 grains	—	Macaronis	—	Frites
LÉGUMES OU SALADE (LAITUE MESCLUN, CAROTTES ET BETTERAVES RÂPÉES, VIN. BALSAMIQUE)	Légumes d'automne sautés	Salade composée	Brocolis	—	Salade de choux

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE DU JOUR	Soupe/Potage du moment	Soupe/Potage du moment	Soupe/Potage du moment	Soupe/Potage du moment	Soupe/Potage du moment
MENU 1: PLAT PRINCIPAL (8,00\$ + TAXES)	SAMOSSAS AU POULET  	BOULETTES DE DINDE SAUCE GÉNÉRAL TAO 	CROQUETTES DE MORUE   	MAC AND CHEESE AU PORC EFFILOCHÉ   	FILET DE POULET CROUSTILLANT  
MENU 2: PLAT PRINCIPAL VÉGÉTARIEN (7,00\$+TAXES)	POIVRONS FARCIS VÉGÉTARIENS   	MIJOTÉ DE LENTILLES, LÉGUMES FRAIS ET HALLOUMI GRILLÉ  	FUSILIS SAUCE CAPONATA  	RIZ SAUTÉ AUX LÉGUMES ET TOFU   	FILET VÉGÉ CROUSTILLANT  
FÉCULENT	Riz aux épices	Pommes de terre sautées	Boulgure aux herbes	—	Frites
LÉGUMES OU SALADE (LAITUE MESCLUN, CAROTTES ET BETTERAVES RÂPÉES, VIN. BALSAMIQUE)	Salade italienne	Légumes romanesco	Légumes sautés	Salade composée	Salade de légumes croquants

L'ASaP EMPLOI

POUR LA SESSION AUTOMNE-HIVER 24-25

TEMPS PARTIEL
& TEMPS PLEIN

HORAIRES FLEXIBLES

Consultez
les offres
disponibles:



Regardez notre vidéo
pour en savoir plus sur nous



Association des
Services
Alimentaires de
Polytechnique