



# Omnium 2023

## Métiers de la bouche

Présenté par



j'craque pour  
toi mon coco  
-  
get cracking®



# Rien à perdre, tout à gagner !

## Les participants courent la chance de gagner :

- Une bourse de 500 \$
- Chaque finaliste (ou équipe finaliste) recevra un billet pour le **Gala des Grands Prix DUX**, qui se déroulera le **21 février 2024** à Montréal.
- Le contenu de chaque gagnant (ou équipe gagnante) sera publié sur la plateforme DUX manger mieux
- Une occasion de se faire connaître auprès des professionnels et leaders de l'industrie alimentaire ;
- **Deux (2) boîtes DUX seront tirées parmi tous les participants du concours !**



Nous estimons qu'il vous faudra investir de 5 à 15 heures de votre temps pour compléter votre projet. Prenez-vous d'avance et répartissez les défis sur plusieurs semaines, vous aurez suffisamment de temps pour les relever brillamment !



**Manger  
mieux.**

**Depuis 2012, DUX guide les consommateurs à manger mieux et valorise les produits et initiatives qui améliorent l'offre alimentaire.**

Pour nous, le manger mieux, ce sont des produits et des initiatives conscientes de leur impact sur la santé et sur l'environnement. À travers sa mission, DUX valorise 5 piliers essentiels qui contribuent au manger mieux :



**Produits** : Des produits sains et savoureux, faits d'ingrédients de qualité et qui génèrent du plaisir.



**Communication** : Des informations pertinentes, transparentes et éducatives.



**Accessibilité** : Des initiatives qui favorisent l'accès au manger mieux pour tous.



**Éco emballage** : Des façons de faire écoresponsable qui diminuent l'impact de l'emballage sur l'environnement.



**Gaspillage** : Des initiatives qui contribuent à éviter que des denrées alimentaires soient jetées.

# Scénario

**Dans le cadre de ce concours, vous aurez à compléter trois (3) sections distinctes :**

- 1. Développement d'un outil pour guider la population à manger mieux**
- 2. Création d'une recette**
- 3. Rédaction d'un article**

Vous devez, à travers vos réponses, faire rayonner la mission DUX manger mieux.

Lisez bien les consignes ainsi que le document des règlements du concours qui vous ont été fourni séparément. N'hésitez pas à consulter la grille d'évaluation, disponible à la page 8.



# 1. Outil pour guider la population à manger mieux

Créer un outil pour aider les familles occupées à mieux organiser la préparation de repas à la maison. Puis expliquer en quoi cet outil pourrait faciliter leur quotidien. Voici quelques exemples : plan de repas d'une semaine, liste d'idées de repas rapides, guide pour une boîte à lunch complète, outil pour découvrir des articles de cuisine utiles (ex.: mijoteuse), guide pour le « meal prep », etc.



## Critères :

- **Un (1) outil original en format .doc ou .pdf**
- **Explication d'environ 200 mots**

Psst ! N'hésite pas à innover et créer un outil original qui te fera ressortir du lot !

## 2. Création d'une recette



**Vous êtes un.e créateur.trice culinaire pour DUX manger mieux. On vous demande de développer une recette à base d'œufs pour le dîner ou souper, mettant en valeur un ou plusieurs produits du Marché DUX. Expliquez ensuite pourquoi vous avez choisi ce produit et quels sont les avantages nutritionnels de votre recette.**



### Critères :

- Doit inclure et mettre en valeur les œufs
- Doit inclure au moins un (1) produit du Marché DUX (<https://marche.mouvementdux.com/>)
- Recette pour le dîner ou le souper
- Recette équilibrée et de bonne qualité nutritive (assiette équilibrée, nutriments, etc.)
- 10 ingrédients maximum
- Temps de préparation : 30 minutes \*
- Rédaction de la recette de façon claire et concise
- Joindre une ou plusieurs photos de la recette (en format .png ou .jpeg)

\*Excluant le temps de cuisson

### Format de la recette

1. Titre de la recette
2. Temps de préparation
3. Temps de cuisson
4. Nombre de portions
5. Ingrédients
6. Étapes de préparation

**Explication du choix du ou des produits et des avantages nutritionnels de la recette (200 mots)**

# 3. Rédaction d'un article

**Vous êtes rédacteur.trice pour DUX manger mieux. On vous demande de rédiger un article. Sélectionnez votre sujet parmi les différentes options proposées.**

Vous devez prendre en compte le public cible (adultes de 30 à 65 ans) ainsi que la mission de DUX à travers la rédaction de votre article. Vous pouvez également vous inspirer des articles DUX pour le ton et style de communication (<http://mouvementdux.com>).

## Critères :

- Texte de 500 mots ( $\pm$  50 mots)
- Titre accrocheur

## Sujets disponibles :

- Comment incorporer les œufs dans vos recettes
- Les différents types d'œufs (couleurs, grosseurs, méthodes d'élevage, etc.)
- Les bienfaits des œufs
- Cuisson des œufs 101 : Les différentes méthodes
- Comment reconnaître un produit éco responsable (emballage, logo, etc.)
- Les colorants alimentaires
- Les indispensables de la boîte à lunch
- Cuisiner avec le tempeh

Critères d'évaluation	Pondération
<b>I. OUTILS POUR GUIDER LA POPULATION À MANGER MIEUX</b>	<b>30</b>
<b>A. COMPLÉTUDE</b> : Est-ce que l'outil atteint les critères demandés SOIT : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un (1) outil original en format .doc ou .pdf</li> <li>• Explication d'environ 200 mots</li> </ul>	5
<b>B. PERTINENCE</b> : L'outil répond-t-il aux besoins du public cible (30 à 65 ans) ? <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'outil aide les famille à mieux organiser la préparation de repas à la maison.</li> <li>• L'outil est clair et facile à utilisier</li> </ul>	10
<b>C. QUALITÉ</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le texte décrit bien l'outil et sa pertinence</li> <li>• L'outil est visuellement intéressant</li> </ul>	10
<b>D. ORIGINALITÉ</b> : Est-ce que l'outil fait preuve d'originalité ?	5
<b>2. CRÉATION D'UNE RECETTE</b>	<b>30</b>
<b>A. ORIGINALITÉ</b> : Est-ce que la recette proposée fait preuve d'originalité tout en étant simple et réalisable pour le public cible?	10
<b>B. COMPLÉTUDE</b> : Est-ce que la recette atteint les critères demandés SOIT : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doit inclure et mettre en valeur des œufs</li> <li>• Doit inclure au moins un (1) produit du Marché DUX</li> <li>• Recette pour le dîner ou le souper</li> <li>• Recette équilibrée et de bonne qualité nutritive (assiette équilibrée, nutriments, etc.)</li> <li>• 10 ingrédients maximum</li> <li>• Temps de préparation : 30 minutes *</li> <li>• Rédaction de la recette de façon claire et concise</li> <li>• Joindre une ou plusieurs photos de la recette (en format .png ou .jpeg)</li> </ul> <p>*Excluant le temps de cuisson</p>	10
<b>C. QUALITÉ NUTRITIVE</b> : La recette est équilibrée et intéressante d'un point de vue nutritionnel.	10
<b>3. RÉDACTION D'UN ARTICLE</b>	<b>25</b>
<b>A. QUALITÉ</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Est-ce que les informations font preuve de pertinence, sont bien réfléchies et tiennent compte du public cible?</li> <li>• Est-ce que les explications sont claires et détaillées?</li> </ul>	10
<b>B. ORIGINALITÉ</b> : Est-ce que le titre est accrocheur? Est-ce que l'article fait preuve d'originalité (images, graphiques, citations, mise en page, etc.)	10
<b>C. COMPLÉTUDE</b> : Est-ce que tous les critères demandés ont été remplis SOIT : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 mots (± 50 mots)</li> <li>• Titre accrocheur</li> </ul>	5
<b>4. COMPRÉHENSION, ORIGINALITÉ ET DIVERSITÉS DES PROPOSITIONS</b>	<b>10</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Est-ce que l'étudiant a pris en compte des dimensions et de la mission DUX à travers ses réponses ?</li> <li>• Est-ce que les réponses permettent aux consommateurs de manger mieux ?</li> </ul>	10
<b>5. COUP DE COEUR</b>	<b>5</b>
Un maximum de cinq points est accordé à la discrétion des membres du jury selon leur expérience globale et leur appréciation personnelle	5
<b>Total</b>	<b>100</b>

# Dépôt de candidature

Envoyez votre document .pdf et vos annexes par courriel à [info@mouvementdux.com](mailto:info@mouvementdux.com) ou via Wetransfer avant le **30 novembre 23h59**.

## DOCUMENTS :

1. Un (1) document .pdf contenant les réponses aux 3 sections, identifié avec votre nom complet.

## ANNEXES :

Une ou des photos de votre recette, en prenant soin de bien l'identifier avec **le nom de la recette et identifié avec votre nom complet**. Format **.jpg ou .png**

# BONNE CHANCE À TOUS !

*« N'hésitez pas à vous inscrire ! C'est une super opportunité de mettre en pratique les connaissances apprises durant vos études. Vous serez fiers d'avoir participé ! »*



Marie-Ève Lanthier, gagnante OMNIUM DUX 2022