



L'almanach de ma cantine

Mon menu du mois de mai

Sommaire

Le menu du mois **P. 1**

Les 4 recettes du mois **P. 5**

La grille des critères nutritionnels de fréquence **P. 9**

Le plan alimentaire **P. 10**

La fiche pratique : Gérer les excédents en restauration collective **P. 11**

L'interview : Le témoignage de Joël PARAGE **16**

Pour aller plus loin **P. 19**





PROGRAMME NATIONAL POUR
L'ALIMENTATION
NOTRE MODELE
ADEL
AVENIR

L'Almanach des cantines – Mai 2016

Semaine du 2 au 6 mai 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-d'œuvre	Concombre ciboulette Carottes à l'orange	Riz niçoise Tabouigour	Céleri et pomme fruit Radis croque en sel	Salade verte et œuf dur Chou-fleur cru en salade	Lentilles vertes, dés de feta Verrine de mogettes au thon
plat	Mitonnée de veau Cœur de blé	Sauté de porc aux pruneaux Poêlée forestière	Filet de saumon miel et romarin Brocolis au jus	Spaghettis bolognaise	Suprême de pintade Carottes primeurs sautées
produit laitier	Camembert Pont l'évêque	Edam Cantal	Saint Nectaire Morbier	Saint Paulin Emmental	Yaourt nature Yaourt aromatisé
dessert	Compote pomme vanille Gelée de rhubarbe ananas à la cannelle	Kiwi Banane	Clafoutis aux cerises Crumble fraise pomme.	Entremet vanille Flan nappé caramel	Pomme Poire

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



PROGRAMME NATIONAL POUR
L'ALIMENTATION
NOTRE MODELE
ADEL Avenir

L'Almanach des cantines – Mai 2016

Semaine du 9 au 13 mai 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-d'œuvre	Pizza napolitaine Bruschetta	Concombre aux olives Champignons en salade	Betterave échalotes Haricots beurre et dés de tomate	Pomme fruit et thon en salade Salade, radis et maïs	Trio de salades de saison Avocat et pomelos en salade
plat	Filet de merlu Normande Fondue de poireaux	<i>Ragoût d'agneau sauce au cumin</i> Semoule	Hachis Parmentier	Rôti de porc sauce échalotes Chou-fleur	Cuisse de poulet rôtie aux herbes Rizotto printanier asperges et pois gourmands
produit laitier	Fromage blanc nature Fromage blanc aromatisé	Coulommiers Tomme blanche	Reblochon Fourme d'Ambert	Gouda Pyrénées	Yaourt nature Yaourt aromatisé
dessert	Kiwi Pomme	Cocktail de fruits au sirop léger Pruneaux au thé	Orange Poire	Cheese cake au citron Délice de blé à la fraise	Pomme Banane

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



PROGRAMME NATIONAL POUR
L'ALIMENTATION
NOTRE MODELE
ADEL'AVENIR

L'Almanach des cantines – Mai 2016

Semaine du 16 au 20 mai 2016

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-d'œuvre	Terrine de campagne Jambon cru-beurre	Mesclun de jeunes pousses Céleri rémoulade	Concombre sauce salade Salade verte et gésiers	Velouté de poireaux au fromage frais Chou-fleur cuit aux noisettes	Radis nouveaux, toast au beurre de fèves Carottes râpées et maïs
plat	Brochette de dinde Brocolis et petits pois	Dos de colin sauce oseille Pommes de terre vapeur	Rôti de bœuf Haricots verts persillés	Sauté de lapin à la moutarde Tagliatelles	Jambon braisé Epinards à la crème
produit laitier	Petits suisses nature Petits suisses aromatisés	Fromage fondu Mimolette	Carré de l'Est Mi- chèvre	Fromage blanc nature Fromage blanc aromatisé	Tomme grise Port Salut
dessert	Poire Pomme	Compote pomme poire Ananas au sirop	Brioche perdu confiture Financier carottes et agrume	Kiwi Pomme verte	Riz au lait à la cannelle Semoule au lait à la vanille

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



PROGRAMME NATIONAL POUR
L'ALIMENTATION
NOTRE MODELE
ADEL Avenir

L'Almanach des cantines – Mai 2016

Semaine du 23 au 27 mai 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-œuvre d'œuvre	Salade, pomme et croûtons Salade fraîcheur et surimi	Cœurs de palmier en salade Brocolis et œuf dur	Asperges sauce mousseline Panna cotta betteraves	Carotte et céleri Concombre et radis	Salade de blé aux olives Mini tartelette poireaux parmesan
plat	Goulasch de bœuf Navets et carottes primeurs	Cuisse de canard à l'orange Pommes paillasson	Grillade de porc <i>Boulgour et pousses d'épinards nouveaux</i>	Filet de julienne créole Riz et rougail de tomate	Tortilla espagnol Haricots plats
produit laitier	Maroilles Brie	Chèvre Carré frais	Yaourt nature Yaourt aromatisé	Tomme de Savoie Bleu d'Auvergne	Fromage blanc nature Fromage blanc aromatisé
dessert	Rocher coco aux flocons d'avoine Mini millets à l'abricot	Kiwi Pomme	Poire Litchi	Compote pomme orange Mousse avocat banane	Fraise Ananas

Légumes et fruits de saison – recettes du mois





N° 9: mai 2016

Radis nouveaux, toasts au beurre de fanes

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Bottes de radis	Frais	unité	8
Beurre demi sel	Frais	kg	0,150
Graines de tournesol	Epicerie	kg	0,050
Citron	Frais	unité	1
Poivre	Epicerie	kg	pm
Pain tranché à griller	Frais	kg	0,700

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets de radis	30 g	50 g	80 à 100 g	
Recette pour	65 portions	40 portions	25 portions	

1- Etapes de fabrication

Equeuter les jeunes radis et garder 0,2 kg des fanes les plus jolies. Laver et désinfecter les fanes et les radis. Bien essorer les fanes. Faire griller légèrement les graines de tournesol pour leur donner du parfum. Mixer les fanes, le beurre un peu mou, les graines de tournesol. Terminer en assaisonnant avec le jus de citron et le poivre. Servir sur pain grillé en accompagnement des radis.

2- Astuces anti gaspi

C'est une proposition d'utilisation de fanes mais on peut se lancer aussi dans la fabrication de pesto maison en remplaçant le beurre par de l'huile, en ajoutant de l'ail et du parmesan râpé. Les graines auront toujours un intérêt gustatif pour leurs saveurs une fois grillées. Autres utilisations à tester de ces fanes : dans un potage ou une sauce bien verte pour accompagner un poisson, un riz.

3- Conseil pratique

Les radis sont aimés de tous pour leur croquant et la fraîcheur de leur goût. Faire apprendre à apprécier la partie verte est beaucoup plus laborieuse : couleur rejetée par les enfants dans leur alimentation, diverses craintes relevant souvent de peurs infondées et à dépasser. Ne pas craindre donc de faire plusieurs tentatives avant de les voir couronner de succès ! A réaliser uniquement avec des jeunes radis bien tendres !

Coût moyen par portion : à compléter





N°9 : mai 2016

Ragoût d'agneau, sauce au cumin

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Epaule d'agneau désossée, en morceaux	Frais	kg	2,8
Carottes	Frais	Kg	0,4
Oignons	Frais	Kg	0,2
Ail	Frais	gousses	10
Coriandre	Frais	bouquet	1/2
Cumin en graines	Epicerie	cuillère à soupe	2
Coulis de tomates	Epicerie	L	0,3
Huile d'olive	Epicerie	L	0,02
Sel	Epicerie	Kg	0,020

Grammage net assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette en viande	40 g	60 g	80 à 100 g	
Recette pour	60 portions	40 portions	30 portions	

1- Etapes de fabrication

Eplucher, ciseler et faire revenir les oignons et les carottes dans l'huile en les colorant fortement. Ajouter les graines de cumin, l'ail écrasé et laisser encore quelques minutes à feu vif. Baisser le feu, ajouter le coulis de tomates, 1,4 litre d'eau et le sel. Couvrir et monter à ébullition avant de plonger les morceaux d'épaule. Cuire à frémissement couvert. Quand la viande est cuite, la débarrasser, dans un bac, au chaud. Mixer la sauce de la viande, goûter et assaisonner à votre goût. Réduire la sauce si besoin encore quelques minutes. Servir avec la coriandre hachée parsemée au dernier moment.

2- Astuces anti gaspi

Il n'est pas nécessaire d'éplucher les légumes s'ils n'ont pas été traités. Un bon brossage suivi d'un lavage et d'une désinfection seront suffisants. Le non rissolage de la viande économise une huile qui est en général jetée après la coloration. Les légumes mixés serviront à la liaison de la sauce, pas besoin d'ajouter de fond.

3- Conseil pratique

C'est une proposition de viande non revenue dans de la matière grasse. Les légumes apportent à la sauce sa couleur dorée, la sauce de la viande ayant un rôle de véhicule des saveurs. Il est donc important de bien colorer les légumes, griller et infuser les épices, mesurer précisément la quantité de liquide ajouté au ragoût et peser l'assaisonnement. C'est dans ce bain « idéal » que la viande pourra diffuser au mieux son propre parfum et se transformer en chair tendre et goûteuse.

Coût moyen par portion : à compléter





N° 9: mai 2016

Boulgour et pousses d'épinards nouveaux

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Pousses d'épinards nouveaux	Frais	kg	1,5
Boulgour de blé	Epicerie	kg	0,350
Échalotes	Frais	kg	0,150
Crème	Frais	L	0,150
Beurre	Frais	kg	0,050
Vin blanc sec	Epicerie	L	0,010
Sel et poivre du moulin	Epicerie	kg	0,015

Grammage net assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette sans la sauce	120 g	170 g	200 g	
Recette pour	20 portions	15 portions	10 à 12 portions	

1- Etapes de fabrication

Trier et laver soigneusement les pousses d'épinards. Eplucher et ciseler les échalotes. Verser le vin blanc et les échalotes dans un petit faitout. Réduire le vin blanc, ajouter la crème et monter en ébullition. Cuire les épinards à l'étouffée peu de temps, ajouter la crème aux échalotes et saler. Cuire le boulgour et ajouter le beurre au moment de l'égrener. Servir ensemble. Les épinards juteux vont parfumer le boulgour.

2- Astuces anti gaspi

Les épinards restent pour certains enfants l'aliment qui les rebute fort : couleur verte criarde, texture filandreuse, goût métallique... la liste est longue. Douceur du boulgour, arrondi de la graine, voilà pour les aider à manger des épinards. Les jeunes pousses moins filandreuses, plus douces, très tendres aussi aideront à faire changer d'avis ces jeunes mangeurs en apprentissage !

3- Conseil pratique

Cuisson du boulgour : mesurer le volume de boulgour et mettre à bouillir 1,5 fois son volume en eau. Faire chauffer la graine seule en faitout pour qu'elle soit tiède dans la main, ajouter l'eau bouillante et le sel. Ne pas mélanger, couvrir et cuire 15 mn à feu moyen. Au bout de 15 mn attendre encore 5 mn à couvert. La surface des graines est bombée, égrener alors et ajouter le beurre. Vous obtiendrez ainsi un boulgour très bien cuit, très homogène.

Coût moyen par portion : à compléter





N° 9: mai 2016

Gelée de rhubarbe ananas à la cannelle

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Rhubarbe	Frais	kg	0,600
Ananas en boîte (ou frais)	Epicerie	kg	1
Sucre roux	Epicerie	kg	0,100
Cannelle	Epicerie	kg	pm
Agar agar	Epicerie	g	6

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets coupelles	100 g		100 gr	
Recette pour	15 portions		15 portions	

1- Etapes de fabrication

Laver, éplucher les tiges de rhubarbe et les couper en tronçons réguliers. Mettre à cuire avec un peu d'eau et le sucre durant une dizaine de minutes. Obtenir une purée fibreuse. Passer au mixer les morceaux d'ananas et la purée de rhubarbe. Mettre le tout à chauffer dans un faitout avec l'agar agar. Porter à ébullition deux minutes et verser en coupelles.

2- Astuces anti gaspi

La rhubarbe est une plante dont on ne consomme que le pétiole, tige assez fibreuse qui devient tendre à la cuisson. Peu consommée par méconnaissance souvent, elle mérite d'être cuisinée sous différentes formes : tartes, confitures... La version proposée ici est moins sucrée, l'ananas apportant sa part de douceur à la recette et la cannelle un parfum connu.

3- Conseil pratique

- La seule difficulté de cette préparation réside dans l'utilisation de l'agar agar :
- mesurer de façon très précise la quantité à utiliser
 - diluer la poudre dans un peu de liquide avant de la mettre dans la purée de fruits
 - maintenir la purée en ébullition durant 2 minutes avant de verser en coupelles

Coût moyen par portion : à compléter



GRILLE DES CRITERES NUTRITIONNELS DE FREQUENCE

N°29 - mai 2016



Objectif nutritionnel	Période de 20 repas réussis	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence réglementaire	Fréquence observée
fibres et vitamines	Crudités de légumes ou fruits frais, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits frais	11		0			10/20 mini	11
	Desserts de fruits crus					10	8/20 mini	10
	Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes			10			10 sur 20	10
	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales			10			10 sur 20	10
calcium	Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	0			8		8/20 mini	8
	Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 et 150 mg par portion	0					4/20 mini	
fer et oligoéléments	Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5 g de matières grasses par portion				#	0	6/20 mini	#
	Vianades non hachées de bœuf, de veau, agneau, ou abats de boucherie						4/20 mini	
	Poisson ou préparation à base de poisson contenant au moins 70% d'une portion usuelle de poisson et ayant un P/L ≥ 2						4/20 mini	
	Préparation à base de viande, poisson, œuf, contenant moins de 70% d'une portion usuelle pour la denrée protidique des plats composés		2					3/20 maxi
matières grasses	Entrées contenant plus de 15% de matières grasses	2					4/20 maxi	2
	Desserts contenant plus de 15% de matières grasses					0	3/20 maxi	.
	Produits contenant plus de 15% de matières grasses à frire ou pré-frits		0	1			4/20 maxi	2
	Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		1				2/20 maxi	1
sucres	Desserts contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de matières grasses				0		4/20 maxi	

Arrêté du 30 septembre 2011 - annexe I

SEMAINE 1					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Crudités	Féculeux	Crudités	Crudités	Féculeux
	Crudités	Féculeux	Crudités	Crudités	Féculeux
Plat principal	Veau non haché	Porc	Poisson	Boeuf haché	Volaille
Garniture	Féculeux	Légumes cuits	Légumes cuits	Féculeux	Légumes cuits
Produits laitiers	Fromage >100 mg	Fromage >150 mg	Fromage >150 mg	Fromage >150 mg	Laitage >100mg et <5g L
	Fromage >100 mg	Fromage >150 mg	Fromage >150 mg	Fromage >150 mg	Laitage >100mg et <5g L
Dessert	Fruit cuit	Fruit cru	Dessert sucré	Dessert lacté	Fruit cru
	Dessert lacté <100 mg	Fruit cru	Dessert sucré	Dessert lacté	Fruit cru
SEMAINE 2					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Féculeux	Crudités	Légumes cuits	Crudités	Crudités
	Féculeux	Crudités	Légumes cuits	Crudités	Crudités
Plat principal	Poisson	Agneau non haché	Boeuf haché	Porc	Volaille
Garniture	Légumes cuits	Féculeux	Féculeux	Légumes cuits	Féculeux
Produits laitiers	Laitage >100mg et <5g L	Fromage >100 mg	Fromage >150 mg	Fromage >150 mg	Laitage >100mg et <5g L
	Laitage >100mg et <5g L	Fromage >100 mg	Fromage >150 mg	Fromage >150 mg	Laitage >100mg et <5g L
Dessert	Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru	Dessert sucré +20g GST	Fruit cru
	Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru	Dessert sucré +20g GST	Fruit cru
SEMAINE 3					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Charcuterie + 15% MG	Crudités	Crudités	Légumes cuits	Crudités
	Charcuterie + 15% MG	Crudités	Crudités	Légumes cuits	Crudités
Plat principal	Volaille	Poisson	Boeuf non haché	Volaille	Porc
Garniture	Légumes cuits	Féculeux	Légumes cuits	Féculeux	Légumes cuits
Produits laitiers	Laitage <100mg	Fromage >150 mg	Fromage >100 mg	Laitage >100mg et <5g L	Fromage >150 mg
	Laitage <100mg	Fromage >150 mg	Fromage >100 mg	Laitage >100mg et <5g L	Fromage >150 mg
Dessert	Fruit cru	Fruit cuit	Dessert sucré +20g GST	Fruit cru	Dessert lacté + féculents
	Fruit cru	Fruit cuit	Dessert sucré +20g GST	Fruit cru	Dessert lacté + féculents
SEMAINE 4					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Crudités	Légumes cuits	Légumes cuits + 15% MG	Crudités	Féculeux
	Crudités	Légumes cuits	Légumes cuits + 15% MG	Crudités	Féculeux
Plat principal	Boeuf non haché	Volaille	Porc	Poisson	Œuf
Garniture	Légumes cuits	Légumes frits	Féculeux	Féculeux	Légumes cuits
Produits laitiers	Fromage >100 mg	Fromage >150 mg	Laitage >100mg et <5g L	Fromage >150mg	Laitage >100mg et <5g L
	Fromage >100 mg	Fromage >150 mg	Laitage >100mg et <5g L	Fromage >150mg	Laitage >100mg et <5g L
Dessert	Dessert sucré +20g GST	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru
	Dessert sucré +20g GST	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru

GÉRER LES EXCÉDENTS EN RESTAURATION COLLECTIVE



Le gaspillage alimentaire est une réalité qui reste souvent le quotidien des restaurants scolaires. Nombreuses sont les causes de ce dysfonctionnement : estimation inappropriée de la production liée à une communication d'effectifs erronés ou absence de données fiables sur les effectifs, plats qui n'ont pas plu ou encore matériel défaillant, le résultat est souvent le même : il y a des excédents. Que pouvons-nous en faire ?

Dans ce numéro, nous nous pencherons plus spécifiquement sur la gestion de ces excédents : ce qui est autorisé d'un point de vue sanitaire, ce qui peut être envisagé d'un point de vue nutritionnel et gustatif !

1- LE POINT DE VUE SANITAIRE.

Dans le langage courant, on parle d'excédent, mais il convient en réalité de distinguer :

- **les restes**, que l'on doit jeter : denrées mises en distribution ou restant sur le plateau et dans les assiettes des consommateurs ;
- **les invendus**, que l'on peut resservir aux consommateurs le lendemain (J+1) : denrées stockées après production et non mises en distribution.

Toutefois, les denrées qui ont été présentées au consommateur mais pour lesquelles il est possible de garantir que le maintien à température a été assuré pendant toute la durée du service (avec une traçabilité prouvant du respect des températures) et que les préparations ont été protégées efficacement des contaminations, peuvent être considérées comme des invendus.

Les sur-plus de production (toujours à l'étape de production) sont considérés comme des préparations culinaires préparées à l'avance (PCEA) et non comme des excédents. On pourra les présenter au consommateur dans la limite de J+3.

Resservir les invendus présente-t-il un risque particulier ? Oui si l'on considère que ces denrées, préparées pour être consommées sans délai, vont devoir être refroidies et stockées.

Pour gérer les invendus, il existe quelques règles d'hygiène essentielles à respecter :

- A- le couple temps/température
- B- les dates limites de consommation
- C- la marche en avant

→ A - Couple temps/ température - Le cas des préparations chaudes

Pour pouvoir être resservis à une date ultérieure, les plats chauds doivent avoir été préparés dans de bonnes conditions d'hygiène, puis être **refroidis et stockés à 3°C jusqu'à leur consommation**.

Extrait de l'annexe IV de l'arrêté du 21 décembre 2009¹ relatif aux règles sanitaires applicables aux activités de commerce de détail, d'entreposage et de transport de produits d'origine animale et denrées alimentaires en contenant. Dispositions particulières applicables aux établissements de restauration collective.

« Le refroidissement rapide des préparations culinaires est opéré de telle manière que leur température à cœur ne demeure pas à des valeurs comprises entre + 63 °C et + 10 °C pendant plus de deux heures, sauf si une analyse des dangers validée a prouvé qu'un refroidissement moins rapide reste suffisant pour garantir la salubrité des produits d'origine animale et denrées alimentaires en contenant. Après refroidissement, ces produits d'origine animale et denrées alimentaires en contenant sont conservés dans une enceinte dont la température est comprise entre 0 °C et + 3 °C »

¹ <https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000021573483&categorieLien=id>

Pour être refroidies de 63°C à 10°C en moins de deux heures (couple temps/ température), **l'utilisation d'une cellule de refroidissement s'impose**. Si le service ne dispose d'aucun système de refroidissement rapide, il n'est pas possible de gérer les invendus issus de plats chauds. En effet, le passage des denrées dans une zone de température « ambiante » accélère le développement microbien. Le risque de multiplication n'est donc plus maîtrisé.

Enfin, ces préparations culinaires refroidies, stockées ne pourront être **réchauffées qu'une seule fois**.

« La remise en température des préparations culinaires à servir chaudes est opérée de telle manière que leur température ne demeure pas pendant plus d'une heure à des valeurs comprises entre + 10°C et la température de remise au consommateur. En tout état de cause, cette température ne peut être inférieure à + 63°C, sauf si une analyse des dangers validée a montré qu'une température inférieure n'entraîne pas de risque pour la santé du consommateur. Ces préparations culinaires doivent être consommées le jour de leur première remise en température. »²

→ A bis – Couple temps/ température - Le cas des préparations froides : salade, fromage à la coupe, entremets, etc.

Pour pouvoir être resservies, les préparations froides auront dû être stockées sans interruption de la chaîne du froid. Les températures de stockage sont variables d'une denrée à l'autre et sont indiquées sur les emballages. En général :

→ 6 à 10°C pour le beurre, les fromages, les yaourts, les laitages, les desserts lactés

→ 0 à 3°C pour les salades, les charcuteries.

« Les préparations culinaires destinées à être consommées froides sont refroidies rapidement, le cas échéant, et entreposées dès la fin de leur élaboration et jusqu'à l'utilisation finale dans une enceinte dont la température est comprise entre 0 °C et + 3 °C.

Ces préparations culinaires sont retirées de cette enceinte au plus près de la consommation, dans un délai maximum de deux heures sous réserve que le produit soit maintenu à une température inférieure ou égale à + 10 °C, sauf si une analyse des dangers validée a montré qu'un autre couple temps/température offre le même niveau de sécurité pour les consommateurs. »

Extrait de l'annexe IV de l'arrêté du 21 décembre 2009.

Ainsi on distingue pour les préparations froides des températures de stockage et de distribution. Si le produit a subi une rupture de la chaîne de froid, il devra être jeté (tolérance de 2 heures si la température de distribution est inférieure ou égale à 10°C).

→ B – Les durées de vie

« L'apposition d'une date limite sur les denrées a pour objectif de faire connaître au consommateur la limite au-delà de laquelle un aliment est susceptible d'avoir perdu ses qualités microbiologiques ou ses qualités organoleptiques, physiques, nutritives, gustatives, etc. Sur les emballages peuvent figurer deux types de date: soit une date limite de consommation (DLC) soit une date de durabilité minimale (DDM), anciennement dénommée date limite d'utilisation optimale (DLUO). »

La DLC constitue une date à ne pas dépasser, il s'agit d'une limite IMPÉRATIVE qui s'applique à des denrées microbiologiquement très périssables, qui de ce fait, sont susceptibles, après une courte période de présenter un danger immédiat pour la santé humaine. » Source DG CCRF.³



ATTENTION

Pour pouvoir prolonger la durée de vie de vos préparations, vous devez impérativement respecter leur date limite de consommation (DLC). Les « invendus » doivent être composés exclusivement de denrées dont les DLC ne seront pas dépassées le jour prévu de leur consommation !

² <https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000021573483&categorieLien=id>

³ <http://www.economie.gouv.fr/dgccrf/Publications/Vie-pratique/Fiches-pratiques/Date-limite-de-consommation-DLC-et-DDM>



Une préparation culinaire que vous voulez resservir, que vous avez cuisinée dans de bonnes conditions d'hygiène, que vous avez refroidie scrupuleusement, va pouvoir être étiquetée et stockée en armoire froide à 3°C.

Que doit-on apposer sur cette étiquette « maison » ?

- Le nom du plat
 - Sa date de fabrication J
 - Une date limite de consommation correspondant à J+1
- Extrait de l'annexe IV de l'arrêté du 21 décembre 2009.

« Les produits d'origine animale et denrées alimentaires en contenant déjà servis au consommateur ne peuvent plus être destinés à l'alimentation humaine ou animale à l'exception de ceux qui n'ont pas été déconditionnés et qui se conservent à température ambiante.

Les excédents des plats prévus au menu du jour, non servis au consommateur, peuvent être représentés le lendemain, pour autant que leur salubrité soit assurée et que soit mis en œuvre un moyen d'identification de la date de fabrication des plats correspondants.

Les dispositions du deuxième alinéa ne s'appliquent pas dans les restaurants satellites, à l'exception des préparations culinaires qui n'ont pas été déconditionnées et ont été maintenues, jusqu'à leur utilisation finale, dans une enceinte dont la température est comprise entre 0 °C et + 3 °C, sans rupture de la chaîne du froid. »

Il existe des produits alimentaires qui peuvent être conservés sans difficultés, c'est le cas des fruits, des produits stérilisés (UHT), non entamés et conservés dans leur emballage d'origine, des produits secs (biscuits par exemple). Pour ces derniers, il existe une Date de Durabilité Minimale (DDM).

La DDM comme auparavant la DLUO, « n'a pas le caractère impératif de la DLC. Une fois la date passée, la denrée peut avoir perdu tout ou partie de ses qualités spécifiques, sans pour autant constituer un danger pour celui qui le consommerait » indique la DG CCRF dans sa fiche pratique sur les DLC et DDM. Il est tout à fait envisageable de la cuisiner et de la présenter au consommateur.

→ C – La marche en avant

Pour éviter toute contamination croisée, les locaux de cuisine sont agencés en différentes zones et circuits. D'ordinaire, les produits alimentaires suivent le schéma général suivant :

- Zone de réception et stockage des marchandises ;
- Zone de préparation et distribution ;
- Zone de stockage et d'évacuation des déchets.

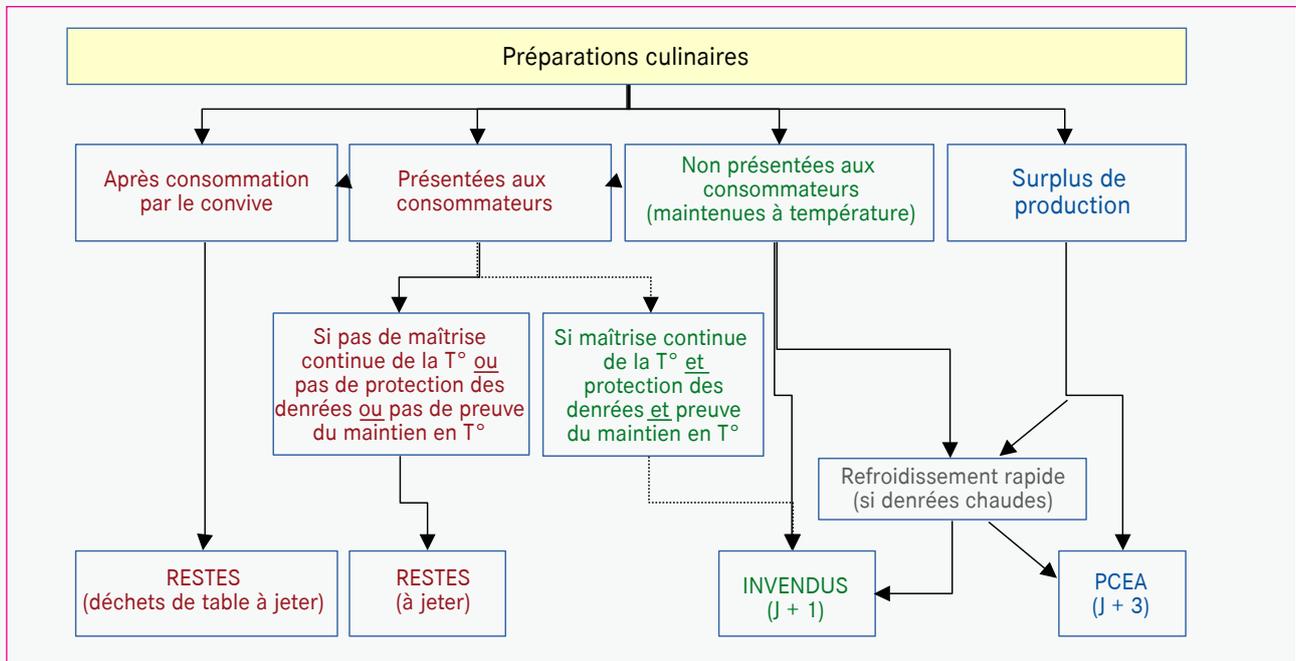
Un produit alimentaire ne peut aller que de la zone 1 vers 2 et/ou 3. Il ne peut faire le chemin inverse.

Un invendu est un produit alimentaire qui est resté stocké après production en zone 2 (par exemple dans une étuve pour les préparations chaudes ou dans un frigo pour les préparations froides).

CAS PARTICULIER :

le pain « invendu » est parfois mis au congélateur pour pouvoir être représenté un autre jour. En effet, le pain est un aliment qui ne présente pas de risque sanitaire, les services d'hygiène sont souvent tolérants face à cette pratique.

👉 RÉCAPITULONS !



2 - LE POINT DE VUE NUTRITIONNEL

Bénéficier d'une alimentation variée est souvent présenté comme un gage d'équilibre alimentaire. Y a-t-il un risque si on consomme la même chose à plusieurs reprises ?

Aucun ! L'équilibre alimentaire se réalise sur plusieurs jours, voire semaines.

En respectant par exemple la saisonnalité des produits alimentaires, on assure une certaine variété et probablement un bon équilibre alimentaire. Ainsi, à la saison des endives, on peut les consommer quotidiennement, sans risque !

Les aliments qui sont intemporels (légumes secs, céréales, viandes, plats ou préparations industrielles) viendront en appui, pour éviter la monotonie ou encore pour jouer la complémentarité.

Ainsi, les invendus et les sur-plus de production peuvent être présentés aux consommateurs. Certains seront insatisfaits par cette répétition.

3 - D'UN POINT DE VUE ORGANOLEPTIQUE

Certaines préparations en revanche ne supportent pas, pour des raisons gustatives, d'être refroidies, réchauffées, c'est le cas, par exemple, des entrées chaudes!

Voici quelques exemples de valorisation d'invendus.

Production	Valorisable/ non valorisable	Idées de valorisation, pour faire par exemple des...
Légumes râpés non assaisonnés (choux, carottes, céleri)	Oui si non présentés ou servis au consommateur	Samoussas, petits chaussons, tartes, cakes salées, galettes, salades de céréales, taboulé.
Entrées chaudes	Non, supportent mal le refroidissement et la remise en température	
Céréales : boulgour, semoule, pâtes...	Oui si non présentés ou servis au consommateur	Croûte de crumble de légumes (ajouter du fromage râpé, des flocons d'avoine, des noisettes ou des noix concassées), gratin, galette (avec des légumes, des herbes), des roulés genre makis (avec des invendus de riz, de jambon ou de saumon)
Légumineuses	Oui si non présentées ou servies au consommateur	Soupes, croûte de crumble, salades. Et même en gâteaux !
Pommes de terre, purée	Oui si non présentées ou servies au consommateur	Gratin (type tartiflette), salades, galettes.
Œufs durs	Oui, si non présentés ou servis au consommateur	En mimosa pour une déco sur une salade, dans une tarte type koulibiac, dans des galettes (de type rôtis avec des légumes ou des pommes de terre râpés)
Poisson (steak, filet) sans sauce	Oui, si non présenté ou servi au consommateur	En terrine, en pain servi en entrées.
Steak haché	Non	
Viandes sautées	Oui si non présentées ou servies au consommateur	Attention : le refroidissement rapide peut avoir des malheureuses conséquences sur les sauces qui changent de textures et la viande qui peut durcir. Il est nécessaire de faire quelques tests avant de pouvoir compter sans réserve sur des invendus de la veille.
Viandes rôties ou piécées	Oui si non présentées ou servies au consommateur	Froides, en assiette anglaise, idéale pour le dîner des internes à la belle saison. En salade, tourte, chicken pie ou en chausson.
Légumes cuits	Oui si non présentés ou servis au consommateur	Soupes, crumble, purées, galettes, omelette (façon frittata)
Fromages	Oui si non présentés ou servis au consommateur	Pour changer de l'emmental sur un gratin, pour garnir une omelette, pour préparer une sauce, pour agrémenter un potage, pour décorer une salade.
Fruits très mûrs	Oui si non servis au consommateur	Cuits au four, servis chaud avec un peu de glace ou de chantilly, cuits en compote et éventuellement mixés, transformés en coulis pour parfumer des fromages blancs ou des yaourts, sublimés en confiture pour le petit-déjeuner des internes, intégrés dans des gâteaux, des tartes, des crumbles, des mousses.
Laitages, desserts lactés en ramequins	Oui si non présentés ou servis au consommateur	Les proposer au goûter ou au petit-déjeuner des internes...
Pain	Oui si non présenté ou servi au consommateur	Croûtons, pain grillé, chapelure, desserts (pain perdu, pudding).

EN CONCLUSION

Il est possible, pour limiter le gaspillage alimentaire, de valoriser les invendus des repas. La gestion des excédents et des surplus de production se fait dans certaines conditions, représente un coût et génère parfois des mécontentements. C'est pour cela, qu'il faut, dès que cela s'avère possible, analyser les raisons de la surproduction et mettre en place des actions correctives afin que la situation ne se renouvelle pas.

↓ L'interview

Joël PARAGE Chef de cuisine du lycée Bergson à Angers.

Parcours personnel : Boulanger de métier, Joël s'est formé à la cuisine en s'engageant dans l'armée. Après 2 années sous les drapeaux, il intègre l'éducation nationale d'abord comme commis de cuisine, puis il gravit tous les échelons de responsabilités pour devenir chef de cuisine. Il encadre depuis 16 ans au lycée Bergson, une équipe de 3 cuisiniers et d'une aide cuisine.

L'établissement

Ville de Nice

Le lycée Bergson accueille 800 lycéens et 400 étudiants post bac.

Le chef d'établissement : **Mme ROCHE**

Le gestionnaire : **Frédéric DEME**

La cuisine

Le service produit **1 100 repas par jour** : déjeuners principalement, mais aussi 190 dîners et 160 petits déjeuners..

Le service

Il est organisé en linéaire classique de self, par contrainte de place, mais depuis février 2016, un légumes-bar a été installé.

La composition des menus

Nombre de composants : 5

Menus à choix multiples : 5 entrées au choix, 7 choix de plats, 5 garnitures, fromages et laitage, plusieurs choix de desserts dont des fruits systématiquement.

Grille de menus réalisée par cycle de 5 semaines.

Chaque jour un menu conseil est proposé qui sert de référence pour le calcul des repères fréquentiels réglementaires.

Les achats de denrées

Nombre de composants : Sélection et achats de produits auprès de producteurs régionaux (20%), développement de la place des produits bio (6-7% actuellement.) Le lycée achète des produits laitiers directement à un producteur fermier et à un groupement de fermes pour certains produits maraîchers. Ces initiatives ont permis de maintenir des emplois dans les entreprises concernées.

Le témoignage de Joël PARAGE Chef de cuisine

Pouvez-vous nous dire comment vous concevez les menus que vous proposez aux lycéens ?

- J'élabore chaque mois, mes menus à partir d'un plan alimentaire. C'est un gros travail puisque j'ai pris l'initiative de développer l'offre afin de mieux répondre aux attentes de mes convives. Je propose un choix très large, c'est une petite gymnastique pour établir les commandes, aussi je jongle entre les achats de produits frais et de surgelés. Je propose parmi mes 7 choix de plats : 1 poisson, 2 viandes en sauce, des grillades du jour et 1 plat alternatif sans viande. Je suis sûr ainsi de satisfaire tous les goûts.
- Les grillades sont cuites à la plancha et les morceaux que je propose ont été découpés par nos soins le matin.

Depuis l'entrée en vigueur de la loi sur l'offre alimentaire, avez-vous fait évoluer la composition des menus et le choix des produits ?

- Je travaille depuis longtemps à partir d'un plan alimentaire, c'est une habitude de travail que j'ai acquise lors de formations auxquelles je participe régulièrement. Ce qui est nouveau, c'est l'affichage du menu conseil qui correspond bien aux fréquences réglementaires.

Pourquoi avez-vous choisi de proposer un plat végétarien chaque jour ?

- Il me paraissait important que personne ne soit contraint dans ses choix alimentaires. L'année dernière, j'ai proposé de faire une enquête auprès des 800 lycéens pour savoir combien étaient végétariens. 18 ont répondu positivement. J'ai donc pris la décision de me lancer dans la mise au point de recettes variées composées de légumes secs, de céréales. Actuellement, je fabrique chaque jour 50 plats végétariens qui trouvent preneurs. Ils sont dressés à l'assiette, nous mettons un grand soin dans leur présentation.

Comment réussir à gérer autant de choix différents ?

- J'ai la chance d'avoir une équipe de cuisine fidèle et très impliquée, j'ai la chance d'avoir le soutien du gestionnaire qui veille à ce que les agents du service général viennent en soutien durant le service, en distribution.
- Ce qui permet aux cuisiniers, de poursuivre les cuissons durant le service. Nous faisons une mise en place, le matin puis nous complétons par des grillades à la plancha en fin de service.

Autre nouveauté : les légumes-bar, en quoi consiste t'il et pourquoi proposer les garnitures en libre accès ?

- Depuis plusieurs mois, le bilan du gaspillage sur les légumes nous préoccupait. Le destin contrarié d'un service de pot au feu a été le facteur déclenchant : Nous avons passé une matinée entière à éplucher de fabuleux légumes BIO achetés localement et tout cela pour qu'ils finissent en compost : IMPOSSIBLE !
- Après quelques échanges avec mon réseau professionnel, pour explorer les pistes d'actions, j'ai proposé que nous testions le choix de garnitures de légumes en libre-accès. Le gestionnaire a accepté l'investissement d'un bain-marie qui peut accueillir plusieurs produits et nous avons donc mis en place ce légumes-bar depuis mi-février. Nous mettons en présentation chaque jour 1 à 2 féculents et 2 à 3 légumes. J'ai remarqué que les lycéens apprécient bien par exemple, les poêlées de légumes mais les légumes doivent être de bel aspect : bien présentés, brillants. Alors comme pour les grillades, on s'organise avec mes collègues ; on précuit les légumes le matin et on termine les cuissons tout au long du service.
- Nous avons maintenant 3 semaines de recul : les premiers résultats sont bons, les déchets ont considérablement baissé et le niveau de satisfaction augmenté.

Qu'en est-il des grammages mis en œuvre, avez-vous augmenté les portions ?

- Nous sommes actuellement à 180g assiettes poids nets. C'est notre régime de croisière.

Les jeunes sont souvent critiques lorsque l'on représente un plat d'un jour à l'autre ?

- Tout à fait, mais comme à la maison, il arrive que l'on ait certains jours des restes. Nous avons bien repéré que tous les jours, il nous fallait séduire les convives, alors, pour valoriser ces préparations de la veille, nous les accommodons avec des ingrédients appréciés : sauce tomate, fromage gratiné, sauce béchamel. Nous aimons également ajouter des épices, dont nous testons l'utilisation. Les duos avec les féculents sont également intéressants.

Vous œuvrez depuis plusieurs années pour que les lycées prennent conscience du gaspillage alimentaire. Pouvez-vous nous parler des actions que vous avez pu mettre en place ?

- Tout d'abord, il est important que les cuisiniers soient au service, que les lycéens les voient travailler et qu'ils les entendent parler de leur cuisine. Depuis la mise en place du tri sélectif au niveau du débarrasage, chaque jour, un cuisinier se poste à la dépose plateaux. Il engage la conversation pour comprendre et réveiller ceux qui ne jouent pas le jeu ; lorsque par exemple, les quantités d'aliments restant dans l'assiette sont au-delà du raisonnable, alors que chacun peut se servir et se resservir selon son appétit et son envie.

Comment avez-vous procédé pour sensibiliser l'ensemble de votre équipe à la nécessité de créer des liens avec les lycéens ?

- Nous avons la chance d'avoir le soutien de l'équipe de direction, du gestionnaire et de bénéficier d'un véritable intérêt des enseignants qui n'hésitent pas à nous proposer des défis culinaires. Il est fréquent que des élèves viennent nous voir pour exprimer leur plaisir et des bravos, nous savons que nous participons à leur bien-être dans l'établissement. C'est un contexte favorable, j'en suis conscient.

<http://bergson.paysdelaloire.e-lyco.fr/etablissement/presentation-du-lycee/restauration-menus/>

Pour aller plus loin :

→ Consulter les textes réglementaires

<http://agriculture.gouv.fr/Restauration-scolaire>

→ Consulter les questions/réponses sur la mise en œuvre pratique des obligations réglementaires relatives à l'équilibre des repas en restauration scolaire

<http://agriculture.gouv.fr/Restauration-scolaire>

→ En savoir plus sur le programme « Bien manger dans ma petite cantine »

<http://agriculture.gouv.fr/Programme-bien-manger-dans-ma>

→ En savoir plus sur la charte « Plaisir à la cantine »

<http://alimentation.gouv.fr/charte-cantine>

→ Pour plus d'informations, vous pouvez également contacter votre DRAAF

<http://agriculture.gouv.fr/services-deconcentres>

Télécharger :

<http://alimentation.gouv.fr/outils-almanach-cantines>

Le plan alimentaire (format excel)

La grille de fréquences (format excel)