



L'almanach de ma cantine

Mon menu du mois de février

Sommaire

Le menu du mois **P. 1**

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

La grille de fréquences **P. 9**

La fiche pratique : Mangez du poisson, pourquoi et comment ? **P. 10**

L'interview : le témoignage de Monsieur Jolys chef de cuisine **P. 14**

Pour aller plus loin **P. 16**



L'annuaire des cantines - Février 2015

Semaine du 2 au 6 février

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-d'œuvre	Radis beurre Avocat & pamplemousse	Ma soupe de poisson Pain grillé et rillette de sardines	Salade chinoise (chou chinois) Effilochée d'endives	Gougère au beaufort Cake aux olives	Salade de fenouil au citron Chou rouge aux raisins
plat	Curry de dinde Brocolis aux amandes	Bœuf carotte de ma grand mère	Cassolette de moules Frites	Chipolatas grillées Émincé de chou vert	Tourte aux épinards et au saumon
produit laitier	Fromage nature à tartiner Fromage aux noix	Liégeois chocolat Liégeois caramel	Comté Fribourg	Yaourt nature Yaourt à la vanille	Gouda Tome des Pyrénées
dessert	Crêpe de la chandeleur Sirop d'érable ou confiture	Clémentine Pomme	Compote de pomme Compote pomme banane	Orange Ananas	Entremets pistache Entremets praliné

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



L'almanach des cantines - Février 2015



Semaine du 9 au 13 février

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-d'œuvre	Mesclun de salades vertes <i>Carottes râpées</i>	Pâté de campagne et pain grillé Pâté de foie et cornichons	Lentilles en salade Soupe de nouilles chinoises	<i>Bâtonnets de céleri branche à tremper, sauce fromage blanc Pamplemousse</i>	Soupe de chou fleur Soupe de potiron
plat	Spaghetti Sauce bolognaise	Poulet rôti Petits pois	Filet de truite cuit à la vapeur douce <i>Salsifis pochés au lait</i>	Steak haché sauce au poivre Frites	Haricot de mouton
produit laitier	Vieux gouda Mimolette	Fromage blanc au coulis de mangue Fromage blanc au coulis de framboises	Brie Munster	Edam Comté	Fromage de chèvre frais Fromage frais aux herbes
dessert	Kiwi Poire	<i>Litchis Clémentines</i>	Abricot au jus Salade de fruits	Tarte à l'orange Cake au citron et aux amandes	Banane Pomme

Légumes et fruits de saison — recettes du mois



L'annuaire des cantines - Février 2015



Semaine du 16 au 20 février

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-d'œuvre	Poireaux vinaigrette Macédoine de légumes mayonnaise	Mesclun de salades vertes Radis roses au fromage frais	Carottes à la marocaine Mousse de chou romanesco	Crêpe au fromage Friand au fromage	Avocat, crevettes mayonnaise Concombre vinaigrette
plat	Ragoût de boeuf Purée de pommes de terre et de topinambour	Pavé d'églefin et Légumes grillés	Osso bucco de dinde Polenta crémeuse	Œuf cocote Ratatouille	Rôti de porc aux pruneaux Choux de Bruxelles braisés
produit laitier	Murlo Gruyère	Mimolette vieille Appenzell	Yaourt nature Yaourt aromatisé	Camembert Tomme blanche	Morbier Tome de brebis
dessert	Carpaccio d'ananas Carpaccio d'agrumes	Beignets de carnaval Nature ou aux pommes	Banane Clémentines	Pomme Salade de fruits frais	Chouquette au sucre Paris Brest

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



L'almanach des cantines - Février 2015



Semaine du 23 au 27 février

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-d'œuvre	Soupe à la tomate Soupe de petits pois	Pamplemousse Duo de choux au curry doux	Endives aux noix Guacamole en verrine et gressins	Salade de pommes de terre sauce à l'échalote Soupe de pois cassés	Salade de mâche Mesclun de salades
plat	Risotto au poisson	Rôti de veau à la sauge Purée de céleri	Pâtes Sauce carbonara	Émincé de dinde sauce au fromage Fondue de poireaux	Steak haché ketchup Frites
produit laitier	Livarot Saint Paulin	Gouda Roquefort	Tomme d'abondance Tomme des Pyrénées	Petit suisse au miel Petit suisse nature	Camembert Brie
dessert	Orange Banane	Roses des sables Panna cotta aux coulis de fruits exotiques	Ile flottante Petit pot de crème à la vanille	Kiwi Pomme	Compote tutti frutti Salade de fruits

Légumes et fruits de saison – recettes du mois





Rillettes de sardines Aux noisettes

Février 2015

Entrée de poisson > 15% de MG

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Noisettes décortiquées grillées	Épicerie	G	50g
Sardines en boîte	Épicerie	Unité	2 boîtes de 115g
Echalote	Surgelés	G	20g
Ciboulette	Ou frais		1/2 botte
Fromage frais	Frais	G	100g
Huile d'olive	Épicerie	Cl	15 cl

Grammages nets assiette

Maternelle Élémentaire Ado Adulte

Grammage net de la portion servie	50g	50g	80g
Cette recette permet de fabriquer:	8	8	4

Étapes de fabrication:

- Laver, désinfecter et émincer l'échalote et la ciboulette.
- Ecraser grossièrement les noisettes et les sardines égouttées.
- Mélanger ensemble les sardines, les noisettes, le fromage frais et les aromates.
- Ajouter l'huile, poivrer éventuellement.
- Servir en petits ramequins avec des petites tartines de pain grillé ou des gressins.

Astuces et conseils:

Les sardines peuvent être remplacées par du maquereau ou du thon pour changer le goût et faire découvrir d'autres saveurs aux convives.

Ce hors d'œuvre « apéritif » peut aussi s'accompagner de quelques bâtonnets de légumes crus ou des radis.

Cette recette contient deux allergènes majeurs: noisette (fruit à coque) et poisson. Il convient d'en informer le convive.



Critère fréquentiel

Entrée de poisson contenant plus de 15% de MG
Fréquence: 4 sur 20 maximum

- Présence de légumes/fruits de saison
- Présence d'ingrédients bio
- Présence de produits locaux

Coût moyen par portion (à vous de compléter)



Cocotte d'églefin et légumes grillés

Février 2015

Préparation de poisson

Ingrédients	Nature	Unité	
Pavé d'églefin	Surgelé	Commande	6 à 8 pavés (grammages en fonction des convives)
Bulbes de fenouil	ou frais	G	300 g
Potimarron	Frais	G	300 g
Panais	Frais	G	200 g
Oignons	Frais	G	50 g
Céleri rave	Frais	G	200 g
Huile	Épicerie	Cl	15 g ou 1 cuillère à soupe
Sel	Épicerie	Cuiller à café	1 cuiller à café
Romarin, poivre	Épicerie		

Grammages nets assiette

Maternelle Elémentaire Ado Adulte

Poids nets assiette (légumes)	100 g	100 g	150 g
Recette pour	8	8	6

1- Etapes de fabrication

Laver, désinfecter et parer les légumes. Les couper en gros morceaux et les faire revenir dans l'huile avec le romarin. Laisser dorer à feu vif pendant 5 minutes.

Saler. Ajouter 50 cl d'eau, couvrir et laisser cuire à feu doux 15 minutes.

Rincer et sécher les pavés de poisson. Déposer les pavés sur les légumes. Couvrir et laisser cuire 7 minutes.

Réserver au chaud et servir bien chaud.

2- Astuces et conseils

Les grammages de poisson et de légumes varient en fonction de l'âge des convives: 50g pour les enfants de l'école maternelle, 70g pour les enfants de l'école élémentaire et 100g pour les adolescents et les adultes. Il est inutile d'en prévoir plus! En revanche, individualiser les portions: des portions « pour goûter » pour ceux qui n'apprécient pas trop le poisson, avec la possibilité de revenir se servir, des portions généreuses pour les « variétophiles », ces mangeurs qui prennent plaisir à découvrir des nouveautés.

Par ailleurs, pour améliorer la consommation, soigner les présentations dans les assiettes en disposant les légumes et le poisson de façon bien distincte.

La combinaison des cinq légumes donne du goût au bouillon mais peut rendre ce plat difficile à accepter auprès des jeunes convives néo phobiques. Il est tout à fait possible d'en supprimer un ou deux et de réaliser la recette avec deux/ trois légumes différents.

L'églefin ou aiglefin (les deux orthographes sont permises) devient haddock, une fois fumé et coloré. Ce poisson est donc le cousin proche du capitaine! Les enfants apprécieront!

Critère fréquentiel

Préparation à base de poisson apportant plus de 70% de la portion de poisson recommandée.

Fréquence: 4 services sur 20 repas au minimum.

- Présence de légumes/fruits de saison
- Présence d'ingrédients bio
- Présence de produits locaux

Coût moyen par portion (à vous de compléter)





Salsifis pochés au lait

N°16
Février 2015

			Garniture de légume
Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Salsifis	Frais ou Surgelé	G	500 g
Crème liquide	BOF	Cl	35 cl
Lait	BOF	Cl	25 cl
Coriandre	Frais		Quelques brins
Sel	Épicerie	Cuiller à café	1 cuillère à café

Grammages nets assiette

Maternelle Élémentaire Ado Adulte

Grammage net de la portion servie:

100g 100g 150g

Cette recette permet de fabriquer:

4 à 5 4 à 5 3

Étapes de fabrication

- Avec des salsifis frais: laver, désinfecter, parer, arroser d'un jus de citron et blanchir les salsifis.
- Ces étapes ne sont pas nécessaires avec les salsifis surgelés.
- Verser le lait et la crème dans une casserole. Faire cuire les salsifis dans le mélange lait / crème, pendant 50 minutes, à feu doux. La crème ne doit pas bouillir.
- Saler, poivrer, égoutter et servir.

Conseils et astuces

Le salsifis est peu connu des enfants et des adolescents. Son aspect laiteux, son goût légèrement sucré sont des atouts mais il conviendra de familiariser les convives à cette nouveauté en la proposant régulièrement et progressivement.

Le salsifis se marie très bien avec les viandes blanches, mais aussi les poissons; il peut être dans un premier temps servi en compagnie de légumes plus familiers (carottes par exemple) ou de pommes de terre. Petit à petit, le salsifis prendra sa place au sein du répertoire alimentaire des mangeurs qui accepteront de le goûter et qui finiront peut être par l'apprécier!



Critère fréquentiel

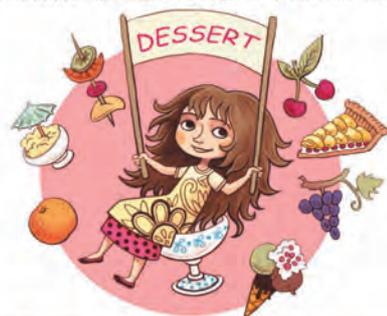
Garniture de légumes

Fréquence: 10 services sur 20 repas.

- Présence de légumes/fruits de saison
- Présence d'ingrédients bio
- Présence de produits locaux



Coût moyen par portion (à vous de compléter)



Carpaccio d'ananas

N°16
Février 2015

Dessert sucré

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Ananas frais bien mûr	Frais	Unité	1 ananas de 1 kg environ (calibre F)
Sucre	Épicerie	G	200 g
Eau		Cl	100 cl
Parfum: vanille, cardamome, badiane, citron	Épicerie		

Grammages nets assiette

Maternelle Elémentaire Ado Adulte

Grammage net de la portion servie:	80 g	100 g	100 g
Cette recette permet de fabriquer:	10	8	8

Étapes de fabrication

- Éplucher les ananas, retirer les yeux et les couper en tranches assez fines
- Préparer un sirop de sucre en chauffant le sucre et l'eau.
- Parfumer le sirop.
- Verser le sirop sur les tranches d'ananas, mettre au frais et servir

Astuces et conseils:

Cette recette peut se décliner avec les agrumes qu'il faut peler à vif et découper en tranches.

Le terme d'ananas signifie « parfum des parfums »! Il est meilleur quand il est transporté par avion, car son acheminement est plus rapide, on le cueille alors plus mûr.

En collectivité on achète plutôt des ananas transportés par bateau. (moins chers) Plus acides, ces fruits sont parfaits pour cette recette où le sirop adoucit l'acidité.

Critère fréquentiel

Dessert sucré contenant plus de 20 g de sucre par portion

Fréquence: minimum 4 services sur 20 repas.

- Présence de légumes/fruits de saison
- Présence d'ingrédients bio
- Présence de produits locaux



Coût moyen par portion (à vous de compléter)

GRILLE DES CRITERES NUTRITIONNELS DE FREQUENCE

N° 16 février 2015

Objectif nutritionnel	Période de 20 repas successifs	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence réglementaire	Fréquence observée	Préparations compliabilisées
Fibres et vitamines	Crudités de légumes ou fruits frais, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits frais	20 sur 40		0			10/20 mini	10	Radis, avocat & panpiemousse, salade chinoise, endives, fenouil, chou rouge, mesclun de salades, carottes râpées, céleri, betteraves râpées, mesclun de salades, radis, avocat, concombre, panpiemousse, chou, endives, guacamole, mâche, mesclun de salades.
	Desserts de fruits crus					18 sur 40	8/20 mini	9	Clémentine, pomme, orange, ananas, kiwi, poire, lichis, clémentines; banane, pomme, banane, clémentines, pomme, salade de fruits frais, orange, banane, kiwi, pomme.
	Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes			10			10 sur 20	10	Poireaux, purée de céleri, légumes grillés, ratatouille, chou de Bruxelles, petits pois, salsifis, brocolis, carottes, émincé de chou vert.
	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales			10		16 sur 40	8/20 mini	8	Frites, tourte, spaghetti, frites, haricots blancs, purée de pommes de terre, polenta, rizotto, pâtes, frites. Gouda, roquefort, mural, gruyère, mimolette, appenzell, morbier, tome de brebis, vieux gouda, édam, comté, triboung, comté, gouda, tomme des Pyrénées;
Calcium	Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	0			8 sur 40		4/20 mini	4	Brie, munster, camembert, tome blanche, livarot, saint paulin, camembert, brie.
	Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 et 150 mg par portion	0			8 sur 40		6/20 mini	6	Entremets pistache, entremets praliné, yaourt nature, yaourt vanille, fromage blanc mangue, fromage blanc framboise, yaourt nature, yaourt aromatisé, île flottante, crème vanille, petit suisse miel, petit suisse nature.
Fer et oligoéléments	Viandes non hachées de bœuf, de veau, agneau, ou abats de boucherie		4				4/20 mini	4	Rôt de veau, ragôut de bœuf, haricot de mouton, bœuf carottes.
	Poisson ou préparation à base de poisson contenant au moins 70% d'une portion usuelle de poisson et ayant un P/L ≥ 2		4				4/20 mini	4	Cassolette de moules, filet de truite, pavé d'églefin, risotto au poisson.
Matières grasses	Préparation à base de viande, poisson, œuf, contenant moins de 70% d'une portion usuelle pour la denrée protidique des plats composés		3				3/20 maxi	3	Tourte aux épinards et au saumon, spaghetti bolognaise, pâtes carbonara.
	Entrées contenant plus de 15% de matières grasses	8 sur 40					4/20 maxi	4	Rillettes de sardines, cake aux olives, pâté de campagne, pâté de foie, macédoine mayonnaise, avocat mayonnaise, crêpes fromage, friand fromage.
	Desserts contenant plus de 15% de matières grasses					6 sur 40	3/20 maxi	3	Beignets nature ou chocolat, roses des sables ou panna cotta, tarte à l'orange ou cake au citron.
	Produits contenant plus de 15% de matières grasses à frire ou pré-frits		0	3			4/20 maxi	3	Trois services de frites
Sucres	Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		2				2/20 maxi	2	Chipolatas, sauce carbonara aux lardons.
	Desserts contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de matières grasses				0	8 sur 40	4/20 maxi	4	Crêpes sirop d'érable ou confiture, chouquettes au sucre ou Paris Brest, abricot au sirop ou salade de fruits, compote ou salade de fruits.

Arrêté du 30 septembre 2011 - annexe I

Mangez du poisson, pourquoi et comment ?



Manger du poisson, point de vue nutritionnel

Le poisson a, sans conteste, sa place dans notre alimentation. Source de protéines animales de bonne qualité, riche en oligo-éléments (iode, zinc, sélénium, fluor, vitamines A, D, E etc), le poisson est un aliment qui nous permet, par sa richesse en oméga 3, de rééquilibrer notre consommation d'acides gras.

Les acides gras oméga 3

Dans l'almanach d'avril 2014 (consultable en cliquant [ici](#)) nous avons évoqué la qualité des acides gras, et l'importance de rééquilibrer notre consommation d'acides gras essentiels.

À SAVOIR

Les acides gras sont des molécules constituées d'une chaîne carbonée pouvant ou non présentée des doubles liaisons. En cas d'absence sur cette chaîne de double liaison, on est en présence d'un acide gras dit « saturé ».

Si la chaîne porte une double liaison on est dans ce cas en présence d'un acide gras mono insaturé (AGMI), si enfin, la chaîne carbonée présente plusieurs doubles liaisons, on appelle alors cet acide gras, un acide gras poly insaturé (AGPI).

Les acides gras des familles oméga 6 et oméga 3 ont pour caractéristique d'avoir leur première double liaison située respectivement à 6 carbones (n-6) et 3 carbones (n-3) de l'extrémité de la chaîne carbonée.

Les apports nutritionnels conseillés (ANC) en acides gras essentiels pour la population française sont de :

	Acide gras Oméga 6 (acide linoléique)	Acide gras Oméga 3 (acide alpha - linoléique)(mg/100g)
Homme adulte	10 g	2 g
Femme adulte	8 g	1,6 g

Outre les ANC fixés pour ces nutriments, il est recommandé par l'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'environnement et du travail (ANSES) que le rapport oméga 6 / oméga 3 tende vers 5, pour éviter que les acides gras oméga 6 n'induisent une compétition excessive vis-à-vis des acides gras oméga 3⁽¹⁾.

Les résultats de plusieurs enquêtes de consommation (INCA, SU.VI.MAX) nous montre que :

- nos apports en acide gras oméga 6 sont satisfaisants ;
- nos apports en acide gras oméga 3 sont insuffisants ;
- que le rapport acide gras oméga 6 / acide gras oméga 3 est trop élevé.

D'où l'importance de rééquilibrer notre consommation d'oméga 3.

¹ Source : Acides gras de la famille des oméga 3 et système cardio vasculaire : intérêt nutritionnel et allégations de l'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'environnement et du travail (ANSES) (document consultable [ici](#))

Où trouve-t-on les acides gras oméga 3 ?

L'ANSES nous informe que « les aliments les plus riches en oméga 3 sont issus de **végétaux terrestres** (la noix, l'huile de colza, de soja, de lin, etc.) et **d'animaux marins** (les poissons gras comme le saumon, le thon, le maquereau, le hareng, la sardine et l'anchois, etc.).

Toutefois, en France, ce sont **les produits animaux terrestres** (viandes, œufs, produits laitiers, etc.) qui contribuent majoritairement aux apports, car, même s'ils ont des teneurs moins élevées en acides gras oméga 3, ils sont consommés en plus grandes quantités que les huiles végétales ou les poissons gras. »

Pour autant, augmenter notre consommation en produits de la mer contribue à rééquilibrer notre consommation en acide gras oméga 3. Ce tableau (source ANSES) nous indique les teneurs en acide gras oméga 3 des produits marins.

Teneur en lipides totaux	Teneur en oméga 3	Espèces de poissons
Poissons gras	Forte teneur (3 g pour 100g)	Saumon frais, sardine fraîche, maquereau frais, hareng, truite fumée.
	Teneur moyenne (1,4 g pour 100 g)	Rouget, anchois, pilchard, bar ou loup, truite, dorade, turbot, éperlan, brochet, flétan.
Poissons maigres	Faible teneur (0,3 g pour 100 g)	Thon en conserve, colin ou lieu noir, cabillaud, merlan, sole, julienne, raie, merlu, baudroie ou lotte, carrelet ou plie, limande.

Manger du poisson, point de vue environnemental

Il n'y a pas que des acides gras oméga 3 dans le poisson !

L'ANSES précise que « les poissons peuvent aussi être contaminés par des polluants de l'environnement dont les dioxines, les polychlorobiphényles (PCB) ou le méthyl-mercure, qui peuvent avoir des effets néfastes sur la santé en cas de surexposition. » Ces contaminants se concentrent surtout dans les poissons gras, et les bio-accumulateurs (c'est à dire les gros poissons qui mangent de plus petits poissons, eux-mêmes contaminés).

Aussi l'ANSES recommande-t-elle de consommer « du poisson deux fois par semaine en moyenne, dont un service de poisson à forte teneur en acide gras oméga 3, **en variant les espèces et les lieux d'approvisionnement** », afin de couvrir nos apports en nutriments, tout en évitant les risques de surexposition aux contaminants environnementaux.

Par ailleurs, pour les poissons d'eau douce fortement bio-accumulateurs (barbeau, brème, carpe, silure), l'ANSES conseille de limiter leur consommation à deux fois par mois.

Oui, mais....

Le débat sur la consommation de poisson ne s'arrête pas là ! La surexploitation des fonds marins est un autre enjeu. L'état des stocks doit nous orienter dans nos choix de consommation. Selon la FAO², l'état des ressources halieutiques mondiales reste très préoccupant.

Des espèces ont déjà disparues, d'autres sont menacées. La pêche n'est pas la seule responsable de ces modifications écologiques, la pollution des océans, le changement climatique affectent aussi la vie sous marine.

Pour y remédier, certaines pêches sont aujourd'hui réglementées et l'élevage de poisson se développe. La réglementation européenne est stricte et effectue des contrôles, pour vérifier le respect des lois, mais il n'en est pas de même partout. À noter, que du point de vue nutritionnel, les poissons d'élevage, s'il sont correctement nourris, présentent des valeurs nutritionnelles comparables à celles des poissons sauvages.

² Food and Agriculture Organization

En pratique : Comment fait-on ?

En restauration collective scolaire, le décret n° 2011-1227 du 30 septembre 2011, relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire³, exige la présentation d'« au moins 4 repas sur 20 avec, en plat protidique du poisson, ou une préparation d'au moins 70 % de poisson et contenant deux fois plus de protéines que de matières grasses. »

Dans le document « questions – réponses aux gestionnaires »⁴, le législateur précise que la dénomination « poisson » s'entend au sens large et inclut les crustacés et les mollusques, ces produits présentant des qualités nutritionnelles équivalentes à celles du poisson.

Pour prendre en compte les réglementations, les recommandations et les questions environnementales, l'acheteur, le gestionnaire, sélectionneront rigoureusement les matières premières : espèces, zones de pêche, labels etc. Ces décisions susceptibles d'affecter l'équilibre économique de la collectivité doivent être prises par les directions des établissements.

De son côté, le cuisinier dispose de plusieurs moyens pour proposer du poisson sain pour la santé et l'environnement :

- varier les espèces et les lieux d'approvisionnement ;
- connaître son fournisseur et ne pas hésiter à l'interroger sur la qualité de sa marchandise ;
- acheter la juste quantité de produit pour éviter le gaspillage. En primaire, on sert aux enfants 50 g (maternelles) et 70 g (élémentaires) de poisson. La portion « adulte » préconisée étant quant à elle de 100 g ;
- valoriser les produits de la mer par une bonne maîtrise des températures de cuisson, par des préparations soignées (sauce colorée, adaptée aux consommateurs) pour encourager la consommation du poisson et éviter le gaspillage.

Pour aller plus loin !

Les labels pour des achats de poisson « éco-responsable » existent.

Marine Stewardship Council – MSC – est un programme de certification et d'éco-labellisation qui reconnaît et valorise la pêche durable. En contact direct avec les pêcheries, les entreprises de transformation, les scientifiques et les organisations environnementales leur objectif est de transformer le marché et d'encourager les consommateurs à faire des choix durables en produits de la mer.

Aquaculture Stewardship Council – ASC – a pour objectif de limiter les impacts liés à l'aquaculture.

Par ailleurs, pour rédiger un cahier des charges incluant des clauses environnementales, consultez le « guide de l'achat public éco responsable » sur le site [«economie.gouv.fr/daj/guide-lachat-public-eco-responsable-achat-produits»](http://economie.gouv.fr/daj/guide-lachat-public-eco-responsable-achat-produits).

À savoir !

À l'instar des légumes, **la saisonnalité** existe aussi pour les poissons. Les modes de conservations (conserves ou surgelés) permettent de disposer toute l'année des différentes espèces. En revanche si vous travaillez le poisson frais, interrogez vos fournisseurs ! Un poisson « de saison » sera gustativement meilleur, probablement moins cher, et plus respectueux des cycles de reproduction.

Le saviez-vous ?

Le poisson « sans arêtes » est une dénomination qui s'applique aux filets qui ont été « découpés et préparés dans le but d'éliminer pratiquement toutes les arêtes »

Pour la qualité « standard », les filets sont « préparés sans chercher à éliminer systématiquement les arêtes intramusculaires qui sont alors en proportion variable ».⁵

³ Texte décret

⁴ Questions/Réponses

⁵ Source GEM C9 01

En conclusion

Il est recommandé de manger deux fois par semaine du poisson pour assurer un bon équilibre en acides gras sans s'exposer de manière trop importante aux contaminants. Éduquer les convives pour les sensibiliser aux problématiques environnementales du monde marin est un autre enjeu qu'il est possible de mettre en scène au moment du repas. À vous de jouer !

Espèces protégées : les connaissez-vous ?

Espèces	À privilégier	À consommer avec modération	À éviter
Bar	De ligne	Origine France	Pêche de chalut
Cabillaud	Origine Pacifique Nord		Atlantique Nord
Colin	Origine Alaska		
Crevettes	Crevettes grises	Crevettes tropicales	
Dorade	Dorade grise de ligne	Dorade royale	Dorade rose Dorade sébaste
Merlu	Merlu blanc du Cap		Atlantique Nord Est
Thon	Thon germon de ligne	Thon albacore	Thon rouge

↓ L'interview

L'almanach du mois donne la parole à Monsieur Jolys chef de cuisine au collège Lucie Aubrac dans le département de la Loire Atlantique. Le restaurant scolaire est engagé dans un projet de développement durable.

En cuisine, l'équipe travaille sur l'intégration de produits alimentaires issus de l'agriculture biologique, exigeant un travail soigné et rigoureux pour éviter le gaspillage alimentaire. L'équipe de cuisine est très impliquée dans sa mission éducative et participe à de nombreuses actions avec des élèves (classes du goût¹, visite des cuisines, liens entre les cours de SVT et les menus de la cantine....)

Le témoignage de Monsieur Jolys chef de cuisine au collège Lucie Aubrac

Aujourd'hui, que pouvez vous nous dire sur la popularité des plats de poisson auprès des collégiens ?

- Les plats de poissons selon leur accompagnement seront plus ou moins appréciés par les collégiens. J'ai remarqué qu'un poisson présenté avec une sauce basique (type sauce vin blanc ou sauce crustacés) satisfera 50% de convives alors qu'un poisson présenté avec une sauce plus élaborée (beurre blanc, sauce hollandaise) satisfera plus de 80% de nos jeunes convives.
- D'autre part j'ai observé que les élèves consomment plus facilement un plat de poisson servi avec un légume qu'un poisson accompagné d'un féculent! Parce que leur préférence va toujours vers le féculent qu'ils consomment en premier délaissant ensuite le poisson.
- Je pense aussi que le collège étant implanté dans une zone périurbaine proche de l'océan, nos élèves bénéficient de certaines habitudes alimentaires qui incluent régulièrement du poisson à la maison. Cette « éducation » familiale incite probablement nos élèves à la consommation de poissons à la cantine. On peut noter depuis quelques années une légère augmentation de la consommation.

Qu'avez vous mis en place au sein de votre établissement pour améliorer la consommation des plats de poisson ?

- Une bonne consommation de poissons = une bonne connaissance des produits + une bonne communication
- Un travail d'information auprès des élèves et des adultes de la communauté éducative permet de mieux « faire passer » les plats de poissons. On réalise par exemple des ateliers découverte ou des campagnes d'affichage pour informer.

¹ <http://alimentation.gouv.fr/le-gout-s-invite-en-classe>

- 
- Par ailleurs, on s'approvisionne au maximum en poisson frais, des produits de qualité le plus souvent sans arête, ni peau.
 - En cuisine, on privilégie la cuisson à flux tendu, on évite le maintien en température de ces produits fragiles et on valorise la qualité gustative du poisson. Comme les élèves me connaissent ils sont aussi toujours prêts à goûter une sauce.

Combien de variétés de poisson travaillez-vous au sein des établissements ? Consommez vous des poissons d'eau douce ?

- Durant l'année scolaire on travaille une variété d'environ cinq à six poissons, rarement des poissons d'eau douce presque exclusivement des poissons de mer.

Le fait d'être en proximité de l'océan est-il un atout pour s'approvisionner en poisson frais ?

- Nous sommes privilégiés en approvisionnement et en prix du fait de notre proximité de la mer et des mareyeurs. Notre souci de la qualité tient compte aussi de la provenance et de la zone de pêche des poissons.

Quels conseils donneriez vous à des professionnels qui souhaiteraient améliorer la consommation de poisson auprès des leur convives ?

- Pour pouvoir faire apprécier le poisson aux collégiens, il faut réussir à les leur faire goûter. Il est nécessaire de bien maîtriser la cuisson pour mettre en valeur les qualités gustatives des poissons, aller en formation pour apprendre à travailler des cuissons « à point » et en flux tendu. Et puis, pour aimer il faut connaître, d'où un travail d'information essentiel auprès des élèves dans le but de se familiariser avec tous les poissons même ceux avec des arêtes ou cartilages (aile de raie par exemple).

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)