



L'almanach de ma cantine

Mon menu du mois de mars

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 : La place des céréales dans les menus **P. 11**

L'interview : Témoignage de Frédérique Madé **15**

Pour aller plus loin **P. 18**



L'Almanach des cantines - Mars 2015



Semaine du 2 au 6 mars				
	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
hors-œuvre	Radis croque en sel Concombre en salade	Maquereau à la tomate Salade du pêcheur	Navet râpé sauce fraîcheur Scarole aux agrumes	Tarte rustique aux <i>poireaux</i> Feuilleté au fromage
plat	Rôti de dindonneau à l'orientale Riz créole	Daube de bœuf <i>Carottes fondantes</i>	Saumonnette sauce armoricaine Pommes de terre vapeur	Grillade de porc aux herbes <i>Chou-fleur</i> au jus
produit laitier	Chèvre Carré frais	Petits suisses nature Petits suisses aromatisés	Pyrénées Saint Bricet	Yaourt nature Yaourt aromatisé
dessert	Entremet chocolat Entremet pistache	<i>Pomme</i> <i>Orange sanguine</i>	Compote pomme cassis Salade de fruits rafraîchis	<i>Kiwi</i> <i>Poire</i>
				Far aux pruneaux Semoule au caramel

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



L'almanach des cantines - Mars 2015



Semaine du 9 au 13 mars				
	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
hors-d'œuvre	Mâche et poire vinaigrette Salade verte aux pignons	Harengs pommes à l'huile Rillettes -Cornichons	Céleri râpé sauce légère Endives, pomme et raisins secs	Salade d'agrumes Salade verte et gésiers
plat	Tajine de légumes Semoule et pois chiches	Fricassée de poulet à l'angvine Petits pois à la Française	Spaghettis bolognaise	Filet de colin sauce crème Fondue de poireaux et carottes
produit laitier	Saint Nectaire Mimolette	Fromage blanc nature Fromage blanc aromatisé	Camembert Tomme blanche	Cantal Port Salut
dessert	Pomme au four caramélisée Poire au miel	Kiwi Orange sanguine	Mousse au chocolat Glace vanille framboise	Paris Brest Tarte Bourdaloue
				Pomme Poire

Légumes et fruits de saison – recettes du mois

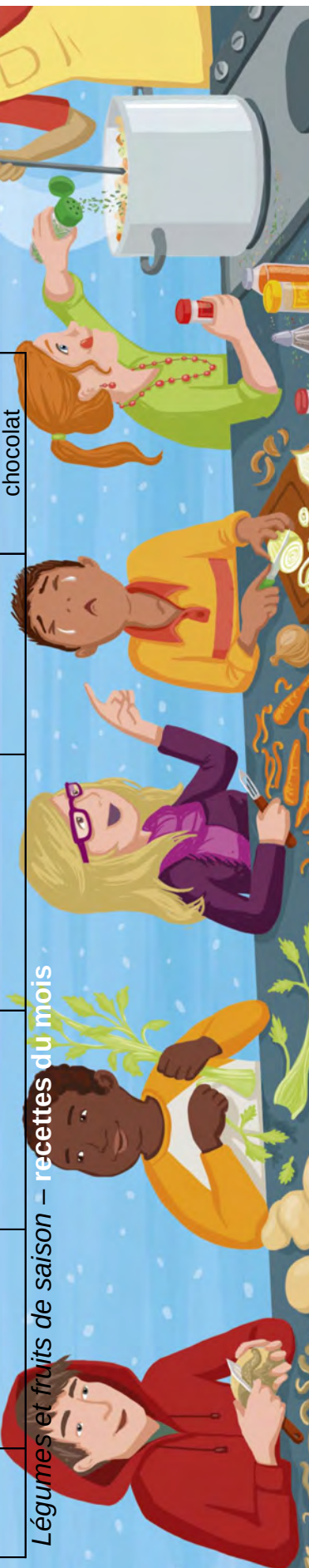


L'almanach des cantines - Mars 2015



Semaine du 23 au 27 mars 2015				
	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
hors-d'œuvre	Potage 3 légumes Haricots verts et thon	Salade, maïs et avocat Concombre au yaourt	Macédoine et œuf dur Asperges sauce mousseline	Galette de sarrasin Salade de pâtes, poivrons et feta
plat	Carbonnade flamande Pommes de terre vapeur	Portion de cabillaud beurre citronné Julienne de céleri et carottes	Poulet sauce Shanghai Riz blanc	Omelette aux tomates séchées Brocolis persillés
produit laitier	Gouda Emmental	Fourme d'Ambert Tomme grise	Yaourt nature Yaourt aromatisé	Carré de l'Est Mi- chèvre
dessert	Compote pomme pêche Salade de fruits exotiques	Flan nappé caramel Liégeois vanille	Pomme Orange	Kiwi Poire
				Crumble gourmand à l'épeautre Cake aux pépites de chocolat

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



L'almanach des cantines - Mars 2015



Semaine du 23 au 27 mars 2015					
	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-d'œuvre	Poireaux mimosa Soupe à l'oseille	Mâche, endives et noix Salade verte et radis	Coleslaw (carotte-chou blanc mayonnaise) Céleri rémoulade	Quinoa aux dés de crudités Taboulé	Pomme et thon en salade Chou-fleur cru vinaigrette
plat	Pavé de saumon sauce au miel Boulgour	Sauté de veau aux oignons Cardons à la provençale	Petit salé Lentilles du Puy	Beignets de poulet Haricots plats d'Espagne	Hachis Parmentier
produit laitier	Brie Maroilles	Tomme de Savoie Bleu d'Auvergne	Chèvre Fromage frais aux noix	Fromage blanc nature Fromage blanc aromatisé	Coulommiers Pont l'évêque
dessert	Pomme Kiwi	Panna cotta fruits rouges Tatin Grand-Mère	Entremet vanille Yaourt velouté fruits mixés	Poire Orange	Salade de fruits secs Banane au chocolat

Légumes et fruits de saison – recettes du mois





Tarte rustique aux poireaux

N°7
Mars
2015

Entrée pâtissière

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Farine de blé T65	Epicerie	Kg	0,350 kg
Farine de seigle	Epicerie	Kg	0,200 kg
Beurre	Frais	Kg	0,250 kg
Poireaux	Frais	Kg	2 kg
Huile de tournesol	Epicerie	Litre	0,100 litre
Oeufs	Frais	Unités	6 unités
Lait demi-écrémé	Epicerie	Litre	0,250 litre
Truite fumée	Frais	Kg	0,150 kg
Sel et poivre	Epicerie	Cuillère à café	1 cuillère à café

Grammages nets assiette

Maternelle Elémentaire Ado Adulte

	70g	70g	90g	120g
Cette recette permet de fabriquer	30 parts	30 parts	25 parts	20 parts

Principales étapes de fabrication:

Sur le plan de travail, mélanger les 2 farines et le beurre. Emietter du bout des doigts pour avoir une consistance sableuse. Ajouter un verre d'eau et ramasser la pâte en boule. L'entourer d'un film étirable et la laisser reposer une heure au frais. Laver les poireaux, retirer l'excédent de vert et émincer le blanc en fines rondelles. Faire cuire dans une sauteuse environ 20mn avec l'huile. Les rondelles doivent être fondantes.

Dans un saladier, battre les œufs en omelette. Ajouter le lait, le sel, le poivre, la truite coupée en lamelles et les poireaux. Étaler la pâte sur une feuille de papier cuisson. La placer sur une plaque de cuisson. Déposer la garniture au centre et rabattre les bords. Cuire 30 à 35 mn dans le four préchauffé à 180°C.

Conseils pratiques:

A l'achat, le feuillage des poireaux doit être de **couleur soutenue**, signe de fraîcheur. Les feuilles doivent également être bien dressées et **fermes**, sans flétrissures. La taille ne laisse pas forcément présager de la tendresse : **les poireaux assez gros sont aussi tendres que les fins**. Le poireau se garde jusqu'à cinq jours en chambre froide. Veillez à couper le haut de leurs feuilles auparavant.

C'est un légume typique de l'hiver. Voici quelques idées : pensez au poireau dans des **garnitures aromatiques**. Avec la carotte et quelques herbes aromatiques, il apporte beaucoup de saveur aux plats braisés ou mijotés ; en **gratin**, on peut l'associer à d'autres légumes déjà précuits : carotte, brocolis ou chou-fleur.

Les astuces anti gaspi : Conservez **les feuilles vertes** que vous aurez coupées avant de cuisiner les poireaux. Vous pourrez vous en resservir dans un **bouquet garni** qui parfumerait un **bouillon** ou un **potage**.

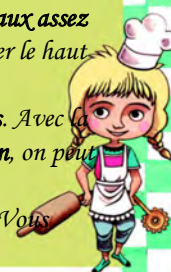
Critère fréquentiel

Entrée pâtissière >15% de lipides

Fréquence exigée 4 services maximum/20 menus successifs

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

Coût moyen par portion (à vous de compléter)





Fricassée de poulet à l'angevine

N°7
Mars
2015

Viande de volaille

Ingédients	Nature	Unité Commande	
Poulet	Frais	Kg	4 kg
Petits oignons	Frais	Kg	0,500 kg
Champignons	Frais	Kg	0,500 kg
Crème fraîche	Frais	Litre	0,300 litre
Vin blanc	Epicerie	Litre	0,600 litre
Huile de tournesol	Epicerie	Litre	0,050 litre
Sel - Poivre	Epicerie	Cuillère à café	1 cuillère à café rase de sel, une pincée de poivre

Grammages nets assiette

Maternelle Elémentaire Ado Adulte

Grammage net assiette	100g	140g	180g	180g
Cette recette permet de fabriquer	24 parts	18 parts	15 parts	15 parts

Principales étapes de fabrication:

Eplucher et laver les oignons et les champignons. Laisser les oignons entiers et émincer les champignons en lamelles. Couper les poulets en morceaux. Faire dorer les morceaux dans l'huile de tournesol avec les oignons et les champignons. Verser sur la viande, le vin blanc. Laisser cuire environ 35 minutes à petit feu.

Au moment de servir, incorporer la crème.

Un petit tour gourmand dans la douceur angevine:

La douceur angevine passe aussi par le plaisir de la table. Dans ce pays aux terres fertiles traversées par la Loire, le soleil donne. Les produits sont savoureux et multiples ! Sur les marchés, les produits maraîchers sont nombreux. A l'honneur, les artichauts de Coutures, les champignons de couche, l'oseille ou l'échalote « cuisse de poulet ». L'hiver passé, la Doyenné de Comice (une poire 100% Anjou) laisse place aux cerises et aux reines-claude. Ces dernières se dégustent en fin d'été dans le réputé pâté aux prunes.

On peut évoquer également le **crêmet d'Angers**. Spécialité fromagère que l'on obtient en fouettant de la crème fraîche et des blancs d'œufs en neige, le crêmet se décline à la fraise, mirabelle ou pomme au fil des saisons.

Et puis des recettes simples dont on se régale : Les **galipettes**, sortes de gros champignons de Paris cultivés dans les carrières de tuffeau du saumurois, sont grillés nature et relevés à l'ail. La **fouace**, ce reste de pâte de pain que l'on jetait autrefois dans le four en attendant qu'il chauffe, se grignote avant ou pendant le repas. Les **rillauds**, des petits morceaux de poitrine de porc cuits au chaudron.

Critère fréquentiel

· Viande de volaille

Ni limité, ni encouragé

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



Coût moyen par portion (à vous de compléter)





Rizotto d'orge

N°7
Mars
2015

Garniture de féculents

Ingédients	Nature	Unité Commande	
Orge perlé	Epicerie	kg	0,400 kg
Comté	Frais	Kg	0,150 kg
Tomate	Frais	Kg	0,500 kg
Echalote	Frais	Kg	0,075 kg
Huile d'olive	Epicerie	Litre	0,040 Litre
Persil	Frais	Botte	2
Bouillon de volaille	Epicerie	Litre	2,500 litre
Sel et poivre	Epicerie	Cuillère à café	1cuillère à café rase et une pincée de poivre

Grammages nets assiette

Maternelle Elémentaire Ado Adulte

Grammage net assiette	120g	170g	200g	250g
Cette recette permet de fabriquer	40 parts	30 parts	25 parts	20 parts

Principales étapes de fabrication:

Préparer le bouillon de volaille. Eplucher les échalotes et les émincer. Les faire suer à feu moyen à la sauteuse dans l'huile d'olive. Ajouter ensuite l'orge et $\frac{1}{4}$ du bouillon. Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé. Ajouter le reste du bouillon et laisser évaporer, pendant 30 minutes environ. Couper les tomates et le comté en petits dés, puis les ajouter à l'orge une fois que le bouillon est évaporé. Laisser cuire 5 minutes. Parsemer de persil haché et rectifier l'assaisonnement au moment de servir.

Conseils pratiques :

L'Orge Perlé est obtenu à partir de grains d'orge polis pour obtenir l'apparence de perles. Il apporte une touche d'originalité aux soupes et aux accompagnements de viandes et poissons.

Pour les soupes : Le rincer et le faire tremper dans de l'eau froide pendant 10 min. environ. L'égoutter puis le jeter dans le liquide bouillant (100 g pour 1L). Cuire 35 à 40 mn. à feu doux, à couvert.

On peut aussi le préparer : A la grecque, dans une salade froide avec des tranches de concombre, des lanières de poivron rouge, des olives noires et des feuilles de menthe hachées. A la méditerranéenne, avec des tranches d'aubergine et de courgettes grillées, des rondelles d'oignons rouges et des tomates cerise. Dans une salade avec des noix, des morceaux d'abricots séchés et du persil frais. A la Waldorf, avec des cubes de pommes, des tranches de céleri, des noix de Grenoble et une sauce au yogourt.



Critère fréquentiel

Garniture de féculents:
10 services sur 20 menus successifs

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

Coût moyen par portion (à vous de compléter)





Crumble gourmand à l'épeautre

N° 7
Mars
2015

Dessert >20g de GST

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Pomme	Frais	Kg	2 Kg
Farine d'épeautre	Epicerie	Kg	0,200 kg
Farine blanche	Epicerie	Kg	0,100 kg
Pâte à tartiner aux noisettes	Epicerie	Kg	0,150 kg
Sucre cassonade	Epicerie	Kg	0,100 kg
Sucre semoule	Epicerie	Kg	0,050 kg
Beurre demi-sel	Frais	Kg	0,200 kg
Citron	Frais	Unité	1 citron
Gousse de vanille	Epicerie	Unité	2 gousses

Grammages nets assiette

Maternelle Élémentaire Ado Adulte

Grammage net de la portion servie	70-80g	90-100g	120g	120g
Cette recette permet de fabriquer	30 parts	25 parts	20 parts	20 parts

Principales étapes de fabrication:

Peler les pommes et les couper en dés. Faire chauffer une casserole avec 40g de beurre et la cassonade, bien mélanger. Puis ajouter les pommes, les gousses de vanille coupées en 2 dont on gratte les grains avec la pointe d'un couteau et le jus de citron. Ajouter ensuite le sucre pour caraméliser. Préchauffer le four à 180°C.

Dans un saladier, mélanger du bout des doigts le beurre coupé en petits morceaux, la farine d'épeautre, la farine de blé et la cassonade jusqu'à obtention d'une pâte sableuse. Si la pâte est trop friable, ajouter du beurre. Mettre les pommes caramélisées dans des moules beurrés et répartir la pâte à tartiner au centre. Effriter le crumble sur le dessus et mettre à four chaud 180°C pendant 15 minutes. C'est prêt. Servi encore tiède, le crumble est délicieux.

Et pour mieux connaître l'épeautre:

C'est l'ancêtre du blé, celui que consommaient les Gaulois. On en retrouve des traces jusqu'à 9000 ans avant JC ! L'épeautre est un grain rustique, qui demande peu d'eau, il a de faibles rendements. Ce qui explique qu'aujourd'hui, ce soit une céréale relativement chère. On la redécouvre pour la qualité de ses protéines. Il y a en fait deux sortes d'épeautre commercialisées en France : le grand épeautre, cultivé dans le nord de l'Europe (Ardennes belges, Allemagne, Suisse, Autriche), et le petit épeautre (ou engrain), cultivé dans les Alpes et en Provence.

Le petit épeautre donne un grain tendre, qui peut être consommé tel quel, comme du riz.

Le grand épeautre est plus ferme, moins savoureux, il est surtout utilisé pour la fabrication du pain et des pâtes.

Critère fréquentiel

Dessert >20 g de Glucides simples totaux
4 services maxi sur 20 menus successifs

- ☐ 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° 17 mars 2015



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	10		0			10/20 mini	10
	Desserts de fruits crus					8	8/20 mini	8
	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						4/20 mini	
	Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5 g de matières grasses par portion					2	6/20 mini	#
fer et oligoéléments	Vian­des 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 dentrée protidique des plats composés		.				3/20 maxi	.
	Entrées contenant plus de 15% de matières grasses						4/20 maxi	
matières grasses	Desserts contenant plus de 15% de matières grasses					.	3/20 maxi	.
	Produits contenant plus de 15% de matières grasses à frire ou pré-frits		2	0			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

PLAN ALIMENTAIRE

SEMAINE 1						
MIDI		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Entrée	Crudités	Poisson	Crudités	Pâtisserie > 15% de L	Crudités
		Crudités	Poisson	Crudités	Pâtisserie > 15% de L	Crudités
	Plat principal	Volaille	Bœuf non haché	Poisson	Porc	Poisson < 70%
	Garniture	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits	Légumes cuits
	Produits laitiers	Fromage <100 mg	Laitage <100 mg	Fromage <150 mg	Laitage <100 mg	Fromage <150 mg
		Fromage <100 mg	Laitage <100 mg	Fromage <150 mg	Laitage <100 mg	Fromage <150 mg
	Dessert	Dessert lacté <100 mg	Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru	Dessert sucré > 20 g GST
		Dessert lacté <100 mg	Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru	Dessert sucré > 20 g GST
SEMAINE 2						
MIDI		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Entrée	Crudités	Féculents > 15% de L	Crudités	Crudités	Légumes cuits
		Crudités	Charcuterie > 15% de L	Crudités	Crudités	Légumes cuits
	Plat principal	Plat < 70%	Volaille	Bœuf haché	Poisson	Agneau non haché
	Garniture	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits	Féculents
	Produits laitiers	Fromage <150 mg	Laitage <100 mg	Fromage <100 mg	Fromage <150 mg	Fromage <100 mg
		Fromage <150 mg	Laitage <100 mg	Fromage <100 mg	Fromage <150 mg	Fromage <100 mg
	Dessert	Fruit cuit	Fruit cru	Dessert sucré	Pâtisserie > 15% de L	Fruit cru
		Fruit cuit	Fruit cru	Dessert sucré	Pâtisserie > 15% de L	Fruit cru
SEMAINE 3						
MIDI		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Entrée	Légumes cuits	Crudités	Légumes cuits >15% de L	Féculents	Crudités
		Légumes cuits	Crudités	Légumes cuits >15% de L	Féculents	Crudités
	Plat principal	Bœuf non haché	Poisson	Volaille	œuf	Porc
	Garniture	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits	Légumes cuits
	Produits laitiers	Fromage <150 mg	Fromage <150 mg	Laitage <100 mg	Fromage <100 mg	Fromage <150 mg
		Fromage <150 mg	Fromage <150 mg	Laitage <100 mg	Fromage <100 mg	Fromage <150 mg
	Dessert	Fruit cuit	Dessert sucré > 20 g GST	Fruit cru	Fruit cru	Pâtisserie > 15% de L
		Fruit cuit	Dessert sucré > 20 g GST	Fruit cru	Fruit cru	Pâtisserie > 15% de L
SEMAINE 4						
MIDI		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Entrée	Légumes cuits	Crudités	Crudités > 15% de L	Féculents	Crudités
		Légumes cuits	Crudités	Crudités > 15% de L	Féculents	Crudités
	Plat principal	Poisson	Veau non haché	Porc	Volaille < 70%	Bœuf haché
	Garniture	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits	Féculents
	Produits laitiers	Fromage <100 mg	Fromage <150 mg	Fromage <100 mg	Laitage <100 mg	Fromage <100 mg
		Fromage <100 mg	Fromage <150 mg	Fromage <100 mg	Laitage <100 mg	Fromage <100 mg
	Dessert	Fruit cru	Pâtisserie > 15% de L	Dessert lacté <100 mg	Fruit cru	Fruit cuit < 20 g de GST
		Fruit cru	Pâtisserie > 15% de L	Dessert lacté <100 mg	Fruit cru	Fruit cuit < 20 g de GST

LA PLACE DES CÉRÉALES DANS LES MENUS



Les céréales, de quoi parle-t-on :

Il existe une grande diversité de céréales : le blé tendre (ou froment), le blé dur, l'orge, le riz, le maïs, le seigle, le millet, le sorgho, l'avoine, l'épeautre, le triticale, etc. Il s'agit de plantes de la famille des graminées. On y associe aussi certaines plantes d'autres familles botaniques comme le sarrasin et le quinoa.

On les cultive pour utiliser leurs grains soit entiers, c'est notamment le cas pour le riz, soit écrasés (opération de mouture) afin de transformer leur amande en farine ou en semoule.

Le blé tendre est la première céréale produite en France essentiellement pour la farine panifiable.

Le blé dur principalement cultivé dans le sud de la France est utilisé pour la fabrication des pâtes françaises de qualité du fait de sa richesse en protéines.

La culture du riz français est concentrée en Camargue, mais 90% de la production mondiale provient d'Asie.

La farine de seigle est utilisée dans la fabrication de pains et de pains d'épices. Sa légère acidité permet de bien le reconnaître dans ces produits. Le seigle peut être aussi consommé sous forme de graines, cuisinées comme le riz, en rizotto ou en pilaf.

Les graines concassées peuvent être utilisées pour réaliser un taboulé ou du couscous.

Le quinoa est cultivé depuis plus de 5000 ans sur les hauts plateaux d'Amérique du Sud. On le surnomme le riz des Incas. Après avoir presque disparu, ce n'est qu'au XX^{ème} siècle que sa culture s'est répandue. Ce n'est pas réellement une céréale, mais il est considéré comme tel grâce à ses qualités nutritionnelles et à l'utilisation de ses grains. A noter que, comme le maïs et le riz, il ne contient pas de gluten.

C'est quoi le gluten ?

Il s'agit d'une protéine qui fait partie des 14 allergènes à déclaration obligatoire. Le règlement INCO N°1169/2011¹ qui concerne l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires, exige que les substances susceptibles de provoquer des allergies soient précisées, si elles figurent dans la composition des denrées servies.

Ainsi la présence du gluten doit être obligatoirement indiquée.

Les céréales, des qualités nutritionnelles indéniables

Pourquoi consommer des céréales ?

Les céréales sont classées comme les légumineuses, les pommes de terre, dans la famille des féculents. Elles apportent ce qu'on appelle des glucides complexes qui contrairement aux glucides simples des aliments sucrés (sucre, boissons sucrées, confiseries, pâtisseries, desserts lactés, etc.) fournissent une énergie que le corps est capable d'utiliser progressivement.

Les céréales constituent la base de l'alimentation de la plus grande partie de l'humanité. Elles représentent une source d'énergie idéale sous forme de glucides mais elles contribuent également aux apports en protéines, en vitamines du groupe B, en minéraux et en fibres.

Céréales raffinées ou céréales semi-complètes et complètes :

Le raffinage consiste à extraire l'amande centrale du grain de ses différentes enveloppes. On obtient une graine ou une farine blanche, légère, rapide à cuire mais qui a perdu une bonne partie de sa richesse en fibres et en minéraux principalement contenus dans les enveloppes.

Les céréales semi-complètes ont une action régulatrice sur le fonctionnement du tube digestif, sur le métabolisme des sucres et des graisses et sur les mécanismes de faim-satiété, grâce à leur teneur en fibres.

¹ Disponible sur : http://europa.eu/legislation_summaries/consumers/product_labelling_and_packaging/co0019_fr.ht

La place des céréales dans les menus de la restauration scolaire :

Les fondamentaux de la restauration scolaire :

La restauration scolaire joue un rôle important dans l'équilibre et l'éducation alimentaire des enfants et des adolescents. Elle s'inscrit ainsi dans l'un des axes prioritaires du Programme National pour l'Alimentation² (PNA) (éducation alimentaire de la jeunesse) avec pour objectifs de :

- couvrir les besoins de ces convives, en corrigeant les excès et les déficiences nutritionnels constatés ;
- ralentir la progression du surpoids et de l'obésité ;
- participer à la construction et à la diversification du répertoire alimentaire.

Ainsi, la restauration scolaire offre aux écoliers des céréales et produits céréaliers complets, semi-complets, ou simples, sous différentes formes et en quantités adaptées afin de répondre à leurs besoins en vitamines, minéraux, oligo-éléments et fibres ;

À NOTER

Chez les jeunes enfants, la consommation de céréales complètes, peut occasionner des troubles intestinaux.

Les recommandations nutritionnelles du Programme national nutrition santé³ (PNNS)

En matière d'alimentation, le PNNS a émis 8 repères de consommation pour aider les jeunes à bien manger au quotidien :

- Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour ;
- Consommer à chaque repas des féculents. Favoriser l'aliment céréalier complet ou pain bis. Privilégier la variété ;
- Consommer suffisamment mais sans excès (3 voir 4 par jour) des produits laitiers ;
- Consommer sans excès (1 à 2 fois par jour) de la viande, des œufs, du poisson ;
- Limiter la consommation de matières grasses ;
- Limiter la consommation de produits sucrés ;
- Limiter la consommation de sel ;
- Consommer de l'eau à volonté, à table et entre les repas.

Des précisions sur les composantes des repas (en application des règles nutritionnelles du décret et de l'arrêté du 30 septembre 2011) :

→ Entrée de féculents

Est considérée comme entrée de féculents toute entrée dont au moins 50% des ingrédients sont des féculents : les potages enrichis de vermicelles sont inclus dans cette catégorie.

→ Garniture de féculents

Est considérée comme garniture de féculents, toute garniture dont au moins 50% des ingrédients sont des féculents :

→ Desserts de féculents

Est considérée comme dessert de féculents, tout dessert dont au moins 50% des ingrédients sont des féculents :

Le document questions/réponses⁴ sur les nouvelles exigences en restauration scolaire élaboré par le Ministère en charge de l'agriculture apporte un éclairage précieux sur certaines questions pratiques qui concernent les féculents.

Question 29 : Certains plats n'entrent pas dans les critères de fréquence de l'arrêté dans son annexe I relative à la fréquence de présentation des plats. Comment doit-on comptabiliser ces plats ?

C'est le cas pour les entrées et les desserts de féculents, il convient effectivement de ne pas comptabiliser ces plats.

² <http://alimentation.gouv.fr/pna-2>

³ <http://www.mangerbouger.fr/pnns>

⁴ http://agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/QR_gestionnaires_DEF_mise_a_jour_au_28_janv_2013_cle887c9e.pdf

En effet, des fréquences minimales et des fréquences maximales sont fixées pour certaines catégories de plats en fonction des apports nutritionnels à garantir (fibres, vitamines, calcium, fer, oligoéléments) ou à limiter (matières grasses, sucres simples).

Question 37 : Lorsqu'il s'agit de lasagnes, de pâtes à la bolognaise, les produits sont-ils pris en compte dans plusieurs catégories :

Cela peut être le cas. La recette sera bien sûr comptée dans les garnitures de féculents mais si elle contient moins de 70% du grammage recommandé pour la portion de viande, de poisson ou d'œuf, elle sera comptée dans les 3 plats maximum autorisés sur 20 menus successifs et si son rapport protéines / lipides est ≤ 1 , elle sera également comptée dans les 2 plats maxi autorisés.

Question 57 : Comment quantifier les panachages féculents / légumes verts si le texte réglementaire ne préconise pas de grammages ?

Peu importe le grammage que sert le restaurant scolaire puisqu'il s'agit d'un pourcentage. On raisonne sur les poids de légumes et de féculents mis en œuvre (Si la garniture est composée de 60 g de légumes et de 100g de féculents, on compte la garniture comme étant un féculent).

 À NOTER

Une garniture de céréales gratinées est prise en compte comme garniture de féculents mais elle n'est pas considérée comme source de calcium du repas. Ceci pour éviter de multiplier les services de gratin au détriment des services de fromages.

Comment proposer davantage de céréales dans les menus et sortir des sentiers battus

Passion Céréales⁵, collective dédiée aux céréales et produits céréaliers, a réalisé un classeur de recettes intitulé « À table avec les céréales⁶ » (co-financé par la Direction générale de l'alimentation au titre du PNA). Il s'agit d'un recueil de 20 fiches recettes (entrées plats, garnitures et dessert) autour des céréales, à la fois simples et économiques, rapides à réaliser et surtout qui sortent de l'ordinaire !

La Direction de l'alimentation de l'agriculture et de la forêt (DAAF) de la Réunion a également financé la réalisation d'un livret de recettes réunionnaises⁷. Il s'agit là encore d'une source d'inspiration.

Voici également d'autres propositions :

→ **Les graines entières :**

Nacrer la céréale à sec. Pendant ce temps faire chauffer le volume d'eau conseillé jusqu'à ébullition. Ajouter l'eau bouillante sur la céréale chaude. Baisser le feu, couvrir et laisser cuire lentement jusqu'à absorption totale de l'eau.

→ **Les céréales concassées (boulgour, kasha) et quinoa :**

Mettre la céréale dans le récipient de cuisson avec 2 fois son volume d'eau froide.
Porter à ébullition, couvrir et laisser cuire à feu doux 10 à 15mn.
Saler en fin de cuisson.

→ **Les semoules :**

Porter à ébullition 2 à 3 fois le volume d'eau (ou de lait ou de bouillon).
Baisser le feu et ajouter en pluie en remuant la semoule dans le liquide bouillant.
Cuire à feu doux en remuant sans cesse jusqu'à ce que la semoule épaississe.
Poursuivre la cuisson à feu très doux et à couvert 5 à 15 minutes pour la polenta.
Laisser reposer à couvert après cuisson
On élimine le goût un peu amer du quinoa en le rinçant, avant de le cuire.

⁵ <http://passioncereales.fr/>

⁶ <http://passioncereales.fr/atable>

⁷ http://www.daf974.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/educ_livret-recettes-restauration-scolaire_cle0dac4a-1.pdf

Tableaux de cuisson à l'étouffée des céréales semi-complètes

Céréales	Cuisson	Volume d'eau pour 1 volume de céréales	Temps de cuisson
Boulgour	Etouffée	2 volumes d'eau froide	10 à 15 mn
Quinoa	Grillée / Etouffée	2 volumes d'eau froide ou bouillante	10 à 15 mn
Epeautre en grains	Trempage / Etouffée	4 volumes d'eau froide	45mn à 1 heure
Millet	Nacrée / Etouffée	2,5 volumes d'eau bouillante	20 mn
Sarrasin	Grillée / Etouffée	2 volumes d'eau bouillante	15 à 20 mn
Riz semi-complet	Nacrée / Etouffée	2,5 volumes d'eau froide	30 à 45 mn

Tableaux de cuisson à l'étouffée des céréales semi-complètes

Céréales	Temps de trempage	Volume d'eau pour 1 volume de céréales	Temps de cuisson
Couscous d'épeautre	15 mn	1volume d'eau froide	10 mn
Céréales concassées	1 heure	2 volumes d'eau froide	10 mn
Millet	4 à 5 heures	2 volumes	20 mn
Sarrasin	Nacrée / Etouffée	2,5 volumes d'eau bouillante	20 mn

Interview de Frédérique Madé, Diététicienne Nutritionniste Chargée de projet IREPS La Réunion.

Vous pouvez découvrir le témoignage de Frédérique Madé sur la place des céréales dans les menus et notamment sur l'île de La Réunion, en téléchargeant l'interview du mois de mars 2015.

↓ L'interview

Frédérique Madé, Diététicienne-Nutritionniste depuis 2002.

Après l'obtention d'un diplôme universitaire de technologie (DUT) en diététique, elle a poursuivi ses études en préparant une licence, puis une maîtrise d'ingénierie de la santé option nutrition et diététique et un diplôme d'études supérieures spécialisées (DESS) « promotion de la santé publique ».

Elle est depuis 2007 chargée de projet nutrition à l'instance régionale d'éducation et de promotion à la santé (IREPS) de La Réunion.

La structure

Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé (IREPS) La Réunion
Chargée du Développement de projets locaux et régionaux en éducation et promotion de la santé, partenaire de la Direction de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt de la Réunion.

Quelques chiffres

La restauration scolaire sur l'île de la Réunion, c'est 721 établissements qui servent 151 000 repas/jour

Le témoignage de Frédérique Madé sur la place des céréales dans l'alimentation ultra marine

Pouvez-vous décrire vos missions ?

- Je suis chargée d'accompagner et de former les professionnels, afin de les aider à mettre en place leurs projets de promotion de la santé et d'éducation nutritionnelle. Il peut s'agir d'animateurs de quartier, d'infirmières scolaires, de cuisiniers de collectivités, etc.
- En ce qui concerne la restauration scolaire, **j'accompagne les professionnels** qui le souhaitent à mettre en pratique les obligations nutritionnelles dans leurs établissements. Il s'agit de créer avec eux un plan alimentaire adapté et de les guider dans son utilisation. Je valide les menus qui me sont transmis et je participe également aux commissions de menus. Je travaille en étroite collaboration avec la Direction de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt¹ (DAAF) de la Réunion, ce qui permet d'avoir un discours commun auprès des professionnels de la restauration scolaire.

Quelles sont les particularités de l'alimentation réunionnaise et les problèmes locaux de santé publique ?

- L'alimentation réunionnaise est tout d'abord une alimentation pluriculturelle. Elle s'inspire de la cuisine chinoise, malgache, indienne, française et est-Africaine.
- Elle est basée essentiellement sur 3 composantes : le riz, les grains (légumineuses) et le cari (plat principal à base de viande, poisson ou œuf). Ces 3 éléments sont quasiment présents à tous les repas. Les fruits, les légumes et les produits laitiers complètent le repas, ils sont proposés en entrée, en accompagnement ou en dessert.

¹ <http://www.daaf974.agriculture.gouv.fr/>

- La nutrition est une priorité de santé publique à la Réunion. En effet, le surpoids, l'obésité, le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires ont des taux particulièrement élevés dans l'île. C'est pourquoi un **Programme Alimentation Activités Nutrition Santé** (PRAANS), complémentaire du Programme National pour l'Alimentation (PNA) et du Programme National Nutrition Santé (PNNS), a vu le jour et prévoit des actions d'éducation nutritionnelle pour améliorer les comportements alimentaires des réunionnais.

Un arrêté préfectoral² concernant la restauration scolaire spécifique à La Réunion existe, pouvez-vous nous préciser les différences avec les textes généraux du 30.09.2011 (décret et arrêté du 30 septembre 2011 relatifs à la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration scolaire).

- Cet arrêté diffère de l'arrêté du 30/09/2011 en 4 points adaptés aux spécificités de l'alimentation réunionnaise :
 - La présence **de pain** n'est pas obligatoire à chaque repas, il est proposé en quantité adaptée, en l'absence de garniture de légumes secs, féculents ou céréales. Contrairement à la métropole, la consommation de féculents est ici, suffisante, voire excessive. Le riz constitue l'aliment de base du repas réunionnais, il est consommé à hauteur de 70 kg/an/habitant (contre moins de 5 kg/an/habitant en métropole).
 - La définition des **desserts sucrés** est différente. On tient compte ici de la teneur en sucres simples totaux par portion mais aussi pour 100g. Le taux de sucre de certains produits fabriqués localement est plus élevé que celui de métropole, il s'agit donc de limiter leur apparition dans les menus. Ex : une portion de crème dessert faisant 18,9g de sucre pour une portion de 90g contient 21g de sucre pour 100g. Sa fréquence de service sera limitée.
 - En ce qui concerne les **produits laitiers**, le décret prévoit qu'à chaque repas, un produit ou un plat contenant plus de 100 mg de calcium par portion pour le primaire, plus de 120 mg de calcium par portion pour le secondaire soit servi. Cette différence s'explique par le fait que certaines familles de produits laitiers (fromages notamment) ne sont pas disponibles localement, en tout cas pas à un tarif accessible pour la restauration scolaire.
 - En ce qui concerne les plats protidiques, l'arrêté préfectoral prévoit au moins 3 repas avec des **viandes non hachées ou des abats** contenant au moins 2 mg de fer pour 100 g de produit. En effet, pour des questions culturelles (interdit religieux tamoul) et d'accessibilité (quantité et prix), le bœuf est peu (voire pas) servi en restauration scolaire à La Réunion. Il peut être remplacé par des aliments présentant les mêmes avantages nutritionnels en fer et oligoéléments.

Quelles sont les principales difficultés dans l'application des exigences de l'arrêté préfectoral ?

- La difficulté principale que j'observe, réside dans la compréhension du texte. Par ailleurs, savoir placer les produits et/ou plats dans les critères correspondant demande une bonne maîtrise de la nutrition et des obligations. Enfin, la technique du plan alimentaire n'est pas encore une habitude pour nombre de cuisiniers.
- Mon expérience me permet d'affirmer qu'il est tout à fait possible de manger réunionnais tout en respectant les exigences nutritionnelles. Nous avons d'ailleurs écrit, avec la DAAF Réunion un livret recettes pour la restauration collective qui reprend les obligations nutritionnelles³.

Quelle est la place des féculents dans l'alimentation réunionnaise :

- Les féculents ont une place majeure dans l'alimentation réunionnaise. Sous forme de **riz blanc**, qui est présent à tous les repas et qui constitue le socle sur lequel les autres éléments du repas vont venir s'agréger.

² Arrêté préfectoral n° 2013-481 du 10 avril 2013 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire à la Réunion

³ http://www.daaf974.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/educ_livret-recettes-restauration-scolaire_cle0dac4a-1.pdf

- **Les grains** ont aussi une grande place. Ce sont des légumineuses : haricots rouges, lentilles, haricots blancs, pois du Cap, etc. qui vont accompagner le riz blanc presque systématiquement.
- À la Réunion nous consommons aussi des tubercules telles que les patates douces, le manioc, le cambar, etc.
- **Le pain** quant à lui, est plutôt consommé lors du petit déjeuner ou parfois au repas en accompagnement d'une crudité. Lorsque le riz et les grains sont présents dans le repas, il n'y a pas de pain à table.
- Enfin, d'**autres féculents** tels que pâtes, semoule, pommes de terre, etc. vont être consommés, de façon plus irrégulière que le riz blanc. Quand ils composent la garniture unique du repas, il n'y a ni pain, ni riz, ni grains à table.

Comment cuisine-t-on les céréales localement :

- **Le riz blanc** est lavé plusieurs fois puis il est mis à cuire dans une quantité d'eau froide, équivalent à une fois et demi son volume (les réunionnais ont l'habitude de mesurer la quantité d'eau en utilisant la hauteur des phalanges), jusqu'à évaporation complète. Il doit avoir l'apparence d'une préparation sèche, les grains se détachant bien. Il est salé ou non selon les goûts. Les réunionnais utilisent pour la plupart une marmite à riz pour la cuisson du riz.
- **Les grains** sont mis en cuisson la plupart du temps sans trempage préalable. Ils sont cuits à l'eau, puis mélangés à une garniture aromatique, composée d'oignons, d'ail, de thym, de sel et de poivre et de curcuma, qui a été revenue dans la matière grasse.
- Les tubercules sont cuisinés en gratins, beignets, croquettes, gâteaux ou mélangés avec de la viande

Pour aller plus loin et mieux connaître la cuisine réunionnaise, je vous conseille le site www.goutanou.re

Avez-vous quelques recommandations pratiques ?

- Nous avons l'habitude à la Réunion de manger du riz et des grains au même repas, soit deux féculents dans la même assiette. Afin d'éviter une consommation excessive de féculent, voici quelques repères pour les agents chargés du service:
1 cuillère à soupe de riz cuit = 2 cuillères à soupe de grains
- Ainsi, si on veut servir l'équivalent de 6 à 7 cuillères à soupe de féculent, en garniture, cela va se traduire par 4 à 5 cuillères à soupe de riz + 3 à 4 cuillères à soupe de grains.

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)