



L'almanach de ma cantine

Mon menu du mois de juin

Sommaire

Le menu du mois **P. 1**

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

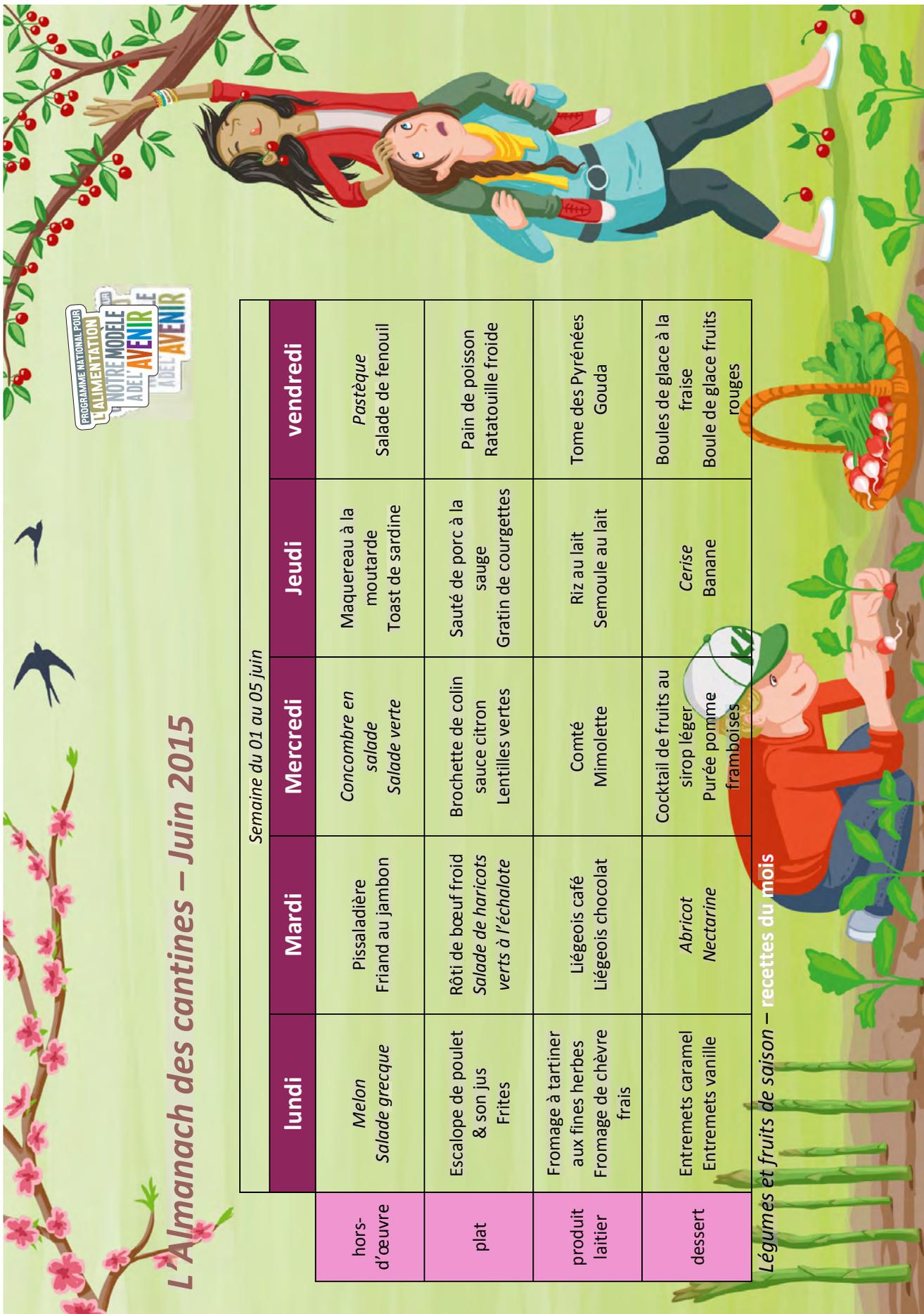
La grille des critères nutritionnels de fréquence **P. 9**

La fiche pratique : Le pique-nique, un repas à part **P. 10**

L'interview : Témoignage d'Anthony Vergneau **13**

Pour aller plus loin **P. 14**





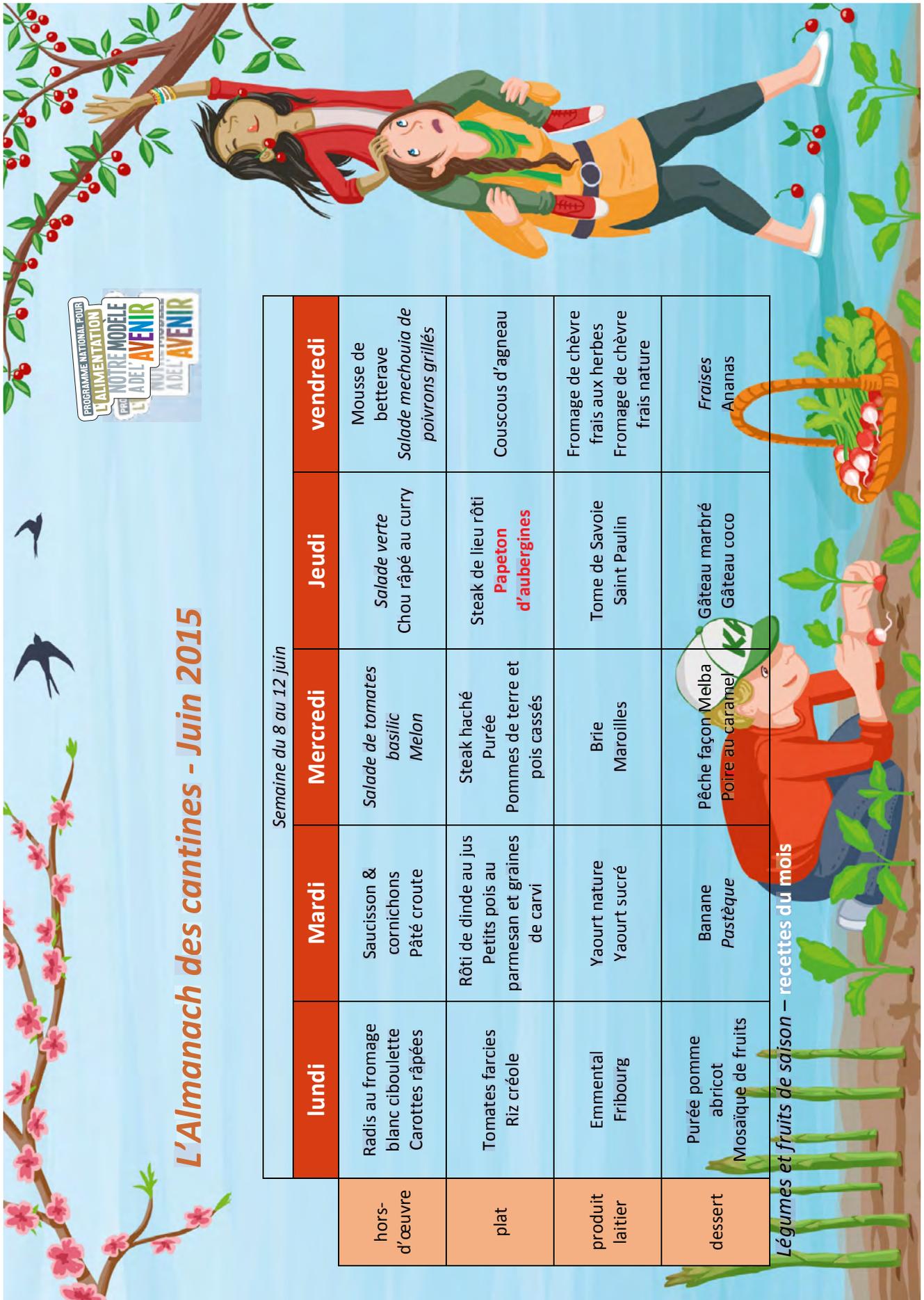
PROGRAMME NATIONAL POUR
L'ALIMENTATION
NOTRE MODELE
ADEL
AVENIR LE
AVENIR

L'Almanach des cantines – Juin 2015

Semaine du 01 au 05 juin

| | lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | vendredi |
|----------------------------|--|--|---|---|---|
| hors-d'œuvre | Melon Salade grecque | Pissaladière Friand au jambon | Concombre en salade Salade verte | Maquereau à la moutarde Toast de sardine | Pastèque Salade de fenouil |
| plat | Escalope de poulet & son jus Frites | Rôti de bœuf froid Salade de haricots verts à l'échalote | Brochette de colin sauce citron Lentilles vertes | Sauté de porc à la sauge Gratin de courgettes | Pain de poisson Ratatouille froide |
| produit laitier | Fromage à tartiner aux fines herbes Fromage de chèvre frais | Liégeois café Liégeois chocolat | Comté Mimolette | Riz au lait Semoule au lait | Tome des Pyrénées Gouda |
| dessert | Entremets caramel Entremets vanille | Abricot Nectarine | Cocktail de fruits au sirop léger Purée pomme framboises | Cerise Banane | Boules de glace à la fraise Boule de glace fruits rouges |

Légumes et fruits de saison – recettes du mois

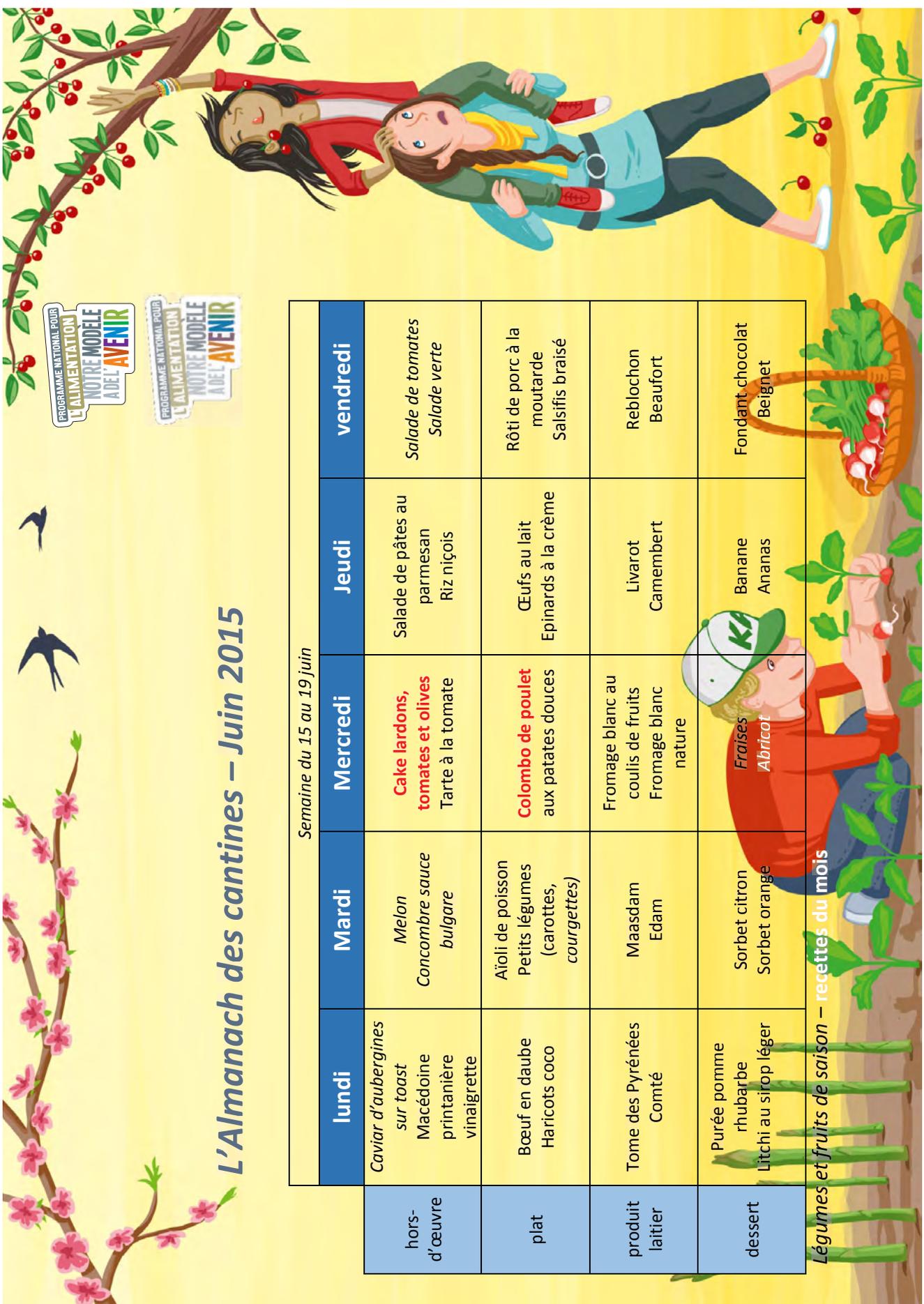


L'Almanach des cantines - Juin 2015

Semaine du 8 au 12 juin

| | lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | vendredi |
|-----------------|--|---|--|---|--|
| hors-d'œuvre | Radis au fromage blanc ciboulette Carottes râpées | Saucisson & cornichons Pâté croute | Salade de tomates basilic Melon | Salade verte Chou râpé au curry | Mousse de betterave Salade mechouia de poivrons grillés |
| plat | Tomates farcies Riz créole | Rôti de dinde au jus Petits pois au parmesan et graines de carvi | Steak haché Purée Pommes de terre et pois cassés | Steak de lieu rôti Papeton d'aubergines | Couscous d'agneau |
| produit laitier | Emmental Fribourg | Yaourt nature Yaourt sucré | Brie Maroilles | Tome de Savoie Saint Paulin | Fromage de chèvre frais aux herbes Fromage de chèvre frais nature |
| dessert | Purée pomme abricot Mosaïque de fruits | Banane Pastèque | Pêche façon Melba Poire au caramel | Gâteau marbré Gâteau coco | Fraises Ananas |

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



L'Almanach des cantines – Juin 2015

Semaine du 15 au 19 juin

| | lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | vendredi |
|-----------------|--|---|---|---|---|
| hors-œuvre | Caviar d'aubergines sur toast Macédoine printanière vinaigrette | Melon Concombre sauce bulgare | Cake lardons, tomates et olives Tarte à la tomate | Salade de pâtes au parmesan Riz niçois | Salade de tomates Salade verte |
| plat | Bœuf en daube Haricots coco | Aïoli de poisson Petits légumes (carottes, courgettes) | Colombo de poulet aux patates douces | Œufs au lait Epinards à la crème | Rôti de porc à la moutarde Salsifis braisé |
| produit laitier | Tome des Pyrénées Comté | Maasdam Edam | Fromage blanc au coulis de fruits Fromage blanc nature | Livarot Camembert | Reblochon Beaufort |
| dessert | Purée pomme rhubarbe Litchi au sirop léger | Sorbet citron Sorbet orange | Fraises Abricot | Banane Ananas | Fondant chocolat Beignet |

Légumes et fruits de saison – recettes du mois

L'Almanach des cantines - Juin 2015

Semaine du 22 au 26 juin

| | lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | vendredi |
|--------------------|--|--|--|--|--|
| hors- d'œuvre | Pâté de foie et oignons au vinaigre Rillettes et cornichons | Pastèque Concombre sauce ciboulette | Courgettes fondantes à l'huile d'olive Sommités de chou fleur al dente | Salade de pommes de terre échalote Salade de pois chiche et coriandre | Melon jaune Salade de tomates |
| plat | Paëlla aux fruits de mer | Sauté de veau marengo Poêlée de haricots croquants (verts, beurre, et plats) | Pâtes sauce carbonara | Beignets de volaille Tian de légumes | Boulettes de bœuf Frites |
| produit laitier | Ossau Iraty Brie | Emmental Mimolette | Assortiment de fromages | Yaourt aromatisé Yaourt nature | Maroilles Tome blanche |
| dessert | Nectarine Salade de fruits frais | Clafouti aux fruits Far breton | Lait gélifié chocolat Lait gélifié vanille | Banane Fraises | Compote de pommes Abricot au sirop |

Légumes et fruits de saison – recettes du mois





N° 20 : juin 2015

Cake aux lardons, tomates & olives

| Ingrédients | Nature | Unité | Quantité |
|---------------------------|----------|--------|----------|
| Farine type 80 | Épicerie | G | 220 G |
| Levure chimique | Épicerie | Sachet | 1 |
| Lardons naturels cuits | Frais | G | 200 G |
| Olives noires dénoyautées | Épicerie | G | 50 G |
| Tomates confites | Épicerie | G | 100 G |
| Yaourts naturels | BOF | Unité | 2 |
| Œufs | BOF | Unité | 2 |
| Parmesan | BOF | G | 100 G |
| Huile d'olive | Épicerie | ML | 50 ML |

| Grammage nets assiette | Maternelle | Elémentaire | Ado | Adulte |
|------------------------|------------|-------------|-------|--------|
| Poids nets assiette | 70 gr | 70 gr | 90 gr | 90 gr |
| Recette pour | 14 | 14 | 10 | 10 |

1- Etapes de fabrication

Mélanger les ingrédients secs : farine, levure, parmesan.

Couper en petits morceaux (ou passer au cutter pour hacher grossièrement) les olives, les lardons et les tomates.

Ajouter au mélange sec l'huile, les yaourts, les œufs puis les lardons, les tomates et les olives.

Verser dans des moules à cake tapissés de papier sulfurisé et cuire au four à 180° C pendant 40 minutes.

Laisser refroidir et couper en tranches épaisses.

2- Astuces anti gaspi

On peut choisir de ne proposer que des demi-tranches qui seront servies avec l'autre choix d'entrée (tarte ou pizza par exemple). Cette « petite assiette gourmande » permettra aux convives de découvrir cette nouvelle entrée et de vous dire ce qu'ils en pensent.

Si vous avez des tomates fraîches, n'hésitez pas à les utiliser. Il faudra alors ne mettre qu'un yaourt.

3- Conseils pratiques

Il n'est pas utile d'ajouter du sel à ce cake dont plusieurs ingrédients sont déjà salés (lardons, parmesan, olives).

La farine type 80, riche en fibres se prête bien à ce type de pâtisserie.

Cette recette peut être servie aussi pour un dîner ou encore en pique nique ! On peut aussi remplacer les lardons par du jambon ou du thon, le parmesan par de l'emmental et les tomates par du poivron....

Pour rendre ce cake plus attractif aux yeux des adolescents, on peut le baptiser « muffin » ; en faisant référence à leurs marqueurs alimentaires, on a plus de chance de leur faire goûter des nouveautés.

Critère fréquentiel

- Entrée pâtisserie > 15% de lipides
- Fréquence : 4 services sur 20 repas successifs.
- Présence d'allergènes : lait, œuf, gluten

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





N° 20 : juin 2015

Colombo de poulet

| Ingrédients | Nature | Unité | Quantité |
|-------------------------------|----------|-----------------|----------|
| Poulet découpé (sans os) | Frais | g | 900 g |
| Carottes | Frais | g | 400 g |
| Patates douces | Frais | g | 600 g |
| Citrons (verts de préférence) | Frais | unité | 2 |
| Oignons | Frais | unité | 2 |
| Colombo | Épicerie | cuiller à soupe | 2 |
| Lait de coco | Épicerie | cl | 15 cl |
| Huile de tournesol | Épicerie | cl | 6 cl |
| Sel | Épicerie | g | 10 |

| Grammage nets assiette | Maternelle | Elémentaire | Ado | Adulte |
|------------------------|------------|-------------|--------|--------|
| Poids nets assiette | 50 gr | 70 gr | 110 gr | 110 gr |
| Recette pour | 14 | 10 | 6 | 6 |

1- Etapes de fabrication

Préparer une marinade avec le jus de citron, la poudre de colombo, 4 cl d'huile, le sel. Badigeonner le poulet et mettre au frais.

Laver et désinfecter les légumes. Éplucher et émincer les oignons. Éplucher et couper en gros dés les carottes et les patates douces.

Faire revenir les oignons dans le restant d'huile. Ajouter les morceaux de poulet et faire dorer à feu doux. Ajouter un litre d'eau. Couvrir et laisser mijoter 45 minutes.

Ajouter les légumes et laisser cuire encore 40 minutes à couvert. Ajouter le lait de coco, laisser chauffer 10 minutes et servir.

2- Astuces anti gaspi

Ajouter le lait de coco toujours au dernier moment. Si vous avez un reste de poulet, il vous sera possible de le refroidir et de le stocker au frais, couvert et daté. Au moment de réchauffer le plat, vous ajouterez le lait de coco qui supporte mal la « sur cuisson ».

3- Conseils pratiques

Le colombo est un mélange d'épices. La proportion de piment détermine son « goût brûlant ». Les adolescents en quête de sensations « extrêmes » apprécieront ce caractère relevé tandis que les plus petits y seront plus ou moins sensibles. Choisissez un colombo plutôt doux et proposez éventuellement un peu de « sauce piment » à côté pour les plus curieux...

Critère fréquentiel

- Plat de volaille
- Fréquence : sans critère fréquentiel.
- Présence d'allergènes : fruit à coque (coco)

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



N° 20 : juin 2015

Papeton d'aubergines



| Ingrédients | Nature | Unité | Quantité |
|--------------------|----------|--------|----------|
| Aubergines | Frais | Kg | 1 Kg |
| Œufs | BOF | Unité | 4 |
| Crème liquide | BOF | Cl | 20 Cl |
| Ail | Frais | Gousse | 2 |
| Herbes de Provence | Épicerie | | |
| Sel | Épicerie | G | 10 g |
| Poivre | Épicerie | | |

| Grammage nets assiette | Maternelle | Elémentaire | Ado | Adulte |
|------------------------|------------|-------------|--------|--------|
| Poids nets assiette | 100 gr | 100 gr | 150 gr | 150 gr |
| Recette pour | 10 | 10 | 6 | 6 |

1- Etapes de fabrication

Laver et désinfecter les aubergines. Retirer le pédoncule, épilucher et couper en gros cubes. Cuire en four vapeur pour obtenir une chaire fondante.

Mixer les aubergines et l'ail, ajouter la crème et les œufs pour obtenir une purée. Assaisonner avec le sel, poivre et herbes.

Verser la purée dans des bacs et cuire au four vapeur à 120°C pendant 35 minutes environ.

Les papetons peuvent être accompagnés d'une sauce tomate.

2- Astuces anti gaspi

Les papetons d'aubergines se mangent chauds ou froids. S'il vous reste quelques parts, vous pouvez un fois refroidies, stockées au froid, couvertes et datées, les proposer en entrée le lendemain.

3- Conseils pratiques

Pour faciliter le service, vous pouvez cuire les papetons en ramequins individuels.

Pour aider les enfants à les consommer, on peut utiliser l'origan qui donne au gratin une odeur de pizza !

Critère fréquentiel

- Garniture de légumes
- Fréquence : 10 services sur 20 repas successifs.
- Présence d'allergènes : lait, œuf.

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





N° 20 : juin 2015

Far breton

| Ingrédients | Nature | Unité | Quantité |
|--------------------------|----------|-------|----------|
| Farine type 80 | Épicerie | g | 150 g |
| Sucre | Épicerie | g | 150 g |
| Lait demi-écrémé | BOF | Cl | 50 cl |
| Œufs | BOF | Unité | 4 |
| Beurre | BOF | g | 75 g |
| Pruneaux dénoyautés gros | Épicerie | g | 400 g |

| Grammage nets assiette | Maternelle | Elémentaire | Ado | Adulte |
|------------------------|------------|-------------|-------|--------|
| Poids nets assiette | 40 gr | 60 gr | 80 gr | 80 gr |
| Recette pour | 20 | 15 | 10 | 10 |

1- Etapes de fabrication

Mélanger la farine et le sucre. Verser délicatement les œufs puis le lait et enfin le beurre fondu.

Disposer les pruneaux au fond d'un moule et verser l'appareil sur les pruneaux. Veiller à ce que les pruneaux soient bien répartis.

Cuire au four à 180°C pendant 40 minutes environ.

2- Astuces anti gaspi

Si vos convives ne connaissent pas ce dessert, proposez des petites portions pour leur permettre de goûter. Si vous avez un choix de desserts, vous pouvez dresser quelques « assiettes gourmandes » d'un assortiments de douceurs en petites bouchées.

3- Conseils pratiques

Vous pouvez déposer au fond du moule du papier cuisson pour éviter un gros travail de plonge !

Dans le cadre d'un internat, le far peut aussi se servir au petit-déjeuner

Critère fréquentiel

- Dessert > 15% de lipides
- Fréquence : 4 services sur 20 repas successifs.
- Présence d'allergènes : lait, œuf, gluten

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



GRILLE DES CRITERES NUTRITIONNELS DE FREQUENCE

N°20 - juin 2015



| Objectif nutritionnel | Période de 20 repas successifs | Entrée | Plat protidique | Garniture ou accompagnement | Produit laitier | Dessert | Fréquence réglementaire | Fréquence observée | Préparations comptabilisées |
|-----------------------|---|-----------|-----------------|-----------------------------|-----------------|-----------|-------------------------|--------------------|--|
| fibres et vitamines | Crudités de légumes ou fruits frais, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits frais | 20 sur 40 | | 0 | | 16 sur 40 | 10/20 min | 10 | melon, salade grecque, concombre, salade, pastèque, fenouil, radis, carottes, tomates, melon, salade, chou, melon, concombre, tomate, salade verte, pastèque, concombre, melon, tomate |
| | Desserts de fruits crus | | | 10 | | | 8/20 min | 8 | Fraises, banane, nectarine, salade de fruits frais, banane, ananas, fraises, abricots, fraises, ananas, banane, pastèque, cerises, banane, abricot, nectarine |
| calcium | Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes | | | 10 | | | 10 sur 20 | 10 | Haricots verts, gratin de courgettes, ratatouille, petits pois, aubergines, petits légumes, épinards, carottes, haricots, lian de légumes. |
| | Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales | | | 10 | | | 10 sur 20 | 10 | Frites, pâtes, riz, patates, coco, semoule, pommes de terre et pois cassés, riz, lentilles, frites. |
| | Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion | 0 | | | 16 sur 40 | | 8/20 min | 8 | Comté, mimolette, tome, gouda, emmental, fibourg, tome, saint paulin, maasdam, edam, reblochon, beaufort, emmental, mimolette, tome, comté. |
| | Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 et 150 mg par portion | 0 | | | 8 sur 40 | | 4/20 min | 4 | maroilles, brie, camembert, livarot, brie, tome blanche, ossau iraty, maroilles |
| 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 | | | | 8 sur 40 | 4 sur 40 | 6/20 min | 6 | Entremets caramélisés vanille, riz au lait, semoule au lait, yaourt nature, yaourt sucré, fromage blanc nature, fromage blanc au coulis de fruits, yaourt aromatisé, yaourt nature, lait géliné croquant, lait géliné vanille. |
| | Vianades non hachées de bœuf, de veau, agneau, ou abats de boucherie | | 4 | | | | 4/20 min | 4 | Rôti de bœuf, sauté d'agneau, bœuf en daube, sauté de veau. |
| Matières grasses | 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 min | 4 | Prélla fruits de mer, aïoli de poisson, steak de lieu, brochette de colin. |
| | Préparation à base de viande, poisson, œuf, contenant moins de 70% d'une portion usuelle pour la partie protidique des plats composés | | 3 | | | | 3/20 maxi | 3 | pain de poisson, pâtes carbonara, boulettes de bœuf. |
| Matières grasses | Entrées contenant plus de 15% de matières grasses | 8 sur 40 | | | | | 4/20 maxi | 4 | Friand, pissaladière, saucisson, pâté crouste, cake lardons, tarte à la tomate, pâte de foie, rillettes. |
| | Desserts contenant plus de 15% de matières grasses | | | | | 6 sur 40 | 3/20 maxi | 3 | Clafouti, far, fondant chocolat, beignet, gâteau marbré, gâteau coco |
| Sucres | Produits contenant plus de 15% de matières grasses à frire ou pré-frits | | 2 | 1 | | | 4/20 maxi | 3 | Frites, beignets de volaille, frites |
| | Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1 | | 2 | | | | 2/20 maxi | 2 | Tomates farcies, pâtes carbonara |
| Sucres | 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 | Compote, abricot au sirop, sorbet citron, sorbet orange, sorbet melba, poire caramel, glace fraises, glace fruits rouges. |

Arrêté du 30 septembre 2011 - annexe I

LE PIQUE NIQUE, UN REPAS À PART



UN PEU D'HISTOIRE...

commun pour les paysans qui travaillaient aux champs ; mais ce repas champêtre ne s'appelait alors pas encore « pique nique ».

Car l'origine de ce drôle de mot, viendrait selon le dictionnaire étymologique et historique, du terme « piquer », qui signifiait au XVII^e siècle « picorer » et de « nique » qui désignait en ancien français « une chose sans valeur ». Au XIX^e siècle, le peintre Manet n'a d'ailleurs pas intitulé sa toile « Le pique nique » mais « Le Déjeuner sur l'herbe » !

Notre langage a donc évolué ! Le « picorage » d'une « chose sans valeur » s'appelle plutôt de nos jours le grignotage, tandis que le pique-nique est devenu dans notre langage contemporain un « repas pris en plein air » (définition du Larousse).

Lors d'un atelier d'éducation à la santé, un groupe de jeunes collégiens à qui l'on demandait ce que signifiait pour eux pique-niquer, ont répondu « un repas qui se consomme dehors, « dans la nature » ; on y mange des sandwiches et on y boit des sodas ! »

Ils attribuent au pique-nique un air festif, et c'est bien cela en effet qui le différencie du « casse-croûte », « repas sommaire et rapide » nous précise encore le dictionnaire.

DE QUOI EST CONSTITUÉ UN PIQUE NIQUE ?

→ L'usage

Quand pour une raison souvent liée à un déplacement, nous devons organiser un pique nique, nous prévoyons de quoi nous nourrir et nous réjouir.

Ainsi, pas de pique nique sans sandwich pour apporter suffisamment d'énergie, auquel s'ajoute chips, biscuits et autres friandises. Tout est permis tant que le pique nique reste exceptionnel, l'équilibre nutritionnel n'étant pas la préoccupation majeure. L'objectif est en effet de se faire plaisir en consommant des aliments adaptés à la situation, on cherche plutôt à faire pratique et bon.

→ La réglementation

L'arrêté de septembre 2011 visant à améliorer la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration scolaire ne s'applique pas aux pique-niques occasionnels destinés à quelques élèves « en sortie ». Ils n'apparaissent pas sur la grille des menus.

En revanche, si un pique-nique ou un repas froid est ponctuellement servi à l'ensemble des convives d'un restaurant scolaire (repas festif, repas à thème), il doit alors « respecter les critères de fréquence sur la période de menus concernée » (source : « questions réponses aux questionnaires des établissements » DGAL).

À NOTER

Le principal défaut de ce type de repas réside dans leur richesse en sel liée à la consommation simultanée de pain, mayonnaise, fromage, jambon ou tranche de viande traitée en salaison, biscuit, chips.

Dans l'exemple ci-dessus, les composants du repas des adolescents contiennent 3,5 g de sel, soit 58% de l'apport conseillé en sel (6 g par jour).

Les autres repas dont le goûter seront principalement composés de fruits frais, de laitages, de légumes frais, de plats cuisinés « maison » où les apports en sel seront modérés et rigoureusement mesurés.

À SAVOIR

Lors des achats il est pertinent de porter une attention particulière aux teneurs en sel, donnée qui est obligatoire au niveau de l'étiquetage depuis décembre 2014 (règlement UE n° 1169/2011). Pour les plats suivants, principaux vecteurs de sel dans notre alimentation, sélectionner lors des achats des plats dont la teneur en sel reste dans la moyenne, ou en dessous de la moyenne. Par exemple :

Pain : moyenne 1,51 g / 100 g
Charcuterie : 3 g / 100 g
Fromages : 1,31 g / 100 g
Viennoiseries : 1,31 g / 100 g

Soupes : 0,76 g/100g
Plats composés : 0,85 g/100g
Pizzas, quiches, etc. : 1,08g/100g
Céréales de petit-déjeuner : 0,98g/100g

N'oubliez pas l'eau ! Chaque personne doit pouvoir boire à sa soif, et consommer à minima 75 cl d'eau dans la journée. Ces quantités devront être revues en fonction de la chaleur, des activités. On oublie souvent de demander au moment de la commande de pique-niques s'il sera possible de trouver à boire en cours de journée pour réapprovisionner les bouteilles ou les gourdes.

Comme pour l'ensemble de la production, la réglementation « hygiène » doit être rigoureusement respectée. Les sandwiches, salades, fromages, desserts qui sont proposés aux convives seront l'objet d'une attention toute particulière liée au fait que ces repas seront emportés, et parfois stockés en glacière.

Il convient de respecter :

→ **Les procédures de production** habituelles de la cuisine (désinfection des fruits et légumes, déboitage, déconditionnement, cuisson, prises des températures, hygiène des personnels, plats témoins, etc.) ;

→ **La traçabilité** des ingrédients mis en œuvre ;

→ **La chaîne du froid** en conservant les préparations à risque en glacière ou sacs isothermes munis de plaques ou de gels eutectiques. Il existe un large choix de plaques ou gels, de dimensions variables mais aussi de capacité à restituer le froid allant de +10 à -30°C. Le choix des plaques, des contenants sera précisé dans la procédure de préparation des sandwiches et inclus dans le Plan de Maîtrise Sanitaire pour garantir la chaîne du froid ;

Si les sandwiches sont conservés plusieurs heures avant consommation en glacière, des tests de température (à cœur du sandwich après 1 heure, 2 heures etc dans la glacière laissée à une température ambiante élevée) et de vieillissement (pour garantir les bonnes pratiques en production, surtout s'il y a des tranchages) sont nécessaires pour garantir leur qualité sanitaire.

À défaut, il sera préférable de constituer des pique-niques à partir de denrées stables à température ambiante : salade en conserve, coupelle de pâté, fromage fondu, compote, fruit, pain, gâteau ou biscuit, chips.

AVANT DE PARTIR...

→ **Au moment de prendre une commande** pour des pique-niques, quelques échanges avec le chargé de projet permettent de :

→ connaître le nombre de convives et leur âge pour adapter les quantités ;

→ préciser la date et les horaires (départ, déjeuner) ;

→ savoir s'il faut prévoir des pique-niques pour des enfants ayant une alimentation particulière (sans porc, sans viande, etc.) ou des Projets d'Accueil Individualisé (PAI) pris en charge habituellement par l'établissement ;

→ savoir s'il faut prévoir un goûter ;

→ connaître les conditions dans lesquelles ils voyagent (car, vélo, marche, etc.) pour adapter les volumes du repas et les volumes d'eau à prévoir,

A vélo, on minimise les volumes à transporter, seuls les aliments à risque nécessitent le transport en glacière. Pain, fruit et chips par exemple sont dans les sacs à dos. Les sandwiches seront réalisés au moment du déjeuner.

→ rappeler les conditions de transport des glacières (on évite de les laisser en pleine chaleur dans le coffre du car, etc.), qui seront rapportées à un endroit précis (marche en avant oblige), et si possible sans reste et sans poubelle.

→ savoir ce qui ferait plaisir !

Dans un collège, ayant interrogé les élèves qui parlaient pour un pique-nique, le cuisinier a été surpris d'apprendre que ce qui leur ferait vraiment plaisir, c'était du jus de fruit.

→ Quelques idées de pique-niques (Pour changer du classique « jambon fromage »)

| Pique-niques salades | Pique-niques sandwiches |
|--|---|
| Salade du puy (lentilles, carotte, oignons, ail, radis, œufs durs, vinaigrette) Pain et cantal Compote | « Le mimosas » (pain de campagne, fritata aux légumes, salade) Yaourt à boire et petits sablés Fruit |
| « La promenade » (pommes de terre, œufs durs, tomates, thon, olives noires, vinaigrette) Pain et comté Fruit | « Le rosbif » (pain de mie céréales, rôti de bœuf séché en tranches fines, salade en chiffonade, mayonnaise, raifort) Fromage fondu et Fruit |
| « La Florida » (tagliatelles, copeaux de parmesan, blancs de poulet cuits, céleri et carottes râpés, maïs, vinaigrette) Pain et cheddar Fruit | « Le pan bagna » (petit pain rond, tomate, œuf dur, fromage frais, huile d'olive et basilic) Lait et crêpe nature Fruit |
| « La Bollywood » (riz, lentilles corail, dés de carottes et poivrons al dente, dés de concombre éventuellement quelques raisins secs, vinaigrette) et nan Yaourt à boire Fruit | « L'oriental » (pita ou équivalent, houmous de pois chiche, radis, chou, oignons émincés finement et assaisonnés, tomate) Dés de mimolette Compote et petits beurre |

EN CONCLUSION

Le pique nique est une fête ! Il permet de sortir du cadre de la cantine, de consommer un repas avec les mains, debout, et en compagnie des professeurs ! Le pique-nique respecte autant que faire se peut les recommandations nutritionnelles car elles répondent aux besoins des convives, aux règles de santé publique et aux usages.

Il peut être bon parfois de prévoir dans la grille de menus, à la place d'un repas classique, un pique-nique pour tous. La cour prend des airs de « fête des voisins » : parasol, tables pliantes, tapis de sol, pour prendre son temps et flâner en picorant des sandwiches. Cela existe déjà dans quelques établissements ; on se permet même d'y servir des cornets de frites et des glaces !!



↓ L'interview

Pour nous parler des pique-niques, nous interrogeons Anthony Vergneau ; il est professeur de français dans un collège de Loire Atlantique et fait partie de l'équipe de six professeurs qui emmène des élèves pendant trois jours, visiter les châteaux de la Loire à bicyclette ! ;

Pour préparer cette aventure, les organisateurs ont souhaité aborder la question du temps du repas et des pique-niques avec les élèves et le cuisinier en charge de la restauration dans l'établissement qui accueillera le groupe.

Pour quelles raisons avez-vous souhaité impliquer les élèves dans la réalisation des pique-niques ? Comment avez-vous fait ?

- Nous avons pensé le projet de cette « aventure » comme une occasion pour fédérer nos disciplines et aborder de nombreuses thématiques. La question de l'alimentation est centrale et pose la question du « vivre ensemble ». C'était pour nous la possibilité de proposer une expérience de débat concrète, qui devait aboutir à un consensus malgré les divergences d'opinion a priori. En outre, cela nous permettait de rendre les élèves un peu plus « auteurs » de leur séjour.

Qu'ont finalement demandé les élèves ? Cela vous a-t-il surpris ?

- Des élèves ont demandé à éviter tous les aliments correspondant à leurs croyances, leurs goûts (ou dégoûts). Cela ne nous a pas surpris outre mesure, mais cela nous a posé question : comment faire pour intégrer leurs particularités sans les imposer à tous les élèves (et les professeurs !) ? Pour le reste, il nous a semblé que les élèves formulaient des demandes raisonnées.

Comment allez-vous gérer le transport et la sécurité alimentaire lors de vos déplacements ?

- Nous utiliserons des glacières qui seront acheminées par une camionnette jusqu'au lieu du pique-nique – sachant que nous n'aurons à y stocker les aliments qu'environ deux heures.

Quels conseils donneriez-vous à un collègue ou un cuisinier qui doit préparer des pique-niques à des collégiens ?

- De leur soumettre la question ! C'est une expérience riche et fructueuse, surtout quand elle est menée et arbitrée par un professionnel de la santé (l'infirmière par exemple ou un diététicien comme dans le cas de ce collège). Les élèves ont été à l'écoute des conseils et des contraintes à respecter, bien loin des clichés. L'aide du professionnel de santé est alors précieuse !

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)