



L'almanach de ma cantine

Mon menu du mois de septembre

Sommaire

Le menu du mois **P. 1**

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

Le plan alimentaire **P. 9**

La grille de fréquences **P. 11**

La fiche pratique : Loginuts, un logiciel gratuit pour améliorer la qualité de l'offre en restauration scolaire **P. 12**

L'interview : Témoignage de Stéphane Bazoud au sujet du logiciel Loginuts **P. 15**

Pour aller plus loin **P. 18**



L'almanach des cantines - Septembre 2014



Semaine du 1 au 5 septembre

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors- d'œuvre	Courgettes râpées vinaigrette Melon Charentais	Sardines citron Maquereau à la moutarde	Tomate basilic Concombre ciboulette	Feuilleté au bacon Cake aux olives	Carottes râpées au citron Duo de salades vertes de saison
plat	Sauté de dinde à la tomate Pâtes	Estouffade de bœuf Chou-fleur persillé	Filet de merlu crème d'aneth Riz créole	Rôti de porc Petits pois étuvés	Filet de hoki pané Haricots beurre persillés
produit laitier	Bûche de chèvre Fromage frais à tartiner	Petits suisses nature Petits suisses aromatisés	Edam Saint Paulin	Yaourt nature Yaourt aromatisé	Emmental Bleu d'Auvergne
dessert	Entremet chocolat Flan caramel	Prunes Raisins	Compote pomme fraise Salade de fruits rafraichis	Pêche Poire	Flognarde aux pommes Clafoutis aux fruits rouges

Légumes et fruits de saison – recettes du mois

L'almanach des cantines - Septembre 2014



Semaine du 8 au 12 septembre

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-d'œuvre	Concombre en salade Emincé de chou vinaigrette	Salade de blé, surimi mayonnaise Pâté de campagne-cornichon	Melon Pastèque	Salade verte et maïs Radis croque en sel	Salade de cœurs de palmier Champignons à la grecque
plat	Quiche printanière	Rôti de dinde à la moutarde Haricots verts persillés	Steak haché sauce échalotes Purée de pommes de terre	Filet de lieu à la provençale Courgettes sautées	Tajine d'agneau aux olives Semoule de couscous
produit laitier	Cantal Tomme grise	Fromage blanc nature Fromage blanc aromatisé	Camembert Brie	Morbier Comté	Fromage frais à tartiner Fromage frais aux herbes
dessert	Abricots au sirop léger Ananas au sirop léger	Nectarine Reine-Claude	Glace vanille framboise Mousse au chocolat	Tarte tatin Tarte au citron	Raisin Brugnon

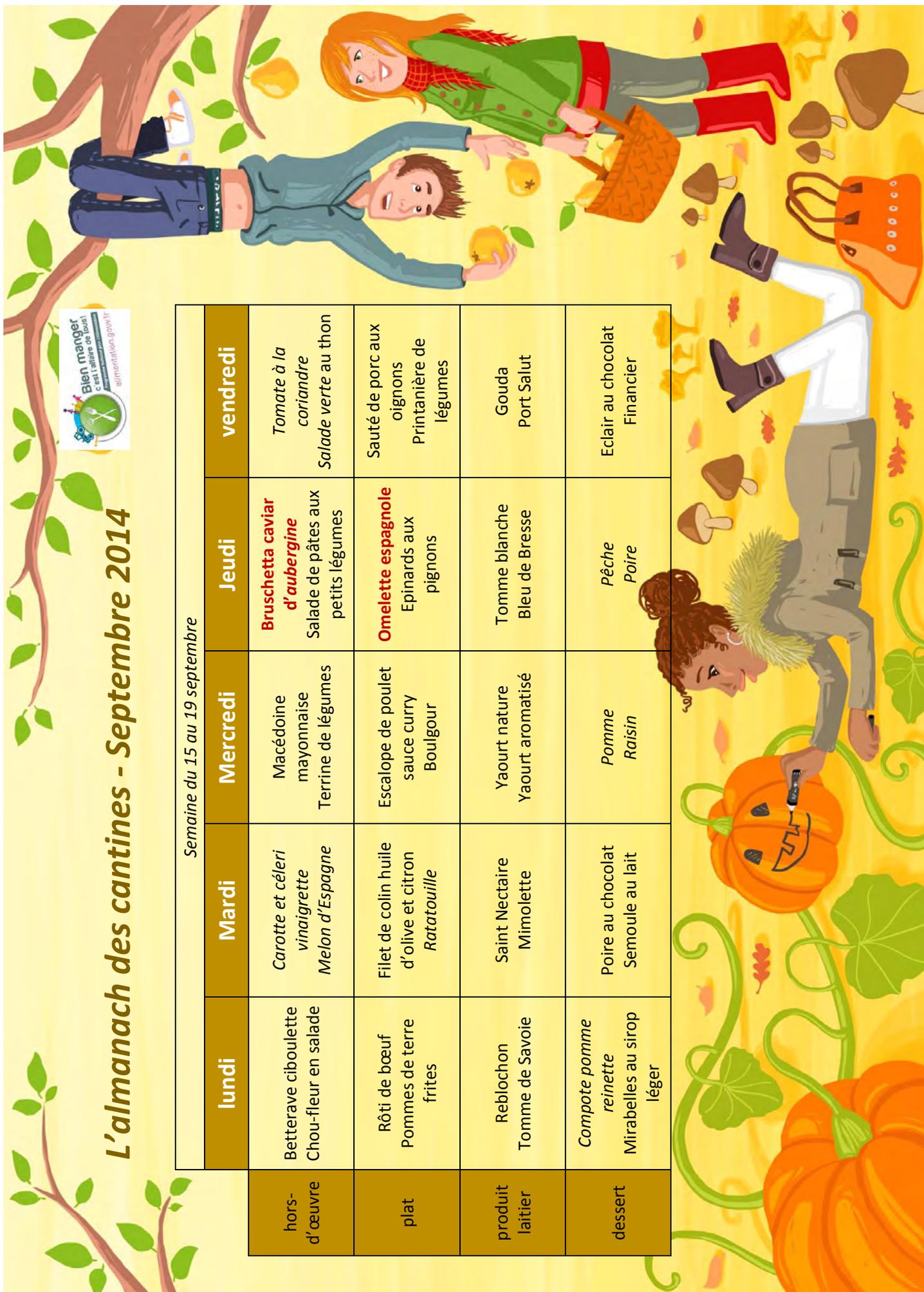


L'almanach des cantines - Septembre 2014



Semaine du 15 au 19 septembre

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-d'œuvre	Betterave ciboulette Chou-fleur en salade	Carotte et céleri vinaigrette Melon d'Espagne	Macédoine mayonnaise Terrine de légumes	Bruschetta caviar d'aubergine Salade de pâtes aux petits légumes	Tomate à la coriandre Salade verte au thon
plat	Rôti de bœuf Pommes de terre frites	Filet de colin huile d'olive et citron Ratatouille	Escalope de poulet sauce curry Boullgour	Omelette espagnole Epinards aux pignons	Sauté de porc aux oignons Printanière de légumes
produit laitier	Reblochon Tomme de Savoie	Saint Nectaire Mimolette	Yaourt nature Yaourt aromatisé	Tomme blanche Bleu de Bresse	Gouda Port Salut
dessert	Compote pomme reinette Mirabelles au sirop léger	Poire au chocolat Semoule au lait	Pomme Raisin	Pêche Poire	Eclair au chocolat Financier

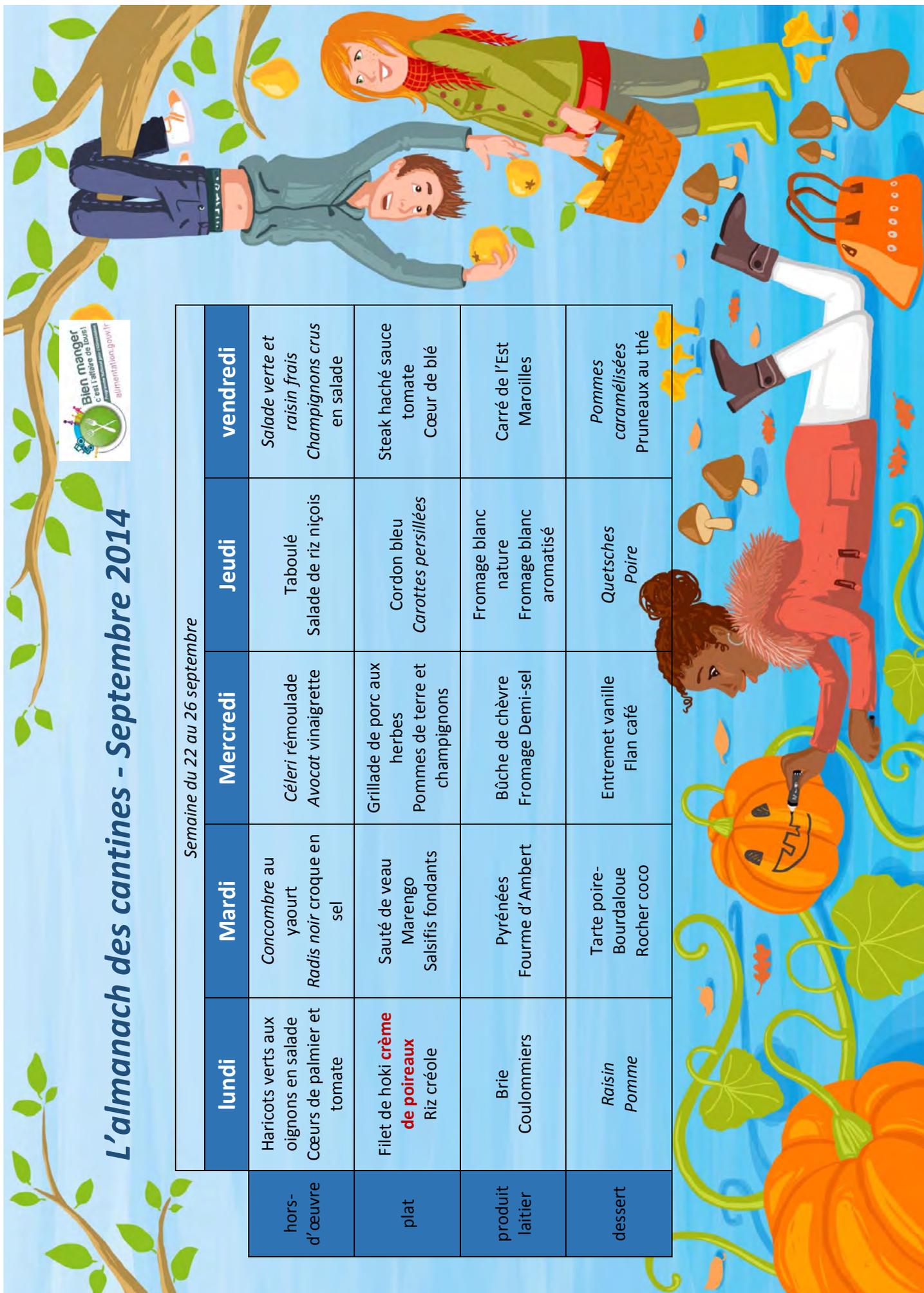


L'almanach des cantines - Septembre 2014



Semaine du 22 au 26 septembre

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-d'œuvre	Haricots verts aux oignons en salade Cœurs de palmier et tomate	Concombre au yaourt Radis noir croque en sel	Céleri rémoulade Avocat vinaigrette	Taboulé Salade de riz niçois	Salade verte et raisin frais Champignons crus en salade
plat	Filet de hoki crème de poireaux Riz créole	Sauté de veau Marengo Salsifis fondants	Grillade de porc aux herbes Pommes de terre et champignons	Cordon bleu Carottes persillées	Steak haché sauce tomate Cœur de blé
produit laitier	Brie Coulommiers	Pyrénées Fourme d'Ambert	Bûche de chèvre Fromage Demi-sel	Fromage blanc nature Fromage blanc aromatisé	Carré de l'Est Maroilles
dessert	Raisin Pomme	Tarte poire-Bourdaloue Rocher coco	Entremet vanille Flan café	Quetsches Poire	Pommes caramélisées Pruneaux au thé





Bruschetta caviar d'aubergines

N°1
Septembre
2014

Entrée féculent-légumes cuits

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Pain de campagne	Frais	Pain de 400g	2 pains et demi
Aubergines	Frais	Kg	2,5kg
Huile d'olive	Épicerie	Litre	100ml soit un verre
Ail	Frais	Gousse	25g
Sel	Épicerie	Cuillère	2 cuillères à café rase soit 6g
Poivre	Épicerie	Flacon	Saupoudrage
Herbes de Provence	Épicerie	Flacon	Saupoudrage

Grammages nets assiette

Maternelle Élémentaire Ado Adulte

	50g	65g	100g	120g
Cette recette permet de fabriquer	65 parts	50 parts	32 parts	27 parts

Principales étapes de fabrication:

Couper les pains en tranches, les faire griller au four. Réaliser le caviar d'aubergines, pour cela, laver puis couper en deux, les aubergines, les badigeonner d'huile d'olive, les assaisonner avec les herbes, le sel et le poivre. Les mettre au four à 170°C. Une fois cuites, on en récupère la chair que l'on mixe. On incorpore l'ail cuit à l'huile d'olive. On rectifie l'assaisonnement de cette purée, que l'on tartine sur les tranches de pain. On sert si possible encore chaud.

Conseils pratiques:

Choisir de préférence des petites aubergines, dont la chair est fondante, la peau mince, car elles sont dépourvues d'amertume. Les grosses aubergines peuvent avoir une peau coriace et sont plus souvent amères.

Leur chair noircit rapidement lorsqu'elle est coupée, aussi est-il préférable de les utiliser sans délai.

Pour éviter de les cuisiner avec trop de gras, on garde la peau qui limite l'absorption de l'huile dont leur chair est friande, on peut commencer par la cuire à la vapeur, après l'avoir détaillée en tranches. Ensuite seulement, on la fait revenir dans l'huile. En cuisant, leurs fibres acquièrent une consistance moelleuse et tendre caractéristique.

Quelques idées pour varier les recettes:

Vous pouvez varier les garnitures de la Bruschetta: à la place de la purée d'aubergines, vous pouvez disposer des tranches d'aubergines grillées ou de tomate, agrémentées de tranches de mozzarella

Conseils anti-gaspillages:

S'il vous reste du pain, vous pouvez l'utiliser pour réaliser cette recette.



Critère fréquentiel

Entrée composée de féculents et légumes cuits
Fréquence ni limitée, ni encouragée

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

Coût moyen par portion (à vous de compléter)



OMELETTE ESPAGNOLE

N°1
Septembre
2014

PLAT PROTIDIQUE OEUF

Ingrédients

Oeuf entier liquide
Poivrons verts et rouges
Oignons
Huile de tournesol
Tomates concassées
Chorizo
Sel et poivre

Nature

Frais
Frais
Frais
Épicerie
Épicerie
Frais
Épicerie

Unité Commande

Litre
Kg
Kg
Litre
Boîte
Kg
Cuillère

4,5 litres d'oeuf entier liquide battu
2 X 0,5kg de poivrons verts et rouges
0,5 kg
0,3 litres soit 3 verres
0,5 kg de tomates concassées en boîte
0,5 kg de chorizo coupé en fines lamelles
1 cuillère à café rase de sel et 1 pincée de poivre

Grammages nets assiette

Maternelle Elémentaire Ado Adulte

Grammage net assiette	100g	130g	175g	175g
Cette recette permet de fabriquer	65 parts	50 parts	35 parts	35 parts

Principales étapes de fabrication:

Laver soigneusement les légumes. Épépiner les poivrons, éplucher les oignons et couper tous les légumes en lamelles. Battre les œufs, ajouter les tomates concassées. Faire revenir les poivrons et les oignons dans l'huile. Cuire les omelettes avec le mélange œuf et tomates. En fin de cuisson, ajouter les poivrons et les lamelles de chorizo.

Les variétés de poivrons:

Tous les poivrons sont verts à la base. Ils ne changent de couleur qu'à pleine maturité.

Le vert: croquant, fruité, sa chair ferme convient bien pour les farcis. C'est celui qu'on utilise dans la ratatouille.

Attention, ce légume n'est pas encore tout à fait mûr, il est donc moins digeste que les poivrons plus colorés.

Le rouge: doux, presque sucré, est idéal pour faire des coulis, il convient aux préparations à base d'œufs.

Le jaune: très tendre, à utiliser aussi comme condiment pour parfumer les sauces ou les salades.

Conseils de préparation:

Après l'avoir rincé sous l'eau fraîche, ôter le pédoncule et l'égrainer. On retire la partie blanche de la chair, elle est un peu amère. Puis, on le taille: à vous de choisir la forme qui vous plaît: en bâtonnets (julienne), en lanières ou en dés (brunoise) voire en bracelets si vous le prenez dans toute sa largeur.

Une autre idée recette:

5 minutes à la poêle, coupé en lanières, on ajoute des mini-épis de maïs, de la ciboule et de l'huile de sésame pour confectionner une poêlée asiatique.

Critère fréquentiel

Plat protidique ayant un rapport P/L <ou=1:
2 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)





POIREAUX A LA CREME

N°1
Septembre
2014

Garniture de légumes cuits

Ingrédients

Poireaux
Farine blanche
Beurre doux
Lait demi-écrémé
Crème fraîche liquide
Noix de muscade
Sel

Nature

Frais
Epicerie
Frais
Epicerie
Frais
Epicerie
Epicerie

Unité Commande

kg
kg
Plaquette de 250g
Litre
Pot de 500g
Pincée
Cuillère à café

3,5 kg de poireaux
75g de farine
75g de beurre
¾ de litre de lait
2 cuillères à soupe de crème
1 pincée
1 cuillère à café rase

Grammages nets assiette

Maternelle Elémentaire Ado Adulte

Grammage net assiette	60g	80g	100g	120g
Cette recette servie avec un filet de poisson permet de fabriquer	65 parts	50 parts	40 parts	30 parts

Principales étapes de fabrication:

Laver les poireaux soigneusement, les couper en tronçons de 5 cm. Les cuire à la vapeur. Les réserver. Préparer une béchamel: faire un roux avec beurre et farine. Mettre le lait à chauffer. A ébullition, ajouter progressivement le roux pour obtenir une sauce onctueuse. Ajouter la crème fraîche et la muscade. En fin de cuisson, verser la sauce sur les poireaux et servir en accompagnement des filets de poisson et de la garniture de riz créole.

Conseils d'achats.

Le poireau est disponible tout au long de l'année. Cependant, son cœur de saison se situe **entre septembre et avril**. On différencie le poireau primeur, récolté au printemps, le **poireau d'automne** récolté uniquement dans le Sud de la France jusqu'aux premières gelées et le **poireau d'hiver**, qui se récolte toute la saison. A noter que sa taille ne laisse pas forcément présager de sa tendresse : les poireaux assez gros sont aussi tendres que les fins.

Les signes extérieurs de qualité pour le poireau de Créances : IGP et Label Rouge pour ce poireau Normand.

L'**indication géographique protégée** désigne un produit dont les caractéristiques sont liées au lieu géographique dans lequel se déroule au moins sa production ou sa transformation selon des conditions bien déterminées ; c'est un signe européen qui protège le nom d'un produit dans toute l'Union européenne.

Le **label Rouge** est un signe français qui désigne des produits qui, par leurs conditions de production ou de fabrication, ont un niveau de qualité supérieure par rapport aux autres produits similaires.

Les astuces anti gaspi

Les feuilles vertes que vous aurez coupées avant de cuisiner vos poireaux, peuvent resservir dans un **bouquet garni** pour parfumer un **bouillon** ou un **potage**. Vous pouvez aussi les utiliser, finement émincées, dans une quiche ou une tarte salée.

Critère fréquentiel

Garniture de légumes cuits :
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)





Flognarde aux pommes

N°1
Septembre
2014

Dessert sucré aux fruits

Ingédients	Nature	Unité Commande	
Œuf entier battu	Frais	Litres	300 ml
Farine blanche	Epicerie	Kg	750g
Sucre semoule	Epicerie	Kg	400g
Lait demi-écrémé	Epicerie	Litres	1,5 litre
Pommes de saison	Frais	Kg	2,5kg
Levure chimique	Epicerie	Sachet	5 sachets
Sel	Epicerie	Cuillère à café	1 cuillère à café

Grammages nets assiette

Matemelle Élémentaire Ado Adulte

	75g	100g	125g	150g
Grammage net de la portion servie				
Cette recette permet de fabriquer	65 parts	50 parts	40 parts	32 parts

" principal s'étap s d fabrication1

Au batteur, mélanger la farine, le sucre, le sel, la levure et les œufs. Battre pour obtenir une pâte homogène. Incorporer doucement le lait. Préparer les pommes: les laver, les éplucher et les couper en lamelles. Chemiser les moules de cuisson. Répartir les lamelles de pommes dans les moules, puis les recouvrir de la pâte. Cuire à four chaud 180°C pendant 45mn.

' ons ils pratišu s1: u ll pomm choisir ;

" our un compot d pomm agréabl , pas trop acide, préférez des pommes bien sucrées telles que la reine des reinettes, la canada ou la bookshop. Préférez les bien mûres, voire un peu trop mûres, elles livreront moins d'acidité et cuiront plus vite.

" our un tart aux pomm s, la fermeté après cuisson du fruit est aussi importante que le goût. Objectif : trouver l'équilibre entre croquant et fondant, sucré et acidité. La royal gala, la fuji sont recommandées. Et pour conserver un brin d'acidité : opter pour la pomme Granny Smith. On ajuste alors la quantité de sucre. On peut aussi associer la granny smith à des pommes naturellement plus sucrées, telles que la golden.

" our un pomm au four ou pour accompagn r un plat salé , il faut une pomme qui tienne bien à la cuisson. C'est le cas de la reinette grise du Canada. Cuite au four, elle sera surprenante pour accompagner une viande ou un couscous.

" our un salad d fruits - la royal gala se marie le mieux avec les autres fruits, car elle accepte sans problème de partager ses saveurs avec ses compagnons de saladier.

Dn pomm) la récréE

Mangez des fruits ! Pour que ce conseil se concrétise chez les jeunes, le ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt a lancé "Un fruit pour la récré", un programme financé, dès la rentrée 2014, à 76% par l'Union Européenne permettant de distribuer des fruits aux élèves du primaire et du secondaire.

Critère fréquentiel

Dessert sucré à base de fruits cuits,
rattaché à aucun critère fréquentiel

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



Coût moyen par portion (à vous de compléter)

PLAN ALIMENTAIRE



	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
Entrée	Courgettes râpées vinaigrette	Sardines citron	Tomate basilic	Feuilleté au bacon	Carottes râpées au citron
Plat	Melon charentais	Maquereau à la moutarde	Concombre ciboulette	Cake aux olives	
Garniture	Sauté de dinde à la tomate	Estouffade de bœuf	Filet de merlu crème ciboulette	Rôti de porc	Filet de hoki pané
Produits laitiers	Pâtes	Chou-fleur persillé	Riz créole	Petits pois étuvés	Haricots beurre persillés
Dessert	Blé doré	Carottes fondantes	Pommes de terre vapeur	Epinards à la tomate	Julienne de légumes
	Bûche de chèvre	Petits suisses nature	Edam	Yaourt nature	Emmental
	Fromage frais à tartiner	Petits suisses aromatisés	Saint Paulin	Yaourt aromatisé	Bleu d'Auvergne
	Entremet chocolat	Prunes	Compote pomme fraises	Pêche	Flognarde aux pommes
	Flan caramel	Raisins	Salade de fruits rafraîchis	Poire	Ciafoutis aux fruits rouges
	JOUR 6	JOUR 7	JOUR 8	JOUR 9	JOUR 10
Entrée	Concombre en salade	Salade de blé, surimi, mayonnaises	Melon	Salade verte et maïs	Salade de cœurs de palmier
Plat	Emincé de chou vinaigrette	Pâté de campagne cornichon	Pastèque	Radis croque en sel	Champignons à la grecque
Garniture	Quiche printanière ou Pissaladière	Rôti de dinde à la moutarde	Steak haché sauce échalotes	Filet de lieu provençale	Tajine d'agneau aux olives
Produits laitiers	Cantal	Haricots verts persillés	Purée	Brocolis persillés	Semoule de couscous
Dessert	Tomme grise	Poêlée basquaise	Pâtes	Courgettes sautées	Haricots blancs
	Abricots au sirop léger	Fromage blanc 20% nature	Camembert	Morbier	Fromage frais à tartiner nature
	Ananas au sirop léger	Fromage blanc 20% vanille	Brie	Comté	Fromage frais à tartiner ail et fines herbes
		Nectarine	Glace vanille framboise	Tarte tatin	Raisin
		Reine-Claude	Mousse au chocolat	Tarte citron	Brugnon

PLAN ALIMENTAIRE (Suite)



	JOUR 11	JOUR 12	JOUR 13	JOUR 14	JOUR 15
Entrée	Betterave ciboulette	<u>Carotte et céleri vinaigrette</u>	Macédoine mayonnaise	Bruschetta caviar d'aubergine	<u>Tomate à la coriandre</u>
Plat	Chou-fleur en salade	<u>Melon d'Espagne</u>	Terrine de légumes		<u>Salade verte au thon</u>
Garniture	Rôti de bœuf	Filet de colin huile d'olive citron	Escalope de poulet sauce curry	Omelette espagnole	Sauté de porc aux oignons
Garniture	Pommes de terre frites	<u>Ratatouille</u>	Riz basmati	Haricots plats d'Espagne	Printanière de légumes
Pâtes		Duo de choux fleurs et brocolis	Boulgour	Epinards aux pignons	Poêlée forestière
Produits laitiers	Reblochon	Saint Nectaire	Yaourt nature	Tomme blanche	Gouda
Produits laitiers	Tomme de Savoie	Mimolette	Yaourt aromatisé	Bleu de Bresse	Port Salut
Dessert	<u>Compote pomme reinette</u>	Poire au chocolat	<u>Pomme</u>	<u>Pêche</u>	Eclair au chocolat
Dessert	Mirabelles au sirop léger	Semoule au lait	<u>Raisins</u>	<u>Poire</u>	Financier
	JOUR 16	JOUR 17	JOUR 18	JOUR 19	JOUR 20
Entrée	Haricots verts et oignons en salade	<u>Concombre au yaourt</u>	<u>Céleri rémoulade</u>	Taboulé	<u>Salade verte et raisins frais</u>
Plat	Cœur de palmier et tomate	<u>Radis noir croque en sel</u>	Avocat vinaigrette	Salade de riz niçois	<u>Champignons crus en salade</u>
Garniture	Filet de hoki <u>poireaux à la crème</u>	Sauté de veau marengo	Grillade de porc aux herbes	Cordon bleu	Steak haché sauce tomate
Garniture	Riz créole	Salsifis fondants	Pommes sautées et champignons	Carottes fondantes	Spaghettis
Produits laitiers	Pâtes	Blettes au jus	Lentilles au jus	Haricots beurre persillés	Cœur de blé
Produits laitiers	Brie	Pyrénées	Bûche de chèvre	Fromage blanc 20% nature	Carré de l'Est
Produits laitiers	Coulommiers	Fourme d'Ambert	Fromage demi-sel	Fromage blanc 20% aromatisé	Maroilles
Dessert	<u>Raisin</u>	Tarte poire Bourdaloue	Entremet vanille	<u>Quetsches</u>	<u>Pommes cuites caramélisées</u>
Dessert	<u>Pomme</u>	Rocher coco	Flan café	<u>Poire</u>	Pruneaux au thé



GRILLE DES CRITERES NUTRITIONNELS DE FREQUENCE

Objectif nutritionnel	Période de 20 repas successifs	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	0					4/20 mini	4
	Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5 g de matières grasses par portion				4	2	6/20 mini	6
	Vianes non hachées de bœuf, de veau, agneau, ou abats de boucherie						4/20 mini	4
Fer et oligoéléments	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	4
	Préparation à base de viande, poisson, œuf, contenant moins de 70% d'une portion usuelle pour la denrée protidique des plats composés						3/20 maxi	3
	Entrées contenant plus de 15% de matières grasses						4/20 maxi	4
Matières grasses	Desserts contenant plus de 15% de matières grasses					3	3/20 maxi	3
	Produits contenant plus de 15% de matières grasses à frire ou pré-frits		2	2			4/20 maxi	4
	Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		2				2/20 maxi	2
Sucres	Desserts contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de matières grasses				0	3	4/20 maxi	3

Arrêté du 30 septembre 2011 - annexe I

LOGINUTS, UN LOGICIEL GRATUIT POUR AMELIORER LA QUALITE DE L'OFFRE EN RESTAURATION SCOLAIRE



Pourquoi un logiciel ? :

L'outil, développé dans le cadre du Plan National de l'Alimentation (PNA) a été conçu par des experts de la restauration collective, des nutritionnistes et une informaticienne, réunis en groupe de travail. Il fait partie des outils que la DGAL¹ souhaite proposer aux petites collectivités pour les aider dans l'application des exigences réglementaires.

Ce logiciel apporte une réponse aux besoins exprimés par les équipes de cuisine d'avoir une aide, pour :

- Rédiger les fiches techniques des recettes ;
- Confirmer les valeurs nutritionnelles ;
- Concevoir des menus respectueux des exigences réglementaires.

Sa mise au point :

Les concepteurs ont rédigé un cahier des charges puis le logiciel a été créé sous Excel. Des tests ont été organisés dans différents établissements de restauration scolaire primaire, secondaire, petites unités ou cuisines centrales. Ces tests ont permis de constituer une première base de données de fiches techniques.

Le logiciel permet outre la validation des aspects nutritionnels de l'offre alimentaire, de quantifier la proportion de produits issus de l'agriculture biologique et celle des produits locaux et de saison.

Loginuts : qu'est ce que c'est ?

Loginuts est un logiciel développé sous Excel, qui permet l'élaboration de menus équilibrés à partir de fiches techniques produits et recettes, mais aussi la réalisation de plans de menus sur 20 repas.

Il permet également de calculer les valeurs nutritionnelles des recettes, et notamment de mettre en évidence, les teneurs en nutriments déterminants pour confirmer les critères fréquentiels, à savoir, les protéides, lipides glucides simples totaux, et calcium.

Quel est le public visé ?

Principalement les écoles et tout particulièrement les petites collectivités territoriales ne pouvant pas disposer des compétences de professionnels de la nutrition.

L'outil étant conçu pour des menus sans choix, il paraît moins adapté aux établissements du secondaire qui proposent souvent une offre avec choix.

Que contient le logiciel ?

Il est constitué de 3 modules créés sous Excel :

- Un module Fiche technique ;
- Un module Plan alimentaire ;
- Une Base de données.

Le module fiche technique permet de créer ses propres fiches recettes à partir d'une banque de données officielles, celle du CIQUAL², que l'on enrichit des données nutritionnelles figurant sur les fiches techniques des produits industriels de ses propres fournisseurs.

¹Direction Générale de l'Alimentation

²Centre d'Information sur la Qualité des Aliments - <https://pro.anses.fr/TableCIQUAL/index.ht>



Bien évidemment pour déterminer les valeurs nutritionnelles de ses propres fiches recettes, il faut saisir au préalable celles des ingrédients qui les composent.

Dans la base de données doit figurer des produits introduits aux menus et ne subissant aucune transformation, par exemple, les fromages, les yaourts, les fromages frais, les fruits.

Le module Plan alimentaire permet de saisir les plans alimentaires que l'on a établis, puis de les transformer en menus composés de recettes ou de produits figurant dans le répertoire de fiches techniques. Le cadre du plan alimentaire est contraint, il comprend 4 semaines de 5 déjeuners.

L'outil facilite l'élaboration des menus, car les recettes constituées se « déroulent » lors de la saisie de chaque composante du repas.

À la fin de la saisie d'un menu, la fonction bilan réglementaire permet de vérifier le respect des repères fréquentiels. Un code couleur a été choisi pour mettre en évidence les non-conformités. Pour aller plus loin dans la compréhension de ces dernières, la feuille bilan réglementaire-code constitue une aide pour analyser les critères pris en compte pour chaque composante du repas et mieux cibler les corrections éventuelles.

Quelques précisions dans la saisie des fiches techniques :

→ La **fiche technique industrielle**

Elle permet de saisir les valeurs communiquées par le fournisseur. Ces fiches sont à compléter avec attention, puisqu'elles déterminent la validité ou non des menus composés à partir de ces denrées. Il est important d'être attentif, car si les données sont erronées ou incomplètes, les résultats dans la validation des menus seront inexacts.

→ La saisie de la **fiche technique recette**

C'est toujours un moment délicat, car elle nécessite au préalable de choisir les ingrédients et les quantités à mettre en œuvre. exige de décomposer son savoir-faire et de s'engager sur le choix des ingrédients et les quantités mises en œuvre.

La recette peut être établie pour le nombre de portions que le rédacteur souhaite, (10, 20 50 ou 100 portions, ou plus. Voir plus...).

La fiche technique est créée en tenant compte de la catégorie des convives : (maternelle, élémentaire ou secondaire). Les grammages des portions servies devront simplement être confirmés. Une fonction permet de dupliquer facilement la fiche technique, afin de l'adapter aux différents publics.

La prise en compte d'un « coefficient de rendement » :

La base de données CIQUAL présente les valeurs nutritionnelles des aliments prêts à consommer. En cuisine, on utilise le plus souvent, des aliments « bruts » que l'on va transformer (épilage des légumes ou parage des viandes, cuisson, etc.). Le logiciel utilise un « coefficient de rendement », qui prend en compte ces pertes, ainsi qu'un « coefficient multiplicateur » pour les denrées qui prennent du volume à la cuisson. Ces coefficients peuvent être modifiés suivant les usages et expériences de chaque rédacteur.

La lecture des informations nutritionnelles apparaissant sur chaque fiche technique :

Sur chaque fiche technique créée, des informations nutritionnelles sont détaillées, et elles permettent de confirmer l'appartenance ou non, d'un produit ou d'une recette à l'un des critères fréquentiels :

Les informations confirmant les critères fréquentiels

Teneur en calcium	Permet de confirmer si la recette ou le produit contient plus de 100mg ou 150mg de calcium/portion servie
Teneur en protides et lipides	Permet de confirmer le rapport Protides/Lipides
Teneur en sucres	Permet de confirmer si la recette ou le produit contient +/- 20g de Glucides Simples Totaux /portion servie.
Part de légumes dans la recette	Permet de confirmer si une recette de garniture contient +/- 50% de légumes
Part de la base « viande-poisson-œuf » de la recette	Permet de confirmer si une recette contient +/- 70% de la portion recommandée de plat protidique pour la tranche d'âge
Part du féculent dans la recette	Permet de confirmer si une recette de garniture contient +/- 50% de féculents



D'autres éléments de la densité nutritionnelle intéressants pour les professionnels sont fournis, bien que ces informations ne soient pas directement exploitables en restauration scolaire. ; ainsi la valeur énergétique, la teneur en acides gras saturés, en glucides complexes et simples, en sodium, en fer et en fibres apparaissent sur chaque fiche. Une fonction permet d'aller encore plus loin, dans la mesure où la table du CIQUAL rend accessible l'ensemble des teneurs en nutriments.

La mutualisation des fiches techniques :

La saisie des fiches techniques représente un investissement en temps, qui va se « rentabiliser » sur la durée. On compte en effet en moyenne 10mn de saisie par fiche. Mais, le logiciel apporte en partie une solution en proposant l'échanges de fiches entre établissements ce qui permet d'aller plus vite dans la constitution d'un outil complet et performant.

Les formations mises en place :

Il est vivement conseillé de suivre une formation d'aide à sa prise en mains. Le CNFPT³ propose notamment une formation intitulée **« prise en main de l'outil Loginuts »**.

Elle est destinée aux responsables de restauration scolaire, aux rédacteurs et rédactrices de menus.

Quelques prérequis sont nécessaires pour bénéficier au maximum de cette formation :

- Maîtriser les fonctions de base d'Excel ;
- Être à l'aise sur les grands principes d'élaboration des menus et d'analyse des densités nutritionnelles des produits ;
- Connaître le décret et l'arrêté du 30 septembre 2011.

Le stage, de 2 jours, aborde les points suivants :

- Informations sur les éléments de contexte qui ont abouti à la mise en place d'exigences réglementaires ;
- Rappel des critères nutritionnels retenus par les textes réglementaires de septembre 2011 ;
- Structure et fonctionnement de l'outil Loginuts ;
- Organisation des fichiers ;
- Validation et suivi des fiches techniques ;
- Saisie du plan alimentaire établi sur 20 jours ;
- Réalisation du bilan réglementaire et son utilisation.

En fin de session, le logiciel est fourni gratuitement aux personnes formées, sur clé USB. Il sera aussi accessible sur le site Alimentation.gouv.fr

Conclusions et perspectives :

Ce logiciel contribue à l'amélioration de la qualité de la restauration scolaire en France. Il contribue aussi au soutien de petites unités de restauration collective en leur permettant de valoriser leurs recettes et de quantifier la part des produits issus de l'agriculture biologique, de produits locaux et de saison, tout en respectant la réglementation.

³ Centre National de la Fonction Publique Territoriale

↓ L'interview

Stéphane Bazoud formateur dans les domaines liés à la restauration : hygiène, HACCP et nutrition au Laboratoire Vétérinaire et Biologique du Conseil Général du Puy-de-Dôme.

Parcours professionnel : après un cursus classique de formation cuisine: CAP, BEP, Bac pro, il intègre la restauration concédée sur des missions de responsable restauration-hôtellerie. Après 10 années d'expérience, il décide de suivre une formation de formateurs et rejoint le laboratoire du Conseil Général. D'abord pour une mission temporaire d'audit des collèges qui se transforme rapidement en poste pérenne de formateur coordinateur de la restauration scolaire.

La commune

La collectivité : Conseil Général du Puy-de-Dôme
Le service : Laboratoire Vétérinaire et Biologique
Le Directeur du laboratoire : Sylvain Naulot
Le Président du CG : Jean-Yves Gouttebel

Les collèges

54 collèges avec restauration sur site et 4 collèges intégrés à des cités scolaires.
9 collèges possèdent un internat, ils sont principalement situés en zone rurale.
80% des collégiens déjeunent dans les collèges du département.

Le service

42 collèges bénéficient d'une distribution en self
12 collèges sont encore organisés en service à table.

La composition du menu

Menus à 5 composantes.
Dans le cas des services en self, les menus proposent à minima un choix dirigé sur les entrées, produits laitiers et desserts.

Le témoignage de Stéphane Bazoud au sujet du logiciel Loginuts

Pouvez-vous décrire les missions de votre service au côté des équipes de restauration des collèges du département ?

- Ma mission principale réside dans l'aide aux équipes de restauration afin de faire progresser la qualité globale du service. Je réalise des visites diagnostics sur demande ou inopinées, toujours dans un objectif d'accompagnement aux évolutions à mettre en place. J'organise des modules de formation ciblant :
 - l'hygiène ;
 - le plan de maîtrise sanitaire ;
 - l'équilibre de l'offre alimentaire ;
 - les nouveaux sujets d'actualité tel que le gaspillage alimentaire.

Comment les équipes de cuisine et les gestionnaires des collèges ont-ils accueilli les exigences réglementaires de 2011 ?

- Plutôt bien et sans surprise car les équipes étaient déjà formées aux recommandations du GEM RCN¹ depuis 2009. Elles possédaient donc le recul nécessaire, ce qui a permis d'appliquer les exigences réglementaires sans difficulté. De plus, certains documents d'aide créés par la DGAL² ont été de précieux outils, comme par exemple, le Questions Réponses destinés aux gestionnaires³ qui nous a éclairés pour certains arbitrages.

Quelles sont les principales difficultés exprimées par les personnels de restauration ?

- Mon constat est que les attentes et les habitudes alimentaires des collégiens changent et qu'il est indispensable que les adultes intègrent ces changements, qu'ils prennent le temps de connaître leurs convives et de mieux communiquer avec eux. Notre restauration doit se mettre à la page. Par exemple à l'heure du numérique, il n'est plus possible de se limiter à une communication sur support Velléda. Nous avons organisé, il y a 2 ans, pour quelques établissements volontaires, le module de formation du dispositif Plaisir à la Cantine, « Le collégien ce mangeur », ce fut un moment important pour les collègues présents, une prise de conscience sur laquelle, nous allons rebondir en proposant maintenant une formation sur les techniques de communication.
- Plaisir à la cantine est un dispositif complet d'accompagnement valorisant le temps du repas au sein des établissements scolaires, dont le programme de formation s'adresse à l'ensemble des acteurs impliqués dans la restauration scolaire des collèges.⁴

Pourquoi avez-vous décidé d'utiliser le logiciel Loginuts ?

- Dans tous nos restaurants, nous avons fait le choix de maintenir une cuisine « maison » ; formalisée par notre Charte Alimentation & Plaisir. et rapidement nous avons mis en évidence que nous avons besoin de calculer les valeurs nutritionnelles de nos recettes pour confirmer leur classement par critères fréquentiels réglementaires. Nous étions en difficultés notamment sur nos recettes de desserts élaborés ou d'entrées composées. Le module Fiche Technique de Loginuts correspond bien à nos besoins : calculer les valeurs nutritionnelles mais aussi nous permettre d'améliorer certaines recettes, tout en continuant à faire plaisir aux collégiens.

Quelles sont les principales qualités de Loginuts

- C'est d'abord un logiciel gratuit, on peut donc librement l'utiliser sans être redevable de quelque façon que ce soit. 'une quelconque façon à un tiers. Conçu sous Excel, il est simple d'utilisation.

Comment allez-vous organiser l'utilisation du Loginuts, les Chefs de cuisine vont-ils mutualiser leurs fiches par exemple ?

- Nous allons proposer aux Chefs de cuisine volontaires une formation Loginuts. Le volontariat nous semble important pour déployer l'utilisation de ce logiciel et nous espérons que le « bouche à oreille » fonctionne et donne envie à d'autres d'utiliser Loginuts.

¹ GEM RCN : Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition

² DGAL : Direction Générale de l'Alimentation

³ Questions réponses destinées aux gestionnaires, document accessible sur le site :

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

⁴ Plaisir à la cantine

- 
- Le Logiciel est simple d'utilisation mais la saisie des fiches techniques par exemple exige un investissement en temps qui peut décourager certains. Nous allons aussi rassurerons les Chefs qui craignent la standardisation de leur cuisine. Nous voulons leur montrer qu'une fiche recette n'est pas un carcan et leur donner les rênes pour qu'ils puissent s'écarter d'une fiche tout en maîtrisant les répercussions sur sa valeur nutritionnelle.

Auriez-vous envie de conseiller la formation Loginuts ?

- Incontestablement, il faut prendre le temps de suivre une formation, afin de bien comprendre la logique de l'outil. Sans formation, il sera difficile de se l'approprier. Je rêve que nous puissions dans un avenir proche communiquer entre utilisateurs, sous forme d'une plate-forme d'échanges qui nous permettrait de poser des questions et de mutualiser nos documents et données.
- Consulter les programmes de formation du CNFPT sur le site <http://www.cnfpt.fr/trouver-formation/detail-stage>

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)