



L'almanach de ma cantine

Mon menu du mois de novembre

Sommaire

Le menu du mois **P. 1**

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

Le plan alimentaire **P. 9**

La grille de fréquences **P. 10**

La fiche pratique : Le service de la restauration dans le projet d'établissement **P. 11**

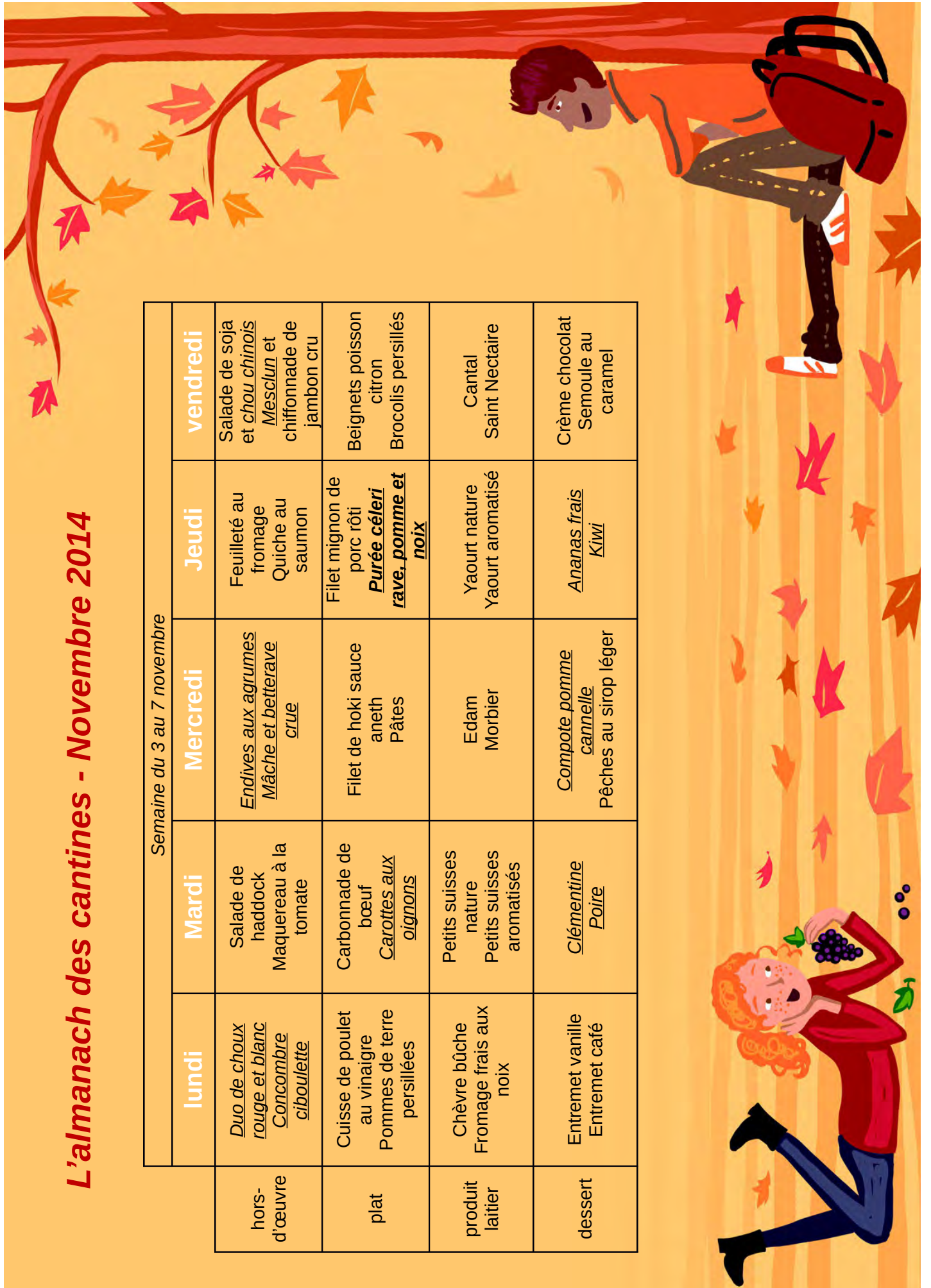
L'interview : Témoignage de Françoise Cuisinier principale de Collège **P. 14**

Pour aller plus loin **P. 16**



L'almanach des cantines - Novembre 2014

Semaine du 3 au 7 novembre					
	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-œuvre d'œuvre	<u>Duo de choux rouge et blanc</u> <u>Concombre</u> <u>ciboulette</u>	Salade de haddock Maquereau à la tomate	<u>Endives aux agrumes</u> <u>Mâche et betterave crue</u>	Feuilleté au fromage Quiche au saumon	Salade de soja et <u>chou chinois</u> <u>Mesclun</u> et chiffonnade de jambon cru
plat	Cuisse de poulet au vinaigre Pommes de terre persillées	Carbonnade de bœuf <u>Carottes aux oignons</u>	Filet de hoki sauce aneth Pâtes	Filet mignon de porc rôti <u>Purée céleri rave, pomme et noix</u>	Beignets poisson citron Brocolis persillés
produit laitier	Chèvre bûche Fromage frais aux noix	Petits suisses nature Petits suisses aromatisés	Edam Morbier	Yaourt nature Yaourt aromatisé	Cantal Saint Nectaire
dessert	Entremet vanille Entremet café	<u>Clémentine Poire</u>	<u>Compote pomme cannelle</u> Pêches au sirop léger	<u>Ananas frais Kiwi</u>	Crème chocolat Semoule au caramel



L'almanach des cantines - Novembre 2014

Semaine du 10 au 14 novembre					
	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors- d'œuvre	<u>Carottes et pommes râpées</u> <u>Pomelos rose</u>	Nems Duo de saucissons sec et ail	Bâtonnets de <u>céleri</u> et son Dip Emincé de <u>radis</u> en salade	<u>Champignons crus en salade</u> <u>Trio de crudités d'Automne</u>	<u>Velouté de potiron</u> Cœurs de palmier aux olives noires
plat	Chou Farci Blé doré	Rôti de dinde aux champignons <u>Fondue d'endives à la crème</u>	Steak haché aux échalotes Purée de pommes de terre	Filet de merlu sauce ciboulette <u>Compotée de fenouil</u>	Tajine d'agneau aux fruits secs Semoule de blé
produit laitier	Mimolette Pyrénées	Fromage blanc 20% nature Fromage blanc 20% aromatisé	Brie Tomme blanche	Emmental Gouda	Carré frais demi- sel Chèvre
dessert	Compote de poire Mirabelles au sirop léger	<u>Pomme Orange</u>	Mousse au chocolat Liégeois vanille	<u>Tourte aux pommes</u> Tarte au citron	<u>Clémentine</u> <u>Kaki</u>

L'almanach des cantines - Novembre 2014

Semaine du 17 au 21 novembre					
	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors- d'œuvre	<u>Blanc de poireaux</u> et saumon fumé Betteraves vinaigrette	<u>Endives</u> et œuf mimosa <u>Concombre</u> vinaigrette	Asperges sauce mousseline Chou-fleur mayonnaise	Salade de lentilles Potage Saint germain	<u>Pomme fruit</u> et thon en salade <u>Carottes râpées</u> au citron
plat	Rôti de bœuf sauce au poivre Pommes de terre sautées	Cabillaud au four, huile d'olive <u>Carottes et céleri</u> <u>braisés</u>	Aiguillettes de canard au miel Marrons braisés	Œuf cocotte aux champignons <u>Fondue de</u> <u>poireaux</u>	Colombo de porc Choux de Bruxelles persillés
produit laitier	Tomme de Savoie Fromage fondu	Reblochon Bleu d'Auvergne	Yaourt nature Yaourt aromatisé	Camembert Pont l'évêque	Saint Paulin Comté
dessert	<u>Poire pochée aux</u> <u>épices</u> Cocktail de fruits au sirop léger	Pain perdu Flan noix de coco	<u>Pomme</u> <u>Kiwi</u>	<u>Orange</u> <u>Banane</u>	Panna Cotta aux fruits rouges Cake aux pépites de chocolat

L'Almanach des cantines - Novembre 2014

Semaine du 24 au 28 novembre					
	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-œuvre d'œuvre	<u>Soupe de poireaux</u> Champignons à la grecque	<u>Salade d'agrumes</u> <u>Mâche</u> et cœurs d'artichaut	<u>Salade verte et lamelles d'avocat</u> <u>Céleri rémoulade</u>	Salade de riz, surimi, vinaigrette au curry Salade mexicaine	<u>Chou rouge</u> aux arachides <u>Endives, pomme et noix</u>
plat	Filet de raie sauce provençale Polenta	Rôti de veau <u>Gratin de citrouille</u>	Garbure porc et canard Haricots blancs et pommes de terre	Escalope de dinde panée Fleurilles de chou-fleur	Steak haché sauce tomate Spaghettis
produit laitier	Carré de l'Est Bleu de Bresse	Port Salut Tomme grise	Fromage frais fines herbes Carré frais demi-sel	Fromage blanc 20% nature Fromage blanc 20% aromatisé	Coulommiers Munster
dessert	<u>Poire</u> <u>Ananas frais</u>	Tarte normande Paris Brest	Entremet praliné Entremet chocolat	<u>Clémentine</u> <u>Kaki</u>	Abricots et pruneaux au sirop <u>Pomme au four</u> aux raisins secs





Carottes et pommes râpées

N°3
Novembre
2014

Entrée de crudités

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Carottes	Frais	Kg	3kg de carottes
Pommes	Frais	Kg	1,5kg de pommes
Ciboulette	Frais	Botte	1 botte
Moutarde	Épicerie	Kg	150g
Huile de colza	Épicerie	Litre	0,250 litre
Vinaigre de cidre	Épicerie	Litre	0,250 litre
Jus de pommes	Épicerie	Litre	0,250 litre
Sel	Épicerie	Cuillère à café	5 cuillères à café rase

Grammages nets assiette

Maternelle Élémentaire Ado Adulte

	50g	70g	100g	120g
Cette recette permet de fabriquer	70 parts	50 parts	35 parts	30 parts

Principales étapes de fabrication:

Préparez la vinaigrette : dans un récipient, mélangez la moutarde et l'huile. Ajoutez progressivement le vinaigre, le jus de pommes et assaisonnez.

Préparez les crudités : épluchez les pommes, coupez les en 4 et retirez le trognon. Lavez et épluchez les carottes. Râpez carottes et pommes et les transvaser dans un grand bac. Ajoutez la vinaigrette, mélangez et dressez dans les plats de service ou dans les assiettes. Saupoudrez de ciboulette coupée finement.

Conseils pratiques:

Certaines variétés de pommes sont recommandées pour préparer des entrées de crudités : Elstar, Golden, Gala, Fuji, Granny Smith sont notamment bien adaptées, car elles sont croquantes et légèrement acidulées. Associer les fruits aux crudités facilite la consommation de certains légumes un peu difficiles : par exemple, vous pouvez également proposer la pomme avec un coleslaw (mélange de chou blanc et carotte), avec du chou rouge, avec du fenouil et des noix hachées, avec des endives et des dés d'emmental ou encore avec des radis émincés en salade.

Conseils anti-gaspillages:

Vous pouvez dans ce type de recette, valoriser des pommes de calibre irrégulier.



Critère fréquentiel

Entrée de crudités

Fréquence exigée 10 services minimum /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)



GARBURE

N°3
Novembre
2014

PLAT PROTIDIQUE P/L < 1

Ingédients	Nature	Unité Commande	
Saucisse de Toulouse	Frais	Kg	2,5kg
Cuisse de confit de canard	Épicerie	Kg	7kg de petites cuisses
Haricots blancs secs	Épicerie	Kg	2kg
Pommes de terre	Frais	Kg	4kg
Légumes variés	Frais	Kg	6Kg carottes, navets, céleri, poireaux, chou
Bouillon de volaille	Épicerie	Kg	0,150 Kg de base bouillon de volaille
Ail – échalotes	Frais	Kg	0,250 kg
Persil – bouquet garni	Frais	Bouquet	Persil haché et bouquet pour parfumer

Grammages nets assiette

Maternelle Élémentaire Ado Adulte

Grammage net assiette	180g	250g	300g	300g
Cette recette permet de fabriquer	70 parts	50 parts	40 parts	40 parts

Principales étapes de fabrication:

La veille, mettez les haricots blancs à tremper dans l'eau froide. Le jour même, épluchez tous les légumes et coupez les en gros dés. Pelez et hachez échalotes et ail. Faites blanchir les feuilles de chou 5mn dans l'eau bouillante. Préchauffez le four. Mettez les haricots égouttés, le bouquet garni dans une marmite. Versez le bouillon de volaille et portez à ébullition. Cuisez à petits frémissements pendant 45mn. Pendant ce temps, disposez les saucisses et les cuisses de canard dans les plats ou bacs de cuisson. Faites les colorer au four pendant 15mn. Retirez les viandes, réservez les au chaud. Faites revenir échalotes et ail dans un peu de graisse de canard, ajoutez les dés de légumes. Assaisonnez. Versez le tout dans la marmite, poursuivez la cuisson pendant 30mn. Ajoutez alors le chou blanchi et les pommes de terre. Prolongez la cuisson 35mn. Répartissez les légumes dans les plats ou bacs de service, disposez dessus les viandes, mouillez de bouillon, parsemez de persil et maintenez à four chaud jusqu'au service.

Les conseils pratiques :

Jugé amer et souvent trop ou mal cuit et détrempé, le chou est mal-aimé à la cantine

On pourrait opposer que « **le premier ennemi du chou est le manque d'imagination.** Jouer donc sur les saveurs sucrées-salées : chou-fleur et ananas, chou rouge, pomme et châtaigne, chou blanc, carotte et pomme. Présentez les sous forme de petits bouquets à tremper dans des sauces froides. Mise sur la pomme de terre qui constitue un précieux allié des choux dans les soupes ou les purées. Glissez du chou dans des gratins, des tartes, des cakes autant de recettes connues et appréciées des jeunes convives. Mais ces astuces ne doivent pas nous faire oublier que **le goût est avant tout un apprentissage** basé sur la familiarisation.

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)





PURÉE DE CELERI POMME NOIX

N°3
Novembre
2014

Garniture de légumes cuits

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Céleri rave	Frais	kg	6,5 kg
Pommes	Frais	Kg	2,5 kg
Cerneaux de noix	Epicerie	Kg	0,3 kg
Jus de citron	Frais	Litre	0,150ml
Persil ciselé	Frais	Botte	4 bottes soit 100g
Beurre	Frais	Plaquette de 250g	1 plaquette
Noix de muscade	Epicerie	Cuillère à café	1 cuillère à café
Sel	Epicerie	Cuillère à café	5 cuillères à café rase
Poivre			

Grammages nets assiette

Maternelle Elémentaire Ado Adulte

Grammage net assiette	100g	150g	150g	200g
Cette recette permet de fabriquer	75 parts	50 parts	50 parts	37 parts

Principales étapes de fabrication:

Pelez le céleri, coupez le en tranches puis en cubes que l'on plonge dans l'eau citronnée. Egouttez les cubes et cuisez les vapeur durant 20mn au moins, ils doivent devenir tendres. Pelez les pommes, ôtez en le cœur et les pépins. Coupez la chair en dés. Faites sauter les dés de pomme dans la moitié du beurre. Remuez sans écraser. Hachez les cerneaux de noix. Réduisez en purée le céleri, versez dans une marmite. Incorporez les noix, le reste de beurre, la muscade et les dés de pommes.

Conseils pratiques :

Quelques repères pour que le céleri soit au mieux de sa forme : il doit être ferme et lourd. Non pelé, il se conserve en chambre froide pendant 5 à 6 jours, une fois pelé, il est préférable de le consommer rapidement.

Des idées pour le cuisiner:

Râpé, avec une vinaigrette maison, des dés de pommes et des cerneaux de noix. Ou encore avec des grains de raisin blanc.

En purée, en mélange avec un autre légume (carotte, panais, ..) ou de la pomme de terre pour en adoucir le goût. On peut faire gratiner la purée au four avec de la chapelure ou de l'emmental râpé.

En dés braisés, avec un trait de miel ou de sirop d'érable pour en compenser l'amertume.

En gratin bicolore, mélangé avec des cubes de patate douce ou de potiron.

Rôti au four, coupé en bâtonnets (seul ou avec des carottes) mélangés avec un peu d'huile d'olive, puis étalés sur la plaque et cuits pendant 45 min au four th. 6 (180 °C) jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



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)



Tourte aux pommes et aux noix

N° 3
Novembre
2014

Pâtisserie >15% de Lipides

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Pâte feuilletée	Frais	Kg	2,8 Kg
Pommes	Frais	Kg	2,15 Kg
Cerneaux de noix	Epicerie	Kg	0,375kg
Raisins secs	Epicerie	Kg	0,375Kg
Chapelure	Epicerie	Kg	0,125Kg
Sucre en poudre	Epicerie	Kg	0,25 Kg
Oeufs	Frais	Unité	6 œufs
Jus de citron	Frais	Litre	0,030L

Grammages nets assiette

Maternelle Elémentaire Ado Adulte

Grammage net de la portion servie	50g	70g	100g	120g
Cette recette permet de fabriquer	75 parts	50 parts	37 parts	30 parts

Principales étapes de fabrication:

Lavez et videz les pommes, coupez les en 2. Emincez les au coupe légumes épaisseur 3mm sans ôter la peau. Citronnez les. Sur les plaques à pâtisserie, mettez une feuille de papier sulfurisé et une première plaque de feuilletage que l'on pique régulièrement. Etalez les pommes en laissant 2 à 3cm sur les bords. Répartissez les noix et les raisins. Mettez le sucre. Faites de la dorure avec les œufs et mettez-en sur les côtés avant de recouvrir avec une deuxième plaque de feuilletage. Soudez bien les côtés. Faites la bordure, dorez le dessus. Faites deux ou trois cheminées et cuisez au four thermostat 170°C pendant 35/40mn. Mettez sur une grille au sortir du four et laissez refroidir.

Conseils pratiques pour mettre en valeur les noix, fruits de saison, fruits de région:

Les noix de Grenoble et du Périgord sont parmi les plus réputées et bénéficient même d'une AOC appellation d'origine contrôlée. Leur récolte débute fin septembre, c'est donc à l'automne que l'on trouve les meilleures noix fraîches. Les noix sèches quant à elles sont disponibles toute l'année. Les cerneaux de noix prêts à l'emploi sont très pratiques à utiliser mais, ils perdent plus vite leur saveur et rancissent également plus rapidement.

Quelques idées recettes à base de noix:

En entrées : Salade de céleri, pomme verte, noix et emmental, Salade de roquette aux poires et aux noix
En desserts : Pommes cuites au four aux noix et aux dattes, Poires pochées à la vanille et caramel aux noix, Coings aux noix, raisins secs et miel, Compotée de figues et noix, Gâteau de riz et caramel aux noix.

Critère fréquentiel

Dessert Pâtissier >15% de lipides
3 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)



PLAN ALIMENTAIRE

SEMAINE 1						
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	E	Crudités	Poisson	Crudités	Pâtisserie >15% de L	Crudités
		Crudités	Poisson	Crudités	Pâtisserie >15% de L	Crudités
	PP	Volaille	Bœuf non haché	Poisson	Porc	Poisson < 70%
	G	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits	Légumes cuits
	PL	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
	D	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						
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	E	Crudités	Féculents > 15% de L	Crudités	Crudités	Légumes cuits
		Crudités	Charcuterie > 15% de L	Crudités	Crudités	Légumes cuits
	PP	Plat < 70%	Volaille	Bœuf haché	Poisson	Agneau non haché
	G	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits	Féculents
	PL	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
	D	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						
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	E	Légumes cuits	Crudités	Légumes cuits > 15% de L	Féculents	Crudités
		Légumes cuits	Crudités	Légumes cuits > 15% de L	Féculents	Crudités
	PP	Bœuf non haché	Poisson	Volaille	Œuf	Porc
	G	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits	Légumes cuits
	PL	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
	D	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						
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	E	Légumes cuits	Crudités	Crudités > 15% de L	Féculents	Crudités
		Légumes cuits	Crudités	Crudités > 15% de L	Féculents	Crudités
	PP	Poisson	Veau non haché	Porc	Volaille < 70%	Bœuf haché
	G	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits	Féculents
	PL	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
	D	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

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	Crudifiés 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	
	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 denrée 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	1			4/20 maxi	.
	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		4/20 maxi	.

Arrêté du 30 septembre 2011 - annexe I

LE SERVICE DE LA RESTAURATION DANS LE PROJET D'ÉTABLISSEMENT



Les fondamentaux dans l'élaboration d'un projet

L'élaboration du projet résulte d'une démarche collective mise en œuvre à l'initiative du Chef d'établissement. Il est le fruit d'une concertation avec les enseignants de l'établissement afin de déterminer les pratiques pédagogiques nécessaires à sa mise en œuvre.

À chaque étape du projet, le Chef d'établissement veille à la cohérence des actions proposées avec les objectifs et programmes nationaux et académiques.

Le projet est adopté pour une durée comprise entre trois et cinq ans. Des étapes dans sa mise en œuvre doivent être prévues, aux termes desquelles un bilan de la réalisation des objectifs fixés est dressé.

Les membres du projet d'établissement

Outre les équipes enseignantes, le projet d'établissement doit associer la totalité de la communauté éducative : personnels administratifs, personnels de santé, agents des services généraux, parents d'élèves et élèves, de même que des partenaires extérieurs à l'établissement : collectivités territoriales, associations, centres sociaux, etc. et selon la thématique retenue, les équipes de restauration.

L'évaluation du projet

Le conseil d'administration est chargé d'établir un rapport annuel sur le fonctionnement pédagogique de l'établissement et de rendre compte de la mise en œuvre du projet d'établissement et des résultats atteints. C'est le temps d'évaluation interne qui permet de vérifier le respect des objectifs, d'analyser l'état d'avancement, d'apporter des corrections. Il existe également un dispositif d'évaluation externe au niveau académique.

Un exemple de projet d'établissement mis en place dans un collège de centre-ville et soutenu par la DRAAF¹ Poitou-Charentes*

Le projet Arts de Faire Culinaires au collège :

Il s'agit d'un projet pilote d'éducation à la consommation alimentaire des collégiens, qui consiste en l'introduction de cours de cuisine dans les enseignements obligatoires.

Il s'adresse aux trois classes de 5^{ème}, d'un collège implanté dans un quartier défavorisé (ZUS Angoulême). Il consiste à introduire des cours de cuisine dans les enseignements obligatoires.

Caractère innovant : l'objectif de ce projet est d'apporter une alternative aux approches formelles d'éducation nutritionnelle ou un complément à l'éducation sensorielle des classes du goût. Par la pratique en lien avec leur vie quotidienne, ce projet suscite la participation des enfants à la préparation des repas afin de les conduire à mener une vie autonome et saine.

¹ DRAAF (Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt) Poitou-Charentes : <http://draaf.poitou-charentes.agriculture.gouv.fr/Arts-de-faire-culinaire-au-colleg>

La construction du projet

L'équipe projet a mis bout à bout toutes les initiatives en cours dans l'établissement, que ce soit à l'initiative des enseignants ou des services, et les a complétées par des interventions extérieures permettant de structurer le programme d'actions. Cette méthode d'élaboration a permis de prendre en compte les besoins des élèves (bien-être, développement de l'autonomie, lutte contre le décrochage scolaire, orientation scolaire), de leurs familles (participation, confiance) tout en s'inscrivant dans deux programmes nationaux en lien avec l'alimentation : le Programme National pour l'Alimentation (PNA) et le Programme National Nutrition Santé (PNNS).

Composition du groupe de pilotage du projet :

- La principale du collège ;
- Le professeur de SVT (Sciences et Vie de la Terre) et l'animatrice cuisine détentrice d'une CAP cuisine (ex professeur de mathématiques de l'établissement et titulaire d'un CAP cuisine) ;
- Le Centre social du quartier et l'épicerie sociale ;
- L'IREPS² Charente assurant l'appui méthodologique ;
- Le CENA³.

Les acteurs et partenaires associés :

- L'ensemble de la communauté éducative du collège dont l'équipe de restauration ;
- L'Université de Poitiers – Maison des Sciences de l'Homme et de la Société et CEPE⁴ ;
- L'Atelier Santé de la Ville.

Les bénéfices attendus de cette action déployée sur 3 années sont :

- Sensibiliser les collégiens à une alimentation saine et leur donner l'envie de participer à la préparation des repas ;
- Transmettre une connaissance pratique et sensorielle des produits alimentaires ;
- Transmettre la connaissance des terroirs et des traditions locales en matière d'agriculture et d'alimentation ;
- Transmettre des connaissances de base de cuisine ;
- Donner les clés d'une analyse critique de la composition de ses repas : impact environnemental, impact économique et marchand, impact sur la santé à moyens et long termes ;
- Faire évoluer les représentations sur les aliments afin de revaloriser les légumes et les fruits frais crus et cuits, de saison, de région, les légumes secs, les céréales ;
- Sensibiliser les familles sur les enjeux santé d'une alimentation variée, d'une cuisine « maison » mettant en valeur la transmission des savoir-faire ;
- Sensibiliser l'ensemble de la communauté éducative sur les représentations de l'alimentation des adolescents afin de créer un contexte favorable aux changements ;
- Permettre aux collégiens de penser leur restaurant scolaire et de s'approprier cet espace de convivialité.

Quelques exemples d'actions organisées la 1^{ère} année du projet et associant le service de la restauration de l'établissement :

- Visites matinales de la cuisine de l'établissement par demi-classe, pilotées par le responsable de la production, suivies d'un petit déjeuner partagé avec l'équipe de cuisine ;
- Ateliers de préparation des entrées du « salad-bar » pour l'ensemble des internes de l'établissement sous la conduite conjointe de l'animatrice cuisine et de l'équipe de cuisine dans les locaux de production ;
- Élaboration par les collégiens d'un questionnaire d'enquête pour interroger les internes sur leur ressenti concernant les fabrications réalisées par les élèves de 5^{ème}. Ce questionnaire a permis une prise de conscience d'une part de la charge de travail nécessaire à la réalisation des recettes, et d'autre part du regard, parfois sévère des convives vis à vis des plats proposés ;
- Préparation du buffet destiné aux familles à l'occasion des portes ouvertes ;
- À l'issue de chaque atelier cuisine, caractérisation des déchets, évaluation du volume de déchets recyclables, évacuation des bio-déchets vers le composteur mis en place dans l'établissement.

² Instance Régionale en Éducation et Promotion à la Santé

³ Club Expert Nutrition et Alimentation

⁴ Centre Européen des Produits de l'Enfant



Pour aller plus loin et cheminer ensemble

L'ensemble de la communauté éducative, y compris l'équipe de cuisine et les agents de service, a pu bénéficier d'une journée de formation intitulée « Le Collégien ce Mangeur », programme du dispositif Plaisir à la Cantine, 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 collèges⁵. Cette journée a permis une sensibilisation sur les pratiques des adolescents et une prise de conscience de la nécessité de co-construire ces pratiques avec les représentations des adultes. En effet, informer les jeunes sur les bonnes pratiques alimentaires à adopter ne suffit pas, il faut en plus mettre en place des dispositifs d'actions et d'aide à la prise de conscience de celles-ci afin de voir évoluer leurs pratiques familiales quotidiennes à long terme.

Perspectives pour le projet Arts de Faire culinaires au collège

Ce projet, qui bouleverse le fonctionnement de l'établissement, souhaite démontrer son utilité, pour qu'à terme, les cours de cuisine soient définitivement intégrés dans les programmes d'enseignement au collège. L'Inspection Académique suit le développement de ce projet et encourage son déploiement dans d'autres collèges du département, à titre expérimental, afin d'en confirmer la pertinence.

↓ L'interview

Françoise Cuisinier Principale du collège Marguerite de Valois d'Angoulême.
Son parcours professionnel : Entrée dans la fonction de Chef d'établissement en 2006 après avoir été professeur en Lycée Professionnel. Débuts en tant que Principale Adjointe au Collège Raymond Loewy à la Souterraine (Creuse) et depuis Septembre 2009, Principale du Collège Marguerite de Valois à Angoulême.

Le collège

Situé en zone urbaine sensible
Nombre d'élèves : 350 collégiens
Nombre de 1/2 pensionnaires : 80 %
Nombre d'internes : seulement 24 collégiens de la section Sports-Etudes (accueillis dans l'internat de la cité scolaire Marguerite de Valois)

La cuisine

Nombre d'élèves ayant de 3 à 11 ans : 4500 – 92 %
d'enfants déjeunant à l'école

Le service de la restauration

Le collège bénéficie de la restauration de la cité scolaire (2000 élèves)

Repas distribués en self.

La composition de l'offre alimentaire

Menus à 5 composantes et offre à choix multiples sur toutes les composantes.

Affichage d'un menu conseil pour guider les élèves dans leur choix.

Le dispositif « Un Fruit à la Récré » en place depuis un an :
distribution 2 jours/semaine à la récréation du matin

Le témoignage de Françoise Cuisinier au sujet du projet d'établissement

Pourquoi avoir choisi les Arts de faire culinaires pour votre projet d'établissement :

- Le projet a débuté sous l'impulsion de 3 ambitions :
 - celle d'une élue de la ville ayant délégué sur la politique nutritionnelle ;
 - celle d'une enseignante du collège ayant réorienté son projet professionnel en passant un CAP Cuisine ;
 - celle d'une principale qui avait envie de se lancer dans un projet innovant fédérant l'ensemble de l'équipe enseignante.
- En tant que Principale, j'avais envie de trouver une façon d'attirer les familles afin qu'elles s'impliquent davantage dans la vie du collège mais aussi redonner confiance aux élèves en difficultés scolaires en leur permettant d'être à l'aise sur cette nouvelle compétence que nous avons décidé de ne pas noter. Les arts de faire culinaires nous ont paru une belle opportunité.

Quels sont les facteurs qui ont permis d'avancer dans la mise en place du projet ?

- Ils sont multiples et nous avons eu beaucoup de chance. J'évoquerai les facteurs suivants :
 - Une même sensibilité des personnes portant le projet ;
 - Un soutien immédiat de la DRAAF¹ Poitou-Charentes qui a subventionné la mise en place des ateliers cuisine ;
 - Un groupe de pilotage très impliqué et disponible ;
 - Le soutien de l'Inspection Académique en reconnaissant ce projet comme innovant et encourageant sa duplication dans d'autres établissements scolaires du département ;

¹ DRAAF (Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt) Poitou-Charentes :
<http://draaf.poitou-charentes.agriculture.gouv.fr/Arts-de-faire-culinaire-au-colleg>

- 
- La présence sur notre territoire d'une antenne de l'université de Poitiers qui assure la coordination scientifique, et qui a pu mobiliser une doctorante pour suivre les collégiens sur 3 années et évaluer l'impact des cours de cuisine ;
 - Les conseils méthodologiques de l'IREPS² Charente pour nous éclairer sur les indicateurs de l'évaluation.
 - La présence à nos côtés des partenaires locaux : Centre social, Atelier Santé Ville ;
 - Et puis bien sûr, l'adhésion de l'ensemble de l'équipe éducative du collège, les réactions très positives des familles et l'enthousiasme des collégiens.

Comment avez-vous associé l'équipe de restauration de l'établissement ?

- L'équipe de restauration de l'établissement a été associée dès le début du projet. Le responsable de la cuisine est régulièrement présent aux réunions de travail du groupe de pilotage. Nous avons pu valider ensemble toutes les étapes du programme impliquant les cuisiniers et les agents de service, et définir les modalités de leurs interventions. La visite des cuisines proposées aux élèves était par exemple pilotée par le Chef de production et le magasinier. Le responsable des préparations froides et ses collègues ont encadré un atelier de fabrication d'entrées froides.
- Nous sommes persuadés que les liens tissés avec les adultes présents lors du service des repas participent à créer un environnement qui rassure les élèves et les encourage à mieux consommer les plats proposés .

Pensez-vous que le regard des collégiens a changé vis-à-vis de la restauration scolaire ?

- Les collégiens de 5^{ème} ont découvert les coulisses du restaurant et on note que leur relation avec les agents est différente, plus respectueuse. Nous avons réalisé un bilan à l'issue de la 1^{ère} année et nous avons relevé que certains « fantasmes » étaient tombés. Par exemple, les avis étaient très péjoratifs sur la qualité des produits ; bon nombre de collégiens n'envisageait pas que la cuisine était faite sur place et que les produits mis en œuvre étaient frais. Nous avons pu montrer qu'ils se trompaient et que chaque jour, l'équipe arrivait très tôt pour leur préparer des repas de qualité. Coïncidence ou conséquence, à la rentrée scolaire de septembre, 100% des élèves de 4^{ème} sont inscrits à la demi-pension !

Quels seront pour vous Chef d'établissement, les indicateurs du succès de ce projet ?

- Une image redorée du restaurant scolaire. Cette évolution nous la mesurerons sur 3 ans ;
- Une amélioration de la confiance des parents et une adhésion de l'équipe éducative du collège ;
- Une évaluation positive des compétences acquises par les élèves à l'issue des différents ateliers ;
- La réduction de l'absentéisme et l'envie des élèves de venir au collège, qui constitue mon vœu le plus cher.

Quels conseils auriez-vous envie de donner aux équipes de cuisine afin qu'elles trouvent leur place dans les projets d'établissement ?

- Ouvrir leur cuisine, les réserves, les espaces de travail, exposer leur savoir-faire, mettre en valeur leur investissement quotidien au service des élèves et des familles ;
- Proposer des activités et travailler avec l'équipe enseignante de l'établissement .
- Mais je donnerai également un conseil à mes collègues Chefs d'établissement : ne pas oublier d'associer les équipes de restauration au projet d'établissement, décloisonner les services, avancer ensemble pour qu'il fasse bon vivre dans nos établissements scolaires.

² Instance Régionale en Éducation et Promotion à la Santé

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)