



L'almanach de ma cantine

Mes menus du mois d'octobre

Sommaire

Les menus du mois **P. 1**

Les recettes du mois **P. 5**

Le plan alimentaire **P. 8**

La grille de fréquences **P. 10**

La fiche pratique : l'apprentissage du goût **P. 11**

L'interview : Marie-Claire Thureau, Association POMMES et sens **P. 14**

Pour aller plus loin **P. 16**



L'almanach des cantines - Octobre 2014



Semaine du 29 septembre au 3 octobre

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-d'œuvre	Melon Salade de tomates aux olives	Rillettes de sardines sur toast Rillettes de thon et ses gressins	Betteraves râpées Laitue	Pizza Regina Friand au fromage	Chou râpé au curry Champignons sauce fromage blanc
plat	Sauté de dinde basquaise Pommes paillasson	Emincé de bœuf au paprika Haricots verts à l'ail	Brochette de colin à l'anis Riz thaï	Rôti de porc aux pruneaux Purée de muscadine	Beignets de poisson Tian de courgettes
produit laitier	Brie Tome blanche	Fromage de chèvre frais à la ciboulette Faisselle	Edam Mimolette	Fromage blanc à la crème de marron Fromage blanc nature	Emmental Cantal
dessert	Petit suisse aromatisé Petit suisse nature	Prune Raisin	Compote de pomme & fruits rouges Compote de pomme rhubarbe	Pomme Banane	Glace à la fraise Glace à la vanille

Légumes et fruits de saison – recettes du mois

L'almanach des cantines - Octobre 2014



Semaine du 6 au 10 octobre

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-d'œuvre	Carottes râpées Feuilles de chêne et graines de tournesol	Salade piémontaise Terrine de lapin	Salade de tomates au basilic Salade de radis roses	Salade chinoise (chou chinois) Concombre vinaigrette	Verrine de betteraves <i>Poivrons méchouia</i>
plat	Hachis Parmentier	Poulet rôti Petits pois	Steak haché Gratin de macaroni	Darne de lieu au four Epinards à la crème	Sauté d'agneau au cumin Boulognais
produit laitier	Gouda Saint Paulin	Flan caramel Flan vanille	Camembert Pavé d'Affinois	Tome des Pyrénées Port salut	Munster Fromage à tartiner
dessert	Poire Raisin	Pomme Prune	Ile flottante Mousse au chocolat	Crêpe au sucre Crêpe à la confiture	Banane Salade de fruits frais

Légumes et fruits de saison – recettes du mois

L'almanach des cantines - Octobre 2014



Semaine du 13 au 17 octobre – Semaine du goût

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-d'œuvre	Crème de carottes à la coriandre Soupe au potiron	Bâtonnets de crudités (concombre, radis) Sauces à deviner	Tarte à l'oignon Flamiche picarde	Salade de pâtes aux tomates confites Salade de pommes de terre à l'échalote	Melon Salade verte
plat	Sauté de dinde sauce étonnante Pommes noisette	Haddock et dés de colin Choucroute	Jambon à l'ananas Riz blanc	Omelette nature Gratin d'automne	Sauté de bœuf aux carottes Carottes braisées
produit laitier	Morbier Comté	Edam Gouda	Fromage blanc Aux confitures « mystérieuses »	Fromage aux noix Tome blanche	Pont l'Evêque Reblochon
dessert	Pomme au four Pêche au jus et amandes grillées	Bavarois à la poire Clafouti à la rhubarbe	Kiwi Prune	Banane Pomme	Assiettes de gâteaux inattendus

Légumes et fruits de saison – recettes du mois

L'almanach des cantines - Octobre 2014



Semaine du 13 au 17 octobre – Semaine du goût					
	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-d'œuvre	Crème de carottes à la coriandre Soupe au potiron	Bâtonnets de crudités (concombre, radis) Sauces à deviner	Tarte à l'oignon Flamiche picarde	Salade de pâtes aux tomates confites Salade de pommes de terre à l'échalote	Melon Salade verte
plat	Sauté de dinde sauce étonnante Pommes noisette	Haddock et dés de colin Choucroute	Jambon à l'ananas Riz blanc	Omelette nature Gratin d'automne	Sauté de bœuf aux carottes Carottes braisées
produit laitier	Morbier Comté	Edam Gouda	Fromage blanc Aux confitures « mystérieuses »	Fromage aux noix Tome blanche	Pont l'Evêque Reblochon
dessert	Pomme au four Pêche au jus et amandes grillées	Bavarois à la poire Clafouti à la rhubarbe	Kiwi Prune	Banane Pomme	Assiettes de gâteaux inattendus

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



Sauté de dinde sauce mexicaine au cacao

N°12
Octobre 2014

Plat de volaille

Ingédients	Nature	Unité	
Sauté de dinde	Frais	Kg/Commande	1 kg
Oignons	Frais	G	100 g
Poivrons	Frais	G	100 g
Amande en poudre	Epicerie	G	100 g
Huile d'olive	Epicerie	Ml	20 ml
Sel	Epicerie	Cuiller à café	1/2 cuiller
Cannelle, cumin, origan	Epicerie	Cuiller à café	1 cuiller de chaque
Cacao en poudre	Epicerie	Cuiller à soupe	6 cuillers

Grammages nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Grammage net de la portion servie:	50 g	70 g	80 à 100 g	
Cette recette permet de fabriquer:	15	10	6 à 7	

1- Etapes de fabrication

Laver, désinfecter les légumes. Préparer la garniture aromatique en faisant revenir les légumes dans l'huile. Colorer fortement la garniture aromatique. Egoutter la viande.

Ajouter à la garniture aromatique, 500 ml d'eau bouillante et le sel, puis progressivement la viande en mélangeant bien. Laisser cuire à feu doux pendant 1 heure 30. À l'issue de la cuisson, ôter la viande et un peu de jus et réserver au chaud.

Mixer la poudre d'amande, les épices, le cacao avec 250 ml de jus de cuisson. Rectifier si nécessaire l'assaisonnement; réserver au chaud et assembler au moment du service.

2- Conseils et astuces

Cette sauce est la base du « molé », plat populaire mexicain, très relevé. Le piment de la recette originale a été supprimé pour l'adapter au goût « européen ». Cependant, il est toujours possible de l'ajouter, dans ce cas, il faut cuire les piments dans l'eau bouillante, les retirer de l'eau et utiliser cette eau pour mouiller la garniture aromatique.

Pour éviter le gaspillage: inutile de majorer les quantités de viande, respectez les grammages!

Critère fréquentiel

Plat de volaille 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)





Gâteau zucchini au chocolat

Octobre 2014
N° 12

Pâtisserie

Ingédients

Farine type 80

Cacao

Beurre

Oeuf

Sucre en poudre

Courgettes

Lait demi-écrémé

Levure

Bicarbonate de soude

Cannelle

Muscade

Nature

Épicerie

Épicerie

BOF

BOF

Épicerie

Frais

BOF

Épicerie

Épicerie

Épicerie

Épicerie

Unité

Gramme

g

g

Unité

g

g

ml

Cuiller à café

Cuiller à café

Cuiller à café

Cuiller à café

350 g

60 g

175 g

3

350 g

400 g

125 ml

2,5 cuillères à café

1,5 cuiller à café

1 cuiller à café

1 cuiller à café

Grammages nets assiette

Maternelle Élémentaire Ado Adulte

Grammage net de la portion servie : 50 50 80

Cette recette permet de fabriquer : 20 20 12

Étapes de fabrication:

Mélanger la farine, le cacao, la levure, le bicarbonate.

Laver les courgettes et les râper (grille moyenne).

Travailler le beurre, le sucre puis ajouter la cannelle, la muscade.

Ajouter les œufs, le lait et les courgettes.

Verser progressivement le mélange liquide sur le mélange sec.

Verser dans un moule et cuire au four thermostat 5 pendant 45 minutes.

Conseils et astuces

Ce gâteau est étonnant! L'ajout de courgettes le rend très moelleux et pas sec du tout.

Vous pouvez le glacer pour lui donner un aspect festif!

Il doit son nom à la courgette qui se dit en italien « zucchini »!

Critère fréquentiel

Pâtisserie contenant plus de 15% de matières grasses

Fréquence: maximum 3 sur 20 repas

Présence de légumes/fruits de saison

Présence d'ingrédients bio

Présence de produits locaux

Coût moyen par portion (à vous de compléter)





Carottes et concombres sautés

N°10
Juin 2014

Légumes cuits

Ingrédients	Nature	Unité	
Carottes	Frais	Commande	500 g
Concombre	Frais	G	1/2 ou 200 g
Huile d'olive	Epicerie	Unité	2 cuillères à soupe
Gingembre frais	Frais	Cuiller à soupe	2 cuillères à soupe
Citron	Frais	Cuiller à café	1 cuiller à café
Oeuf	Frais	Unité	1/2
Sel	Frais	Unité	1
Poivre	Epicerie	Cuiller à café	1/2 cuiller à café
	Epicerie		

Grammages nets assiette

Maternelle Élémentaire Ado Adulte

Poids nets assiette

100 g

150 g

Recette pour

6

4

1- Etapes de fabrication

Laver, désinfecter, éplucher, parer les carottes. Laver et désinfecter les concombres. Couper les légumes en petits bâtonnets ou les râper grossièrement.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse. Y jeter les carottes et laisser cuire en remuant pendant 5 minutes. Ajouter les concombres et le gingembre râpé. Arroser du jus du demi citron.

Remuer et laisser cuire 5 minutes. Saler. Battre l'œuf et l'ajouter aux légumes.

Poivrer et rectifier l'assaisonnement.

2- Astuces anti gaspi

Pour éviter de jeter les légumes, il faut déjà respecter les quantités recommandées: 100 g pour un enfant, 150 g pour un adolescent. Pour éviter d'en mettre trop dans les assiettes des enfants, peser pour « étalonner » la juste quantité à servir.

3- Conseil pratique

Cette garniture a un goût acidulé qui plait en général aux enfants et aux adolescents. Elle est originale car elle met en œuvre des concombres et des carottes râpées habituellement servis en hors d'œuvre. De plus, cette garniture se sert chaude ou froide, avec un poulet froid par exemple quand arrivent les beaux jours.



Critère fréquentiel

Légumes cuits

Fréquence: 10 services sur 20 repas successifs.

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



Coût moyen par portion (à vous de compléter)

SEMAINE 1						
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	E	Melon	Rillettes de sardines sur toast	Betteraves râpées	Pizza Régina	Salade de chou au curry
		Salade de tomates aux olives	Rillettes de thon et ses grissins	Laitue	Friand au fromage	Champignons sauce fromage blanc
	PP	Sauté de dinde provençal	Emincé de bœuf à la moutarde	Brochette de colin à l'anis	Rôti de porc aux pruneaux	Beignet de poisson
	G	Pommes paillasson	Haricots verts à l'ail	Riz sauvage	Purée de potiron	Tian de courgettes
	PL	Brie	Fromage de chèvre frais à la ciboulette	Fromage > 150 mg	Fromage blanc crème de marron	Emmental
		Tome blanche	Faisselle	Fromage > 150 mg	Fromage blanc nature	Cantal
	D	Petit suisse aromatisé	Prune	Compote pomme fruits rouges	Pomme	Glace à la fraise
		Petit suisse nature	Raisin	Compote pomme rhubarbe	Banane	Glace à la vanille
SEMAINE 2						
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	E	Carottes râpées	Salade piémontaise	Salade de tomates au basilic	Salade chinoise (chou chinois)	Verrine de betteraves
		Feuilles de chêne aux graines de tournesol	Terrine de lapin	Salade de radis roses	Concombre vinaigrette	Poivrons méchouia
	PP	Hachis parmentier	Poulet rôti	Steak haché	Darne de lieu au four	Sauté d'agneau au cumin
	G		Petits pois	Gratin de macaroni	Épinards à la crème	Semoule
	PL	Mimolette	Flan caramel	Camembert	Fromage des Pyrénées	Munster
		Saint Paulin	Flan vanille	Pavé d'Affinois	Port Salut	Fromage à tartiner
	D	Poire	Pomme	Ile flottante	Crêpe au sucre	Banane
		Raisin	Prune	Mousse au chocolat	Crêpe à la confiture	Salade de fruits frais
SEMAINE 3						
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	E	Crème de carottes et coriandre	Dips de crudités (carottes, radis)	Tarte à l'oignon	Salade de pâtes au tomates confites	Melon
		Potage à la muscadine	Sauce «mystère»	Flamiche picarde	Salade de pommes de terre à l'échalotte	Salade verte
	PP	Sauté de dinde sauce «mystère»	Haddock et dés de colin	Jambon à l'ananas	Omelette nature	Sauté de bœuf aux carottes
	G	Pommes noisettes	Choucroute	Riz blanc	Gratin «mystère»	Carottes braisées
	PL	Morbier	Edam	Fromage blanc	Fromage aux noix	Pont l'Évêque
		Comté	Gouda	aux confitures mystères	Tomme blanche	Reblochon
	D	Pomme au four	Bavarois à la poire	Kiwi	Banane	Petite assiette de gourmandises
		Pêche au jus et amandes grillées	Clafouti à la rhubarbe	Prune	Pomme	mystérieuses
SEMAINE 4						
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	E	Haricots verts en vinaigrette	Salade de tomates et mozarella	Carottes et chou mayonnaise	Salade de riz et maïs	Mesclun de salade
		Carottes à la marocaine	Concombre ciboulette	Avocat mayonnaise	Salade de lentilles	Fenouil au citron
	PP	Pavé de hoki sauce verte	Sauté de veau au citron	Saucisse grillée	Escalope cordon bleu	Boulettes de bœuf
	G	Polenta crémeuse	Haricots plats (gingembre citron)	Haricots coco tomatés	Chou fleur en fleurette	Gratin dauphinois
	PL	Fromage à tartiner	Bleu d'Auvergne	Assortiment	Fromage blanc au miel	Camembert
		Brie	Beaufort	de fromages	Fromage blanc nature	Roquefort
	D	Poire	Beignet à la framboise	Crème dessert vanille	Pomme	Cocktail de fruits
		Salade de fruits frais	Beignet nature	Crème dessert caramel	Raisin	Pruneaux au jus

Plan alimentaire à choix dirigés

Convives : collégiens

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
		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
		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
		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
		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 DE CRITÈRES NUTRITIONNELS DE FRÉQUENCE

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	21 sur 39					10/20 mini	10	melon, salade de tomates, betteraves râpées, laitue, chou râpé, champignons, carottes, feuilles de chêne, salade de tomates, salade de ratis, salade chinoise, concombre, baconnets de crudités, melon, salade verte, salade de tomates, concombre, duo de choux, avocat, mesclun de salades, fenouil.
	Desserts de fruits crus					18 sur 40	8/20 mini	9	Prune, raisin, pomme, banane, poire, raisin, pomme prune, banane, salade de fruits frais, kiwi, prune, banane, pomme, poire, salade de fruits frais, pomme, raisin.
	Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes			10			10 sur 20	10	Haricots verts, purée de muscadine, flan de courgettes, petits pois, épinards à la crème, choucroute, grain de pain mariné, carottes braisées, haricots plats, chou fleur.
	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales			10			10 sur 20	10	Pommes paillasson, riz, parmentier, macaroni, boulgour, pommes noisette, riz, polenta, haricots coco, gratin dauphinois.
calcium	Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion				16 sur 40		8/20 mini	8	edam, mimolette, emmental, cantal, gouda, saint paulin, tome, port salut, moribet, comié, edam, gouda, pont l'évêque, reblochon, bleu d'Auvergne, beaufort...
	Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 et 150 mg par portion				8 sur 40		4/20 mini	4	Brie, tome blanche, camembert, carré d'affinois, munster, tome blanche, brie, camembert
Fer et oligéléments	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 mini	6	peut suisse aromatisé, petit suisse nature, fromage blanc crème de marron, fromage blanc nature, flan caramel, flan vanille, fromages blancs, fromages blancs, crèmes dessert.
	Vianes non hachées de bœuf, de veau, agneau, ou abats de boucherie		4				4/20 mini	4	Entrincé de bœuf, sauté d'agneau, sauté de bœuf, sauté de veau.
	Poisson ou préparation à base de poisson contenant au moins 70% d'une portion usuelle de poisson et ayant un P/L ≥ 2		4				4/20 mini	4	Brochette de colin, darne de lieu, haddock, pavé de hoki.
	Préparation à base de viande, poisson, œuf, contenant moins de 70% d'une portion usuelle pour la catégorie protidique des plats composés		3				3/20 maxi	3	Beignets de poisson, hachis parmentier, cordon bleu.
Matières grasses	Entrées contenant plus de 15% de matières grasses	8 sur 40					4/20 maxi	4	Pizza, friand, piemontaise, terrine de lapin, tarte à l'oignon, flamiche, chou mayonnaise, avocat mayonnaise.
	Desserts contenant plus de 15% de matières grasses					6 sur 40	3/20 maxi	3	Beignet nature ou framboise, gâteau au chocolat ou à la carottes, crêpes sucre ou confiture.
Sucres	Produits contenant plus de 15% de matières grasses à frire ou pré-frits		2	2			4/20 maxi	4	Pommes paillasson, pommes noisette, beignets de poisson, crodon bleu
	Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		2				2/20 maxi	2	Chipolatas grillées, cordon bleu.
	Desserts contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de matières grasses					8 sur 40	4/20 maxi	4	Glaces au choix, bavares ou clafouti, mousse ou liegeois, cocktail de fruits ou pruneaux au jus.

L'APPRENTISSAGE DU GOÛT



Apprendre à goûter ? De quoi parle-t-on ?

Le goût est un de nos cinq sens¹, qui permet de discerner les saveurs de nos aliments (définition du dictionnaire). Chez l'homme, le goût siège sur les papilles gustatives de la langue, qui perçoivent cinq saveurs dites fondamentales : le sucré, le salé, l'amer, l'acide et l'umami (on trouve cette saveur dans de nombreux aliments tels que le parmesan ou encore les tomates bien mûres...).

« La perception gustative fonctionne avec nos autres sens, et plus particulièrement avec notre odorat (ou olfaction) qui décèle les arômes. Ce sens est très fortement lié à l'émotion et à la mémoire »², conférant à chacun une perception très individuelle de ce que nous mangeons.

La vision joue aussi un rôle essentiel dans l'identification et la prise de décision pour l'ingestion d'aliments. En effet, il nous sera probablement difficile de consommer une viande bleue, ou un fromage vert, des abricots blancs, etc. *La couleur créant une attente, qui présuppose le goût de l'aliment et qu'il est difficile de surpasser.*

Le sens du toucher est également sollicité lorsque nous mangeons. En effet, les lèvres, la langue, pourvues de très nombreuses terminaisons nerveuses, sont des zones extrêmement sensibles à la température, aux textures. C'est ce qui explique que nous avons des attentes fortes pour ce sens : les radis doivent être croquants, la biscotte craquante, les frites chaudes et croustillantes sinon, on estimera qu'elles ne sont pas « à notre goût ».

L'ouïe intervient dans une moindre mesure dans la perception de l'aliment. Cependant, si l'ouïe est particulièrement sollicitée lors du repas, les autres sens en seront perturbés.

Manger est un acte qui sollicite tous nos sens ; pour manger « en pleine conscience », il est important de pouvoir mettre ses sens en éveil, en favorisant par exemple un environnement calme.

Notre perception des aliments est donc la résultante de nombreuses sensations, elle relève de notre environnement, de notre histoire, elle nous est propre.

« Rien n'est bon ni mauvais en soit, tout dépend de ce que l'on en pense » - Shakespeare.

Comment le goût évolue-t-il ?

Avant même la naissance, goût et olfaction sont déjà fonctionnels.

Le nourrisson naît ainsi avec une mémoire olfactive, et la capacité à percevoir les saveurs.

Il montre d'ailleurs *une préférence marquée pour le sucré et l'umami*. Le salé ne provoque pas de réaction spécifique ; la perception de cette saveur s'acquiert un peu plus tardivement (au cours de la première année). L'amertume en revanche est massivement rejetée par les nouveaux-nés.

Pour autant, il y a *nécessité pour l'omnivore de manger de tout*, y compris des aliments amers ou acides, qu'il faudra **apprendre à goûter**, pour pouvoir les apprécier et les intégrer dans son « répertoire alimentaire », c'est-à-dire la liste des aliments « comestibles » identifiés par chaque individu.

¹ Les cinq sens sont : l'ouïe, le goût, le toucher, l'odorat et la vue.

² De l'ouvrage « comment goûtons-nous ? » Françoise LÉON – édition « les petites pommes du savoir »



Comment apprend-on à goûter ?

Comme tous les apprentissages, apprendre à « manger de tout », demande :

- du temps : de la plus tendre enfance aux dernières années de l'adolescence il faut accompagner, encourager, recommencer pour obtenir un résultat. Des études montrent par exemple qu'un nouvel aliment doit être présenté au moins 7 fois avant d'être goûté...
- de la patience : les enfants passent par une phase de néophobie alimentaire qui dure plusieurs années. Cette période du « j'aime pas ça » épuise souvent les éducateurs ! Les collégiens en revanche, sont avides de nouvelles sensations, qu'ils aiment expérimenter au restaurant scolaire (pain + sauce et/ou fromage au micro ondes par exemple)
- des moyens humains dans les restaurants collectifs, les jeunes ayant besoin d'être encadrés et accompagnés dans cet apprentissage.

Ce qu'il faut savoir :

- Les enfants et les adolescents observent et agissent souvent par *mimétisme*. Le repas qui réunit autour de la table adultes et enfants de tous âges représente donc l'environnement idéal pour apprendre à goûter.
- Les jeunes doivent *se familiariser* avec les aliments en les cuisinant, en jardinant, en jouant, voire en les dessinant. Toutes ces activités leur permettent d'élargir leurs connaissances sur l'alimentation, d'être curieux vis-à-vis du contenu de leurs assiettes, de devenir autonomes.
- *Mettre ses sens en éveil* et pouvoir mettre des mots sur les sensations est un apprentissage essentiel pour élargir son répertoire alimentaire.

C'est un des objectifs des « classes du goût », dispositif interministériel pour « donner aux enfants l'envie de découvrir notre patrimoine alimentaire et culinaire ».

Pour en savoir plus : *Les classes du goût* et l'interview de Marie-Claire THAREAU, éducatrice dans le réseau « éducation au goût des jeunes ».

La semaine du goût : de quoi parle-t-on ?

Du 13 au 19 octobre 2014 aura lieu la 25^{ème} édition de la Semaine du goût®. Cet événement d'ampleur internationale a vu le jour en 1990.

Depuis, l'événement s'est amplifié : d'une journée, il est passé à une semaine; de la région parisienne, il s'est étendu à toute la France, voire à l'étranger (le Japon organise une semaine du goût français depuis 2010); des écoliers, il atteint maintenant de nombreux publics (collégiens, lycéens, étudiants, clients des restaurants commerciaux, des marchés...).

Aujourd'hui, la Semaine du goût a pour ambition de participer à l'éducation au goût des consommateurs, d'informer sur les métiers, de transmettre les métiers et des savoir-faire, d'encourager les comportements alimentaires qui favorisent un mode de vie équilibré et durable.

Pour en savoir plus : -legout.co

Nous vous proposons pour la Semaine du goût, des menus dans lesquels se « cachent » des ingrédients que devront retrouver vos convives.

Une composante par jour contient un ingrédient « mystère » (entrée, plat, garniture, produit laitier ou dessert), que les élèves doivent identifier, en goûtant, sentant, interrogeant, ou encore en observant le produit.

Ce jeu a pour objectif d'inciter les convives à goûter, à mettre tous leurs sens en éveil, à échanger avec leurs pairs, à créer de l'animation dans le restaurant. On peut envisager de récompenser les plus audacieux et leur remettre la recette du jour.

- Le lundi, les convives seront invités à goûter une « sauce mystère », parfumée au cacao et accompagnant un plat de volaille.
- Le mardi, l'ingrédient à découvrir sera également caché dans une « sauce mystère » qui accompagne les entrées. Il s'agit du houmous, à base de pois chiche.
- Le mercredi, place au sucré avec des « confitures mystérieuses » aux figues et à la rhubarbe, mais libre cours à votre imagination !

→ Le jeudi, le crumble sera à base de potimarron et de sarrasin grillé.

→ Enfin, le vendredi, les gâteaux mystères seront au chocolat et à la courgette pour l'un, et à la carotte pour l'autre.

Les recettes sont jointes. Pour le gâteau à la carotte, vous retrouverez sa recette dans **Almanach N°3 de novembre 2013**.

En conclusion, ce qu'il faut retenir

Le goût est en interaction avec nos autres sens. Pour développer son répertoire alimentaire, il est nécessaire de passer par un apprentissage dont le but est de découvrir et de comprendre comment les autres sens participent pleinement à l'appréciation d'un plat.

Cet apprentissage, long, se réalise au sein de la famille et de l'école, lieu d'éducation et de découverte.

↓ L'interview

Marie Claire THAREAU, de l'association POMMES et sens, est référente Classe du goût. À ce titre, elle anime des « classes du goût » dans les écoles. C'est elle qui ce mois-ci se prête au « jeu de l'interview ».

Qu'est ce que sont « les classes du goût » ?

- Les classes du goût ont pour finalité de donner du sens à l'alimentation. Initiées par Jacques Puisais en 1970, elles ont pour objet d'amener l'enfant à s'interroger sur ce qu'est l'acte alimentaire et sur sa relation à l'alimentation.
- Organisées sur 8 séances, elles permettent de faire découvrir aux enfants l'importance des sens dans l'alimentation. Cette approche, basée sur la mise en pratique, c'est-à-dire apprendre à goûter des aliments variés dès le plus jeune âge. Elles font aussi découvrir à l'enfant, à travers la dégustation, son potentiel à ressentir, lui permettent d'enrichir son répertoire alimentaire mais aussi de mettre des mots sur ses perceptions sensorielles...
- Elles font également découvrir notre patrimoine alimentaire et culinaire.
- La dégustation sensorielle permet de faire naître et d'accroître le plaisir alimentaire. L'enfant porte en effet plus d'attention à l'aliment et à lui-même. Elle favorise aussi l'écoute de soi, la confiance en soi, l'écoute de l'autre et la curiosité.
- L'objectif général des classes du goût est la santé globale des enfants, au sens de l'Organisation Mondiale de la Santé : leur bien être physique, moral et social.
- Nous le savons tous, le plaisir est essentiel à l'alimentation, il contribue avec la satiété physique au bien être et au rassasiement.

Avez-vous, en tant qu'animatrice sensorielle, observé des modifications dans le comportement des enfants que vous rencontrez ?

- Pour chaque enfant, c'est d'abord une découverte de son potentiel à ressentir et à appréhender les aliments. Les enfants découvrent qu'ils peuvent ne pas aimer des aliments et que les dégoûts exprimés peuvent se transformer, évoluer. Un jour ils pourront peut-être les aimer.
 - Je me souviens de l'évolution de la classe lors de la dégustation de deux aliments. *Je leur présentais 2 aliments : un aliment A, bien connu et un aliment B, inconnu. Je leur demandais quel était l'aliment qu'il préférerait goûter ? Une grande partie des enfants a exprimé sa préférence pour l'aliment A connu.*
 - *Lors de la séance, chaque enfant avait à sa disposition, dans son assiette, un morceau de chaque aliment. Nous avons pris le temps, tous ensemble, de découvrir ses aliments, de les regarder, ...*
 - À l'issue de la séance, la moitié des enfants, qui n'était à priori pas attirés par cet aliment, a exprimé une préférence pour l'aliment B, inconnu au préalable.
 - Les enfants développent ainsi leur curiosité et leur aptitude à goûter.
- ↳ Ils acquièrent également une plus grande capacité de confiance en eux-mêmes, ainsi qu'une plus grande tolérance vis-à-vis des autres élèves.
- Ils réhabilitent les notions de plaisir, de partage et de convivialité dans l'acte de « manger. »

Comment faire pour mettre en place des « classes du goût » dans une école ?

- Dans la plupart des régions, les pôles « alimentation » des DRAAF (Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt), organisent avec les référents classes du goût, des formations d'enseignants ou participent à mise en place d'animation de classes du goût.
- Des informations sont disponibles sur le site de l'ANEGJ (Association Nationale d'Éducation au Goût des Jeunes), qui forme les intervenants des classes du goût.

Y a-t-il un âge au-delà duquel l'apprentissage du goût n'est plus utile ?

- Heureusement, non !
- Nos papilles se renouvellent régulièrement, il est toujours possible de les éduquer.
- La dégustation s'apprend à tout âge et souvent nous amène à manger différemment.
- Le goût est un sens que nous possédons tous, mais il nous faut l'éduquer pour lui permettre de se développer. On peut faire le parallèle avec la lecture : pour lire et découvrir le plaisir des mots il faut apprendre l'alphabet, les syllabes, etc.
- Il nous faut découvrir notre potentiel à goûter et l'éduquer, car personne ne peut le faire à notre place. C'est une révélation à nous-mêmes, d'où la nécessité de mettre en mot nos ressentis pour pouvoir échanger et communiquer. Dans notre culture, le plaisir de manger, de partager un repas est important.
- L'apprentissage du goût nous permet d'aller à la rencontre des aliments de nos régions, de nos terroirs et de faire évoluer nos goûts et de nos dégoûts.

5) Comment peut-on faire pour sensibiliser des professeurs, des lycéens au goût ?

- C'est souvent lors d'interventions, de conférences ou d'actions liées à l'alimentation et plus particulièrement autour du goût que peut se mettre en place une étape de sensibilisation à l'apprentissage du goût.
- Cela peut également se produire lors d'une mise en situation, en sollicitant les participants sur leur potentiel à goûter. C'est ainsi qu'individuellement certaines personnes vont prendre conscience de l'intérêt qu'elles pourraient trouver, que ce soit pour elle-même, pour leur famille, pour leurs élèves, etc.
- Enfin, le temps de repas devrait être un moment privilégié pour cette phase de sensibilisation, à condition d'y associer cuisiniers et personnels de service.
- *Lors de l'animation des classes du goût, en primaire et en collège, j'ai rencontré des enseignants motivés qui faisaient part de leur découverte aux élèves. Ils découvraient des aliments, des sensations parfois en même temps que ceux-ci.*

Quels conseils donneriez-vous à un cuisinier pour sensibiliser ses convives au goût ?

- Un cuisinier de collectivité a la chance de côtoyer régulièrement ses convives. Il peut donc participer à l'évolution de leurs goûts, ce qui peut être, en ce début d'année scolaire, un challenge passionnant.
- Lors de la présentation des plats, il peut susciter l'intérêt pour sa recette en évoquant la spécificité du plat, de l'aliment, l'origine du produit, ses qualités, etc.

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)