



L'almanach de ma cantine

Mon menu du mois de décembre

Sommaire

Le menu du mois **P. 1**

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

La grille de fréquences **P. 9**

La fiche pratique : les légumes secs **P. 10**

L'interview : Témoignage de Gilles Daveau, formateur en cuisine alternative **P. 12**

Pour aller plus loin **P. 15**



L'annuaire des cantines - Décembre 2014



Semaine du 1 au 5 décembre				
	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
hors-œuvre	Carottes râpées Pamplemousse	Terrine de poisson Soupe de poisson	Sommité de chou fleur en taboulé Salade de betteraves croquantes	Tarte au bleu Tarte aux oignons
plat	Poulet rôti Frites	Pot au feu Et ses légumes (poireaux, carottes, navets)	Saumon beurre citronné Riz sauvage	Rémoulade de céleri rave Salade de champignons crus
produit laitier	Brie Tome blanche	Crème dessert à la vanille Crème dessert au caramel	Comté Fribourg	Croquettes de poisson Brocolis à l'anglaise
dessert	Lait frappé à la banane Lait frappé à la mangue	Clémentine Pomme	Pomme à la cannelle Poire à la cardamome	Gouda Tome des Pyrénées
				Chouquettes au sucre Tarte à l'abricot

Légumes et fruits de saison – recettes du mois

L'annuaire des cantines - Décembre 2014



Semaine du 8 au 12 décembre					
	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors- d'œuvre	Verrine d'avocat et ses gressins Mesclun de salades vertes	Petit pot de rillettes et cornichons Petite assiettes de saucisson et salicornes	Salade de chou cru acidulée Salade de fenouil vitaminée	Effilochée d'endive sauce au bleu Concombre tatziki	Fonds d'artichauts à la grecque Poireaux vapeur en salade
plat	Chili Con carne	Lapin à la moutarde Carottes et saïfifs	Steak haché Gratin de macaroni	Darne de lieu au pamplemousse Chou fleur en gratin	Tagine d'agneau Semoule et pois chiche
produit laitier	Fourme d'Ambert Mimolette	Fromage blanc nature Fromage blanc au miel	Chaurice Maroilles	Emmental Tomme d'abondance	Bûchette de chèvre Fromage à tartiner
dessert	Kiwi Poire	Clémentines Salade de fruits frais	Ile flottante Coupe de pêche à la crème pâtissière	Fondant au chocolat Crème brûlée	Banane Orange

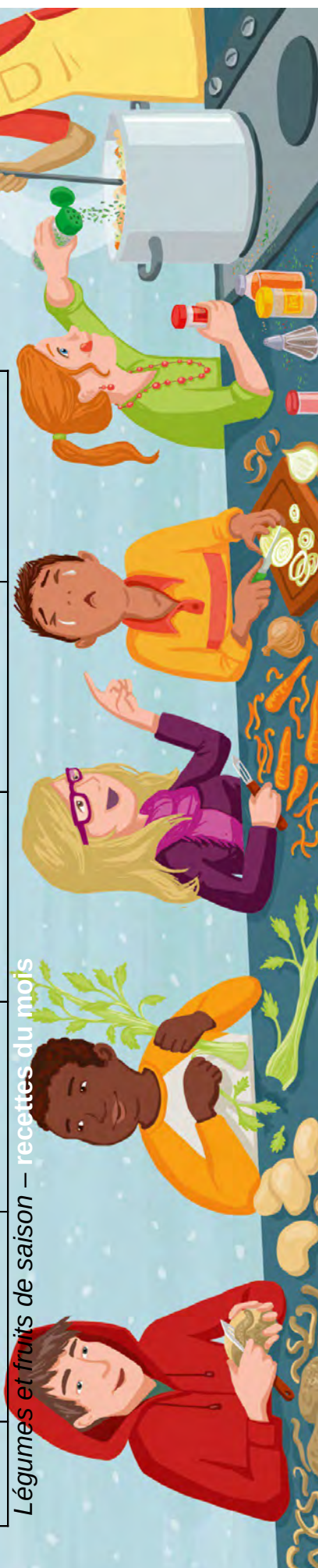
Légumes et fruits de saison – recettes du mois

L'annuaire des cantines - Décembre 2014



Semaine du 15 au 19 décembre				
	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
hors-œuvre	Betteraves vinaigrette Soupe de légumes d'hiver	Pamplemousse Mâche et graines de courges grillées	Flan de carottes et asperges Feuilleté au fromage	Taboulé au quinoa Minestrone
plat	Fondant de bœuf (joue et langue) Purée de pommes de terre	Marmite de colin Fondue de poireaux aux épices et au lait d'amande	Émincé de dinde à l'indienne Dalh de lentilles corail au lait de coco	Travers de porc sauce aigre douce Gratin de courges spaghetti
produit laitier	Bonbel Vacherin	Edam Carré junior	Yaourt nature Yaourt aux fruits	Camembert Tomme blanche
dessert	Marmelade de pomme et coings (sans sucre ajouté) Compote pommes myrtille (sans sucre ajouté)	Meringues Eclair à la vanille	Pomme Clémentines	Reblochon Saint Nectaire Tarte aux agrumes Tarte au chocolat

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



L'annuaire des cantines - Décembre 2014



Semaine du 22 au 26 décembre					
	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-d'œuvre	Soupe de courge Bortsch à la betterave et au chou	Mesclun de salades vertes et ses amuse- bouches Salade festive à l'avocat, au pamplemousse et crevettes	Carottes en coleslaw Endives aux lardons et dés de comté	Soupe de pois cassés Houmous sur tartine grillée	Chou fleur al dente en salade Classique soupe de poireau pomme de terre
plat	Brochette de cabillaud sauce gingembre Lentilles vertes	Blanquette de veau à la vanille Tagliatelles fraîches	Rizotto à la viande et aux champignons	Escalope de dinde panée Flan de panais et carottes	Jambon grillé Frites de céleri/ rave
produit laitier	Livarot Saint Paulin	Plateau de fromages de notre région	Bleu d'Auvergne Beaufort	Fromage blanc à la crème de marron Fromage blanc nature	Brie Bresse bleu
dessert	Clémentines Poire	Bûche pâtissière Bûche glacée	Cocktail de fruits Pruneaux au sirop	Orange Pomme	Verrine de riz au lait crèmeux Timbale de millet au lait

Légumes et fruits de saison – recettes du mois





Minestrone

N° 14
Décembre 2014

Entrée de féculent

Ingédients	Nature	Unité Commande	
Haricots coco ou blancs	Épicerie	G	150 g
Petites pâtes	Épicerie	G	75 g
Légumes variés: petits pois, chou vert, haricots verts...	Surgelés Ou frais	G	300 g
Tomates en conserve	Épicerie	Unité	1 boîte 3/1 – 240 g
Oignons, ail	Frais	G	50 g
Huile d'olive	Épicerie	G	10
Sel	Épicerie	G	1 cuillère à soupe ou 15 g

Grammages nets assiette

Maternelle Élémentaire Ado Adulte

Grammage net de la portion servie

150ml

200ml

250ml

Cette recette permet de fabriquer:

10

8

6

Étapes de fabrication:

-Faire tremper la veille les haricots secs. Cuire les haricots secs dans 2 fois leur volume d'eau non salée, pendant 1 heure 30.

-Laver, désinfecter et parer les légumes frais et les découper en dés.

-Faire revenir les légumes dans l'huile d'olive. Verser sur les légumes 1,5 litres d'eau chaude salée.

-Laisser cuire 30 minutes puis ajouter les haricots et les pâtes. Laisser cuire encore une dizaine de minutes.

Astuces et conseils:

Tous les légumes peuvent entrer dans la fabrication du minestrone, dont il existe autant de recettes que de foyers italiens. Cette soupe revigorante peut être accompagnée de lardons, de parmesan, de pistou ou encore d'herbes fraîches.

Attention: les pâtes qui supportent mal d'être gardées dans un liquide chaud, peuvent être remplacées par un autre légume sec (de couleur, comme un azuki), du blé ou de l'orge en graine.

Pour les enfants d'âge primaire, qui redoutent les mélanges de morceaux qu'ils ont tendance à trier, il est possible de mixer les légumes grossièrement (uniquement les légumes, on gardera les pâtes et les légumes secs entiers).



Critère fréquentiel

Entrée de féculent

Sans critère fréquentiel

☐ Présence de légumes/fruits de saison

☐ Présence d'ingrédients bio

☐ Présence de produits locaux

Coût moyen par portion (à vous de compléter)



Chili con carne

N°14
Décembre 2014

Préparation à base de viande

Ingédients	Nature	Unité	
Viande de bœuf hachée à 15% de MG	Surgelé ou frais	Commande g	300 g
Haricots rouges cuits	Epicerie	G	450 g
Oignons, ail	Frais	g	250 g
Tomates en dés	Epicerie	unité	1 boîte ou 400 g
Poivrons	Frais ou surgelé	g	300 g
Piment, sel	Epicerie	g	15 g ou 1 cuillère à soupe
Grammages nets assiette			Maternelle Elémentaire Ado Adulte
	Poids nets assiette		180 g 250 g 300 g
	Recette pour		10 8 6

1- Etapes de fabrication

Laver, désinfecter les légumes. Faire revenir les oignons et les poivrons dans l'huile d'olive. Ajouter le piment, l'ail et le sel. Bien mélanger. Ajouter les tomates, la viande hachée, 50 cl d'eau et les haricots rouges. Cuire pendant 1 heure.

2- Astuces et conseils

Pour accompagner ce plat mexicain, vous pouvez prévoir un peu de riz blanc, des crêpes de maïs (tortillas) ou encore des petits pains de maïs. Vous obtiendrez ainsi une bonne complémentarité de protéines végétales, qui viendront s'ajouter aux protéines de bœuf servi en petite quantité.

En revanche, le maïs doux en grains, pauvre en protéines ne peut pas prétendre compléter les protéines des haricots rouges.

Les adolescents curieux de nouvelles sensations, apprécieront de pouvoir ajouter du piment. N'hésitez pas à leur en proposer!



Critère fréquentiel

Préparation à base de viande apportant moins de 70% de la portion de viande recommandée.

Fréquence: moins de 4 services 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)





Dahl de lentille corail

N°14
Décembre 14

			Légume sec, féculent
Ingédients	Nature	Unité Commande	
Lentilles corail crues	Épicerie	G	400 g
Concassée de tomates	Épicerie	Unité	1 boîte ou 400 g
Oignons et ail	Frais	G	200 g
Légumes	Frais ou surgelés	G	200 g
Curry, cumin, gingembre	Épicerie	Cuillère	1 cuillère à café de chaque
Lait de coco	Épicerie	Cl	30 cl
Huile d'olive	Épicerie	cl	30 cl
Sel	Épicerie	g	1 cuillère à café
Grammages nets assiette			Maternelle Élémentaire Ado Adulte
Grammage net de la portion servie:			120g 170g 230g
Cette recette permet de fabriquer:			12 8 6

Étapes de fabrication

- Faire cuire les lentilles corail dans leur volume d'eau froide, non salée pendant 15 minutes environ.
- Laver, désinfecter et parer les légumes. Emincer les oignons et couper les autres légumes en julienne.
- Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive, puis ajouter les épices. Verser les tomates et enfin les autres légumes. Saler. Couvrir et cuire doucement.
- Ajouter les lentilles et le lait de coco. Mélanger et servir très chaud.

Conseils et astuces

Les lentilles corail ne nécessitent pas de trempage et cuisent très vite. Très moelleuses, fondantes, et de belle couleur rosée la lentille corail présente de nombreux atouts qu'il ne faut pas hésiter à mettre en avant au moment du service, surtout qu'elle est encore assez méconnue.

Les doses d'épices peuvent être ajustées en fonction du public. De plus il existe de nombreuses variétés de curry, plus ou moins fortes et brûlantes.

Le dahl est un plat indien très populaire; servi avec du riz il devient un plat complet qui peut être accompagné de peu (ou pas) de viande ou de poisson.



Critère fréquentiel

Garniture de légume sec, féculents ou céréales
Fréquence: 10 services 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)





Lait frappé à la banane

N°14
Décembre 2014

Dessert lacté

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Lait demi-écrémé très froid	BOF	Cl	100 cl
Bananes bien mures	Frais	G	800 g
Sucre en poudre	Épicerie	G	50 g
Vanille en poudre (ou liquide)	Épicerie	Cuillère à café	½ cuillère à café

Grammages nets assiette

Maternelle Élémentaire Ado Adulte

Grammage net de la portion servie:	170g	170g	200g
Cette recette permet de fabriquer:	10	10	8

Étapes de fabrication

- Éplucher les bananes et les couper grossièrement en tronçons.
- Verser le lait dans le mixeur, ajouter le sucre et la vanille puis les bananes.
- Mixeur doucement jusqu'à obtention d'une préparation crémeuse.
- Verser dans des coupes ou des verres et décorer.

Astuces et conseils:

Cette recette peut se décliner avec beaucoup de fruits, (poire, kiwi toujours très mûrs) y compris les fruits surgelés (mangue, fruits rouges par exemple);
La difficulté avec la banane est qu'elle noircit vite. Pour éviter ce désagrément, on peut utiliser un colorant alimentaire ou préparer ce dessert en flux tendu, presque à la demande.
En revanche, il ne faut pas utiliser le citron qui donnera au lait un goût aigre.
Enfin, on peut servir cette boisson avec une paille, succès garanti!

Critère fréquentiel

Dessert lacté contenant plus de 100mg de calcium et moins de 5 g de lipides par portion
Fréquence: minimum 6 services 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)





GRILLE DE CRITÈRES NUTRITIONNELS DE FRÉQUENCE

Objectif nutritionnel	Période de 20 repas réussis	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence réglementaire	Fréquence observée	Préparations complétissées
Fibres et vitamines	Crudité de légumes ou fruits frais, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits frais	20 sur 40		0			10/20 mini	10	Carottes râpées, pamplemousse, chou fleur, betteraves, céleri, champignons, avocat, salades vertes, chou cru, fenouil, endive, concombre, pamplemousse, mâche, chou rouge, pommes, salade, avocat, carottes, endives
	Desserts de fruits crus					18 sur 40	8/20 mini	9	Clémentine, pomme, orange, ananas, kiwi, poire, banane, orange, clémentines, salade de fruits frais, pomme, clémentine, banane, litchi, clémentine, poire, orange, pomme.
	Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes			10			10 sur 20	10	Légumes pot au feu, choucroute, brocolis, salafis, chou fleur, poireaux, épinards, courge, panais, céleri rave.
	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales			10			10 sur 20	10	Frites, riz, haricots rouge (chili), macaroni, semoule, purée, lentilles corail, lentilles, tagliatelles, rizotto.
Calcium	Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	0			16 sur 40		8/20 mini	8	Comté, Fribourg, gouda, tome des Pyrénées, fourme d'Ambert, mimolette, emmental, tomme d'abondance, bonbel, yverhois, edam, carre luno, reblochon, saint nechaire, bleu d'Auvergne, Beaufort.
	Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 et 150 mg par portion	0			8 sur 40		4/20 mini	4	Brie, tome blanche, canembert, carré d'affinois, munster, tome blanche, brie, canembert
	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	Crème fraîche, yaourt nature, yaourt aromatisé, fromage blanc nature, fromage blanc crème de marron, verrine de riz au lait, limbaie de marron.
	Viandes non hachées de bœuf, de veau, agneau, ou abats de boucherie		4				4/20 mini	4	Pot au feu, tajine d'agneau, fondant de bœuf, blanquette de veau
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				4/20 mini	4	Saumon, dore, daube de colin, brochette de cabillaud.
	Préparation à base de viande, poisson, œuf, contenant moins de 70% d'une portion usuelle pour la dernière protidique des plats composés		3				3/20 maxi	3	Croquettes de poisson, chili con carne, rizotto.
	Entrées contenant plus de 15% de matières grasses	8 sur 40					4/20 maxi	4	Tarte au bleu, tarte aux oignons, rilettes, saucissons, flan de carottes, feuilleté fromage, carottes coleslaw, endives aux oignons.
	Desserts contenant plus de 15% de matières grasses					6 sur 40	3/20 maxi	3	Fondant chocolat, crème brûlée, tarte agrume, tarte chocolat, bûche pâtissière, bûche glacée
Matières grasses	Produits contenant plus de 15% de matières grasses à frire ou pré-frits		2	2			4/20 maxi	4	Frites, croquettes de poisson, escalope de dinde panée, frites de céleri rave.
	Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		2				2/20 maxi	2	Saucisse de Strasbourg, travers de porc.
	Desserts contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de matières grasses				0	8 sur 40	4/20 maxi	4	Chouquettes, tarte abricot, île flottante, coupe de pêche, meringues, éclair, cocktail de fruits, pruneaux au sirop.

Arrêté du 30 septembre 2011 - annexe I

LES LÉGUMES SECS



Les légumes secs, de quoi parle t-on ?

Le dictionnaire nous indique que les légumes secs sont des graines, récoltées à maturité puis déshydratées, soit par un passage dans un tunnel chauffant, soit à l'air libre. Ainsi les légumes secs ne contiennent quasiment plus d'eau et peuvent se conserver à température ambiante pendant longtemps. Cependant, il faut les stocker à l'abri de la chaleur, de l'humidité et de la poussière ! Du point de vue botanique, la grande majorité des légumes secs sont issues de la famille des fabacées aussi nommées légumineuses dont une des particularité est un fruit en gousse contenant des graines dicotylédones (c'est à dire composée de deux parties).

Parmi les légumes secs on distingue les graines amylacées (riche en amidon), les graines oléagineuses (riche en huile végétale), les graines protéagineuses (riche en protéines végétales).

Pour être plus précis, il s'agit de fabacées papilionacées (parce que leur fleur ressemble à un papillon). Ces plantes possèdent une particularité physiologique ; elles vivent en symbiose avec des bactéries qui ont le pouvoir de transformer l'azote de l'air en une substance azotée utilisable par la plante. Ainsi ces plantes présentent-elles l'avantage d'enrichir le sol en azote (on parle d'engrais vert).

Quels sont les atouts des légumes secs ?

Les légumes secs présentent de nombreux atouts.

→ Des atouts nutritionnels.

On classe les graines de légumineuses dans la famille des féculents (avec les céréales, les châtaignes et les pommes de terre) car elles sont riches en amidon, en minéraux, en vitamines du groupe B. Elles apportent aussi des fibres et des protéines végétales en quantité intéressante.

Cependant tous ces nutriments n'en font pas un aliment complet ! Car les protéines végétales des légumineuses présentent une déficience en certains acides aminés indispensables* (méthionine et cystéine). Si on recherche une bonne couverture protidique, il faudra associer le plat de légumineuses à une préparation à base de céréales (riche en méthionine et cystéine mais pauvre en lysine) pour compléter l'apport en acides aminés. Ce savoir faire est connue depuis fort longtemps: pois chiche et blé (couscous), mogettes et blé (pain), haricots rouges et maïs (tortilla), lentilles et riz sont des plats traditionnels qui associent astucieusement légumineuses et céréales pour un bon apport protidique.

** « Les protéines, appelés aussi protides sont des nutriments énergétiques (1g de protéine apporte 4 kcal) permettant la croissance, le fonctionnement et le renouvellement des cellules de l'organisme (muscle, os, peau...). Elles sont constituées d'une chaîne de petites molécules appelées acides aminés » Définition issue du glossaire du texte de recommandations du GEM RCN.*

Notre organisme est capable, à partir des aliments consommés, et donc des nutriments libérés au cours de la digestion, de fabriquer ces propres acides aminés puis de les assembler pour créer des protéines. Cependant, 8 acides aminés dits « indispensables » ne peuvent être synthétisés par notre organisme, et doivent être apportés par notre alimentation. De plus ces acides aminés présentent la particularité de ne pouvoir être absorbés par la barrière intestinale qu'en groupe. Si l'un d'eux vient à manquer, les autres acides aminés indispensables ne pourront pas franchir la barrière intestinale. Ce phénomène appelé « facteur limitant » nous oblige à associer légumineuse et céréales pour avoir une bonne couverture protidique.

Et le fer ? Les lentilles ne sont-elles pas une source de fer ?

Si on compare la teneur en fer des lentilles (1,6 mg / 100 g – source table CIQUAL), à la teneur en fer de la viande, notre principale source de fer (3 mg en moyenne – source CIV), cette croyance populaire est juste. Cependant, tous les « fers » ne se valent pas ; Le fer issu des animaux est nettement mieux absorbé lors de la digestion que le fer d'origine végétale. Il ne serait donc pas raisonnable de compter sur le fer contenu dans les légumes secs pour couvrir nos besoins.

→ Des atouts culinaires.

Pour changer des pâtes et du riz, il existe une multitude de légumes secs, la plupart bon marché, simples à cuisiner, et bons à manger.

La lentille est probablement la plus connue des légumes secs, la blonde est la variété la plus consommée dans le monde. On pourra aussi varier les plaisirs en proposant la lentille verte du Puy (AOC) ou la lentille verte de Berry (label Rouge), les lentilles de couleur rosée (la lentille corail ou le lentillon de Champagne) ou encore la lentille beluga. Toutes accompagnent fort bien le poisson et la viande.

De la même façon, il existe aussi un grand nombre de haricots (environ 30 000 !!) : blancs, coco, de Paimpol, de Lima, mi-secs, azuki, noir, rouge, mogette ou tarbais....ils ont chacun un goût, une texture mais on peut aisément substituer une variété à une autre dans n'importe quelle recette !

On pourra aussi penser au pois chiches, aux pois cassés ou encore aux fèves pour apporter de la variété dans les menus.

Servir des légumes secs : comment fait-on ?

Quelques règles essentielles en cuisine :

→ **Le trempage** n'est pas systématique mais assure plusieurs fonctions : il permet de dissoudre certains glucides difficiles à digérer et améliore ainsi leur digestibilité (moins de fermentation et de flatulence), il permet de réhydrater les graines et donc de faciliter leur cuisson. Le trempage s'effectue à l'eau froide, stockage en armoire froide. L'eau de trempage est jetée.

Si toutefois la technique du trempage vous semble difficile à gérer, sachez que pour les haricots, le temps peut –être réduit en utilisant cette méthode : mettre les haricots dans une eau froide, porter à ébullition pendant une minute, laisser tremper en couvrant le récipient pendant une heure. Procéder ensuite à la cuisson classique.

À savoir : Les lentilles et les pois cassés peuvent se passer de trempage.

→ **La cuisson** se démarre à l'eau froide non salée, pour bien réhydrater les graines. Le sel ne s'ajoute qu'en fin de cuisson. La température de l'eau doit être de 90°C (pas d'ébullition). Enfin dernier conseil une fois cuit, le légume sec doit « reposer » dans son jus de cuisson avant d'être égoutté.

Quelques règles au moment du service :

→ **La présentation** est essentielle aux yeux des adolescents (et des enfants). La couleur fade voire marron des légumes secs n'inspirent pas trop le consommateur collégien ou lycéen qui est en recherche de « beau ». Pour rendre l'assiette plus attractive, proposer par exemple de rehausser le légume sec avec une pimpante chiffonnade de salade, quelques quartiers de tomates ou une sauce colorée au curcuma ou au curry.

→ Enfin, **la texture** est particulièrement importante aussi chez les adolescents, usez donc d'adjectifs pour décrire le fondant, le moelleux, le savoureux et l'onctuosité de la garniture servie.

Evidemment chez les plus petits, on familiarise les enfants aux légumes secs en leur faisant « cultiver » dans une boule de coton humide des lentilles ou des haricots. On peut aussi profiter du menu pour leur raconter la fabuleuse histoire de « Jack et le haricot magique » !

En conclusion, ce qu'il faut retenir

Les légumes secs sont une source de bienfaits nutritionnels. Longtemps oubliés dans les menus, ils doivent maintenant retrouver une place auprès des pâtes et du riz qu'ils peuvent remplacer au moins une fois dans la semaine.



↓ L'interview

Gilles DAVEAU est formateur en cuisine alternative. Il a écrit et anime le module de formation « saveurs & cuisine » du dispositif national « Plaisir à la cantine », qui vise à ré enchanter la cantine. Son domaine de prédilection : le végétal et plus particulièrement les légumes secs !

Le témoignage de Gilles Daveau, formateur en cuisine alternative.

Quand on parle de « légumes secs », de quoi parle-t-on précisément ? Y a-t-il plusieurs types de légumes secs ?

- La dénomination de « légumes secs » vise toutes les sortes de **haricots, lentilles, pois et fèves**, ayant atteint leur maturité ou quasiment. En effet certains haricots, comme les flageolets, ou bien les lentilles vertes sont récoltés à peine matures ce qui leur donne cette couleur et ce goût plus marqué de sève. Toutes ces graines à 2 cotylédons, issues de gousses, sont séchées, ce qui leur permet de se conserver très longtemps. C'est ce qui fait la différence avec leurs variétés fraîches (petits pois, haricots verts, fèves fraîches, etc.) ou demi-sèches (haricots michelet ou coco) récoltées et commercialisées en saison de production, ou conservées congelées ou cuites.
- Les quatre sortes que nous avons nommées incluent d'innombrables variétés. On peut découvrir en particulier des lentilles de toutes les couleurs : vertes, blondes, rouges, jaunes, corail, noires, etc. De même pour les haricots, dont la plupart nous viennent d'Amérique ramenés par Christophe Colomb, et qui ont parfois supplanté des variétés plus anciennes et plus petites d'Asie, d'Europe et d'Afrique : les doliques, dont les cornilles à œil noir ou « black eye peas », ou les ambériques, dont le haricot mungo qui, en germant donne les « pousses de soja » de la cuisine asiatique. Et dans les pois, nous connaissons bien les pois cassés (petits pois séchés et décortiqués), mais aussi les pois chiches.
- Les légumes secs font partie des « légumineuses », une famille importante qui inclut d'autres variétés comestibles comme le soja, les arachides, le lupin, etc. mais aussi des variétés non comestibles comme les acacias, les genêts, etc. ou bien encore des variétés utilisées uniquement pour la nourriture animale : le trèfle, la luzerne, le sainfoin, etc.
- Toutes ces légumineuses ont des propriétés extraordinaires pour l'agriculture : ce sont de vrais engrais qui fixent l'azote de l'air dans la terre, qui éloignent les mauvaises herbes et permettent de diminuer les herbicides, tandis que leurs racines sou-vent profondes ameublissent le sol.
- C'est la raison pour laquelle, en complément des qualités nutritionnelles exceptionnelles que vous avez évoquées, les légumes secs sont considérés par excellence comme contribuant à une alimentation bonne et durable pour l'humanité, la biodiversité, la planète, etc. et que l'ONU a déclaré 2016 « année internationale des légumes secs » !

- 
- Et si la consommation des haricots reste encore culturellement ancrée chez nos cousins anglo-saxons, au petit déjeuner notamment, on n'en consomme presque plus dans les pays « riches ». Ainsi en France, nous mangeons 10 fois moins de légumes secs qu'il y a 100 ans : de 16 kg par an et par habitant au début du XXème siècle contre 1,6 kg aujourd'hui ! Et cette moyenne ne montre pas que des franges importantes de la population ne mangent plus du tout, ou quasiment plus de légumineuses. Cependant, il est à noter que certaines régions du Sud de la France restent attachées aux spécialités locales à base de légumes secs, haricots tarbais, pois chiches, etc.
 - Dans la cuisine française, les légumes secs sont assimilés à quelques plats caractéristiques : le petit salé aux lentilles ou les lentilles/saucisses, le cassoulet, les haricots coco ou mogettes en garniture de grillades, etc. Aujourd'hui, la composition de ces plats a quelque peu évolué : la viande ou la charcuterie sont devenus les éléments principaux de ces préparations, s'éloignant ainsi des traditions dont ils se réclament. Ainsi pour beaucoup ces aliments appartiennent au passé, et on les associe à une cuisine lourde, ce qui contribue à les considérer comme indigestes. Mais sur ce plan, on constate souvent qu'en reprenant l'habitude d'en manger, bien trempés (avant cuisson) et bien cuits, et dans des plats raisonnablement « équilibrés » on peut être en paix avec les légumes secs ! (rires).
 - En même temps, l'attrait pour les cuisines du monde et les mélanges de populations issues de l'immigration, encore habituées aux légumes secs, ont fait découvrir à des jeunes générations des utilisations plus originales et festives comme pour les pois chiches par exemple : ainsi l'houmous (tartinade de pois chiches parfumée), les falafels (boulettes), ou les beignets « pakoras » indiens sont devenus « tendance ». Il faut ajouter que les légumes secs qui permettent aussi de réaliser une variété de cakes ou gâteaux sans gluten voient leur image changer et deviennent attrayants pour des publics qui y sont sensibles.

En restauration collective, quels sont les principaux freins que vous rencontrez quand on veut introduire plus de légumes secs dans les menus, et comment peut-on faire pour les lever ?

- À l'image vieillotte des légumes secs, il faut ajouter la néophobie des enfants et des jeunes qui n'ont parfois jamais goûté de lentilles à la maison, ou qui connaissent mieux les pâtes que les haricots. Les adultes eux-mêmes en ont perdu l'habitude et peu de cantines en servent régulièrement. Beaucoup de cuisiniers/ères ne se voient pas préparer un petit salé à des jeunes, et ils ont en général deux freins principaux. Premièrement le manque de connaissances d'autres utilisations de ces produits très économiques qui peuvent constituer et compléter partiellement une salade composée, épaissir une soupe, mais aussi s'utiliser de façon plus originale sous formes de galettes, de sauces et même de gâteaux comme ce fondant au chocolat et aux haricots que l'on fait découvrir aujourd'hui dans certaines cuisines collectives et qui bluffent les convives. Mais aussi parce qu'ils sont peu informés de l'intérêt nutritionnel de ces aliments que l'on peut à la fois considérer comme féculents tout en étant des légumes et des sources de protéines.
- Aujourd'hui c'est souvent dans le cadre de programmes de sensibilisation à l'utilisation de produits de qualité (labels ou bio) et de proximité que les cantines peuvent redécouvrir les légumineuses qui ont une histoire dans leur région : en Vendée (les mogettes), Bretagne (les coco) ou dans d'autres régions comme : les lentilles du Berry ou du Puy, les pois du Gers, les pois chiches du sud-est, etc.. Comme toujours quand il s'agit d'éducation alimentaire, l'intérêt et la réceptivité des convives passent par la sensorialité (couleurs, formes, toucher et textures, etc. tout autant que le goût), les découvertes culinaires (cuisines du monde), mais aussi par toutes les histoires que racontent les aliments. En ce qui concerne les légumes secs il en existe des centaines car ils sont présents sous forme de mythes, de contes et de dictons dans toutes les civilisations : le petit Dieu américain Kokopelli, la princesse aux petits pois, l'enfant débrouillard Chichelin, Jack et son haricot peuvent captiver les enfants de classes élémentaires.

Quels conseils donneriez-vous à un cuisinier qui souhaite servir des légumes secs régulièrement et introduire de nouvelles variétés ?

- Il nous faut ré-approvoiser ces légumes secs. Outre la meilleure connaissance nutritionnelle et les étapes de découverte sensorielle et culturelle que je viens d'évoquer, l'enjeu dans bien des cantines est de leur donner de nouvelles expressions. Les cuisiniers et cuisinières sont souvent les premiers à convaincre.
- Et si les cassoulets sont passés de mode, ce n'est pas le cas des Chili ou des « beanburgers » (burgers de haricots cuisinés) dont les canadiens sont friands. Les enfants ou lycéens d'aujourd'hui aiment souvent les kebabs, les épices et les plats du monde. Or les légumes secs ont pour principale qualité culinaire leur texture crémeuse et fondante qui porte parfaitement les parfums : ils se fondent dans une sauce bolognaise, ils se tartinent sur des toasts (au fromage, au cumin) très appréciés en entrée chaude maison, ils permettent de nouveaux répertoires de soupes et sauces aux couleurs du monde. Et lorsque l'on s'est essayé à l'houmous de pois chiches pour tremper des bâtonnets de légumes à la croque, on s'aperçoit que la recette marche aussi aux haricots blancs ou rouges, aux lentilles vertes... et même aux pois cassés !
- C'est donc en particulier comme une matière première culinaire aux multiples expressions que les légumes secs peuvent regagner une place dans les habitudes de nos cuisines et de nos mangeurs, et ce afin de retrouver progressivement une place de garniture appréciée dans les menus de collectivité.

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)