



L'almanach de ma cantine

Mon menu du mois de janvier

Sommaire

Le menu du mois **P. 1**

Les 4 recettes du mois **P. 2**

Le plan alimentaire **P. 6**

La grille de fréquences **P. 7**

La fiche pratique : les crudités, leur place dans le menu, la notion de saison **P. 8**

L'interview : Carine Chevalier, diététicienne nutritionniste **P. 11**

Pour aller plus loin **P. 13**





	Lundi	Mardi	Jendredi	Vendredi
Entrée	Rillettes cornichons	Duo de choux	Salade verte aux agrumes	Salade de topinambours
Plat	Sauté de dinde à la crème	Bœuf à la tomate	Rôti de porc	Filet de colin beurre citron
Garniture	Endives braisées	Coquillettes	Choux fleurs persillés	Cœur de blé
Produit laitier	Saint Paulin	Emmental	Camembert	Yaourt nature
Dessert	Clémentine	Pomme au four caramélisée	Galette des rois	
Entrée				
Plat	Céleri rémoulade	Haricots verts mimosa	Salade maïs, jambon, emmental	Carottes râpées à l'orange
Garniture	Ailérans marinés au miel	Boudin blanc	Filet de hoki meunière	Tajine d'agneau
Produit laitier	Petits pois et navets	Purée rose	Choux de Bruxelles, champignons	Semoule
Dessert	Riz au lait	Brie		Cantal
Entrée				Ananas au sirop
Plat	Pomelos rose	Pomme		
Garniture	Filet de saumon sur			
Produit laitier	Fondue de poireaux			
Dessert	Edam			
Entrée	Tarte aux pommes			
Plat				
Garniture				
Produit laitier				
Dessert				
Entrée				
Plat				
Garniture				
Produit laitier				
Dessert				
Entrée				
Plat				
Garniture				
Produit laitier				
Dessert				



Fondue de poireaux

N°5
Janvier

Garniture de légumes cuits

Ingédients	Nature	Unité Commande	
Poireaux	Frais	kg	1,8 kg de blancs de poireaux
Beurre	Frais	Kg	50g
Moutarde de Dijon	Epicerie	Cuillère à soupe	3 cuillères à soupe
Crème fraîche	Frais	Cuillère à soupe	5 cuillères à soupe
Jus de citron	Frais	Cuillère à soupe	6 cuillères à soupe
Sel	Epicerie	Cuillère à café	1 cuillère à café rase
Poivre	Epicerie	Pincée	1 pincée

Grammages nets assiette

Maternelle Élémentaire Ado Adulte

Grammage net assiette de légumes	100g	100g	150g	150g
Cette recette permet de fabriquer	12 parts	12parts	8 parts	8 parts

Principales étapes de fabrication:

Couper les blancs de poireaux en deux puis en tronçons. Les laver soigneusement. Faire fondre le beurre dans une cocotte, ajouter les poireaux, mélanger, couvrir et faire cuire à feu très doux pendant 25 minutes environ, en remuant de temps en temps. Après cuisson, ajouter le jus de citron, la moutarde et la crème, aux poireaux, saler légèrement, poivrer et mélanger, sans écraser les blancs de poireaux. Couvrir et laisser mijoter à feu doux, encore 10 minutes. C'est prêt, les filets de saumon peuvent être servis sur un lit de fondue de poireaux.

Conseils pratiques:

Les poireaux, dont le goût est intermédiaire entre celui de l'oignon et de l'asperge, se consomment toujours cuits. Les choisir bien frais, lisses, de couleur soutenue, avec le feuillage dressé. La grosseur du poireau n'est pas un indicateur de tendreté. Les préparer en éliminant les racines et la base, en coupant ensuite le blanc jusqu'au départ des feuilles. On les lave à l'eau froide en écartant les feuilles. Vous pouvez aussi les couper en rondelles et les passer sous l'eau. Incontournables légumes de pot au feu, de potée ou de potage, ils se cuisinent autrement, par exemple, une cuisson vapeur en moins de 15 minutes est idéale si vous choisissez de les servir froid à la vinaigrette ou avec une mayonnaise ou encore chauds nappés de béchamel ou en gratin. Ils peuvent être braisés avec du beurre, ils entrent ainsi attendris dans la composition de tartes, de tourtes ou de flamiches.

Petit supplément pédagogique:

L'empereur Néron gros consommateur de poireau, fut même surnommé le « porrophage ». Les Romains étaient à l'époque très friands de ce légume dont ils saluaient les vertus pour s'éclaircir la voix.

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)





Salade de topinambours

N°5
Janvier

Entrée de légumes cuits

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Topinambours	Frais	Unité	4 topinambours cuits
Betterave cuite	Fraîche	Unité	1 betterave cuite
Citron	Frais	Unité	1 citron
Mâche	Fraîche	Bol	1 bol de mâche épluchée lavée
Oeufs	Frais	Unité	4 oeufs
Fromage blanc	Frais	Cuillères	2 cuillères à soupe
Echalotes, ciboulette	Fraîches	Unité/ brins	2 échalotes et 1 dizaine de brins
Paprika, sel, poivre	Epicerie	Flacon	

Grammages nets assiette

Maternelle Élémentaire Ado Adulte

50g 70g 120g 120g

Cette recette permet de fabriquer

16 parts 12 parts 7 parts 7 parts

Principales étapes de fabrication:

Dans une casserole d'eau, faire cuire les œufs sur feu moyen pendant 10 minutes. Les passer sous l'eau froide et enlever la coquille. Les couper en 4, les disposer dans un saladier. Peler les topinambours, les arroser de jus de citron. Couper la betterave cuite et les topinambours en dés. Les disposer sur les œufs. Laver la ciboulette, puis la couper finement ainsi que couper les échalotes. Verser dans le saladier. Terminer en ajoutant la mâche. Bien mélanger. Dans un bol, préparer la sauce en fouettant le fromage blanc, le paprika, le sel, le poivre. Verser cette sauce légèrement épicée dans le saladier. C'est prêt.

Conseils pratiques:

Il s'agit d'un tubercule qui ressemble à une pomme de terre un peu déformée, il possède une texture et un goût qui le rapproche du fond d'artichaut. Il se consomme cuit à l'eau, frit, en purée, sauté au beurre ou incorporé dans une soupe. Les jeunes topinambours peuvent également être ajoutés crus râpés ou coupés en lamelles dans des salades

Un peu d'histoire:

Peu consommé encore aujourd'hui, il évoque le souvenir des années de rationnement de la seconde guerre mondiale. En effet, le topinambour, tout comme le rutabaga, avait vu sa consommation augmenter, car il n'était pas, comme la pomme de terre, réquisitionné au titre des indemnités de guerre.



Critère fréquentiel

Entrée de légumes cuits, rattachée 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)



Ailerons de poulet au miel

N°5
Janvier

Plat de volaille

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Ailerons de poulet	Frais	1 kg	1kg d'ailerons de poulet
Miel	Épicerie	Cuillère à soupe	3 cuillères à soupe
Jus d'ananas	Épicerie	Litre	1 demi verre
Sauce soja	Épicerie	Cuillère à soupe	2 cuillères à soupe
Graine de sésame	Épicerie	Sachet	2 cuillères à soupe
Sel, poivre	Épicerie	Cuillère à café	1 cuillère à café rase et une pincée
Huile de tournesol	Épicerie	Cuillère à soupe	2 cuillères à soupe d'huile
Ail	Frais	Gousse	2 gousses écrasées

Grammages nets assiette

Maternelle Élémentaire Ado Adulte

Grammage net assiette	100g	140g	180g	180g
Cette recette permet de fabriquer	10 parts	7 parts	5 parts	5 parts

Principales étapes de fabrication:

Dans une casserole, faire chauffer le miel, le jus d'ananas et le soja à feu doux. Ajouter l'ail, les graines de sésame et l'huile. Remuer bien. Retirer du feu et laisser refroidir. Mettre le poulet dans un plat, l'arroser du mélange miel. Retourner le et laisser au réfrigérateur pendant au moins 2 heures. Préchauffer le four à 200°C. Placer le poulet dans un plat à rôtir. Le faire cuire 35 à 40 minutes en le retournant 2 ou 3 fois.

Conseils pratiques:

Les marinades sont des préparations liquides ou sèches riches en garniture aromatique qui enrobent l'aliment, elles sont destinées à le parfumer, l'attendrir et parfois à prolonger sa durée de conservation.

Leur composition peut-être très variée selon l'aliment à mariner. Vous pouvez mettre dans votre marinade un ou plusieurs des éléments suivants: **Un ou plusieurs liquides**: vin, lait de coco, lait, sauce soja, huile (olive, colza...)...

Un liquide acide: jus de citron, vinaigre de vin, de cidre, yaourt. **Des légumes**: carotte, tomate, piment, céleri, oignons, échalotes, ail. **Des condiments**: thym, laurier, sarriette, origan, romarin, basilic, persil, poivre, baies roses, moutarde, baies de genièvre, clou de girofle, gros sel... **Des épices**: curry, gingembre, paprika, safran, colombo...

Petits conseils pour réussir une marinade:

Attention à l'usage du sel, il a pour effet de dessécher la viande. Il est préférable de saler les viandes marinées en cours de cuisson. Un aliment doit être enduit de marinade, mais ne doit jamais "baigner" dedans.

Une fois les aliments mélangés à la marinade, couvrez le plat de film alimentaire et réservez au frais.

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)





Mascarpone aux fruits

N°5
Janvier

Dessert lacté >15% de lipides

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Pommes	Fraîches	Unité	3 pommes moyennes
Banane	Fraîches	Unité	3 bananes
Kiwi	Frais	Unité	3 kiwis
Jus d'orange	Epicerie	Verre	3/4 verre
Mascarpone	Frais	Kg	600g
Citron	Frais	Unité	1 citron
Miel liquide	Epicerie	Cuillère à soupe	4 cuillères
Sucre vanillé	Epicerie	Sachet	2 sachets

Grammages nets assiette

Maternelle Élémentaire Ado Adulte

Grammage net de la portion servie	90g	90g	120g	120g
Cette recette permet de fabriquer	10parts	10 parts	8 parts	8 parts

Principales étapes de fabrication:

Peler les pommes, les couper en 4, enlever le cœur, puis les couper en dés. Peler les kiwis, les couper en dés. Peler les bananes, les couper en rondelles. Mettre tous les fruits dans un grand saladier. Dans un bol, verser le jus du citron pressé et le miel. Mélanger. Arroser les dés de fruits, mélanger délicatement, laisser reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes. Dans un autre saladier, verser le mascarpone, le jus d'orange et le sucre vanillé, fouetter. Répartir le mascarpone dans les ramequins de service, puis ajouter les fruits sur chaque ramequin. Remettre au frais jusqu'au moment du service.

Conseils pratiques:

Ingrédient de choix de la cuisine italienne, il entre dans la composition de nombreuses recettes de cuisine et particulièrement dans les desserts, dont le célèbre tiramisu. Sa texture très onctueuse lui permet d'être utilisé, que ce soit dans des recettes salées ou sucrées. Dans des potages, dans des gratins de pâtes afin de ne pas les dessécher, dans des préparations de fruits, dans des mousses sucrées ou encore dans des recettes de pâtisseries : cheese cake, roulée aux fraises. Si vous n'avez pas de mascarpone, vous pouvez le remplacer par des petits suisses ou du fromage blanc.

Petit supplément pédagogique:

Le Mascarpone est né en Lombardie, mais il est aujourd'hui fabriqué dans toute l'Italie et même dans le monde entier. C'est un fromage frais souvent assimilé à de la crème, alors qu'il s'agit bien d'un fromage (lait coagulé et égoutté). À l'origine, le mascarpone provient du lait de bufflonne, mais on le retrouve aussi sur le marché au lait de vache.

Critère fréquentiel

Dessert lacté contenant plus de 15% de lipides
Fréquence de service : max 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)

PLAN ALIMENTAIRE

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4
Entrée	Charcuterie >15% de L	Crudité	Crudité	Légumes cuits
Plat	Volaille	Bœuf non haché	Porc	Poisson
Garniture	Légumes cuits	Féculets	Légumes cuits	Féculets
Produits laitiers	Fromage >150mg de Ca	Fromage >150mg de Ca	Fromage >100mg de Ca	Laitage >100mg de Ca
Dessert	Fruit cru	Fruit cuit >20g de GST	Pâtisserie >15% de L	
	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7	JOUR 8
Entrée	Crudités >15% de L	Légumes cuits	Féculets + fromage >100mg de Ca	Crudité
Plat	Volaille	Produit P/L < 1	Poisson	Agneau non haché
Garniture	Légumes cuits	Féculets	Légumes cuits	Féculets
Produits laitiers	Féculets + Laitage >100mg de Ca >20g GST	Fromage >100mg de Ca		Fromage >150mg de Ca
Dessert		Fruit cru	Fruit cru	Fruit cuit
	JOUR 9	JOUR 10	JOUR 11	JOUR 12
Entrée	Crudités	Légumes cuits	Féculets	Crudité
Plat	Poisson	Volaille	Bœuf non haché	Plat <70% MPA et Frits >15% de L
Garniture	Légumes cuits	Féculets >15% de L	Légumes cuits	Féculets
Produits laitiers	Fromage >150mg de Ca	Fromage <100mg de Ca	Fromage >150mg de Ca	Laitage >100mg de Ca
Dessert	Dessert sucré >20g GST	Fruit cru	Fruit cru	
	JOUR 13	JOUR 14	JOUR 15	JOUR 16
Entrée	Féculets	Crudités	Crudités	Entrée protidique >15% de L
Plat	Plat <70% MPA et Frits >15% de L	Plat <70% MPA	Porc	Volaille
Garniture	Légumes cuits	Féculets	Légumes secs	Légumes cuits
Produits laitiers	Laitage >100mg de Ca	Fromage >150mg de Ca		Fromage >100mg de Ca
Dessert	Fruit cru	Fruit cuit >20g de GST	Laitage >100mg de Ca	Fruit cru
	JOUR 17	JOUR 18	JOUR 19	JOUR 20
Entrée	Crudités	Légumes cuits	Crudités + féculets	Légumes cuits
Plat	Poisson	Porc	Bœuf non haché	Œuf P/L <1
Garniture	Légumes cuits	Féculets	Légumes cuits	Féculets
Produits laitiers	Fromage >150mg de Ca	Fromage >150mg de Ca		Laitage >100mg de Ca
Dessert	Pâtisserie >15% de L	Fruit cru	Laitage >15% L	



GRILLE DES CRITERES NUTRITIONNELS DE FREQUENCE

Objectif nutritionnel	Période de 20 repas réussis	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence réglementaire	Fréquence observée
fibres et vitamines	Crudités de légumes ou fruits frais, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits frais	10		0			10/20 mini	10
	Desserts de fruits crus					8	8/20 mini	8
	Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes			10			10 sur 20	10
	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales			10			10 sur 20	10
calcium	Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	0			8		8/20 mini	8
	Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 et 150 mg par portion	1			3		4/20 mini	4
fer et oligoéléments	Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5 g de matières grasses par portion				4	2	6/20 mini	6
	Viandes non hachées de bœuf, de veau, agneau, ou abats de boucherie		4				4/20 mini	4
	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
	Préparation à base de viande, poisson, œuf, contenant moins de 70% d'une portion usuelle pour la denrée protidique des plats composés			3				3/20 maxi
matières grasses	Entrées contenant plus de 15% de matières grasses	3					4/20 maxi	3
	Desserts contenant plus de 15% de matières grasses					3	3/20 maxi	3
	Produits contenant plus de 15% de matières grasses à frire ou pré-frits		2	1			4/20 maxi	3
sucres	Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		2				2/20 maxi	2
	Desserts contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de matières grasses				0	4	4/20 maxi	4

LES CRUDITÉS : LEUR PLACE DANS LE MENU LA NOTION DE SAISON



Petit rappel législatif et réglementaire

La place des crudités dans les déjeuners et les dîners

Le décret et l'arrêté du 30 septembre 2011 relatifs à la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration scolaire prévoient l'obligation de proposer, à chaque déjeuner et à chaque dîner, 4 ou 5 composantes, dont nécessairement, un plat principal, une garniture et un produit laitier. La crudité n'est donc pas une obligation à chaque repas.

En revanche, l'arrêté du 30 septembre 2011 prescrit dans son annexe II : "pour garantir les apports en fibres et en vitamines, il convient de servir sur 20 repas successifs au moins 10 repas avec en entrée ou en accompagnement du plat, des crudités de légumes ou des fruits frais ; et au moins 8 repas avec en dessert, des fruits crus".

→ **Il est donc fait une place importante aux légumes et fruits crus : on les retrouve presque à chaque repas.**

Les produits de saison

Le code rural et de la pêche maritime (article L230-5) indique que "les gestionnaires, publics et privés, des services de restauration scolaire [...] sont tenus de [...] de privilégier, lors du choix des produits entrant dans la composition de ces repas, les produits de saison".

→ **Le service et la consommation de produits de saison sont donc encouragés.**

La saisonnalité n'a pas de définition juridique jusqu'à présent. Les collectivités peuvent s'appuyer sur la définition que propose le ministère dans son "questions / réponses"¹ : "Les produits de saison correspondent à des fruits et légumes frais. La saison est déterminée par la période de pleine production au sein des périodes de récolte ou de cueillette naturelles. La consommation de fruits et légumes frais durant cette période est en phase avec le cycle de vie des plantes, ce qui évite l'utilisation de serres chauffées ou le stockage au froid pendant une longue durée." Différents sites internet fournissent des calendriers saisonniers pour les fruits et légumes. Vous pouvez à ce titre consulter :

<http://alimentation.gouv.fr/spip.php?page=recherche&recherche=panier+de+saison&lang=fr>

<http://www.ademe-alsace.org/consomattitudes/pdf/Calendrier-fruits-legumes.pdf>

<http://www.agrobio-bretagne.org/publications/ressources-techniques/fiches-legumes/>

<http://www.fraichattitude.com/fruits-legumes-fiches-des-fruits-et-legumes.html>

Vous pouvez également vous procurer le guide des fruits et légumes en restauration hors domicile du CTIFL (Centre technique interprofessionnel des fruits et légumes) et d'INTERFEL (Interprofession des fruits et légumes), aux éditions Centre technique interprofessionnel des fruits et légumes, 22 rue Bergère, 75009 Paris. Ce guide permet notamment de connaître les périodes de disponibilité sur le marché des principaux végétaux utilisés en restauration hors domicile en fonction de leurs variétés et régions d'origine.

La mise en valeur des produits de saison

Le décret du 30 septembre 2011 précise que les gestionnaires "sont tenus d'identifier distinctement, sur les menus, les produits de saison entrant dans la composition des repas". Cette mise en valeur des produits de saison vise également un objectif pédagogique tant auprès des élèves que de leurs parents.

¹ Un "questions / réponses" référence les interrogations remontées du terrain concernant la mise en œuvre des règles nutritionnelles et explicite comment interpréter et appliquer concrètement chaque point réglementaire. Il est accessible sur le site sur le site du ministère dans la rubrique : <http://agriculture.gouv.fr/Restauration-scolaire>

→ **Les produits de saison entrant dans la composition du repas doivent donc être signalés sur les menus.**

Aucune méthode n'est préconisée : ça peut être un code couleur, une illustration, un simple trait soulignant le plat concerné, ...

ASTUCES !

On peut en profiter pour **valoriser les produits issus de l'approvisionnement local**, ou les **produits "bio"**, ou les **produits "faits maison"**, ... en leur attribuant un code également.

En quoi les crudités sont-elles si importantes dans notre alimentation ?

Les objectifs nutritionnels actuels sont d'augmenter la consommation de fruits et de légumes, et ce quelle que soit la tranche d'âge des convives. En effet, il est observé que la population en mange de moins en moins alors qu'ils apportent, outre des glucides, des fibres, des minéraux et des vitamines indispensables, notamment de la vitamine C. Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) insiste sur le fait que l'insuffisance d'apports de fruits et légumes est préjudiciable au fonctionnement du tube digestif et peut favoriser la survenue de maladies.

Quels sont les leviers pour inciter les jeunes à goûter et manger des légumes ?

La familiarité avec le légume joue un rôle essentiel dans son appréciation et donc dans sa consommation. 8 à 15 expositions à des légumes initialement rejetés par les enfants permettent souvent de les faire accepter et d'augmenter leur appréciation.

→ Ainsi, créer une familiarité, présenter l'aliment de façon répétée, l'intégrer petit à petit dans leur environnement semble la meilleure façon de leur donner envie d'y goûter.

→ Il est aussi bénéfique d'impliquer l'enfant dans la préparation des plats pour augmenter sa motivation à goûter un légume.

Les enfants sont également influencés par le nom du plat. Ils sont plus réceptifs à des recettes pourtant inconnues à bases de légumes si l'intitulé du plat précise le nom du légume et fait référence à un imaginaire positif tel que « Spécial mix de céleri pour super héros ».

Les enfants n'ont pas les mêmes goûts et les mêmes attentes que les adultes, les légumes doivent donc être adaptés pour que l'idée de les manger sans crainte fasse son chemin dans leur esprit...

Il est bon d'encourager l'utilisation de certains légumes moins familiers. Ils seront sans doute plus attractifs s'ils sont accompagnés d'ingrédients déjà connus.

Lorsque l'on confectionne une salade composée, il importe que les légumes ne soient pas trop mélangés. En effet, l'expérience montre que les enfants sont rassurés lorsqu'ils peuvent identifier chaque ingrédient.

La présence de fruits dans les recettes est un gage de succès : pommes, poire, orange, kiwi se prêtent bien à ces combinaisons salées sucrées. Penser aussi aux œufs durs, aux morceaux de jambon ou de fromages, aux miettes de thon ou aux bâtonnets de surimi qui viennent enrichir les recettes, d'aliments connus et appréciés.

Comment assurer une variété de crudités notamment en hiver ?

Des idées de recettes de crudités mettant en valeur les légumes du mois de janvier :

Betterave	Betterave crue, mesclun, copeaux de chèvre, + vinaigrette et ail hachée
Chou Rave	Chou rave cru, pomme granny, noix + vinaigrette citronnée
Chou-fleur	Chou-fleur cru, œuf dur, lardons + vinaigrette au vinaigre de cidre
Courge	Courge crue en petits dés, quartiers épluchés de clémentine, noix hachées + vinaigrette au jus de clémentine
Endive	Endives, chutes de saumon fumé, comté, pomme acide + vinaigrette
Mâche	Mâche, pommes de terre, sardine à l'huile, ricotta + vinaigrette au vinaigre de cidre
Navet	Navet cru, raisins secs, cerneaux de noix + vinaigrette au miel et 4 épices
Panaïs	Panaïs cru, carottes râpées, emmental + sauce crème jus de pomme
Topinambour	En taboulé : topinambour cru mixé, carottes en mirepoix, raisins secs, menthe, sésame grillé

Comment classer une salade composée de crudités et d'autres ingrédients tels que légumes cuits ou féculents ?

Si le poids de la part crudité (possiblement plusieurs ingrédients crus de la recette) est supérieur à celui des autres ingrédients (légumes cuits ou féculents), la salade est considérée comme crudité.

La salade verte ou la crudité accompagnant le plat principal (quiche + salade, hachis Parmentier + salade) peut-elle être considérée comme une entrée de crudité ?

Oui, la crudité servie en garniture est comptée dans les 10 plats de crudités des 20 menus successifs. Elle ne peut pas être comptée dans les garnitures de légumes cuits.

L'obligation de grammages concerne-t-elle les crudités ?

Les obligations de grammage ne concernent que les produits prêts à consommer achetés auprès de fournisseurs extérieurs et faisant partie des produits gras et/ou sucrés. La consommation de légumes étant encouragée, les tailles de portion ne sont pas encadrées.

Si vous souhaitez éviter les restes, vous pouvez vous reporter à la recommandation du GEM RCN² pour avoir une idée de la taille de portion adéquate. Les annexes 2 et 3 du document détaillent les grammages préconisés en fonction des besoins des enfants.

	Enfants en maternelle	Enfants en classe primaire
Crudités sans assaisonnement	40 à 60 g	50 à 80 g

Ces grammages sont indicatifs. Il est important que les personnels encadrant les repas soient formés afin d'être attentifs à la façon dont les enfants se servent.

Interview de Carine Chevalier, responsable du service de restauration de Saintes

Vous pouvez découvrir le témoignage de Carine Chevalier sur l'introduction des crudités de saison dans les repas en téléchargeant l'interview du mois de janvier.

En conclusion

Les crudités constituent une composante essentielle du repas. Il importe de leur donner une place de choix dans le repas et d'encourager les jeunes à les goûter et les apprécier, en variant les modes de préparation, en créant la surprise avec l'assaisonnement, en les proposant plusieurs fois dans l'année, en les associant à des produits plus populaires, en leur montrant le légume ou le fruit entier non travaillé, en leur présentant les pratiques de culture, ...

² Groupe d'études des Marchés de Restauration Collective et Nutrition

↓ L'interview

Carine Chevalier - Diététicienne nutritionniste depuis 1994. Après avoir exercé son métier en milieu hospitalier, elle a orienté son activité vers la santé publique en obtenant une licence sur le thème. Elle a rejoint Saintes en 1998 et a suivi l'évolution du service restauration ; elle assume aujourd'hui la responsabilité au niveau de la communauté d'agglomération

La commune

Saintes – Département de la Charente-Maritime
Communauté d'agglomération de Saintes –
Nombre d'habitants : 26000
Président : Jean Rouger

La cuisine

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

Le service

Service à table dans la majorité des écoles – Tables
de 2 ou 4 ou 6 enfants
Durée de la pause méridienne : 1h30 à 1h45 selon les
écoles – Avec les nouveaux rythmes scolaires, quelques
écoles ont choisi d'allonger la pause méridienne à 2h30

La composition du menu

Menus à 5 composantes

Les achats de denrées - Coût matière moyen : 1,72€/repas

Fournisseurs : la Communauté d'Agglomération vient
de reprendre les contrats des marchés alimentaires.
Ce chantier devrait aboutir à la rentrée scolaire 2014,
en essayant de conserver les commerces de proximité,
et privilégier les circuits courts
Pain : Artisan boulanger local de chaque commune

Le témoignage de Carine Chevalier au sujet des crudités de saison

Avez-vous des difficultés globalement à faire consommer aux enfants, les légumes de saison ?

- Il est vrai qu'en hiver l'offre se porte sur des produits moins connus et donc moins populaires. Les choux, les courges reviennent souvent. Afin de séduire nos convives, nous proposons des préparations, des présentations et cuissons différentes et variées.

Ont-ils une préférence pour les légumes crus ou cuits ?

- Les légumes de la saison d'hiver se mangent mieux lorsqu'ils sont cuits. D'où notre intérêt à chercher comment rendre les crudités attractives.

Justement, quelles astuces avez-vous trouvées pour séduire les enfants ?

- Nous apportons beaucoup de soin à l'assaisonnement, la présentation, la manière dont nous mélangeons les aliments. Par exemple, nous faisons la rémoulade avec du fromage type fromage frais aux herbes ou épicé. Non seulement, cela nous permet de limiter l'apport de matières grasses mais cela permet d'offrir aux enfants un produit plus savoureux. Les salades avec un mélange de crudités sont très bien mangées par les enfants d'élémentaire. En revanche, les petits de nos maternelles boudent ces mélanges, nous les voyons trier les produits et laisser sur le bord des assiettes ce qu'ils ne veulent pas. Ainsi, nous avons pris l'habitude de ne pas mélanger les ingrédients des salades composées, nous les présentons sur le plat de service par "petits paquets". Par ailleurs, le personnel d'encadrement s'implique également beaucoup en les encourageant, en développant des arguments "santé". Par exemple, nous mettons en valeur les bienfaits des vitamines.

De quelle façon identifiez-vous les légumes et les fruits crus de saison sur vos menus ?

- Ce n'est pas encore fait. Nous attendons un nouveau logiciel de commandes alimentaires qui sera opérationnel pour la rentrée 2014. Le service s'est agrandi depuis 2 ans : de 13 restaurants scolaires, nous sommes passés à 30 puis maintenant à 45, en intégrant la communauté d'agglomération. Notre outil informatique avait du mal à suivre. Nous pourrions valoriser les produits de saison lorsque nos achats seront mieux harmonisés.

Où allez-vous chercher des idées de nouvelles recettes ?

- Nous avons un groupe de travail composé de responsables de cuisine motivés. Les nouvelles recettes proviennent de leurs recherches sur Internet et aussi de leurs recettes familiales personnelles.

Avez-vous la possibilité de faire des animations sur les crudités ou les produits de saison ?

- Oui. Nous faisons intervenir des producteurs locaux pour animer des ateliers avec les enfants. Nous travaillons sur des partenariats avec eux. Nous envisageons de faire des séjours à la ferme en été, dans une production BIO, avec jardinage et cuisine.
- Ce que je développe également depuis de nombreuses années, ce sont les animations nutritionnelles sur le temps scolaire, en relation avec le projet d'école ou un projet de classe. Ainsi, l'année dernière par exemple, j'ai proposé en hiver pour les maternelles une animation autour des choux. L'animation s'est faite en 2 temps: une première intervention sur tous les choux qui existent, avec dégustation, et culture, petite histoire. Et la semaine d'après, les enfants venaient préparer la soupe dans la cuisine, selon la recette qu'ils avaient choisie en classe. La soupe était préparée pour l'ensemble de l'école. Et une visite de la cuisine était organisée, le tout en tenue de petit cuisinier bien sûr. Autant dire que le midi, il ne restait pas une goutte de soupe dans les assiettes ! Et cette année, nous travaillons avec une école élémentaire dont le projet d'école est le gaspillage alimentaire. Nous intervenons en partenariat avec mes collègues de l'environnement sur le tri des déchets. Plusieurs interventions auront lieu autour de la nutrition. Par exemple, faire prendre conscience aux enfants que lorsqu'il y a du steak à la cantine, pour leur école, cela représente l'équivalent de "2 vaches" et que si tout part à la poubelle, c'est trop dommage ! Nous finirons cette action en juin en cuisinant l'ensemble d'un menu au restaurant scolaire pour toute l'école, et ceci avec chacune des 6 classes.
- Chaque animation est construite de la même façon : histoire, culture, dégustation. Puis atelier cuisine, où les enfants rapportent leur production à la maison, afin de favoriser la discussion avec la famille autour de l'alimentation et de la nutrition. De plus, les animations se passent toujours dans l'enceinte du restaurant scolaire, sur le temps scolaire, avec les cuisiniers qui sont détachés sur ce temps d'animation, afin de créer une vraie relation entre cuisinier et enfant.

Le conseil que vous auriez envie de donner à vos collègues ?

- Ne jamais se décourager. Un enfant doit goûter un produit 7 à 8 fois avant de l'apprécier ! Nous sommes là pour lui faire découvrir des nouvelles saveurs qu'il n'aurait peut-être jamais goûtées chez lui. Les produits doivent être présentés et représentés, encore et encore, sous une forme qui peut changer. Mais, petit à petit, nous le voyons se laisser séduire, apprécier et manger avec bonheur tous nos fruits et légumes. Tout cela nous le vivons dans nos "petites cantines".

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)