



# 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 des critères nutritionnels de fréquence **P. 9**

Le plan alimentaire **P. 10**

La fiche pratique : les fruits locaux, un vrai régal ! **P. 11**

L'interview : Le témoignage de Jany Hoareau au sujet du « manger local » **15**

Pour aller plus loin **P. 18**



# L'Almanach des cantines - Décembre 2015



Semaine du 30 novembre au 4 décembre 2015

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-d'œuvre	Salade de pomme fruit et thon Mâche nantaise	Taboulé à la menthe Salade de quinoa aux raisins secs	Salade verte et endives Avocat et pomelos	Quiche lorraine Feuilleté au fromage	Chou chinois et carottes râpées Céleri rave et pomme
plat	Blanquette de veau Riz créole	Sauté de porc aux graines à rouscir Chou-fleur persillé	Lasagnes bolognaise	Rôti de dinde Haricots beurre et champignons	Filet de merlu sauce au miel Boulgour
produit laitier	Camembert Tomme blanche	Petits suisses nature Petits suisses aromatisés	Saint Paulin Saint Bricet	Yaourt nature Yaourt aromatisé	Morbier Edam
dessert	Compote pomme mangue Pêches au sirop	Poire Clémentine	Quartiers de pommes caramélisés Salade de fruits exotiques	Kiwi Orange	Flan nappé caramel Flan chocolat

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



# L'Almanach des cantines - Décembre 2015



Semaine du 7 au 11 décembre 2015					
	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-œuvre	Salade de pommes de terre échalotes Salade Indienne (riz et lentilles)	Œuf dur sur salade Salade verte aux fruits	Carotte et céleri râpés Duo de choux	Salade bagatelle Betteraves crues en salade	Salade de coquillettes et mimosette Crêpe au fromage
plat	Escalope de porc fondue de tomate Brocolis persillés	Pizza aux légumes	Escalope de poulet à la crème Petits pois étuvés	Couscous Agneau Merguez Semoule et ses légumes	Filet de Hoki meunière Poêlée de légumes
produit laitier	Brie Carré de l'Est	Fromage blanc nature Fromage blanc aromatisé	Saint Nectaire Bleu d'Auvergne	Cantal Port Salut	Yaourt velouté Yaourt brassé aux fruits mixés
dessert	Pomme Clémentine	Compote pomme cannelle Pruneaux au sirop	Pancake de patate douce Panna Cota ananas	Mosaïque de fruits Assiette de fruits secs	Poire Kiwi

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



# L'Almanach des cantines - Décembre 2015



Semaine du 14 au 18 décembre 2015					
	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-d'œuvre	Maquereau à la moutarde Sardines tomate	Salade de légumes vinaigrette aux agrumes et lait de coco Endives et kiwi	Salade de blé et dés de crudités Velouté de châtaignes	Betteraves cuites échalotes Chou-fleur mimosa	Salade de mâche, avocat et crevettes Mesclun, chèvre et orange
plat	Omelette ciboulette Duo de haricots verts et beurre	Petit salé Lentilles du Puy	Rôti de bœuf Carottes aux oignons	Dos de colin sauce crevettes Tagliatelles	Sot l'y laisse crème au curcuma Purée de pommes de terre aux éclats de châtaignes
produit laitier	Fromage fondu Emmental	Fourme d'Amberet Tomme grise	Yaourt nature Yaourt aromatisé	Cheddar Reblochon	Bleu de Bresse Coulommiers
dessert	Banane Ananas frais	Abricots au sirop Compote pomme poire	Pomme Orange sanguine	Kiwi Clémentine	Ile flottante Tiramisu aux fruits rouges

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



# L'Almanach des cantines – Décembre 2015

Semaine du 21 au 25 décembre 2015

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-d'œuvre	Acras de morue Pâté de campagne	Salade verte et surimi Carotte, chou chinois et arachide	Salade de pâtes, asperges vertes Salade d'orge à la feta	Soupe de poireaux Velouté de courges	Pomelos rose Panais cru aux pignons
plat	Escalope de dinde forestière <i>Crumble de giraumon</i>	Pavé de cabillaud sauce moutarde Riz créole	Steak haché Duo de brocolis et chou-fleur	Colombo d'agneau Aux petits légumes	Jambon à l'ananas Cœur de blé
produit laitier	Fromage blanc nature Fromage blanc aromatisé	Camembert Maroilles	Yaourt brassé nature Yaourt vanille	Tomme de Savoie Comté	Pyrénées Mimolette
dessert	Pomme Poire	Compote pomme fraise Ananas poché aux épices	Litchis Orange	Mangue Banane	Fondant chocolat Cheese cake citron vert

Légumes et fruits de saison – recettes du mois





N° 3: Décembre 2015

## Salade de légumes crus, vinaigrette aux agrumes et lait de coco

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Carotte	Frais	kg	0,500 kg
Fenouil	Frais	kg	0,300 kg
Courgette ou chouchou	Frais	kg	1,200 kg
Pomelos	Frais	pièce	1/2
Lime	Frais	pièce	2
Orange	Frais	pièce	1
Lait de coco	Epicerie	litre	20 cl
Curcuma frais	Frais	cm	2 cm
Sel	Epicerie	g	0 001 g

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	50 g + sauce	70 g + sauce	100 g + sauce	
Recette pour	36 portions	25 portions	18 portions	

### 1- Etapes de fabrication

Eplucher, laver et râper/tailler les légumes en julienne. Préparer une vinaigrette avec le jus des fruits, le curcuma râpé, le lait de coco. Assaisonner. Mélanger les légumes avec la vinaigrette quelques heures avant le repas.

### 2- Astuces anti gaspi

C'est la période des agrumes qui peuvent être mis en corbeille pour les enfants. Un moyen d'utiliser les fruits moins jolis pour faire une sauce vinaigrette parfumée et colorée. Stockée au frais, dans un récipient hermétique la salade qui n'a pas été présentée peut être servie encore le lendemain.

### 3- Conseils pratiques

Le temps de macération des légumes dans l'acidité des agrumes est très important pour le résultat final. Le jus de lime va commencer à « cuire » les légumes pour les rendre plus tendres et moelleux. Le curcuma frais est une racine. La recette prévoit 2 centimètres de racine. À défaut, on peut utiliser du curcuma en poudre ou encore cette même recette avec du gingembre et l'ail écrasés.

Coût moyen par portion : à compléter





N° 3: Décembre 2015

## Sauté de porc aux graines à roussir

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Sauté de porc	Frais	kg	2,5 kg
Oignons	Frais	kg	0,250 kg
Carottes	Frais	kg	0,250 kg
Huile d'olive	Epicerie	l	0,010 l
Graines à roussir	Epicerie	kg	0,005 kg
Sel et poivre	Epicerie	kg	0,015 kg
Fécule de maïs	Epicerie	kg	0,0010 kg

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette Recette pour	50 g de viande 40 portions	70 g de viande 28 portions	100 à 120 g de viande 18 portions	

### 1- Etapes de fabrication

Suer les légumes : Laver, éplucher et découper les oignons et les carottes en brunoise. Les faire suer avec de l'huile d'olive, ajouter les graines à roussir, bien colorer les légumes. Ajouter 1,25 l d'eau, le sel et porter à ébullition.

Cuire la viande : ajouter le sauté dans le bouillon bien parfumé et cuire pour obtenir une viande tendre. A la fin de la cuisson débarrasser la viande en bac GN.

La sauce : mixer le bouillon avec les légumes pour une sauce épaissie aux légumes, ajouter la fécule de maïs pour terminer la liaison.

### 2- Astuces anti gaspi

Il n'y a pas de coloration de la viande dans cette technique de cuisson qui propose de colorer les légumes à la place. La viande sera moins sèche et les parfums bien présents avec les graines qui seront « roussies » en début de cuisson avec les légumes. Cette recette ne fait pas appel à un fond de sauce mais offre cependant une sauce très goûteuse liée à l'utilisation des graines à roussir et du bouillon de légumes.

### 3- Conseils pratiques

Utiliser un roux à l'huile à la place de la fécule de maïs pour les services en liaison froide. D'autres légumes peuvent être utilisés pour la fondue de départ (fenouil, céleri, panais, chou chou...). Les graines à roussir sont un mélange de différentes graines, très utilisées dans la cuisine antillaise.

Coût moyen par portion : à compléter





N° 3: Décembre 2015

## Crumble de giraumon

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Giraumons	Frais	kg	2 kg
Oignons	Frais	kg	0,700 kg
Boulgour	Epicerie	kg	0,250 kg
Pois cuits	Epicerie	kg	0,250 kg
Huile d'olive	Epicerie	kg	0,150 kg
Graines de tournesol	Epicerie	kg	0,100 kg
Fromage râpé	BOF	kg	0,120 kg
Sel gros	Epicerie		0,016 kg

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	100 g de légumes		150 gr	
Recette pour	25 portions		16 portions	

### 1- Etapes de fabrication

Eplucher, laver et émincer les oignons. Laver et éplucher le giraumon. Découper le giraumon en lamelles de 5mm. Dans un bac GN mettre les oignons dans le fond, saler au gros sel et poser les lamelles de giraumon par-dessus. Couvrir avec des couvercles bien adaptés. Cuire au four en vapeur sèche à 110°C pendant environ 30 à 40 minutes. Retirer l'exsudât (eau des légumes) s'il y en a. Cuire le boulgour, le mélanger à chaud avec l'huile d'olive, le fromage râpé, les graines de tournesol et les pois grossièrement concassés. Bien mélanger pour obtenir une préparation qui se défait entre les doigts (« sable à crumble »). Déposer l'appareil à crumble sur les légumes cuits et gratiner au four 10 minutes.

### 2- Astuces anti gaspi

La cuisson des légumes en bac GN sans eau à l'avantage de réduire les manipulations et de ne pas utiliser d'eau.

### 3- Conseils pratiques

Cette cuisson sans ajout d'eau développe les arômes des légumes. Pour cela il faut avoir des couvercles bien hermétiques afin que les légumes ne se dessèchent pas. Attention : ne pas utiliser la fonction vapeur humide qui va apporter de l'eau dans les bacs. Si votre four ne possède pas la fonction « vapeur sèche », cuire dans un four à sec à 110°C. Enlever l'eau de végétation qui pourrait rester après la cuisson des légumes.

Coût moyen par portion : à compléter







N° 3: Décembre 2015

## Pancake de patate douce

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Patate douce	Frais	g	0,270 kg
Farine	Frais	g	0,150 kg
Œufs	Frais	unité	2
Sucre roux	Epicerie	g	110 g
Vanille	Epicerie	g	pm
Beurre	BOF	g	30 g
Lait demi-écrémé	BOF	litre	30 cl
Bicarbonate de soude	Epicerie	unité	1 cuillère à soupe
Huile pour cuisson			pm

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	40 à 80 g		80 gr	
Recette pour	12 portions		8 portions	

### 1- Etapes de fabrication

Laver les patates douces et les faire cuire à la vapeur dans leur peau. Eplucher les patates douces et les réduire en purée en ajoutant le lait et le beurre fondu. Blanchir les œufs avec le sucre. Mélanger le tout en ajoutant la farine, la vanille en poudre et le bicarbonate de soude. Le résultat est une pâte assez épaisse. Cuire sur une plaque grillade huilée. Vous obtiendrez des pancakes bien gonflés et dorés.

### 2- Astuces anti gaspi

On peut réaliser ces pancakes avec d'autres tubercules comme les pommes de terre, le manioc, le taro ou l'igname. Il est tout à fait possible aussi d'utiliser plusieurs tubercules en les mélangeant. Un bon moyen de faire un dessert gourmand avec un surplus de tubercules.

### 3- Conseil pratique

Les tubercules cuits au four sont encore plus goûteux, les patates douces n'échappent pas à ce principe. Servez les pancakes avec un fromage blanc ou une compote. Si ce dessert est trop compliqué à mettre en œuvre au vu du nombre de convives, réservez-le pour le goûter ou le dîner des internes !

Coût moyen par portion : à compléter



## GRILLE DES CRITERES NUTRITIONNELS DE FREQUENCE

N°23 - décembre 2015



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					10	8/20 mini	10
	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					8/20 mini	
	Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 et 150 mg par portion	0			!		4/20 mini	!
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				\$	0	6/20 mini	\$
	Vianées non hachées de bœuf, de veau, agneau, ou abats de boucherie		!				4/20 mini	!
	Poisson ou préparation à base de poisson contenant au moins 70% d'une portion usuelle de poisson et ayant un P/L ≥ 2		!				4/20 mini	!
	Préparation à base de viande, poisson, œuf, contenant moins de 70% d'une portion usuelle pour la denrée protidique des plats composés		2				3/20 maxi	2
matières grasses	Entrées contenant plus de 15% de matières grasses	2					4/20 maxi	2
	Desserts contenant plus de 15% de matières grasses					2	3/20 maxi	2
	Produits contenant plus de 15% de matières grasses à frire ou pré-frits		0	0			4/20 maxi	1
sucres	Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		1				2/20 maxi	1
	Desserts contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de matières grasses				0	/	4/20 maxi	/

Arrêté du 30 septembre 2011 - annexe I

SEMAINE 1						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<b>MIDI</b>	<b>Entrée</b>	Crudités	Féculeux	Crudités	Pâtisserie > 15% de L	Crudités
		Crudités	Féculeux	Crudités	Pâtisserie > 15% de L	Crudités
	<b>Plat principal</b>	Viande non hachée de veau	Porc	Bœuf haché <70%	Volaille	Poisson
	<b>Garniture</b>	Féculeux	Légumes cuits	Féculeux	Légumes cuits	Féculeux
	<b>Produits laitiers</b>	Fromage >100 mg	Laitage <100 mg	Fromage >150 mg	Laitage >100mg et 5g L	Fromage >150 mg
		Fromage >100 mg	Laitage <100 mg	Fromage >150 mg	Laitage >100mg et 5g L	Fromage >150 mg
	<b>Dessert</b>	Fruit cuit	Fruit cru	Fruit cuit > 20 g GST	Fruit cru	Dessert lacté
		Fruit cuit	Fruit cru	Fruit cuit > 20g GST	Fruit cru	Dessert lacté
SEMAINE 2						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<b>MIDI</b>	<b>Entrée</b>	Féculeux	Crudités	Crudités	Crudités	Féculeux
		Féculeux	Crudités	Crudités	Crudités	Féculeux
	<b>Plat principal</b>	Porc	Plat < 70% de VPO	Volaille	Viande non hachée d'agneau	Poisson
	<b>Garniture</b>	Légumes cuits	Féculeux	Légumes cuits	Féculeux	Légumes cuits
	<b>Produits laitiers</b>	Fromage <100 mg	Laitage >100mg et < 5g L	Fromage >150 mg	Fromage >150 mg	Laitage >100mg et < 5g L
		Fromage <100 mg	Laitage >100mg et < 5g L	Fromage >150 mg	Fromage >150 mg	Laitage >100mg et < 5g L
	<b>Dessert</b>	Fruit cru	Fruit cuit > 20 g GST	Pâtisserie	Fruit cuit	Fruit cru
		Fruit cru	Fruit cuit > 20 g GST	Pâtisserie > 15% L	Fruit cuit	Fruit cru
SEMAINE 3						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<b>MIDI</b>	<b>Entrée</b>	Poisson	Crudités	Féculeux	Légumes cuits	Crudités
		Poisson	Crudités	Féculeux	Légumes cuits	Crudités
	<b>Plat principal</b>	Œuf	Porc	Viande non hachée de bœuf	Poisson	Volaille
	<b>Garniture</b>	Légumes cuits	Féculeux	Légumes cuits	Féculeux	Féculeux
	<b>Produits laitiers</b>	Fromage >150 mg	Fromage >150 mg	Laitage >100mg et < 5g L	Fromage >150 mg	Fromage >100 mg
		Fromage >150 mg	Fromage >150 mg	Laitage >100mg et < 5g L	Fromage >150 mg	Fromage >100 mg
	<b>Dessert</b>	Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru	Fruit cru	Dessert sucré > 20 g GST
		Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru	Fruit cru	Dessert sucré > 20 g GST
SEMAINE 4						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<b>MIDI</b>	<b>Entrée</b>	Entrée > 15% Lipides	Crudités	Féculeux	Légumes cuits	Crudités
		Entrée > 15% Lipides	Crudités	Féculeux	Légumes cuits	Crudités
	<b>Plat principal</b>	Volaille	Poisson	Bœuf haché	Viande non hachée d'agneau	Porc
	<b>Garniture</b>	Légumes cuits	Féculeux	Légumes cuits	Légumes cuits	Féculeux
	<b>Produits laitiers</b>	Laitage >100mg et < 5g L	Fromage >100 mg	Laitage >100mg et < 5g L	Fromage >150 mg	Fromage >150 mg
		Laitage >100mg et < 5g L	Fromage >100 mg	Laitage >100mg et < 5g L	Fromage >150 mg	Fromage >150 mg
	<b>Dessert</b>	Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru	Fruit cru	Pâtisserie > 15% L
		Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru	Fruit cru	Pâtisserie > 15% L

# LES FRUITS LOCAUX : UN VRAI RÉGAL !



Les fruits sont souvent les premiers aliments proposés au jeune enfant au moment de la diversification alimentaire. Et pour cause, avec leur goût sucré, leur texture souvent juteuse, les fruits ont tout pour séduire. On choisit d'abord des fruits aux arômes doux et on enrichit progressivement le registre des découvertes gustatives en proposant, des fruits à la saveur acide.

Les fruits, outre leurs qualités gustatives ont aussi des qualités nutritionnelles essentielles. Indispensables sources de vitamine notamment, ils doivent être proposés en entrée de crudités ou en desserts de fruits crus dans les menus scolaires à des fréquences définies.

Dans ce numéro de l'almanach de ma cantine, nous évoquerons donc les fruits, leurs qualités nutritionnelles et gustatives mais aussi nous développerons quelques pistes pour réussir à mettre au menu des fruits locaux et de saison!

## LES QUALITÉS NUTRITIONNELLES DES FRUITS

Riches **en eau, en vitamines, en minéraux, en fibres**, les fruits contiennent plus ou moins de glucides simples sources d'énergie. Tous ces nutriments sont essentiels pour se maintenir en bonne santé. Pour couvrir nos besoins, les fruits (et les légumes) doivent être présents quotidiennement dans notre alimentation. Le message de santé publique « **mangez au moins cinq fruits et légumes par jour** » est bien connu de la population française. En revanche, il semble plus difficile de mettre en pratique cette recommandation. Il faut déjà savoir qu'« une portion c'est l'équivalent de 80 à 100 grammes, soit, pour avoir une idée simple, une portion de la taille d'un poing ou de deux cuillères à soupe pleines ».

La restauration scolaire doit évidemment permettre aux convives d'en manger, à l'heure du déjeuner, au moins une portion, et idéalement deux.

Dans le cadre des internats, c'est bien au moins 5 portions, par jour qu'il faut proposer aux convives: Par exemple une portion au petit-déjeuner sous forme de fruit, deux portions au déjeuner (en entrée, garniture ou dessert), une portion au goûter et enfin, une portion au dîner.

La réglementation (décret et arrêté du 30/09/11)<sup>1</sup> relative à la qualité de l'offre en restauration scolaire, a défini les fréquences de service des crudités, des fruits crus et des garnitures de légumes cuits comme suit :

- 10 services de crudités, au moins sur 20 repas ;
- 10 services de garnitures de légumes cuits sur 20 repas ;
- 8 services de fruits crus sur 20 repas.

### → Pourquoi la réglementation insiste-t-elle sur le fait que ces fruits doivent être crus ?

Dans le « question –réponses »<sup>2</sup> de la Direction générale de l'alimentation (DGAL), il est précisé que « le dessert proposé doit être composé de fruits crus uniquement (100%), le bon réflexe alimentaire étant de favoriser la consommation d'un fruit brut, entier, à croquer, c'est-à-dire un produit intéressant sur le plan des apports en fibres et vitamines, de la faible teneur en matières grasses et sur le plan de la mastication. »

<sup>1</sup> <http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000024614763>

<sup>2</sup> [http://agriculture.gouv.fr/sites/minagri/files/documents/pdf/QR\\_gestionnaires\\_DEF\\_mise\\_a\\_jour\\_au\\_28\\_janv\\_2013\\_cle887c9e.pdf](http://agriculture.gouv.fr/sites/minagri/files/documents/pdf/QR_gestionnaires_DEF_mise_a_jour_au_28_janv_2013_cle887c9e.pdf)

## SERVIR DES FRUITS CRUS DE BONNE QUALITÉ GUSTATIVE : COMMENT FAIT-ON ?

En théorie, c'est plutôt simple : manger un fruit mûr est un gage de bonne qualité gustative. Le fruit sera plutôt sucré, les arômes bien développés, et sa texture sera moelleuse ou juste croquante en fonction du fruit. En pratique, il est parfois difficile de proposer des fruits en grande quantité et à maturation parfaite.

La maturation est en effet un phénomène complexe qui résulte de plusieurs facteurs dont la température, la présence d'oxygène et la production d'éthylène.

### → La production d'éthylène

En fait, il existe deux types de fruits :

→ les fruits qui continuent de mûrir après la récolte, grâce à la **production d'éthylène** qui agit comme une hormone qui amorce et régule le processus de maturation ; on les appelle **les fruits climactériques**. Ainsi abricot, avocat, banane, goyave, kiwi, mangue, melon, nectarine, pêche, pomme, poire par exemple ont la capacité de continuer leur mûrissement après avoir été séparés du végétal qui les portait.

→ En revanche, certains fruits comme l'ananas, les agrumes ou encore le raisin, la fraise et le litchi ne possèdent pas cette autonomie de maturation. Inutile alors de vouloir les faire mûrir dans une corbeille, ils vont plutôt « pourrir », on parle alors de sénescence (qui correspond à une dégradation des cellules du fruit).

### À SAVOIR

Pour accélérer le processus de mûrissement, on peut mélanger les fruits climactériques. La production d'éthylène qui se libère dans l'atmosphère entraîne une accélération de la maturation. Mais cela ne fonctionne qu'avec des fruits climactériques !

### → La présence d'oxygène

Le fruit mûrit grâce à la chaleur. Inversement, pour ralentir le processus de mûrissement, on met les fruits à une température inférieure à 4°C.

Si les fruits que vous destinez au déjeuner de fin de semaine ne sont pas mûrs, et que ces fruits sont climactériques, mélangez-les (pommes et bananes par exemple) et stockez les dans un local sec (épicerie).

Pour vous éviter cette phase de mûrissement, le mieux est de préciser le jour de consommation à votre fournisseur afin qu'il maîtrise lui-même ce processus.

En revanche, si les fruits que vous recevez ne sont pas climactériques et qu'à réception ils ne sont pas mûrs, refusez la marchandise.

### → Comment sait-on qu'un fruit est mûr ?

Plusieurs indices nous permettent de savoir si un fruit est mûr : sa couleur, son odeur, sa texture et son goût. À réception des marchandises, il ne faut pas hésiter à couper (pour apprécier la texture), à sentir et à goûter les fruits. Il existe des appareils qui mesurent la fermeté et les teneurs en sucre des fruits. Ils peuvent être remplacés efficacement lors des contrôles à réception, par une dégustation de plusieurs fruits.

Cependant le froid a tendance à modifier certains aspects sensoriels comme la texture, les odeurs et le goût ! Pour pouvoir apprécier toutes les qualités organoleptiques des fruits mettez les « au chaud » avant de procéder à la dégustation.



## SERVIR DES FRUITS LOCAUX

### → Faire le choix d'un approvisionnement local, pour quelles raisons ?

→ « Pour restaurer une complicité souvent perdue entre l'aliment, celui qui le produit, celui qui le cuisine et celui qui le mange. » En sélectionnant des fruits issus des territoires voisins, nous tissons entre les consommateurs et leur environnement un lien nourricier. Ainsi nous les encourageons, implicitement à prendre soin de cette nature qui les régale.

Le ministre en charge de l'Agriculture, Stéphane LE FOLL, dans l'édito du « **guide pratique : favoriser l'approvisionnement local et de qualité en restauration collective** »<sup>3</sup> souligne qu'acheter local « c'est notamment une belle opportunité de renforcer le lien entre l'agriculture, ses métiers, ses produits et l'ensemble des Français, notamment les plus jeunes, et de réaffirmer que l'alimentation est la finalité première de la production agricole ».

Encore faut-il informer les élèves sur la provenance des fruits qu'ils consomment. L'affichage est certes pratique et informatif mais rien ne remplace la communication orale et la rencontre.

Pour restaurer cette complicité entre le producteur et le mangeur, voici quelques pistes :

- Faire venir le producteur pendant le service, lui permettre de parler de « ses » fruits ;
- Emmener des élèves sur le lieu de production pour découvrir la production de fruits, cueillir et déguster.

Ces expériences ont révélé que ces « mangeurs-explorateurs » deviennent de bons ambassadeurs, complices, curieux et informés. Ils savent communiquer auprès de leurs pairs et convaincre leurs amis que « ça vaut le coup d'y goûter » !

Si organiser une sortie avec une classe entière semble compliquée, rien n'empêche de n'emmener que quelques élèves volontaires ou pourquoi pas les membres de la commission de restauration !

→ « Cet approvisionnement local favorise aussi l'économie locale d'après le ministre, car comme l'indique le Ministre « alors que l'agriculture française fait face à une concurrence internationale accrue, la restauration collective représente une réelle opportunité pour le secteur agricole de garantir localement des débouchés et de reconquérir une part de la valeur ajoutée de ses produits. C'est aussi une manière de structurer l'offre et de créer une dynamique collective sur un même territoire...c'est re-donner aux producteurs et aux industries de transformation implantées dans tout le territoire, la légitime fierté de nourrir leurs concitoyens et plus particulièrement ceux de leur territoire. »

### → Comment faire pour réaliser des achats de proximité ?

Le « **Guide pratique : favoriser l'approvisionnement local et de qualité en restauration collective** » propose une méthodologie en 4 étapes.

→ **Connaître l'offre locale**, c'est-à-dire les productions évidemment, les volumes disponibles et leur saisonnalité. Pour les fruits, on s'informe aussi des calibres proposés, des variétés, des prix et des circuits de distribution.

→ **Adapter le fonctionnement du service de restauration** pour intégrer les nouveautés et leur garantir le succès. Il faut anticiper très en amont et réfléchir aux impacts liés à ces achats de proximité. Dans le cas des fruits, il faudra, en plus du surcoût par exemple souvent évoqué, travailler sur l'introduction de nouvelles variétés de fruits : Comment les présenter aux élèves ? Comment se mangent-ils ? etc. Cela signifie que l'ensemble des équipes de restauration ait été impliquée dans la démarche afin qu'il puisse être en capacité de nommer ces fruits, d'en connaître la provenance, de décrire leur goût, leur texture, leurs arômes, de savoir s'il est nécessaire de les éplucher, etc. Pour que les produits locaux remportent le succès qu'ils méritent, il faut vraiment communiquer sur les raisons qui ont poussé la collectivité à faire ce choix. A défaut, les personnels de service ne trouveront pas toujours la motivation et les arguments pour encourager les convives à goûter un aliment qu'ils n'ont pas l'habitude de consommer. De la même façon, si l'approvisionnement local perturbe l'organisation de la cuisine (il faudra par exemple manipuler des fruits qui sont livrés en cagette de bois, ce qui peut nécessiter d'adapter le Plan de Maîtrise Sanitaire, etc.)

Un personnel informé, mobilisé autour d'une démarche participative sera plus enclin à modifier ses habitudes.

<sup>3</sup> [http://agriculture.gouv.fr/sites/minagri/files/1506-al-gui-restaucoll-bd\\_0.pdf](http://agriculture.gouv.fr/sites/minagri/files/1506-al-gui-restaucoll-bd_0.pdf)



→ **S'assurer de la qualité des produits disponibles** pour garantir aux consommateurs que le cadre réglementaire est bien respecté ; qu'il s'agisse de la réglementation sanitaire (agrément sanitaire des producteurs), de la réglementation nutrition (possibilité d'avoir recours à des fiches techniques mentionnant les taux de matières grasses ou de calcium par exemple) ou de la réglementation INCO sur l'étiquetage, tous ces paramètres sont contrôlés avant l'achat. Cette étape prévoit aussi des tests sur des échantillons pour procéder à des dégustations et vérifier les conditions d'emballage, de conditionnement, de calibrage, etc.

→ **Passer un marché pour pérenniser et garantir des débouchés aux fournisseurs.** Le guide mentionné développe particulièrement cette étape et lui consacre une soixantaine de pages. D'autres informations sont également disponibles sur le site internet du ministère en charge de l'agriculture : <http://agriculture.gouv.fr/>

## EN CONCLUSION

Les fruits sont des aliments essentiels qu'il convient de servir très régulièrement mais dont la qualité n'est pas toujours facile à maîtriser. En choisissant de faire appel à une production locale, on permet aux jeunes mangeurs de découvrir de nouveaux aliments, d'enrichir leurs palettes de goûts, de comprendre en devenant un « consom'acteur » les liens entre alimentation et territoire.

Acheter local et manger local nécessitent un engagement politique fort, reposant avant tout sur une action collective, participative et collaborative exigeante mais extrêmement satisfaisante.

## ↓ L'interview

**Jany Hoareau** : Après un parcours classique du métier, CAP, BEP, Bac Pro cuisine, il rejoint rapidement la restauration collective et engrange plusieurs expériences en métropole avant de rejoindre La Réunion. Toujours disponible pour les challenges, il dirige la cuisine centrale de la commune de Saint Joseph pendant près de 10 ans avant de rejoindre la commune de Saint Philippe où il devient Chef du Pôle Réussite et Vie Educative. Très investi dans la vie associative, il est référent, délégué départemental et administrateur d'AGORES

### La commune

Saint Philippe  
Nombre d'habitants : 5 300  
Olivier Rivière

### Le service

Service à table dans les écoles maternelles.  
Service en self dans les écoles élémentaires.  
Table de 8 enfants.  
Durée de la pause méridienne : elle varie selon les Accompagnement Pédagogique Complémentaires, mais est d'au moins 1h30..

### La composition du menu

Nombre de composantes : 4 .

### Les achats de denrées - Coût matière moyen : 1,50 à 1,70€/repas

Fournisseurs : On retrouve à La Réunion, quelques grands distributeurs nationaux, notamment pour les produits surgelés et les produits d'épicerie.  
Les légumes et fruits frais viennent pour partie de productions locales, mais les importations sont incontournables pour certains produits très présents dans la cuisine réunionnaise : les carottes viennent d'Australie, l'ail de Chine, les oignons d'Inde ou de Madagascar.

## Le témoignage de Jany Hoareau au sujet du « manger local »

**Avec le décret préfectoral du 10 avril 2013, concernant les règles nutritionnelles en restauration scolaire, spécifique à la Réunion<sup>1</sup>, pouvez-vous nous dire si son application a suscité des difficultés ?**

- Nous n'avons pas rencontré de difficultés particulières, et ceci d'autant plus que nos associations professionnelles ont été associées à l'élaboration du texte. Nous avons notamment été attentifs aux arbitrages sur la place du pain. Nous avons peur qu'en le laissant en libre accès, les enfants délaissent les légumes en se « calant » avec du pain, au risque de générer du gaspillage.
- Reste que l'exigence d'un produit laitier par repas demande des efforts d'imagination pour trouver des recettes et des produits adaptés, que nous proposons en entrée, en garniture ou en fin de repas.



## La loi d'avenir pour l'agriculture encourage les initiatives qui favorisent l'approvisionnement local, est-il facile de faire consommer aux écoliers, des fruits et légumes locaux ?

- Nous profitons de toutes les opérations de communication pour faire découvrir aux écoliers les légumes et les fruits locaux. La mélodie des mets locaux que l'association AGORES promeut depuis 3 ans, constitue notamment une aubaine. Ce qui est encourageant, c'est de constater combien les enfants sont réceptifs et savent reconnaître la qualité d'une cuisine « maison » faite à partir de produits frais.
- La cuisine Réunionnaise fait la part belle aux sauces très goûteuses, nous avons observé que les légumes sont mieux appréciés lorsqu'ils sont accompagnés de sauce à base de tomate, d'oignons et d'épices. Concernant les crudités, l'association sucrée salée les séduit également, nos écoliers se régalaient de carottes crues râpées accompagnées de dés d'ananas frais.

## Manger local est-il compatible avec les budgets des collectivités ?

- Certes les produits locaux issus de modes de production moins intensifs peuvent être plus chers mais nous avons pris conscience dans le cadre d'une réflexion pour lutter contre le gaspillage alimentaire qu'en rectifiant nos recettes et donc nos grammages nous pouvions favoriser les achats locaux sans faire « flamber » le coût de nos repas. Nous sommes quelques communes à nous être engagées depuis 2014 en matière de lutte contre le gaspillage, soutenues par la Direction de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt (DAAF). Nous avons mis en évidence que nous gagnions en rendement avec des viandes fraîches plutôt qu'avec des viandes surgelées.

## Vous avez participé à la rédaction d'un guide de recettes réunionnaises pour la restauration scolaire. Pouvez-vous nous dire quels étaient les objectifs du groupe de travail ?

- Nous souhaitions proposer des fiches techniques de recettes locales à nos collègues de l'île mais aussi de métropole. La cuisine réunionnaise n'a pas de référentiel académique, ce guide, nous l'avons donc conçu pour montrer que c'est une cuisine qui existe bien et qui mérite qu'on la découvre.

## Pouvez-vous nous donner quelques exemples de fruits et légumes locaux que les enfants apprécient ?

- Les légumes les plus courants dans la cuisine réunionnaise sont la carotte, la courgette, la tomate et le chou. Nous n'avons pas de difficultés à les faire consommer, notamment lorsqu'ils sont en sauce ou associés dans des mélanges sucrés-salés.
- Les fruits les plus courants sont l'ananas, la banane, la pastèque. De plus, depuis quelque temps on remarque le développement d'une production de fruits frais de saison (litchi, mangue, etc.) épluchés, découpés en cubes, qui rencontre un grand succès.

<sup>1</sup> [http://www.daaf974.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/130410\\_AP\\_2013\\_481\\_nutrition\\_REUNION\\_cle47cb44.pdf](http://www.daaf974.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/130410_AP_2013_481_nutrition_REUNION_cle47cb44.pdf)



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

- Cela fait partie de mes objectifs dans les années à venir. Nous allons prochainement organiser une animation autour des fruits de saison, qui sont peu ou pas consommés par les enfants. Ce type d'animation est très motivant mais elle demande une vraie concertation avec l'ensemble du personnel de restauration et l'équipe pédagogique des écoles.

### En conclusion :

- Pour moi qui suis passionné et amoureux de mon métier, c'est très encourageant d'observer les écoliers se régaler et faire la différence entre une cuisine standardisée et une cuisine maison, goûteuse, réalisée avec des produits frais locaux. Fort de mes nouvelles responsabilités et avec le soutien du conseil municipal, je vais essayer de développer des projets qui mettent en lumière nos savoirs faire, notre terroir, en me rapprochant des équipes enseignantes et en mettant en valeur mes équipes de cuisine et tous les agents qui sont mobilisés autour des enfants durant la journée d'école.

## 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)**