



L'almanach de ma cantine

Mon menu du mois de mars

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 : Tout ce que vous voulez savoir sur les produits laitiers ! **P. 11**

L'interview : Le témoignage de Thierry Lalonnier Chef de cuisine **16**

Pour aller plus loin **P. 20**



L'Almanach des cantines – Mars 2016

Semaine du 29 février au 4 mars 2016					
	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-d'œuvre	Salade verte au maïs Céleri rave vinaigrette moutardée	Tartine savoyarde Cake emmental olives	Velouté de topinambour Chou-fleur et noisettes concassées	Radis croque en sel Pomelo	Taboulé Salade de riz et tomates séchées
plat	Palet de harengs Riz et rougail de tomate	Gigot d'agneau à l'ail Carottes persillées	Poulet sauce poulette Polenta	Jambon braisé Blé façon pilaf	Pavé de colin sauce oseille Haricots beurre
produit laitier	Mimolette Saint Paulin	Yaourt nature Yaourt aromatisé	Bleu d'Auvergne Saint Moret +	Camembert Tomme blanche	Fromage blanc nature Fromage blanc aromatisé
dessert	Compote de fruits mélangés Trio de fruits exotiques	Poire Orange	Pomme Kiwi	Entremet vanille Flan caramél	Salade d'agrumes Poire

Légumes et fruits de saison – recettes du mois

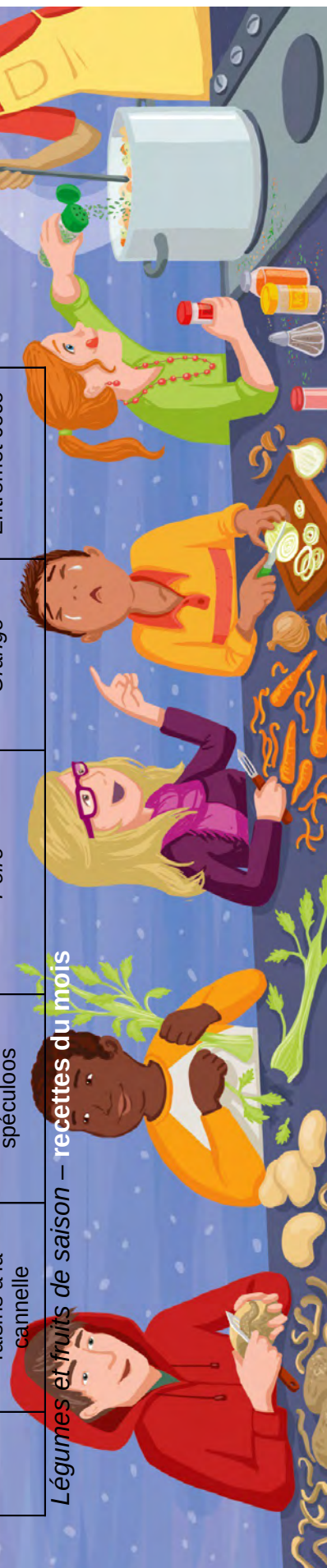


L'Almanach des cantines – Mars 2016

Semaine du 7 au 11 mars 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-d'œuvre	Mâche et betterave crue en salade Champignons ciboulette	Carottes râpées et thon Endives et pomme	Salade pommes de terre et échalotes Boullgour au jambon	Pâté de campagne-cornichons Mousse de canard	Mesclun aux pignons Assiette de radis
plat	Omelette aux poivrons Coquillettes	Palette de porc à la provençale Salsifis persillés	Sauté de bœuf au paprika Poêlée de brocolis	Filet de loup aux agrumes Julienne de légumes	Rôti de dinde au vinaigre balsamique Riz et Epinards aux épices Byriani
produit laitier	Tome grise Pyrénées	Carré de l'Est Mi- chèvre bûche	Comté Cantal	Fromage blanc nature Fromage blanc aromatisé	Morbier Gouda
dessert	Pomme au four Poire abricots raisins à la cannelle	Cake au citron Cheese cake aux spéculoos	Kiwi Poire	Banane Orange	Flan au chocolat Entremet coco

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



L'Almanach des cantines – Mars 2016

Semaine du 14 au 18 mars 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-d'œuvre	Pois chiches au cumin Salade de papillons	Pomme et thon en salade Croquant de salade	Macédoine mayonnaise Mousseline de betterave	Endives aux raisins Mesclun aux croûtons	Carottes au citron Concombre ciboulette
plat	Œufs gratinés au thym et aux oignons Fleurttes de chou-fleur	Rôti de bœuf Pommes de terre sautées	Dos de cabillaud pipérade Cœur de blé	Brochette de dinde au curry Flan de petits légumes	Epaule de porc-cornichons Petits pois
produit laitier	Yaourt nature Yaourt aromatisé	Coulommiers Pont l'évêque	Fromage blanc nature Fromage blanc aromatisé	Edam Emmental	Saint Paulin Saint Nectaire
dessert	Poire Kiwi	Coupe abricot aux amandes grillées Mousse de poires à la vanille	Pomme Salade d'orange sanguine	Semoule au lait vanillé Riz au lait à la cannelle	Tarte citron meringuée Eclair au chocolat

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



L'Almanach des cantines – Mars 2016

Semaine du 21 au 25 mars 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-d'œuvre	Duo de choux Salade verte mimosa	Velouté de carottes à la coriandre Betterave échalotes	Coleslaw Verrine d'agrumes	Velouté à l'oseille Haricots verts en salade	Pizza aux légumes Crêpe au fromage
plat	Sauté de veau à la niçoise Poêlée de légumes	Nuggets de volaille Semoule et ses légumes	Hachis Parmentier au topinambour	Filet de saumon grillé Boulgour de sarrasin aux petits légumes	Sauté de porc à l'ananas Navets et carottes fondantes
produit laitier	Reblochon Croûte noire	Brie Maroilles	Carré frais Bûche de chèvre	Gruyère Mimolette	Yaourt nature Yaourt aromatisé
dessert	Tarte Tatin Rocher Coco	Orange Kiwi	Crème aux œufs Flan libanais à la fleur d'oranger	Pomme Banane	Poire Ananas

Légumes et fruits de saison – recettes du mois





N° 6: mars 2016

Velouté à l'oseille

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Carottes	Frais	kg	0,2
Oignons	Frais	kg	0,2
Oseille	Frais ou surgelé	kg	0,5
Pois cassés	Epicerie	kg	0,5
Eau	Epicerie	litre	1
Crème	Frais	kg	0,125
Huile de cuisson	Epicerie	cuillère à soupe	2
Sel	Epicerie	kg	0,015
Poivre	Epicerie	kg	pm

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	125 ml	160 ml	200 à 250 ml	
Recette pour	16 portions	12 portions	8 à 10 portions	

1- Etapes de fabrication

Eplucher et laver les carottes et les oignons. Découper les carottes et les oignons en mirepoix. Rincer les pois cassés. Laver l'oseille, la mettre à égoutter. Dans une sauteuse faire blondir les oignons et carottes dans l'huile. Ajouter les pois cassés et l'eau. Cuire pour obtenir un pois qui s'écrase facilement. Ajouter l'oseille, le sel et mixer. Au moment de servir le velouté ajouter la crème fraîche.

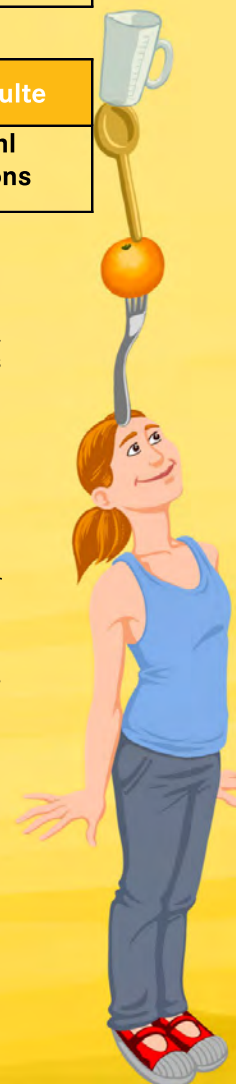
2- Astuces anti gaspi

La découverte de l'acidité de l'oseille est parfois une expérience un peu délicate avec les enfants. Il est donc possible de procéder par étapes, en augmentant au début les quantités de carottes et oignons qui vont « sucrer » le velouté. Il est possible aussi de mélanger épinard et oseille pour cette même raison. La soupe est l'occasion d'utiliser les légumes un peu moins présentables.

3- Conseils pratiques

La soupe ou velouté peut être mise en self service pour inciter le mangeur à découvrir en petite quantité cette boisson chaude et nourrissante. Vous pouvez remplacer les pois par des lentilles corail qui cuisent en moins de quinze minutes.

Coût moyen par portion : à compléter





N° 6 : Mars 2016

Palets de harengs aux pommes de terre

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Harengs marinés à l'huile	Frais	kg	0,8 kg
Œufs	BOF	Unité	8
Pommes de terre	Frais	kg	1 kg
Oignons	Frais	kg	0,1
Coulis de tomates	Epicerie	L	0,3
Huile de cuisson	Epicerie	cuillère à soupe	2
Sel et poivre	Epicerie	kg	pm
Curcuma	Epicerie	cuillère à soupe	1 bombée

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	50 g	70 g	100 à 120 g	
Recette pour	40 portions	30 portions	17 à 20 portions	

1- Etapes de fabrication

Eplucher, laver les pommes de terre et les faire cuire. Eplucher, ciseler et faire revenir les oignons à transparence dans l'huile, ajouter le curcuma. Découper les harengs, les mixer avec les oignons et le coulis de tomate. Ecraser les pommes de terre, ajouter les œufs, le poivre et le coulis de harengs. Goûter et assaisonner à votre goût. Faire cuire sur une plaque en faisant bien dorer les deux faces.

2- Astuces anti gaspi

Il est difficile de proposer le hareng à la cantine, il a une réputation de poisson avec des arêtes et que les enfants craignent en général. D'autre part les harengs pommes à l'huile plébiscités par les plus grands ne sont guère appréciés par les plus petits. C'est une façon de les proposer, sous un format palet sans doute plus attractif, avec des ingrédients simples à mettre en œuvre. Froid, c'est délicieux aussi avec une salade !

3- Conseil pratique

Toutes les opérations en dehors des cuissons peuvent être réalisées dans le robot mixer. Si la cuisson en « galets » est impossible (pâte un peu trop liquide, trop long...) vous pouvez aussi faire en Parmentier au four avec de la chapelure par dessus. Servir par exemple avec des légumes en ratatouille en été, une fondue de potimarron aux herbes de Provence en automne et hiver.





N° 6: mars 2016

Riz et épinards aux épices Byriani

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Épinards	Frais ou surgelés	kg	1
Champignons	Frais ou surgelés	kg	0,3
Riz basmati	Épicerie	kg	0,5
Beurre	BOF	Unité	0,025
Farine	Épicerie	kg	0,025
Bouillon de légumes	Épicerie	L	0,3
Coriandre en graines	Épicerie	Cuillère à soupe	1
Cumin en poudre	Épicerie	Cuillère à soupe	1
Huile d'olive	Épicerie	Cuillère à soupe	1
Sel et poivre du moulin	Épicerie	kg	0,015

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	120 g	170 g	200 à 250 g	
Recette pour	20 portions	14 portions	10 à 12 portions	

1- Etapes de fabrication

Laver les épinards et les champignons frais. Faire blanchir les épinards quelques minutes, les égoutter. Faire revenir les graines de coriandre dans un peu d'huile d'olive, ajouter le cumin, les champignons et faire cuire une dizaine de minutes. Préparer un bouillon de légumes. Préparer une béchamel avec le beurre, la farine et le bouillon de légumes. Ajouter les champignons dans la béchamel et verser sur les épinards. Assaisonner, bien mélanger et garder au chaud. Servir accompagné d'un riz basmati.

2- Astuces anti gaspi

Les épinards sont d'origine Perse (Iran à ce jour), et les épices Byriani (épices grillées) leur accompagnement favori. Les épinards ainsi servis, bien parfumés, peuvent être transformés aussi pour entrer dans des tartes, chaussons, on les agrémenté par exemple d'œufs cuits durs. Une autre façon de manger les épinards tout en gardant le classique qui fait aimer les épinards : la béchamel dans une version « sans lait ».

3- Conseil pratique

Réaliser un bouillon « maison » avec oignons et carottes, thym et laurier pour faire un bouillon bien parfumé. Les épinards bénéficieront de cette béchamel bien corsée et légère. Cette préparation peut être vue aussi comme une sauce d'accompagnement de riz pour les moins adeptes des épinards et servie alors en plus petite quantité.

Coût moyen par portion : à compléter





N° 6 : mars 2016

Mousse de poires à la vanille

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Poires bien mûres	Frais	kg	0,7
Yaourts au lait entier	Frais	kg	0,7
Vanille gousse	Epicerie	pièce	1
Sucre complet ou roux	Epicerie	kg	0,100 kg
Poudre d'agar agar	Epicerie	g	6

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	100 g		100 à 150 g	
Recette pour	15 portions		10 à 15 portions	

1- Etapes de fabrication

Réserver le yaourt dans un cul de poule. Ouvrir la gousse de vanille et gratter l'intérieur sur le yaourt, mélanger. Laver les poires, les éplucher, les découper en morceaux et les cuire. En fin de cuisson (poires doivent être tendres), mixer, remettre en cuisson avec le sucre, l'agar agar et mener à franche ébullition durant deux minutes. Mélanger rapidement le coulis de poires obtenu avec le yaourt et verser en ramequins. Refroidir rapidement.

2- Astuces anti gaspi

Utiliser le yaourt en seau que vous pouvez trouver parfois en production locale. Vous pourrez de cette façon introduire un yaourt de qualité et limiter la quantité de déchets plastiques. Les seaux sont en général repris par le producteur qui les réutilise.

3- Conseils pratiques

Diluer l'agar agar dans de l'eau pour éviter les grumeaux qui peuvent se constituer au moment de le verser dans le coulis chaud. On peut réaliser ce dessert en bac GN et découper des parts à servir sur assiette. Dans ce cas il faut mettre un papier sulfurisé au fond pour faciliter le démoulage sur planche à découper. Un bon nectar de poires pourra aussi être utilisé, attention dans ce cas à ajuster la quantité de sucre ajouté.

Coût moyen par portion : à compléter



GRILLE DES CRITERES NUTRITIONNELS DE FREQUENCE

N° 27 - Mars 2016



Objectif nutritionnel	Période de 20 repas successifs	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	!
	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	\$
	Vandres non hachées de bœuf, de veau, agneau, ou abats de boucherie		!				4/20 mini	!
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		!				4/20 mini	!
	Préparation à base de viande, poisson, œuf, contenant moins de 70% d'une portion usuelle pour la dernière protidique des plats composés		/				3/20 maxi	/
	Entrées contenant plus de 15% de matières grasses	/					4/20 maxi	/
matières grasses	Desserts contenant plus de 15% de matières grasses					/	3/20 maxi	/
	Produits contenant plus de 15% de matières grasses à frire ou pré-frits		1	1			4/20 maxi	2
	Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		1				2/20 maxi	1
sucres	Desserts contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de matières grasses				0	/	4/20 maxi	/

Arrêté du 30 septembre 2011 - annexe I

SEMAINE 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Crudités	Pâtisserie >15% MG	Légumes cuits	Crudités	Féculeux
	Crudités	Pâtisserie >15% MG	Légumes cuits	Crudités	Féculeux
Plat principal	Plat <70%VPO	Agneau non haché	Volaille	Porc	Poisson
Garniture	Féculeux	Légumes cuits	Féculeux	Féculeux	Légumes cuits
Produits laitiers	Fromage >150mg	Laitage >100mg et <5g L	Fromage >150mg	Fromage >100mg	Laitage >100mg et <5g L
	Fromage >150mg	Laitage >100mg et <5g L	Fromage >150mg	Fromage >100mg	Laitage >100mg et <5g L
Dessert	Fruit cuit	Fruit cru	Fruit cru	Dessert lacté	Fruit cru
	Fruit cuit	Fruit cru	Fruit cru	Dessert lacté	Fruit cru

SEMAINE 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Crudités	Crudités	Féculeux	Charcuterie >15%MG	Crudités
	Crudités	Crudités	Féculeux	Charcuterie >15%MG	Crudités
Plat principal	Œuf	Porc	Bœuf haché	Poisson	Volaille
Garniture	Féculeux	Légumes cuits	Légumes cuits	Légumes cuits	Féculeux
Produits laitiers	Fromage >150mg	Fromage >100mg	Fromage >150mg	Laitage >100mg et <5g L	Fromage >150mg
	Fromage >150mg	Fromage >100mg	Fromage >150mg	Laitage >100mg et <5g L	Fromage >150mg
Dessert	Fruit cuit +20g GST	Pâtisserie >15% MG	Fruit cru	Fruit cru	Dessert lacté
	Fruit cuit +20g GST	Pâtisserie >15% MG	Fruit cru	Fruit cru	Dessert lacté

SEMAINE 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Féculeux	Crudités	Légumes cuits >15% MG	Crudités	Crudités
	Féculeux	Crudités	Légumes cuits >15% MG	Crudités	Crudités
Plat principal	Œuf	Bœuf non haché	Poisson	Volaille	Porc
Garniture	Légumes cuits	Féculeux frits	Féculeux	Légumes cuits	Légumes cuits
Produits laitiers	Laitage >100mg et <5g L	Fromage >100mg	Laitage >100mg et <5g L	Fromage >150mg	Fromage >150mg
	Laitage >100mg et <5g L	Fromage >100mg	Laitage >100mg et <5g L	Fromage >150mg	Fromage >150mg
Dessert	Fruit cru	Fruit cuit +20g GST	Fruit cru	Dessert lacté+ Féculent	Pâtisserie +15% MG
	Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru	Dessert lacté+ Féculent	Pâtisserie +15% MG

SEMAINE 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Crudités	Légumes cuits	Crudités	Légumes cuits	Féculeux+ fromage
	Crudités	Légumes cuits	Crudités	Légumes cuits	Féculeux+ fromage
Plat principal	Veau non haché	Volaille frit >15% MG	Bœuf haché <70% MPA	Poisson	Porc
Garniture	Légumes cuits	Féculeux	Féculeux	Féculeux	Légumes cuits
Produits laitiers	Fromage >150 mg	Fromage >100mg	Fromage <100 mg	Fromage >150 mg	Laitage >100mg et <5g L
	Fromage >150 mg	Fromage >100mg	Fromage <100 mg	Fromage >150 mg	Laitage >100mg et <5g L
Dessert	Pâtisserie +15% MG	Fruit cru	Dessert lacté +20g GST	Fruit cru	Fruit cru
	Pâtisserie +15% MG	Fruit cru	Dessert lacté +20g GST	Fruit cru	Fruit cru

TOUT CE QUE VOUS VOULEZ SAVOIR SUR LES PRODUITS LAITIERS !



Le lait est un aliment vital notamment, chez les jeunes enfants. Consommé sous des formes très variées, les produits issus du lait devraient être, selon les recommandations nutritionnelles du Programme National Nutrition Santé (PNNS) présents à chaque repas. Leur place dans l'alimentation est cependant relativement récente à l'échelle de l'histoire de l'humanité. Le lait et ses dérivés se sont progressivement insérés dans de nombreuses cultures alimentaires, du fait entre autres de leur intérêt nutritionnel.

Nous proposons ce mois-ci de développer la place des produits laitiers en restauration scolaire : sous quelles formes peut-on les proposer, comment valoriser les fromages et laitages locaux, la variété, la saisonnalité ?

LES PRODUITS LAITIERS : DE QUOI PARLE-T-ON ?

La famille des produits laitiers regroupe les aliments fabriqués à partir de lait de mammifères domestiqués (vache, brebis, chèvre, etc). On distingue les fromages et les laitages (produits laitiers frais et desserts lactés).

Les produits laitiers peuvent être définis comme suit¹ :

« Conformément aux décrets « Yaourts » et « Fromages », on entend par « produits laitiers » les produits dérivés exclusivement du lait.

Il s'agit des :

- yaourts et laits fermentés et spécialités laitières assimilées ;
- fromages blancs et petits suisses et spécialités laitières assimilées ;
- fromages et spécialités fromagères assimilées ;
- desserts lactés. »

Tous ces aliments présentent les mêmes caractéristiques nutritionnelles à savoir :

- une **teneur en protéines** de bonne qualité car regroupant l'ensemble des acides aminés indispensables au bon fonctionnement de notre organisme ;
- une **teneur en calcium**, qui peut-être variable en fonction des techniques de transformation (un fromage à pâte pressée cuite contient plus de calcium qu'un fromage frais par exemple) ;
- des **compositions vitaminiques** intéressantes.

Les produits laitiers contiennent aussi, et il faut en tenir compte dans les fréquences de consommation :

- Du sel pour ce qui concerne les fromages ;
- Du sucre pour ce qui concerne les laitages (produits laitiers frais et desserts lactés).
- Des matières grasses.

Il convient donc de bien connaître toutes ces nuances afin de varier les produits laitiers proposés aux convives.



ATTENTION

Crème, crème chantilly et beurre pourtant issus du lait ne font pas partie de la grande famille des produits laitiers. Leurs caractéristiques nutritionnelles ne sont pas équivalentes, ils sont avant tout riches en matières grasses, ils sont regroupés dans la famille des corps gras.

¹ http://www.economie.gouv.fr/files/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf

LES PRODUITS LAITIERS FRAIS : yaourts, laits fermentés, fromages blancs, petits suisses et spécialités laitières assimilées.

Un peu d'histoire :

Au départ, L'Homme était « programmé » pour digérer le lait pendant ses premiers mois d'existence. Une fois sevré, le petit homme n'ayant plus besoin de lactase, cette enzyme produite par les cellules de la paroi intestinale, qui a la capacité d'hydrolyser le lactose en glucose et galactose, se tarissait.

Or aujourd'hui, en Europe et sur une partie du continent africain une majorité d'individus maintient, à l'âge adulte la capacité à produire de la lactase, pouvant ainsi continuer à consommer du lait. Ce phénomène est appelé « lactase persistance ».

Comment cette mutation génétique est-elle apparue et pourquoi ?

« Il y a 11 000 ans, alors que l'agriculture commence à remplacer la chasse et la cueillette au Proche-Orient, les éleveurs élaborent des techniques de fermentation permettant de produire du yaourt et du fromage comportant une quantité tolérable de lactose. Plusieurs milliers d'années plus tard une mutation génétique se répand en Europe permettant à sa population de continuer à produire de la lactase à l'âge adulte (...) Cette adaptation leur donne accès à une nouvelle source d'alimentation très nutritive », constituant un « avantage sélectif majeur »²

Mais toutes les populations ne se sont pas sédentarisées au même rythme, ni dans les mêmes conditions. L'élevage n'était pas toujours lié à l'exploitation des ressources laitières, qui imposait d'abattre les jeunes animaux afin de pouvoir traire les mères.

L'exploitation laitière s'est néanmoins propagée ; Selon les chercheurs, la « lactase persistance » prévaut depuis environ 5000 ans en Europe du Nord et du Centre. Elle s'est répandue au cours des derniers siècles sur l'ensemble des continents, au gré des migrations humaines.

Les **produits laitiers frais** sont probablement les premières préparations laitières que l'homme a consommées. Leur digestibilité, leur atout nutritionnel en ont fait des aliments essentiels encore très présents dans nos menus.

Le yaourt est obtenu en ajoutant au lait des ferments lactiques, c'est-à-dire des micro-organismes qui transforment le lactose (sucre du lait) en acide lactique.

Le fromage blanc et fromage frais sont le résultat d'une transformation de la matière première, le lait, par des enzymes (contenues dans la pressure), et des ferments. Ces « fromages » ne sont pas affinés.

Le petit suisse est un fromage blanc enrichi en crème (double crème).

Le yaourt et le petit suisse ont pendant des années été vendus dans les officines de pharmacie. On attribuait à ces aliments des vertus digestives, liées à la présence de ferments lactiques bénéfiques en cas de troubles intestinaux.

Ces **produits laitiers frais** quand ils sont servis « nature » sont très proches du lait qui sert à leur fabrication; Leur teneur en matières grasses dépend de la matière première utilisée : avec un lait demi-écrémé on obtient des laitages légers et digestes; le petit suisse enrichi en crème est plus gras que ses homologues et contient moins de calcium (le calcium se dissout dans l'eau et non dans le gras).

En restauration scolaire, les **produits laitiers frais** contenant plus de 100mg de calcium et moins de 5g de matières grasses par portion doivent être servis au moins 6 fois sur 20 repas successifs.

¹ http://www.economie.gouv.fr/files/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf

² Lactase Persistence in the early Cultural History of Europe : <https://sites.google.com/a/palaeome.org/leche/publications>

Pour comparer, voici quelques teneurs moyennes en matières grasses, en glucides et en calcium de produits laitiers³, source CIQUAL

Pour 100 g	Matières grasses	Glucides (sucres)	Calcium
Yaourt nature /aux fruits	1,2g / 3 g	5,8 g / 15 g	150 mg / 120 mg
Yaourt au lait entier	2,4 g	5,8 g	150 mg
Fromage blanc 20%MG / aux fruits	3,2 g / 3,5 g	3,4 g / 13 g	110 mg / 98 mg
Petit-suisse	5,7 g	3,5 g	3,5 g

Les **produits laitiers frais** ont souvent besoin d'être sucrés pour être consommés, cependant, il est plus éducatif de permettre aux convives d'ajouter le sucre, le miel, le coulis de fruits, les morceaux, compote, purées de fruits qu'ils souhaitent. Les adultes veilleront à ce qu'il n'y ait pas d'abus. Les convives prendront conscience des quantités de sucre qu'ils consomment. Ils pourront aussi apprendre à moduler et adapter ces quantités.

Les **yaourts, fromages frais locaux** pourront être servis en collectivité, pourvu qu'ils respectent les obligations sanitaires et d'étiquetage. Le conditionnement en seau est de plus en plus plébiscité par les collectivités. Avant de se lancer dans ce changement, il convient de faire un état des lieux de la vaisselle (disponibilité), des possibilités de remplir puis de laver les ramequins (main d'œuvre), d'informer le convive du bien-fondé de cette nouvelle présentation. Les enfants et les adolescents, attachés parfois aux marques, sont déstabilisés et ont besoin d'être rassurés devant les ramequins de yaourt. Leur permettre de goûter est une première étape avant de vouloir s'engager dans cette voie vertueuse de diminution des emballages. De plus, on pourra adapter les quantités servies en se référant aux grammages recommandés, à savoir de 100 à 120 g de laitage.

LES DESSERTS LACTÉS

« Les desserts lactés font partie des produits laitiers.

La dénomination desserts lactés, qu'ils soient achetés, prêts à consommer ou réalisés « maison », exige qu'ils soient fabriqués avec au moins 50 % de matières premières laitières (ex : lait, poudre de lait) auxquelles d'autres ingrédients (sucre, fruits, caramel, café, chocolat, œufs, riz, semoule, ...) peuvent être ajoutés. On distingue notamment :

- les crèmes desserts, flan type flan nappé au caramel, laits gélifiés et liégeois, etc.;
- les desserts lactés à base de céréales : riz et semoules au lait, gâteaux de riz et de semoule, etc. ;
- les desserts lactés de type mousses laitières (sans œufs) quel que soit le parfum (chocolat, café, caramel, aux fruits, etc.) ;
- les desserts lactés aux œufs : crèmes caramel, pots de crème, flans aux œufs, îles flottantes, etc. ;
- les entremets, etc..

Il faut vérifier la proportion de lait sur les fiches techniques des fournisseurs et les fiches recettes pour confirmer que le dessert est un dessert lacté.

Les desserts pâtisseries (type fondant au chocolat, tiramisu, crêpe, pain perdu, etc.) ne sont pas classés dans les « desserts lactés. »

Les desserts lactés présentent de nombreux avantages, dont celui de pouvoir être **réalisés en cuisine**. Issus de recettes traditionnelles mettant en œuvre des ingrédients simples (lait, sucre, œufs, etc.), ils sont **« bon marché » et « faciles » à mettre en œuvre**.

Ils sont aussi l'occasion de valoriser des **produits de proximité**. L'utilisation de lait cru ou d'œufs nécessite l'écriture de procédures et de la rigueur (mesures scrupuleuses des températures, des durées de cuisson et refroidissement, des conditions de stockage, etc.), deux conditions indispensables en restauration collective, pour tous types de préparations !

³ <http://www.afssa.fr/TableCIQUAL/index.htm>



Faits maison, les grammages des desserts lactés seront adaptés aux tranches d'âge des convives, bon moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire. On encouragera les plus grands à se servir la quantité qu'ils peuvent manger. Pour les plus jeunes, on adapte en fonction de l'appétit de chacun.

Autre atout, les recettes peuvent évoluer pour **diminuer les quantités de sucre**. Ainsi, on peut réaliser des desserts lactés **peu sucrés**. Les **recettes anciennes, régionales** peuvent aussi être intégrées dans les menus.

En réalisant des desserts lactés maison, on participe à **l'éducation au goût des jeunes**, à **l'amélioration de la qualité nutritionnelle des repas**, à la **diminution du gaspillage alimentaire**, à la **valorisation des produits de proximité** !

LES FROMAGES

Le fromage, fleuron de la gastronomie française, doit conserver sa place dans le repas (traditionnellement avant le dessert). La réglementation nutritionnelle de septembre 2011⁴, encourage la consommation de fromages, à forte teneur en calcium.

En métropole, seuls comptent les services de fromage proposés après le plat principal et le fromage intégré dans une entrée.

Pour des raisons d'habitudes alimentaires et de disponibilité, dans les DROM, toutes les composantes du repas, si elles sont composées de produits laitiers sont prises en compte dans le calcul des fréquences de service.

Le fromage est très culturel et s'apprécie à partir du moment où on a appris à le goûter. Cet apprentissage peut se faire à l'école en proposant de petites quantités au départ (des assiettes de dégustation), en insistant sur le nom et les provenances, en réalisant ponctuellement des animations sous forme de buffets de fromages variés, mettant aussi en valeur les producteurs (ils sont souvent d'accord pour venir rencontrer les élèves, parfois même avec des animaux !).

On trouve de plus en plus de productions locales. Il ne faut pas hésiter à les proposer car cela contribue à restaurer du lien entre le terroir, le producteur et le mangeur. Ce lien pourra par exemple être renforcé à l'occasion d'une visite d'exploitation par un groupe d'élèves qui aura la charge de réaliser un reportage photos, affiché dans la salle de restaurant. Toute action éducative ainsi menée, donnera du sens à l'acte alimentaire et aux aliments qui composent le repas.

Pour connaître leur teneur en calcium, on se réfère aux moyennes des fromages des différentes typologies.

Exemples de fromages contenant **au moins 150 mg de calcium** par portion (portion usuelle de 30 g) ^{*5}

Type de fromage	Exemples de fromages	Grammages à la coupe
Pâtes pressées cuites	Beaufort / Comté / Emmental / Parmesan	Maternelle : 20 g Élémentaire : 30 g Adolescents et adultes : 40 g
Pâtes pressées non cuites	Reblochon / Maasdam / Pyrénées / Fromage des Pyrénées au lait de brebis / Saint-Nectaire / Cheddar / Edam / Gouda / Saint-Paulin / Morbier / Tomme de Savoie au lait de vache / Tomme de Savoie au lait de chèvre / Tomme des Pyrénées au lait de chèvre / Mimolette / Cantal / Raclette	
Pâtes persillées	Bleu des Causses / Roquefort / Bleu d'Auvergne / Fourme d'Ambert / Gorgonzola	
Pâtes molles	Vacherin / Pont l'Évêque / Camembert et apparenté à 26 % de MG	

⁴ <http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000024614716&categorieLien=id>

⁵ Source GEMRCN

Exemples de fromages contenant **plus de 100 mg de calcium et moins de 150 mg de calcium** par portion (portion usuelle de 30 g)

Type de fromage	Exemples de fromages	Grammages à la coupe
Pâtes molles à croûte fleurie	Camembert à 20 % de MG Camembert et apparenté à 26 % de MG Brie / Chaource	Maternelle : 20 g Élémentaire : 30 g Adolescents et adultes : 40 g
Pâtes molles à croûte lavée	Maroilles / Livarot / Munster / Langres Epoisses	
Pâtes persillées	Bleu de Bresse	
Fromages de brebis	Ossau-Iraty / Perail	

Le fromage est un aliment à fortes valeurs nutritionnelle et culturelle. Sa consommation dépend des habitudes alimentaires de chacun, mais on peut, à tout âge, apprendre à les aimer.

EN CONCLUSION

Les produits laitiers contribuent au bon équilibre alimentaire. Fromages et laitages doivent être présents à chaque repas. Il faut cependant varier les produits servis pour obtenir un apport optimum en calcium et autres nutriments.

↓ L'interview

Thierry Lalonnier Chef du service restauration du lycée agricole de Laval.

Parcours personnel : 28 années d'expérience, 10 ans de restauration traditionnelle et gastronomique, 15 ans chef de cuisine dans un collège Mayennais et déjà 3 années passées en tant que chef du service restauration du lycée agricole de Laval.

L'établissement

Le lycée agricole de Laval héberge 500 élèves, il comprend :

- Une exploitation agricole avec une porcherie (porc label rouge) ;
- 50 vaches laitières ;
- Un atelier technologique hippique accueillant 30 chevaux ;
- Une plate-forme hall agroalimentaire ;
- Un CFPPA de 265 Apprenants pour des formations longues ;
- Un CFA de 300 apprentis.

Ce sont 1000 élèves et stagiaires de 15 à 65 ans qui gravitent chaque jour dans le lycée.

L'établissement mobilise 220 personnes pour encadrer, gérer, entretenir l'établissement dont 18 personnes qui interviennent à temps plein ou partiel pour le service restauration.

La cuisine

Le service produit 1000/1200 repas par jour :

- 600/700 déjeuners,
- 400/450 dîners et petits déjeuners pour les internes.

Le service

Self dont l'organisation évolue depuis plusieurs années : salad'bar et dessert-bar pour les entrées, les produits laitiers et les desserts. Les garnitures de légumes sont également en libre-service

La composition du menu

Nombre de composants : 5

Menus à choix multiples, 3 à 5 entrées, 2 plats, 2 garnitures, tous les jours fromages à la coupe et des yaourts « nature » proposés en vrac et un choix de desserts. Grille de menus réalisée par cycle de 5 semaines, chaque jour un menu conseil est proposé

Les achats de denrées

Sélection et achats de produits qui favorisent les productions régionales, les produits bio, labellisés ou du lycée. L'exploitation du lycée assure également une production de haute qualité de lait, miel et porc label rouge que la cuisine valorise.

99% des produits sont Français (1% épices bio + autres) ;

24% sont des produits locaux ;

10 % sont des produits bio dont 8% du bio local ;

3% de produits du lycée (lait 250/400l par semaine, 20 cochons par an, le miel).

Total des produits locaux, bio local, et les produits du lycée 41 %

Le témoignage de Thierry Lalonnier Chef de cuisine

Pouvez-vous nous dire comment vous concevez les menus que vous proposez aux lycéens ?

- Depuis la publication du premier GPEM DA, j'ai pris l'habitude de concevoir mes menus en tenant compte des recommandations nutritionnelles, puis de la réglementation mise en place (décret et arrêté du 30 septembre 2011). J'ai suivi l'évolution des repères fréquentiels et je travaille mes menus à partir d'un plan alimentaire. Je vérifie le respect des fréquences sur 4 semaines de 5 déjeuners et 5 semaines de 4 dîners.

Depuis l'entrée en vigueur de la réglementation sur la qualité de l'offre alimentaire, avez-vous fait évoluer la composition des menus et le choix des produits ?

- Mon travail est toujours d'établir un compromis d'équilibre tant sur le plan nutritionnel que budgétaire. J'applique la réglementation de septembre 2011 et je revendique également le fait que dans un lycée agricole, nous devons être les premiers à transmettre l'éducation au goût et la tradition. Nous sommes les garants du bon équilibre nutritionnel de nos plats et nous devons être très attentifs aux déchets générés par notre cuisine. L'objectif de ma brigade est de mettre tout en œuvre pour les réduire. Toutes nos actions au quotidien sont liées et chacun porte sa part de responsabilité.

Quelle attention, portez-vous à la qualité des produits que vous cuisinez ?

- La restauration collective scolaire est très souvent critiquée, elle a pourtant évolué mais demeure aux yeux des élèves comme une cuisine basique, de réchauffage ou de surgelés. Les images préconçues sont tenaces, aussi, dans le but de communiquer sur notre travail quotidien, nos valeurs et de valoriser l'éducation au goût, nous avons travaillé sur plusieurs axes : nous sélectionnons et achetons nos produits en favorisant les producteurs régionaux, les produits bio, labellisés ou du lycée. Et puis, nous élaborons des recettes « maison », préparons nos sauces et assaisonnements, travaillons des produits frais en respectant au mieux les saisons.

Vous avez la possibilité de valoriser certaines productions du lycée agricole, pouvez-vous nous préciser quels sont les produits que vous êtes amené à transformer ?

- 3% des produits servis proviennent de la production fermière du lycée.
- Ce sont 20 cochons par an qui sont valorisés dans les repas servis, nous utilisons également le miel des ruches implantées près de l'exploitation et puis surtout les 250 à 400 litres de lait produits chaque semaine.

Comment avez-vous procédé pour surmonter les freins sanitaires à l'utilisation des productions de l'établissement ?

- Les débuts furent un peu compliqués car nous n'avions pas de recommandations officielles des services de la DDCSPP, mais après un temps de réflexions pour analyser les risques et maîtriser les points critiques, nous avons obtenu le feu vert.

Quels types de préparations par exemple, faites-vous avec le lait de la ferme du lycée ?

- Nous préparons chaque jour 50 litres de chocolat au lait pour le petit déjeuner des internes. Nous utilisons le lait de la traite de la veille au soir. Le lait nous parvient encore chaud de la ferme (31°C), on le refroidit dans notre cellule de refroidissement rapide, puis nous le pasteurisons le lendemain avant de le proposer aux lycéens.

- Nous avons écrit notre process qui a été validé par le laboratoire d'analyses qui nous accompagne.
- Nous notons chaque jour, heure et température d'arrivée du lait, suivi du refroidissement puis de la pasteurisation.
- Nous réalisons aussi avec le lait reçu, plusieurs types de desserts: riz au lait, semoule au lait, crème aux œufs, crème chocolat, vanille, flan, etc. Nous appliquons sur ces desserts maison une durée de vie de 3 jours comme le permet la réglementation. J'ajoute que nous avons supprimé la totalité des laitages et desserts lactés en pot et que les élèves remplissent eux même leurs ramequins.

Comment mettez-vous en valeur les produits de la ferme que vous intégrez aux menus ? Avez-vous mis en place une communication particulière ?

- Pour valoriser notre travail, pour communiquer sur la qualité et l'origine des produits, nous avons réalisé des panneaux afin de présenter notre équipe, notre métier et l'attention que nous portons à la sélection des produits servis. Cette action a été financée par la région dans le cadre du développement durable. Notre projet : instaurer un climat de confiance, sensibiliser les élèves afin qu'ils respectent le personnel et aussi la prestation préparée et puis limiter le gaspillage de la nourriture.

Vous œuvrez depuis plusieurs années pour que les lycées prennent conscience du gaspillage alimentaire. Pouvez-vous nous parler des actions que vous avez pu mettre en place ?

- À mon arrivée, j'ai constaté que des élèves étaient dans une posture de consommateur, telle que « je paye, je prends, je balance ». Certain n'étaient pas contents des quantités servies signalant soit un manque soit un excès.
- J'ai également relevé que j'avais des collègues « maternants » qui servaient généreusement les élèves afin qu'ils ne manquent de rien et que nos dîners ne correspondaient pas aux goûts des élèves. Tout cela se traduisant par du gâchis.
- Alors nous avons travaillé sur plusieurs axes :
 - Formation du personnel à l'accueil et au service. Nous avons pris conscience qu'une assiette qui ne convient pas à moins de chance d'être mangée, un simple échange fait la différence.
 - Organisation de visite de la cuisine pour tous les nouveaux élèves. Notre objectif : davantage de transparence : éclairer sur la conception des menus, présenter nos fournisseurs ; préciser comment nous utilisons des produits de la ferme.
 - Changement du mode distribution des hors d'œuvre et mise en place d'une vaisselle de couleur.
 - Suppression des fromages portions en emballage alu et offre de fromages Mayennais
 - Mise en place d'animations, afin de sortir les élèves du quotidien et les surprendre.
 - Encouragement aux initiatives des élèves dans le cadre des PIC (projet initiative et de communication) création d'événements au cours des repas sur les thèmes de la viande, des fruits, du poisson, pain bio, etc.
 - Mise en place du gâchi-pain et du gâchi-mètre.
- Le « gâchi-pain » et le « gâchi-mètre » sont des outils qui permettent de faire prendre conscience aux élèves et aux personnels des volumes gaspillés, ils nous servent également de baromètre.

Avez-vous atteint vos objectifs en termes de réduction des déchets alimentaires ?

- Aujourd'hui la moyenne des déchets alimentaires par plateau au restaurant du lycée agricole de LAVAL est de 109g par personne. En 4 ans nous avons réduit les déchets de 70% . Ce qui nous confirme que nous avons choisi de bons axes et qui nous donne envie de poursuivre.

Comment avez-vous procédé pour sensibiliser l'ensemble de votre équipe à la nécessité de créer des liens avec les lycéens ?

- J'aime beaucoup mon métier, je l'exerce avec passion. Préparer des menus, gérer le budget, animer une équipe, tout cela fait partie de mon quotidien, j'aime ma mission de nourrir les élèves dans de bonnes conditions d'accueil. Et tout cela n'est possible que si j'ai autour de moi, une équipe motivée. Je confirme que les formations sont précieuses pour faire tomber les représentations et pour aider chacun à révéler ses qualités personnelles. Certains sont des as de la cuisine, d'autres sont des animateurs nés, mais nous devons tous progresser dans l'« accueil du convive ». Concrètement, il s'agit pour nous de mieux communiquer avec les élèves, de modifier nos méthodes de travail, de revoir la préparation et la présentation des hors d'œuvres, des desserts, de laisser un maximum de plats en libre-service (buffet) afin que les lycéens ajustent les quantités selon leur appétit.

<http://www.ouest-france.fr/pays-de-la-loire/la-val-53000/au-lycee-agricole-de-la-qualite-pour-moins-gaspiller-2940321>

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)