



L'almanach de ma cantine

Mon menu du mois de février

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 arts de la table à la cantine ! **P. 11**

L'interview : Le témoignage de Katia HUBERT responsable des affaires scolaires **15**

Pour aller plus loin **P. 19**



L'Almanach des cantines – Février 2016

Semaine du 1^{er} au 5 février 2016

| | lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | vendredi |
|--------------------|--|---|---|---|--|
| hors- d'œuvre | Salade verte et pomme fruit Carottes aux agrumes | Roulé au fromage Cake salé aux olives | Salade d'endives aux 2 couleurs Salade et betteraves crues | Chou rouge et orange Salade coleslaw | Taboulé Quinoa ananas raisins |
| plat | Boulgour – Lentilles Poêlée ratatouille | Agneau au curry Chou-fleur persillé | Rôti de dinde Purée de pommes de terre | Escalope de porc sauce moutarde Coquillettes | Filet de hoki meunière Carottes et saisifis |
| produit laitier | Tomme grise Reblochon | Yaourt nature Yaourt aromatisé | Pyrénées Raclette | Camembert Pont l'évêque | Saint Paulin Mimolette |
| dessert | Mosaïque de fruits Pomme cuite aux graines de grenade | Clémentine Banane | Pomme Orange sanguine | Entremet vanille Entremet chocolat | Kivi Litchi |

Légumes et fruits de saison – recettes du mois

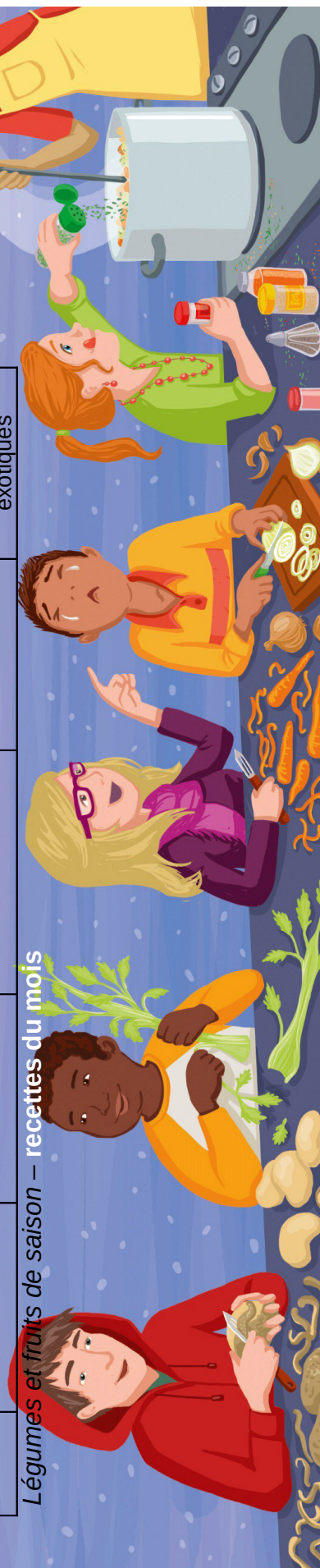


L'Almanach des cantines – Février 2016

Semaine du 8 au 12 février 2016

| | lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | vendredi |
|--------------------|---|--|---|--|---|
| hors-œuvre | Céleri rémoulade Macédoine mayonnaise | Salade verte et maïs Pomme fruit et thon vinaigrette | Potage vermicelles Crêpe aux champignons | Haricots verts et mimolette Betterave et fromage de chèvre | Chou chinois et carottes Salade d'agrumes |
| plat | Gâteau de foie de volaille au coulis de tomate Semoule | Sauté de porc à la mexicaine Haricots plats d'Espagne | Steak poêlé Brocolis persillés | Filet de colin dieppoise Tortis | Riz cantonnais |
| produit laitier | Yaourt nature Yaourt aromatisé | Tomme blanche Brie | Saint Nectaire Fourme d'Ambert | Fromage blanc nature Fromage blanc aromatisé | Vache qui rit Comté |
| dessert | Orange Grenade | Beignets aux pommes Gaufre au sucre | Salade de fruits frais Ananas | Clémentine Pomme | Laitage noix de coco Fromage frais aux fruits exotiques |

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



L'Almanach des cantines – Février 2016

Semaine du 15 au 19 février 2016

| | lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | vendredi |
|--------------------|--|--|---|---|---|
| hors-œuvre d'œuvre | Mais et crevettes en salade Pois chiches au cumin | Concombre en salade Chou blanc et abricots secs | Salade de cœurs de palmier Velouté de poireaux | Mâche et endive Céleri vinaigrette moutardée | Salade verte et radis Duo de choux |
| plat | Emincé de porc aux épices Petits pois et carottes | Rôti de bœuf Pommes frites | Dos de cabillaud pipérade Cœur de blé | Cuisse de poulet rôti aux herbes Duo de haricots verts et beurre | Omelette au fromage Poêlée méridionale |
| produit laitier | Cantal Gouda | Bûche mi- chèvre Pont l'évêque | Yaourt nature Yaourt aromatisé | Saint Paulin Reblochon | Tomme grise Raclette |
| dessert | Pomme Poire | Cocktail de fruits Compote fruits rouges | Kiwi Clémentine | Crème chocolat Crème vanille | Tarte aux pommes Crumble aux fruits |

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



L'Almanach des cantines – Février 2016

Semaine du 22 au 26 février 2016

| | lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | vendredi |
|-----------------|--|---|--|--|--|
| hors-d'œuvre | Carottes râpées au citron Pomelos | Mâche et avocat Salade, orange et chèvre | Champignons crus en salade Concombre et saumon fumé | Betteraves cuites ciboullette Velouté de citrouille | Salade de blé Salade de lentilles |
| plat | Sauté de veau Marengo Epinards étuvés | Couscous poulet merguez Semoule et ses légumes | Spaghettis bolognaise | Pavé de saumon sauce crème Galette de poireaux au Comté (Riz) | Rôti de porc Fondue d'endives au jus de pomme |
| produit laitier | Saint Nectaire Pyrénées | Carré de l'Est Maroilles | Carré frais Bûche de chèvre | Fromage blanc nature Fromage blanc aromatisé | Mimolette Edam |
| dessert | Crêpe chocolat noisette Brioche aux zestes d'orange | Compote pomme poire Pêches au sirop | Flan nappé caramel Flan praliné | Pomme Clémentine | Orange Kiwi |

Légumes et fruits de saison – recettes du mois





N° 6: février 2016

Endives deux couleurs, sauce dijonnaise

| Ingrédients | Nature | Unité | Quantité |
|------------------------|----------|------------------|----------|
| Endive blanche moyenne | Frais | Unité (150 g) | 6/8 |
| Endive rouge moyenne | Frais | Unité (150 g) | 6/8 |
| Salade de mâche | Frais | kg | 0,250 kg |
| Lentilles vertes | Epicerie | kg | 0,300 kg |
| Moutarde de Dijon | Epicerie | Cuillère à soupe | 4 |
| Oignon assez gros | Frais | Unité | 2 |
| Fromage blanc | Frais | kg | 0,150 kg |
| Vinaigre de vin | Epicerie | Cuillère à soupe | 3 |
| Sel | Epicerie | kg | pm |
| Poivre | Epicerie | kg | pm |

| Grammage nets assiette | Maternelle | Elémentaire | Ado | Adulte |
|------------------------|------------------|------------------|------------------------|--------|
| Poids nets assiette | 40 g de crudités | 60 g de crudités | 80 à 100 g de crudités | |
| Recette pour | 62 portions | 40 portions | 25 portions | |

1- Etapes de fabrication

Eplucher les oignons, laver les endives et la salade de mâche. Tremper les lentilles vertes 30 minutes, les rincer et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Mixer les lentilles avec les oignons, le fromage blanc, le vinaigre et la moutarde. Goûter et assaisonner si nécessaire. Défaire les endives en feuilles longues. Dans une petite assiette disposer les feuilles de mâche, les endives et la mousse de lentilles.

2- Astuces anti gaspi

Il est souvent plus facile de faire manger aux enfants les endives crues que cuites. Il est possible de proposer deux types d'assiettes, petite et moyenne, en modulant ainsi la quantité de feuilles d'endives pour aider à la découverte. Les endivettes, plus petites, avec moins de cœur, sont en général moins amères. La moutarde et le fromage blanc de la « sauce » aideront les moins adeptes du goût amer à se régaler avec l'onctuosité de la mousse.

3- Conseil pratique

La dijonnaise peut être servie en verrine avec les feuilles d'endives « plantées » en buisson pour une décoration plus dynamique. Les endives serviront de cuillères pour manger la mousse.

Coût moyen par portion : à compléter





N° 6: Février 2016

Gâteau de foies de volailles au coulis de tomates

| Ingrédients | Nature | Unité | Quantité |
|--------------------|----------|--------|-----------|
| Foies de volailles | Frais | kg | 1, 250 kg |
| Œufs | BOF | Unité | 12 |
| Persil trié | Frais | kg | 0,250 kg |
| ail | Frais | Gousse | 6 gousses |
| Farine T80 | Epicerie | kg | 0,250 kg |
| Huile d'olive | Epicerie | kg | 0,150 kg |
| Sel et poivre | Epicerie | kg | 0,020 kg |
| Coulis de tomate | Epicerie | Litre | 1 l |

| Grammage nets assiette | Maternelle | Elémentaire | Ado | Adulte |
|------------------------|-------------|-------------|-------------|--------|
| Poids nets assiette | 60 g | 80 g | 120 g | |
| Recette pour | 40 portions | 30 portions | 20 portions | |

1- Etapes de fabrication

Réaliser un roux à l'huile : mélanger la farine avec l'huile, verser dans un bac GN, couvrir et cuire 1H30 au four à 100°C. Le roux se garde en chambre froide (couvert, daté) et est très facile d'utilisation (reste mou au froid). Mixer les foies de volaille avec les œufs, les gousses d'ail, le persil et le roux. Assaisonner et mouler dans un bac ½ GN, cuire 1H à 160°C. Découper en tranches et servir chaud ou froid avec un coulis de tomates.

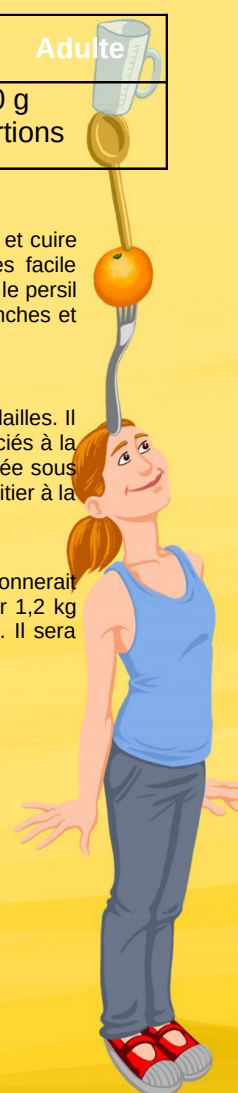
2- Astuces anti gaspi

Le gâteau de foies de volaille est un plat traditionnel des régions riches en élevages de volailles. Il a permis de proposer sous une forme gourmande les foies qui ne sont pas toujours appréciés à la poêle. Servi chaud, le gâteau fera un plat principal en hiver et peut se transformer en entrée sous forme froide avec des condiments en été. On peut utiliser du pain trempé dans un produit laitier à la place du roux.

3- Conseil pratique

Les foies de volaille seront triés soigneusement pour éviter toute trace de bile verte qui donnerait de l'amertume au gâteau. Préparez le roux à l'huile en bac de 3kg (1,8 kg de farine pour 1,2 kg d'huile). Vous en aurez pour les liaisons des sauces des sautés de viandes ou poissons. Il sera utilisé dans une proportion de 60 g de roux par litre de jus à lier.

Coût moyen par portion : à compléter





N° 6: Février 2016

Galettes de poireaux au comté

| Ingrédients | Nature | Unité | Quantité |
|------------------|----------|------------------|-----------|
| Poireaux | Frais | kg | 1 kg |
| Persil | Frais | kg | 1 bouquet |
| Riz ½ complet | Epicerie | kg | 0,700 kg |
| Œufs | BOF | Unité | 10 |
| Panure ou farine | Epicerie | kg | 0,300 kg |
| Lait | BOF | L | 0,250 l |
| Comté râpé | BOF | kg | 0,250 kg |
| Cumin en poudre | Epicerie | Cuillère à soupe | 1 |
| Huile d'olive | Epicerie | Cuillère à soupe | 2 |

| Grammage nets assiette | Maternelle | Elémentaire | Ado | Adulte |
|------------------------|-------------|-------------|------------------|--------|
| Poids nets assiette | 120 g | 170 g | 200 à 250 g | |
| Recette pour | 20 portions | 15 portions | 10 à 12 portions | |

1- Etapes de fabrication

Laver les poireaux et le persil. Emincer finement vert et blanc, mettre à suer à feu vif dans l'huile d'olive quelques minutes, ajouter le cumin en poudre. Couvrir et continuer la cuisson à feu doux. Cuire le riz, le débarrasser dans un bac GN et l'égrener pour qu'il refroidisse. Le riz doit être un peu collant, ajouter les poireaux et bien remuer. Mélanger les œufs, le lait, le persil haché, le comté et la panure. Assembler le tout pour obtenir une pâte un peu épaisse. Cuire quelques minutes sur une plaque à snacker en petites galettes d'un cm d'épaisseur ou au four sur plaque à pâtisserie huilée (180°C durant 15 minutes).

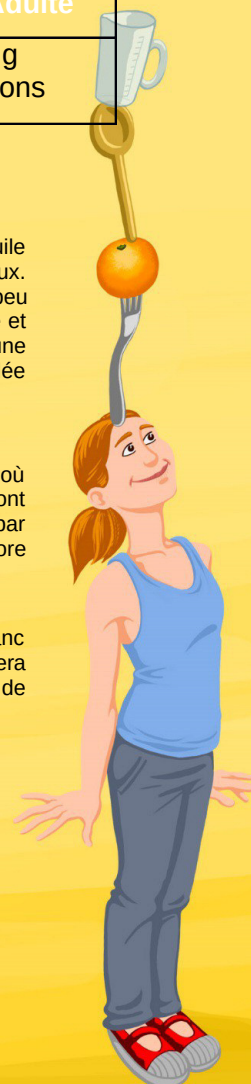
2- Astuces anti gaspi

On peut utiliser le vert et le blanc du poireau, tout est intéressant et valorisé dans cette recette où vert de poireau et persil apporteront la couleur de la galette. Les excédents de pain (dur) seront transformés en panure pour les gratins, gâteaux et galettes. On peut aussi changer la panure par un « reste » de semoule ou de boulgour, et remplacer le comté par un fromage type bleu ou encore du chèvre.

3- Conseil pratique

Le riz demi complet est difficile à faire accepter aux convives qui ont pris l'habitude du riz blanc incollable. C'est une façon de le proposer et de le faire apprécier dans une galette qui bénéficiera de ce coté collant pour lui donner du moelleux. Tester une première galette permet de rectifier de suite sa tenue à la cuisson.

Coût moyen par portion : à compléter





N° 6: février 2016

Pommes fondantes aux grains de grenade

| Ingrédients | Nature | Unité | Quantité |
|-----------------------|----------|--------------------------|----------|
| Pommes non traitées | Frais | Unité calibre 115/135 | 14 |
| Grenade | Frais | Unité | 2 |
| Sucre complet ou roux | Epicerie | kg | 0,070 kg |
| Beurre doux | Frais | kg | 0,070 kg |

| Grammage nets assiette | Maternelle | Elémentaire | Ado | Adulte |
|------------------------|-------------|-------------|-------------|--------|
| Poids nets assiette | 100 g | | 100 gr | |
| Recette pour | 15 portions | | 15 portions | |

1- Etapes de fabrication

Laver les pommes, les découper en morceaux en gardant la peau. Cuire dans une sauteuse avec un fond d'eau en veillant à ne pas les mettre en compote ; ajouter en fin de cuisson le beurre en petits dés et remuer sans écraser les pommes. Ouvrir la grenade en deux parties, retirer les grains et leur enveloppe. Séparer les grains de leur enveloppe et les faire macérer avec le sucre durant une heure. Servir en petite coupelle les pommes en morceaux avec les grains de grenade parsemés dessus.

2- Astuces anti gaspi

La peau de la pomme permet aux morceaux de mieux se tenir à la cuisson et réduit également les déchets. Le mélange du cuit tendre et du cru va aider à faire découvrir un fruit (la grenade) en le mettant en valeur pour sa couleur, son croquant et sa jutosité.

3- Conseil pratique

La séparation des grains de leur enveloppe s'effectue à la main ; Pour faciliter cette opération nous vous conseillons de la réaliser dans un saladier d'eau. La macération dans le sucre développe les parfums du jus de grenade.

Coût moyen par portion : à compléter



GRILLE DES CRITERES NUTRITIONNELS DE FREQUENCE

N°26 - Février 2016



| 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 | 11 | | 0 | | | 10/20 mini | 11 |
| | 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 | | | 10 | | 8/20 mini | 10 |
| | 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 | | | | 5 | 1 | 6/20 mini | # |
| | Vianades 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 |
| matières grasses | Entrées contenant plus de 15% de matières grasses | 2 | | | | | 4/20 maxi | 2 |
| | Desserts contenant plus de 15% de matières grasses | | | | | | 3/20 maxi | . |
| sucres | Produits contenant plus de 15% de matières grasses à frire ou pré-frits | | 0 | 1 | | | 4/20 maxi | 1 |
| | 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 | 1 | 4/20 maxi | 1 |

Arrêté du 30 septembre 2011 - annexe I

PLAN ALIMENTAIRE

| SEMAINE 1 | | | | | |
|--------------------------|---------------------------------|----------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|
| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
| Entrée | Crudités | Féculeux + fromage | Crudités + fromage | Féculeux | Crudités |
| | Crudités | Féculeux + fromage | Crudités + fromage | Féculeux | Crudités |
| Plat principal | Volaille | Bœuf non haché | Poisson | Porc | Poisson |
| Garniture | Féculeux | Légumes cuits | Féculeux | Légumes cuits+Fromage | Légumes cuits |
| Produits laitiers | | | | | |
| Dessert | Produit laitier >100mg | Fruit cru | Dessert sucré | Fruit cru | Produit laitier >100mg |
| | Produit laitier >100mg | Fruit cru | Fruit cuit + 20g GST | Fruit cru | Produit laitier >100mg |
| SEMAINE 2 | | | | | |
| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
| Entrée | Crudités | Féculeux + fromage | Crudités | Crudités | Légumes cuits+Fromage |
| | Crudités | Féculeux + fromage | Crudités | Crudités | Entrée + fromage |
| Plat principal | Œuf | Volaille | Porc P/L<1 | Poisson + fromage | Agneau non haché |
| Garniture | Féculeux | Légumes cuits | Féculeux | Légumes cuits | Féculeux |
| Produits laitiers | | | Fromage > 100mg | | |
| | | | Fromage > 100mg | | |
| Dessert | Produit laitier >100mg +20g GST | Fruit cru | | Pâtisserie + 15% MG | Fruit cru |
| | Produit laitier >100mg +20g GST | Fruit cru | | Pâtisserie + 15% MG | Fruit cru |
| SEMAINE 3 | | | | | |
| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
| Entrée | Crudités | Crudités + fromage | | Féculeux + fromage +15%MG | Crudités |
| | Crudités | Crudités + fromage | | Féculeux + fromage +15%MG | Crudités |
| Plat principal | Bœuf non haché | Poisson | Volaille | Œuf | Porc |
| Garniture | Féculeux + fromage | Légumes cuits | Féculeux | Légumes cuits | Légumes cuits |
| Produits laitiers | | | Fromage >100mg | | |
| | | | Fromage >100mg | | |
| Dessert | Fruit cuit | Dessert sucré | Fruit cru | Fruit cru | Produit laitier >100mg |
| | Fruit cuit | Dessert sucré >100mg | Fruit cru | Fruit cru | Produit laitier >100mg |
| SEMAINE 4 | | | | | |
| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
| Entrée | Légumes cuits+fromage | Crudités | Crudités + 15%MG | Féculeux | Crudités |
| | Légumes cuits+fromage | Crudités | Crudités + 15%MG | Féculeux | Crudités |
| Plat principal | Poisson | Œuf + fromage | Porc | Volaille | Viande locale >2mg fer |
| Garniture | Féculeux | Légumes cuits | Féculeux | Légumes cuits+fromage | Féculeux |
| Produits laitiers | | | | | Fromage > 100 mg |
| | | | | | Fromage > 100 mg |
| Dessert | Fruit cru | Pâtisserie + 15% MG | Produit laitier >100mg | Fruit cru | |
| | Fruit cru | Pâtisserie + 15% MG | Produit laitier >100mg | Fruit cru | |

LES ARTS DE LA TABLE À LA CANTINE !



Les repas de fêtes sont autant d'occasion de se réunir autour de tables hautement décorées, de menus richement élaborés et de réjouir tous nos sens : odeur, vue, toucher, goût et ouïe sont fortement sollicités! En ces occasions, les arts de la table sont largement mis à l'honneur !

Au quotidien, en revanche, on peut se laisser aller... Repas pris à la va-vite, sans prendre le temps de mettre un couvert, de s'asseoir, on en oublie même parfois de s'hydrater ! Une bonne alimentation ce n'est pas uniquement une juste quantité de nutriments, c'est aussi une stimulation des sens, un temps social et nous l'avons déjà évoqué, un moment éducatif à part entière.

Nous vous proposons ce mois-ci de comprendre comment les arts de la table jouent sur les choix alimentaires, participent à une bonne alimentation et contribuent à se maintenir en bonne santé !

NOS CRITÈRES DE CHOIX OU POURQUOI L'ART DE LA TABLE A-T-IL SA PLACE À LA CANTINE ?

« Choisir c'est renoncer » a écrit André Gide ; choisir implique une certaine dose de pensée critique, pour refuser ou accepter une seule et unique proposition ; car choisir c'est aussi douter (ai-je raison en choisissant cela ?).

Faire des choix relève donc de critères, que chacun définit et hiérarchise selon ses propres croyances et connaissances. En alimentation par exemple, sélectionner tel ou tel menu se décide en fonction de sa faim, de ses envies, de sa culture (pour certains il n'est pas envisageable de manger du fromage au petit-déjeuner, pour d'autres c'est l'inverse !), de ses savoirs (je sais qu'il faut consommer des fruits et des légumes quotidiennement), de ses propres expériences (j'ai appris à apprécier le poisson), de ses moyens.

Il faut atteindre une certaine maturité pour réaliser des choix alimentaires éclairés! On estime que les enfants, jusque vers 16 ans, ne sont pas en capacité de faire des choix. Ils doivent être accompagnés, éduqués, encouragés à développer leur sens critique. Or pour pouvoir émettre un jugement sur un plat, encore faut-il l'avoir goûté ! Les arts de la table peuvent aider enfants et adolescents en les mettant en condition, pour découvrir une nouveauté ; car les arts de la table, **c'est-à-dire l'art de disposer les divers objets qui constituent la table**, flattent le regard, stimulent l'envie, renvoient au consommateur une image de lui-même, positive et valorisante.

LES ARTS DE LA TABLE, UN PEU D'HISTOIRE

En fait la « table à manger » n'apparaît que très tardivement dans l'histoire du mangeur ! Elle n'est au départ qu'une planche dressée sur des tréteaux et nappée (d'où l'expression « dresser la table »), et ne devient un meuble à part entière, réservé à une classe sociale aisée, qu'au XVI siècle.

La salle à manger telle que nous la connaissons aujourd'hui n'arrive que deux cents ans plus tard (XVIII siècle) !! Auparavant, on mangeait dans la salle commune ou dans les habitations bourgeoises, dans une galerie ou un salon.

De la même façon, la vaisselle a aussi beaucoup évolué. Au Moyen Âge la fourchette n'existait pas et on piquait la viande avec la pointe de son couteau, du plat collectif directement à sa bouche ou sur une tranche de pain qui faisait office d'assiette. La cuillère était rare. La fourchette nous viendra d'Italie au cours du XIV siècle...

Les nouveaux ustensiles apparaissent d'abord à la cour. Ils sont considérés comme signe d'une certaine richesse, d'un art de vivre, de modernité et de raffinement.

Ces nouveaux ustensiles vont révolutionner les usages. Aujourd'hui il n'est pas « poli » de porter son couteau à la bouche ! De la même façon s'essuyer à la nappe nous semblerait de nos jours incongru alors que c'était l'usage avant l'apparition des serviettes au XV^e siècle...

Les arts de la table se sont quant à eux progressivement imposés. Faire bon usage des ustensiles, savoir les présenter, ont permis de valoriser la nourriture, ou encore de la sacrifier quand celle-ci devenait rare.

LES ARTS DE LA TABLE POUR METTRE EN VALEUR LA NOURRITURE

Au XXI^e siècle, la nourriture dans la plupart des pays industrialisés est accessible et disponible en quantité. L'art de présenter la table et la nourriture a évolué, ses fonctions restent cependant toujours identiques :

- Partager une culture commune, des us et des coutumes qui reflètent un certain « savoir-vivre » ;
- Valoriser certaines préparations afin de les promouvoir.

En restauration scolaire, les arts de la table varient selon le type de service.

→ **Le service à table**, privilégié dans les écoles primaires, oblige à dresser les tables. Cette tâche demande une attention toute particulière, car c'est la première impression donnée quand nous entrons dans une salle à manger. Un couvert mis à la va-vite, sans respecter les usages (fourchette à gauche, couteau à droite, etc.) renvoie une image d'un service peu attentionné. Il faut idéalement disposer les assiettes à espaces réguliers, sur une table propre et sèche, encadrer chacune d'un couteau, d'une fourchette, d'une petite cuillère et d'un verre, tous ces ustensiles bien alignés. Cela confère au couvert ainsi dressé, un aspect esthétique qui montre aux convives tout le soin qui a été apporté à la préparation de son repas. En restauration traditionnelle, ces codes varient parfois (couverts disposés dans une serviette par exemple) mais montrent systématiquement la prévenance que l'on porte à son client.

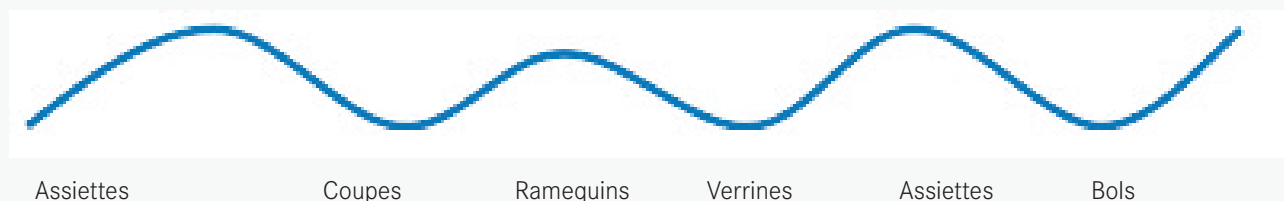
À NOTER

Dans une école, où ce sont les élèves qui mettent la table, avec leur enseignant, en fonction du niveau des élèves, on leur demande d'additionner le nombre d'élèves par classe, de soustraire le nombre d'absents, de trouver le nombre de tables à dresser. On apprend à calculer, à mettre le couvert, c'est instructif, utile et amusant !

→ **Le service en self** doit être tout aussi rigoureux. Les arts de la table se déclinent au niveau de la présentation des linéaires qui permettent de mettre en valeur les plats. Pour ce faire, quelques règles s'imposent !

→ Donner du relief au linéaire

Le mouvement est réalisé grâce à l'utilisation de différents contenants : ramequins, verrines, verres, assiettes, etc. animent le linéaire et lui donnent du relief. Pour réussir le montage, il faut anticiper et réfléchir aux différentes options au moment de la mise en ramequins des entrées, des laitages et des desserts.



→ Ajuster les contenus aux contenants

À chaque préparation, un contenant adapté ! Avant de se lancer dans une série de mise en place, on décline plusieurs possibilités, on vérifie que le nombre de contenants est suffisant pour réaliser les quantités définies. Les convives vont naturellement vers les contenants pleins et délaissent les contenants à moitié vides !



→ Jouer sur les couleurs

Les couleurs attirent l'œil. Or nous mangeons d'abord avec les yeux ! Par exemple les fruits, quand ils présentent de belles couleurs, sont d'emblée appétissants. Les couleurs sont évocatrices et animent le linéaire. La couleur est un bon support pour animer, mettre en appétit, évoquer des choses (la saison comme par exemple le vert printanier sur la photo).

À NOTER

Que faire, si au menu, tous les hors d'œuvres sont de même couleur ? Le convive aura une sensation de monotonie (ils disent que ça manque de choix !). Il y a nécessité d'introduire de la couleur, en utilisant une vaisselle colorée, des herbes ou encore des éléments de décor (une tomate cerise, un radis, une chiffonnade de salade, quelques grains de raisins).

→ Mettre en vitrine

Il existe plusieurs types de présentation, qui émettent des signaux, donnent des impressions différentes aux consommateurs.

→ **La portion individuelle** : elle évoque le soin, elle inspire la confiance voire l'honnêteté (le convive est assuré d'avoir sa portion !) mais elle nécessite temps, rigueur et attention.

→ **Les préparations individuelles** doivent être présentées avec minutie et harmonie. Les ramequins, les bols, les assiettes doivent tous se répéter, être strictement identiques.

Par ailleurs, pour accentuer cette notion de soin et d'attention, il est nécessaire d'aligner scrupuleusement les mêmes préparations.



→ **Le vrac** : il est intéressant pour promouvoir la quantité, la profusion (c'est la corne d'abondance).

Le consommateur apprécie souvent cette notion d'abondance, cela le rassure, il ressent une certaine autonomie et l'impression de pouvoir « en avoir plus ».

Sur un linéaire on peut utiliser le vrac pour les fruits (en corbeille), le pain, mais aussi pour les produits emballés qui seront mis en valeur par cette disposition, plus qu'en étant disposés sur des assiettes.

En revanche, attention !

→ Pour que le vrac ne soit pas le contraire de la portion individuelle, c'est-à-dire synonyme d'un travail vite fait, bâclé, désordonné, les bacs doivent être choisis avec soin, être jolis, maintenus pleins (ou presque) et propres pendant tout le service.

→ Le vrac doit être accessible ! Il faut le mettre à hauteur des mains pour que le convive puisse se servir aisément, soit entre 0,80 et 1,10 m.



→ Disposer les choix

Le mouvement horizontal de la tête est naturel, le regard balaie horizontalement le linéaire. Il faut donc préférer **la présentation verticale**, qui permet de repérer le produit recherché du premier coup d'œil, en évitant de revenir en arrière. À l'arrêt, devant la vitrine, le convive dispose ainsi de l'ensemble des choix disponibles.

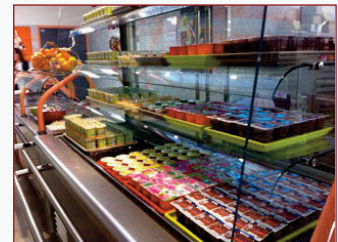


À SAVOIR : les préparations qui attirent l'œil immédiatement sont celles qui sont les mieux éclairées, c'est-à-dire situées plutôt sur les niveaux supérieurs des vitrines. Si vous installez un « comptoir à salades » sur le niveau inférieur d'une vitrine, envisagez la possibilité d'améliorer l'éclairage.



→ Rendre l'offre lisible

Pour augmenter la lisibilité et accélérer les décisions, les « produits » doivent être clairement séparés les uns des autres, on évite que les produits se chevauchent, se superposent. Cette lisibilité est un critère important pour fluidifier le service (les choix sont plus rapides), et pour valoriser les choix. En effet, quand les préparations sont « mélangées », il est difficile de réellement savoir quels sont les différents choix possibles. On en arrive parfois à en conclure qu'« il n'y a pas de choix » !



→ Informer

L'étiquetage est une forme de communication qui permet d'identifier clairement les produits disposés dans les vitrines.

On devrait y avoir recours pour les entremets (praliné ? caramel ? coco ? Framboise ?, etc.) les compotes (pomme ? poire ? fruits rouges ? cassis ? rhubarbe ?) dont les parfums ne sont pas toujours précisés dans les menus. Cette forme de communication n'est pas toujours simple à mettre en place, et à défaut d'un système élaboré (comme sur la photo ci-contre), on peut écrire directement (avec du blanc d'Espagne) sur le verre ou l'inox des vitrines.



→ Gérer la fin du service

En fin de service quand inévitablement les linéaires se vident, on évitera les espaces dégarnis car l'impression de néant est toujours dommageable : « c'est la désolation, la tristesse » nous disent les adolescents, « il n'y a rien à manger ». Il faut regrouper les produits comme indiqué sur le schéma ci-dessous et fermer éventuellement des vitrines.

Début de service



Milieu de service



Fin de service



EN CONCLUSION

Les arts de la table ont évolué et se sont adaptés aux produits, aux habitudes sociales. Cependant, ils restent très présents car ils nous permettent de mettre en valeur des préparations culinaires. En restauration scolaire, tables ou linéaires astucieusement agencés, agréables à regarder, rendent le menu attractif et incitent les convives à consommer des plats qu'ils auraient parfois tendance à bouder. Alors n'hésitons pas à rendre nos comptoirs à salades encore plus beaux, nos tables encore plus soignées ; Cela ne peut qu'aider les jeunes à goûter et ainsi à devenir des mangeurs curieux !

↓ L'interview

Katia Hubert Chef Responsable des services scolaires et gestionnaire du restaurant scolaire de Dompierre sur Yon (85)

Parcours personnel : Responsable hébergement et restauration dans un village vacances

La commune

Commune de Dompierre du Yon
Nombre d'écoles : 2 écoles, une école privée et une publique (3 directions)
Le Maire : **Mr GABORIAU**

La cuisine

Nombre de repas : 600 par jour dont 580 repas enfants et 20 repas adultes
96 % des écoliers déjeunent à la restauration

Le service

Service à table
Durée de la pause méridienne : 1 heure en maternelle et 50 mn en élémentaire
Nombre de services : 3 (1 service en maternelle et 2 en élémentaire):

La composition du menu

Nombre de composants : 4 ou 5 selon le menu
Grille de menus réalisée par cycle de 5 semaines successives.

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

En circuit de proximité majoritairement.

Le témoignage de Katia HUBERT responsable des affaires scolaires

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

- Les menus sont élaborés par le cuisinier Stéphane Schoonjans à partir d'un plan alimentaire sur 20 jours puis ils sont contrôlés par mes soins
- Sur chaque cycle de 20 jours, les élèves de CM2 composent un menu. Cette activité est proposée aux élèves volontaires dans le cadre des TAPE (temps d'activités péri éducatives) ; c'est l'occasion de les initier à l'équilibre alimentaire.

Depuis l'entrée en vigueur de la réglementation relative à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire avez-vous fait évoluer la composition des menus et le choix des produits ?

- Nous travaillons sur « plan alimentaire » depuis bientôt 10 ans ce qui répond aux dispositions de l'arrêté et du décret du 30 septembre 2011. Nous n'avons donc rencontré aucune difficulté à l'entrée en vigueur du texte.

Lors des dernières rencontres François Rabelais de Tours, vous êtes intervenue pour évoquer l'importance du rôle des personnes qui encadrent le temps de repas en salle à manger, pouvez-vous évoquer ce qui se joue lorsque l'ambiance des repas est bonne.

- Les enfants de l'école publique et de l'école privée qui fréquentent le restaurant scolaire déjeunent ensemble afin de favoriser le vivre ensemble. Je pense que les écoliers sont heureux de pouvoir se retrouver lors de la pause méridienne.
- Pour que le repas se passe bien, il faut aussi que le personnel soit impliqué et qu'il puisse répondre aux questions des enfants. Cela nécessite quelques aménagements.
- On constate en effet, que dans les cantines où 80% du personnel déjeune avant le service, la cohésion d'équipe est plus forte, et le dialogue avec les élèves plus fructueux. Les échanges portent aussi bien sur la fabrication des plats, l'origine des produits, leurs ingrédients, etc. et les élèves sont plus réceptifs aux informations délivrées.
- D'autre part, Il est toujours plus facile de mettre en avant un plat dont on a encore le goût en bouche.
- Lors d'animation sur le temps du repas, on constate que les enfants accompagnés d'un adulte impliqué sont plus réceptifs aux messages et aux stimulations.
- Actuellement il y a encore une salle à manger où la moitié du personnel ne déjeune pas avec nous à 11h15. Nous constatons que les enfants y consomment moins bien le repas et que les restes sont plus conséquents. Ce constat révèle bien que les agents ont plus de mal à motiver les enfants.

Comment avez-vous procédé pour sensibiliser les agents de service ?

- Nous nous réunissons une fois par trimestre afin d'évoquer les difficultés rencontrées mais aussi d'échanger sur les axes d'amélioration ; nous analysons ce qui a bien marché dans les menus, mais aussi les échecs, nous cherchons à comprendre.
- C'est l'occasion d'insister sur ce que l'on attend de chacun. On parle de nos engagements
- Nous organisons aussi des temps de formations sur site et nous procédons tous ensemble à des tests, de services, de recettes, de produits, etc.
- Deux exemples :
 - 1) **Manger avec les enfants** : Nous avons fait un essai entre avril et juillet 2011, il y avait systématiquement un adulte à chaque table en salle à manger. Nous avons dû abandonner cette idée, car nous manquions de temps pour réellement nous consacrer aux enfants.
 - 2) **Changer le rôle de la personne qui encadre** : Ce que nous cherchions : ne plus être accaparé par le service et le débarassage afin d'être à l'écoute des enfants et de mieux les surveiller. Ce test a été concluant et nous avons adopté cette organisation.

Les bonnes manières à table ont-elles encore vraiment une utilité ?

- Oui je pense qu'il faut faire perdurer cet apprentissage des bonnes manières. A Dompierre, nous essayons de transmettre quelques règles de savoir vivre :
 - Être poli ;
 - Savoir se tenir à table bien assis ;
 - Être capable de se servir de tous ses couverts ;
 - Être capable de donner son avis sur un repas en utilisant l'expression adaptée.

¹ <http://www.ouest-france.fr/pays-de-la-loire/la-roche-sur-yon-85000/variete-equilibre-et-qualite-au-menu-du-restaurant-scolaire-1278717>

L'une des missions du repas pris à l'école est une mission éducative, avez-vous expérimenté des animations autour du dressage des tables en salle à manger, par exemple ?

- En temps ordinaire, c'est le personnel qui met le couvert des enfants le matin, mais lors d'animation, les tables sont dressées selon le thème retenu, l'ambiance change, les enfants redécouvrent leur restaurant. Il nous arrive parfois de changer les codes du repas. Par exemple, lors de repas médiévaux, on s'autorise à manger avec les doigts !
- Chaque enfant depuis la maternelle (petite section) dispose pour son repas de tous les couverts classiques ce qui favorise l'apprentissage et la gestuelle. Nous avons fait le choix de les doter de serviettes en tissu que nous changeons tous les jours, comme au restaurant.

→ Expérience mise en place depuis Septembre 2015¹


- Chaque lundi après-midi depuis ce début d'année scolaire, les enfants de CM1 et CM2 de l'école Pierre Menanteau peuvent participer à une nouvelle activité sur les Temps Péri Educatifs (Tape). Katia Hubert, responsable des affaires scolaires et gestionnaire du restaurant scolaire, anime en personne cette activité "fourchettes et création", qui est largement plébiscitée par les enfants: "Sur un cycle de 6 semaines environ, les enfants deviennent acteurs du restaurant scolaire. C'est une volonté forte de leur ouvrir les cuisines, pour les amener, via des activités ludiques, à adopter les bonnes pratiques pour bien manger." En plus de visiter les "coulisses" du restaurant scolaire, les enfants découvrent la saisonnalité des légumes et l'équilibre alimentaire et s'amuse à des essais culinaires sucrés-salés. Afin de concrétiser leur travail, ils ont pour objectif de créer un menu équilibré qui est proposé pour les 580 enfants déjeunant au restaurant. Pour Katia Hubert et Cécile Ansar, conseillère municipale et adjointe à l'enfance et au projet éducatif, il s'agit également de créer du lien entre adultes et enfants, de les ouvrir sur le fonctionnement d'un lieu qu'ils fréquentent quotidiennement. "Les enfants vont à la rencontre de Stéphane, le cuisinier du restaurant scolaire, et découvrent les différentes facettes du travail des 34 personnes qui gravitent chaque jour autour d'eux, pour leur préparer, leur servir et les accompagner tout au long de leur repas." Et à la fin de cette période de 6 semaines, chaque enfant crée son livret, qu'il illustre selon ses envies et qui lui permet de copier ses recettes. Si le nombre de séances le permet, le restaurant scolaire s'ouvre aussi à l'art en proposant aux enfants de découvrir et reproduire "ARCIMBOLDO", artiste peintre du 16^{ème} siècle, connu pour ses personnages, dont le visage de profil, est composé d'éléments (fruits et légumes, etc.) ayant rapport avec la saison.

On évoque le projet de sanctuariser le temps de la pause méridienne pour en faire un véritable temps éducatif, quels sont les arguments qui pourraient encourager cette prise de conscience ?

- Je pense que le temps du repas est important :

En maternelle

- PSi on regarde de plus près la journée d'un enfant, on constate qu'elle est dense et son rythme très soutenu : accueil périscolaire le matin, temps de classe, pause méridienne, temps de classe, temps péri-éducatifs et pour finir accueil périscolaire.
- À partir de ce constat, nous avons depuis quelques années organisé la pause méridienne des enfants de petite section dès 11h30 afin de les faire déjeuner dans le calme et d'éviter qu'ils soient trop fatigués, ce qui facilite la prise du repas.
- Depuis 2 ans nous effectuons en plus un décalage de 20 à 30 minutes dans les accueils des enfants en maternelle afin qu'ils puissent soit débiter soit terminer, le repas dans le calme.

- 
- Entre l'arrivée et le départ des enfants, il s'écoule 1 heure, nous avons donc un véritable temps éducatif, nous pouvons leur apprendre à :
 - Dire bonjour quand on rentre dans un lieu ;
 - Mettre son vêtement sur sa chaise ;
 - Se laver les mains avant d'aller manger ;
 - Mettre sa serviette et se servir de tous les ustensiles posés sur la table ;
 - Goûter ce qui est proposé ;
 - Essuyer son assiette ;
 - Ranger ses couverts au milieu de la table, les trier par famille.

- Le personnel prend le temps de leur expliquer ce qui est dans leur assiette.

En élémentaire

- Le temps méridien est de 1h50. Nous proposons 2 services, un premier à 12h00 jusqu'à 12h50 et l'autre à 13h jusqu'à 13h50
- Nous avons la même démarche éducative qu'en maternelle, mais tenant compte de leur âge, ils sont encouragés à se servir seul en mettant dans leur assiette la quantité qu'ils s'engagent à manger afin d'éviter le gaspillage.

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)