



L'almanach de ma cantine

Mon menu du mois de janvier

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 viandes : un aliment essentiel ! **P. 11**

L'interview : Le témoignage de Pascal Desfarges **14**

Pour aller plus loin **P. 17**



L'Almanach des cantines – Janvier 2016

| Semaine du 4 au 8 janvier 2016 | | | | | |
|--------------------------------|--|---|--|---|---|
| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | vendredi |
| hors-d'œuvre | Haricots verts en salade Potage Crécy | Endives et mâche Pomme et thon en salade | Panais râpé Salade d'épinards à l'orientale | Betterave ciboulette Macédoine et œuf dur | Chou rouge et orange Salade chinoise (germes de soja, carotte, sésame) |
| plat | Poulet rôti Nouilles au beurre | Sauté de porc au curry Carottes et navets fondants | Emincé de bœuf au bouillon d'épices Chili Riz créole | Rôti de veau Cardon à l'italienne | Filet de merlu Vallée d'Auge Boulgour |
| produit laitier | Edam Fromage fondu | Saint Nectaire Emmental | Camembert Brie | Fromage blanc nature Fromage blanc aromatisé | Gouda Saint Paulin |
| dessert | Orange Kiwi | Galette des rois Brioche des rois | Poire au sirop Ananas au sirop | Pomme Banane | Flan nappé caramel Flan chocolat |

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



L'Almanach des cantines – Janvier 2016

| Semaine du 11 au 15 janvier 2016 | | | | | |
|----------------------------------|--|---|--|--|---|
| | lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | vendredi |
| hors- d'œuvre | Taboulé Salade mexicaine | <i>Légumes d'hiver à la croque sauce rouille</i> Salade verte et thon | Concombre vinaigrette <i>Céleri sauce moutarde</i> | Salade de coquille et mimolette Soupe à l'oignon gratinée | <i>Salade bagatelle</i> Salade d'agrumes |
| plat | Gratin Du Barry (œuf dur et <i>chou- fleur</i>) | Rôti de porc aux pruneaux Blé | Escalope de poulet forestière Haricots beurre | Filet de colin sauce oseille <i>Fondue d'endives au jus de pomme</i> | Goulasch de bœuf Purée de pommes de terre |
| produit laitier | Petits suisses nature Petits suisses aromatisés | Tomme blanche Maroilles | Morbier Tomme noire | Yaourt nature Yaourt aux fruits mixés | Cantal Port Salut |
| dessert | Clémentine Poire | Mousse au chocolat <i>Ile flottante</i> | Fondant au citron Gâteau marbré | Ananas frais Kiwi | Compote pomme cannelle Pomme au four au miel |

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



L'Almanach des cantines – Janvier 2016



Semaine du 18 au 22 janvier 2016

| | lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | vendredi |
|--------------------|--|--|--|--|--|
| hors-d'œuvre | Saucisson sec Terrine de lapin | Salade verte et radis émincé Endives et orange | Céleri et carotte en salade Duo de choux | Pizza 4 fromages Cake aux olives | Mais et surimi en salade Blé en salade |
| plat | Sauté d'agneau bonne femme Haricots rouges en sauce | Poulet Yassa Riz créole | Dés de saumon sauce crème Pâtes | Grillade de porc fondue de tomates Choux de Bruxelles persillés | Omelette grand- mère Fondue de poireaux |
| produit laitier | Fromage blanc nature Fromage blanc aromatisé | Bûche mi- chèvre Pont l'évêque | Pyrénées Bleu d'Auvergne | Yaourt brassé Yaourt aromatisé | Tomme grise Raclette |
| dessert | Pomme Poire | Cocktail de fruits Pêche cuite et coulis de fruits rouges | Entremet praliné Œufs au lait | Kiwi Clémentine | Orange sanguine Pomme |

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



L'Almanach des cantines – Janvier 2016

Semaine du 25 au 29 janvier 2016

| | lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | vendredi |
|--------------------|--|---|---------------------------------------|--|---|
| hors-d'œuvre | Pomelos Panais et carotte râpée | Betterave échalotes Velouté de légumes d'hiver | Sardines citron Maquereau moutarde | Mâche et œuf dur Salade de champignons crus | Endives et pomme en salade Salade verte, avocat et maïs |
| plat | Escalope de poulet à l'estragon Haricots verts | Pavé de cabillaud sauce crème Lentilles | Steak poêlé Gratin de potiron | Rôti de dinde sauce moutarde Carottes et panais | Jambon braisé Pommes de terre et chou vert |
| produit laitier | Cantal Fourme d'Ambert | Yaourt nature Yaourt aux fruits | Fromage demi-sel Chèvre frais | Mimolette Tomme de Brebis | Munster Livarot |
| dessert | Riz au lait Tapioca au lait et caramel | Poire Pomme | Banane Salade d'orange | Gâteau pois chiches et noix Muffin aux bleuets | Mosaïque de fruits au sirop léger Mirabelles au sirop léger |

Légumes et fruits de saison – recettes du mois





N° 4: janvier 2016

Légumes d'hivers à la croque, sauce « rouille »

| Ingrédients | Nature | Unité | Quantité |
|-----------------------------|----------|------------------|----------|
| Carotte | Frais | kg | 0,900 kg |
| Endives | Frais | kg | 0,500 kg |
| Chou Romanesco (sommités) | Frais | kg | 0,500 kg |
| Haricots blancs cocos cuits | Epicerie | kg | 0,550 kg |
| Concentré de tomate | Epicerie | cuillère à soupe | 6 |
| Ail | Frais | gousse | 3 |
| Huile d'olive | Epicerie | cl | 30 cl |
| Huile de colza | Epicerie | cl | 30 cl |
| Vinaigre de cidre | Epicerie | cl | 10 cl |
| Sel | | | pm |

| Grammage nets assiette | Maternelle | Elémentaire | Ado | Adulte |
|------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------|
| Poids nets assiette | 50 g de crudité | 70 g de crudité | 100 g de crudité | |
| Recette pour | 34 portions | 24 portions | 18 portions | |

1- Etapes de fabrication

Désinfecter, éplucher, laver et tailler les carottes en bâtonnets. Désinfecter et laver les autres légumes. Défaire les feuilles des endives et couper les tiges des choux. Préparer une sauce très onctueuse, sorte de « mayonnaise » sans œuf: dans le bol mixeur mettre les haricots blancs égouttés, l'ail, le concentré de tomate, les deux huiles et le vinaigre. Mixer fortement. Goûter et assaisonner à votre goût.

2- Astuces anti gaspi

Les légumes crus non râpés sont rarement présentés à la cantine, pourtant les enfants aiment leur côté croquant. C'est l'occasion de faire découvrir des légumes peu connus (radis noir, chou rave..) en petite quantité et puis on ne jette plus les tiges des choux, puisque tout se mange. C'est aussi l'occasion de s'autoriser à manger avec les doigts en trempant les légumes dans une sauce. Un vrai plaisir !

3- Conseil pratique

La sauce rouille est une sorte de hommous très simple à faire. Elle peut être aussi réalisée avec des pois chiches, des lentilles, des haricots rouges...et puis on peut l'aromatiser avec de la moutarde à la place de l'ail, et l'agrémenter d'épices, de jus de citron... de nombreuses variantes existent !!

Coût moyen par portion : à compléter





N° 4: Janvier 2016

Emincé de bœuf en bouillon d'épices chili

| Ingrédients | Nature | Unité | Quantité |
|----------------|----------|-------|----------|
| Emincé de bœuf | Frais | kg | 2 kg |
| Oignons | Frais | kg | 0,350 kg |
| Carottes | Frais | kg | 0,150 kg |
| Huile d'olive | Epicerie | cl | 10cl |
| Epices à chili | Epicerie | kg | pm |
| Sel et poivre | Epicerie | g | 15g |
| Eau | | l | 1 |

| Grammage nets assiette | Maternelle | Elémentaire | Ado | Adulte |
|------------------------|-------------|------------------|-------------|--------|
| Poids nets assiette | 50 g | 70 g | 100 gr | |
| Recette pour | 30 portions | 20 à 22 portions | 15 portions | |

1- Etapes de fabrication

Laver, désinfecter, éplucher et découper les oignons et les carottes en julienne. Les faire suer avec de l'huile d'olive, ajouter les épices à chili, bien colorer les légumes. Ajouter l'eau, l'assaisonnement et monter à ébullition.

Ajouter l'émincé de bœuf dans le bouillon bien coloré et parfumé. Cuire à feu doux (léger frémissement) pour obtenir une viande tendre.

Réserver la viande dans son bouillon avant de la mélanger aux haricots rouges de la garniture (recette des haricots rouges en sauce) pour obtenir le chili con carne.

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. On n'utilise que très peu de matière grasse, uniquement pour colorer les légumes. La viande n'est pas sautée à feu vif et perd ainsi moins de volume lors de sa cuisson douce à court mouillement.

3- Conseil pratique

Eviter les viandes trop grasses et gélatineuses. On peut acheter une viande de meilleure qualité et diminuer la portion dans ce plat accompagné de légumineuses. Pour garder cette recette en « plat protidique » c'est à dire apportant au moins 70% de la portion de viande, on peut proposer ce plat pour 40 convives de maternelles, 34 d'élémentaires et une vingtaine d'adolescents.

Coût moyen par portion : à compléter





N° 4: Janvier 2016

Haricots rouges en sauce

| Ingrédients | Nature | Unité | Quantité |
|------------------------------|----------|------------------|----------|
| Haricots rouges | Épicerie | kg | 1 kg |
| Oignons | Frais | kg | 0,400 kg |
| Carottes | Frais | kg | 0,300 kg |
| Fenouil | Frais | kg | 0,200 kg |
| Riz cuit | Épicerie | kg | 1,250 kg |
| Huile d'olive | Épicerie | cl | 10cl |
| Ail | Frais | gousse | 5 |
| Concentré de tomate | Épicerie | Cuillère à soupe | 4 |
| Anis vert et cumin en poudre | Épicerie | Cuillère à soupe | 2 |

| Grammage nets assiette | Maternelle | Elémentaire | Ado | Adulte |
|------------------------|-------------|-------------|-------------|--------|
| Poids nets assiette | 120 g | 170 gr | 200 g | |
| Recette pour | 32 portions | 22 portions | 14 portions | |

1- Etapes de fabrication

Tremper les haricots rouges la veille dans 3 fois leur volume d'eau, bien les rincer avant la cuisson. Eplucher, laver et couper les légumes en mirepoix. Ecraser les gousses d'ail. Faire suer les légumes dans l'huile d'olive, ajouter les épices, l'ail, la tomate et faire mijoter à couvert 10 minutes. Ajouter les haricots, mouiller avec 2 à 3 fois leur volume d'eau froide, cuire à faible bouillon. Saler seulement en fin de cuisson quand les haricots sont tendres. Pour faire la sauce des légumes, prélever le bouillon dans un cul de poule, ajouter des haricots cuits et mixer pour avoir une belle sauce brillante et onctueuse. Goûter et assaisonner. Servir avec le riz bien chaud.

2- Astuces anti gaspi

Les jus de cuisson des légumes secs font d'excellentes bases de bouillon pour des soupes, mouillage de cuisson de céréales ou viandes. Mais, attention, n'utilisez pas l'eau de trempage au risque de flatulences. Un excédent de haricots rouges cuits avec des légumes peut être valorisé en réalisant une « tartinade » (tranche de pain grillée avec sauce haricots/légumes mixées).

3- Conseil pratique

Le trempage des légumes secs est une des étapes indispensable pour assurer leur digestibilité. La cuisson se fait départ à l'eau froide et en mijotage doux. Vous pouvez réduire le temps de cuisson en ajoutant une cuillerée à soupe de bicarbonate de soude (après une demie heure de cuisson). Les légumes secs cuits représentent à peu près deux fois et demie leur poids de départ.

Coût moyen par portion : à compléter





N° 4: janvier 2016

Fondant aux noix et pois chiches

| Ingrédients | Nature | Unité | Quantité |
|-----------------------|----------|-----------------|----------|
| Pois chiches cuits | Epicerie | kg | 0,350 kg |
| Noix en poudre | Epicerie | kg | 0,170 kg |
| Sucre roux | Epicerie | kg | 0,150 kg |
| Vanille liquide | Epicerie | cuillère à café | 1 |
| Beurre | Epicerie | kg | 0,100 kg |
| Œufs | BOF | unité | 5 |

| Grammage nets assiette | Maternelle | Elémentaire | Ado | Adulte |
|------------------------|-------------|-------------|-------------|--------|
| Poids nets assiette | 40 à 60 g | 40 à 60 g | 60 à 80 g | |
| Recette pour | 20 portions | 18 portions | 14 portions | |

1- Etapes de fabrication

Rincer les pois chiches. Mettre les pois chiches et le sucre à chauffer au bain marie avec la vanille. Mixer pour avoir une purée très lisse, ajouter le beurre en morceaux pour qu'il fonde. Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Monter les blancs en neige. Dans la purée, introduire les jaunes d'œufs, la poudre de noix et les blancs en neige en dernier. Cuire dans un bac ½ GN avec un papier sulfurisé. Cuisson 25 mn à 165°C.

2- Astuces anti gaspi

Annoncer au menu « fondant au noix » pour éviter le rejet d'un aliment peu connu et non associé au dessert sucré. Parallèlement, pour travailler sur les représentations et valoriser les légumineuses, proposer un jeu de devinettes : quels ingrédients contient ce gâteau ?

3- Conseil pratique

Acheter les pois chiches en sec pour faire les gâteaux permet d'avoir des pois chiches non salés. Il est possible alors de garder le jus pour une cuisson de légumes, une soupe. Les jus de légumes secs cuits sont très bons au goût et peuvent servir de liants. Pour bien faire cuire un légume sec il faut impérativement un trempage minimum de 12H et un rinçage complet.

Les pois chiches cuits en conserves sont en général salés pour leur conservation, leur jus est souvent inutilisable.

Coût moyen par portion : à compléter



GRILLE DES CRITERES NUTRITIONNELS DE FREQUENCE

N° 25 - janvier 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 | 11 | | 0 | | | 10/20 mini | 11 |
| | Desserts de fruits crus | | | | | 9 | 8/20 mini | 9 |
| | 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 | | | 9 | | 8/20 mini | 9 |
| | 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 | \$ |
| fer et oligoéléments | Vandres 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 | | 1 | | | | 3/20 maxi | 1 |
| 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 | 2 |
| | Produits contenant plus de 15% de matières grasses à frire ou pré-frits | | 0 | 0 | | | 4/20 maxi | 1 |
| | 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

PLAN ALIMENTAIRE

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

LES VIANDES : UN ALIMENT ESSENTIEL !



Le terme de viande a la même racine latine que le verbe vivre, et signifie « qui est nécessaire à la vie ».

La viande représente une source d'énergie, de protéines et de micro nutriments essentielle.

Nous aborderons dans ce numéro la place de la viande dans notre alimentation et plus précisément en restauration scolaire : quelles viandes ? Quelles quantités et à quelles fréquences ?

LA VIANDE, DE QUOI PARLE-T-ON ?

La viande regroupe toutes les parties comestibles d'un animal : muscles, gras, sang, abats, produits tripiers.

À SAVOIR

La viande est classée en fonction de sa couleur. Ainsi, on parle de :

- **viande rouge** pour le mouton, l'agneau, le bœuf et le cheval ;
- **viande blanche** pour le veau, le porc, la volaille et le lapin ;
- **viande noire** pour le gibier.

Les muscles sont constitués essentiellement d'eau (60% environ), de protéines (20%), de lipides et de tissus conjonctifs (que les enfants parfois appellent « nerf » ou encore gélatine) en proportions variables, en fonction du morceau de viande.

Concernant les protéines, la **viande contient l'ensemble des acides aminés indispensables** à notre organisme. Cette particularité (que l'on retrouve aussi dans le poisson, les œufs) confère à la viande un intérêt nutritionnel majeur.

Elle est aussi une source de fer, de zinc et de vitamine B12 essentielle.

Ainsi, en moyenne, **une portion de viande servie couvre 1/3 des besoins journaliers en protéines d'un convive, 40% de ses besoins en vitamine B12**. Les protéines laitières et les protéines végétales complètent ces besoins.

Il faut bien faire attention, 100g de viande ne sont pas équivalents à 100g d'une préparation « à base de viande », comme par exemple un « burger » ou une part de ravioli. En effet, dans ces préparations, la part de viande est souvent faible, des ingrédients et sauces plus ou moins riches en matières grasses complétant la préparation.

Ces produits ne présentent donc pas les mêmes teneurs en protéines de bonne qualité, en fer et autres micronutriments essentiels que des morceaux de viandes entiers.

Ainsi, la réglementation (décret et arrêté du 30 septembre 2011) fait la différence entre viandes non hachées de boucherie et ces préparations à base de viande, dont la fréquence de service est encadrée à 3 services maximum sur 20 repas successifs.

À SAVOIR

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

Notre organisme est capable, à partir des aliments consommés, et donc des nutriments libérés au cours de la digestion de fabriquer ses propres acides aminés puis de les assembler pour créer des protéines. Cependant, 8 acides aminés dits « indispensables » ne peuvent être synthétisés par notre organisme et doivent impérativement être apportés par l'alimentation.

PLACE DE LA VIANDE DANS L'ALIMENTATION, EN FRANCE ?

→ Pour développer de bonnes attitudes ?

La viande a eu au cours de l'histoire, une place bien particulière dans nos assiettes.

Si « la chair des animaux est mangée par l'homme depuis des millions d'années », les historiens nous décrivent aussi que sa consommation en Europe, a varié au cours des siècles.

Ainsi, la viande avait une large place dans l'alimentation des hommes, jusqu'à l'apparition et le développement des cultures de céréales et de légumineuses dès la fin du Paléolithique supérieur (-30 000 à -12 000 av JC). Cette source énergétique, qui de plus peut être stockée, a probablement modifié les habitudes alimentaires des humains devenus sédentaires.

Au Moyen Âge, « la mentalité médiévale établit une très forte correspondance entre l'alimentation et le style de vie, considéré comme l'expression matérielle d'un état social déterminé que tout individu se doit de manifester clairement » nous explique M. MONTANARI dans son ouvrage « histoire de l'alimentation ». « Dis-moi ce que tu manges, et je te dirai qui tu es » !

À cette époque, « la part de viande dans la ration alimentaire est assez plantureuse » précise Henri DUPIN, docteur en médecine dans « Les apports nutritionnels conseillés pour la population française »,

Mais toute la population n'a pas accès à ce régime. « Dans l'alimentation paysanne, la viande n'est qu'un simple complément aux soupes et aux bouillies de céréales et de légumes. Elle joue en revanche un rôle bien plus fondamental dans la nourriture des puissants » .

→ La légende de la poule au pot

Sous le règne d'Henri IV, qui correspond à une période de détente politique et de développement économique, le roi aurait imposé des revenus suffisants pour que la poule au pot devienne le plat national « Il n'y aura point de laboureur en mon royaume qui n'ait moyen d'avoir une poule dans son pot ». En fait, il semble que cette phrase ait été prononcée en réaction à une provocation du duc de Savoie sur la pauvreté du royaume.

Aujourd'hui, la viande garde une place particulière, le philosophe Roland BARTHES (dans Mythologies) exprime bien notre rapport à la viande : *Le bifteck est, en France, élément de base, nationalisé plus encore que socialisé; il participe à tous les rythmes, au confortable repas bourgeois et au casse-croûte bohème du célibataire; c'est la nourriture à la fois expéditive et dense; il accomplit le meilleur rapport possible entre l'économie et l'efficacité.*

La consommation de viande en France reste, en moyenne, très raisonnable. L'enquête Individuelle Nationale de Consommation Alimentaire (INCA)¹ indique :

→ une consommation moyenne de 90 g par adulte et par jour (chiffre de 2007)

→ que plus de 80% des Français suivent le repère de consommation « 1 à 2 fois par jour » (données de 2002).

Elle tend à diminuer et notamment pour certaines populations, en situations économiques difficiles (chiffre étude ABENA 2012)².

EN RESTAURATION SCOLAIRE

La restauration scolaire a cette particularité d'offrir à tous les élèves l'accès à une alimentation saine et équilibrée. Le plat protidique reste le plus souvent à base de viande, ou encore de poisson ou d'œuf.

L'achat de viandes représente une part importante du budget « matières premières » des collectivités. Pour garantir un service réussi, il faut acheter et cuisiner avec soin les produits carnés. Pour cela il faut :

¹ <https://www.anses.fr/fr/content/inca-2-les-résultats-dune-grande-étude>

² <http://www.inpes.sante.fr/30000/actus2013/009-abena2011-2012.asp>

- maîtriser les cuissons au juste point de température ;
- assaisonnement adapté à l'âge et aux goûts des convives ;
- servir des portions adaptées*.

Par ailleurs, la restauration collective peut aussi, grâce aux cuisiniers qu'elle emploie, valoriser des morceaux de viande qui nécessitent des savoir-faire culinaires, parfois non proposés au domicile des élèves. On peut ainsi mettre aux menus des pots au feu, des blanquettes, des daubes qui utilisent des morceaux de viandes de 2ème ou 3ème catégories ou encore des abats qui sont moins onéreux.

Les préparations à base de viande, les charcuteries, du fait de leur apport en matières grasses saturées sont intégrés aux menus en fréquence limitée.

| Critère réglementaire | Exemples | Fréquence |
|---|--------------------------|-----------|
| Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = à 1 | Chipolatas, merguez | 2/20 maxi |
| Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson et/ou d'œuf, contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf. | Ravioli, boulettes, etc. | 3/20 maxi |

CONCLUSION

La viande comme on vient de le voir a une symbolique forte. Elle occupe une place particulière et participe de ce fait à une alimentation équilibrée. Pour éviter le gaspillage alimentaire il est nécessaire de valoriser l'ensemble des morceaux, en étant créatif pour donner envie aux élèves de les consommer !

* La juste portion de viande, selon la recommandation nutrition, est de 50 g pour les enfants de maternelle, 70g pour ceux d'élémentaire et 100-120g pour les collégiens et lycéens

↓ L'interview

Pascal DESFARGES, Chef de cuisine du collège de Saint Michel (16)

Parcours personnel : Après un cursus de formation en école hôtelière et une expérience de 4 ans au service des compagnons, il passe en 1982 le concours d'entrée à l'éducation nationale. Il occupe différents postes en tant que chef de cuisine dans des établissements scolaires de la région Poitou-Charentes. Depuis 2008, il gère la cuisine du collège de Saint Michel, où il a choisi de s'investir pour accompagner les projets de l'équipe enseignante et initier ses convives collégiens aux plaisirs de la table.

La commune

Commune de Saint Michel en Charente
Collège Puygrelier : 500 collégiens
La principale : **Françoise Cuisinier**

La cuisine

Nombre de repas : 460 par jour
92% de collégiens déjeunent à la restauration.

Le service

Service en self
Durée de la pause méridienne : 1h30

La composition du menu

Nombre de composantes : 5
Menus à choix dirigé pour les entrées et les desserts
Grille de menus réalisée par cycle de 5 semaines .

Le service

Le collège adhère au Groupement d'achat départemental mais le Chef de cuisine s'autorise des achats hors marchés pour les produits locaux dans la mesure où le budget est respecté.

Achats locaux : viandes de boucherie, volailles, fruits du verger

Le témoignage de Pascal DESFARGES Chef de cuisine

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

- Les menus sont élaborés en respectant plusieurs étapes : tout d'abord, je les travaille avec mon équipe de cuisine, nous sommes 4. Nous procédons à partir d'un plan alimentaire qui nous sert de cadre. Nous soumettons notre proposition à la gestionnaire qui vérifie que le budget coût matière est respecté. Puis nous transmettons cette trame à la diététicienne du conseil départemental qui confirme le respect des exigences réglementaires en matière d'équilibre. Je tiens à noter que l'intervention du diététicien n'est pas vécue comme une contrainte, nous avons bien intégré les objectifs éducatifs de la restauration scolaire et nous appliquons les textes réglementaires (arrêté et décret du 30 septembre 2011).

Depuis l'entrée en vigueur de la réglementation sur l'offre alimentaire, avez-vous fait évoluer le choix des viandes ?

- CMA formation de cuisinier classique m'incite à proposer de vrais plats de terroir et à limiter les plats reconstitués. Il est sûr que depuis l'entrée en vigueur de la loi et des textes d'application, nous sommes encore plus attentifs dans le choix des plats type volailles panées ou beignets de poisson. Nous sommes attentifs au % de viande ou de poisson et veillons à référencer des produits « plein filets » par exemple.

Votre établissement adhère à un groupement d'achats, avez-vous participé à la sélection des fournisseurs ?

Si oui, pouvez-vous nous préciser si des tests sont réalisés sur les produits ?

- Depuis 2 ans, j'ai rejoint le pool de cuisiniers volontaires pour tester les produits issus des appels d'offre alimentaire.
- C'est un travail minutieux, qui nécessite une grande rigueur et qui m'a paru important pour parvenir à sélectionner des produits de qualité. Nous nous réunissons plusieurs fois par an pour travailler à la définition des cahiers des charges et à la mise au point des critères de notation. Pour le lot viande, nous avons retenu plusieurs paramètres :
 - conditionnement ;
 - Visuel (couleur, aspect) ;
 - Touché ;
 - Rendu après cuisson.

Observez-vous une évolution dans le goût des collégiens pour les plats de viande ?

- Pas vraiment, ils sont toujours très séduits par les produits transformés que l'on peut manger sans effort. Alors pour les contenter, je propose certains produits industriels dont je sais qu'ils sont appréciés, mais je veille aussi à sélectionner des plats de meilleure densité nutritionnelle.

On déplore souvent que les jeunes préfèrent des viandes hachées, reconstituées et qu'ils boudent les viandes en muscle, faites-vous ce même constat ?

- Je note qu'ils apprécient les plats « sans chichi », simples tel que le rôti de bœuf. Je relève aussi qu'ils ne connaissent pas le nom des plats, qu'ils ne sont pas nombreux à lire les menus avant de se présenter au self et qu'ils ne sont pas très curieux. Mais j'ai mes fidèles gourmands, gourmets qui aiment les petits plats que je mijote. J'ai quelques convives qui apprécient la cervelle, les tripes que je propose de temps en temps.

Quels types de muscles avez-vous l'habitude d'acheter lorsque vous cuisinez des viandes de boucherie ?

- En ce qui me concerne, j'ai repéré certains muscles de viandes de boucherie qui me conviennent :
 - Plat de nerveux pour les steaks ;
 - Cœur de « tende de tranche » pour les rôtis ;
 - Souris d'agneau, noix pâtissière pour le veau.
- En ce qui concerne les sautés de bœuf, je précise lors des achats que je souhaite de l'épaule ou du collier et d'éviter la poitrine. En effet les collégiens n'aiment pas les morceaux nerveux, gras ou gélatineux.

¹ http://www.daaf974.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/130410_AP_2013_481_nutrition_REUNION_cle47cb44.pdf

Les recommandations nutritionnelles actuelles encouragent la restauration scolaire à ajuster les grammages servis, avez-vous évolué sur ce point, si oui dans quel sens ?

- L'ordre de passage au self n'est pas figé. Une rotation est assurée entre les classes ce qui permet aux collégiens de ne pas se sentir lésés dans l'accès à la diversité des choix. Mais les collégiens arrivent par niveau à la restauration. Cette organisation nous permet d'ajuster les portions servies aux appétits des adolescents. Nous servons en moyenne 60-80g aux plus jeunes et 120g voire plus aux plus âgés.

Avez-vous quelques recettes favorites qui mettent en valeur des viandes en muscle ?

- J'ai observé que la découpe des viandes est importante pour que les jeunes acceptent de goûter et donc de revoir leurs a priori. Nous avons eu un vrai succès par exemple, en proposant des cubes de cuisseau de sanglier à la gelée de groseille ou à la crème de marron.
- Nous sommes en Charente et nous avons la chance d'avoir la spécificité d'une race de volaille de grande qualité : Le poulet de Barbezieux. J'avais à cœur de la faire découvrir aux collégiens, j'ai dû adapter les temps de cuisson pour que la texture de sa chair soit à leur goût. Cette volaille rustique présente une chair bien ferme et savoureuse. J'encourage mes collègues cuisiniers à mettre en valeur les produits de leurs terroirs. Je suis fier de participer à l'éducation des convives qui me sont confiés.

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)