



L'almanach de ma cantine

Mon menu du mois d'octobre

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 : Quel environnement pour le déjeuner à la cantine ? **P. 11**

L'interview : Le témoignage de Didier Philippe **15**

Pour aller plus loin **P. 18**



L'almanach des cantines – Octobre 2015

PROGRAMME NATIONAL POUR
L'ALIMENTATION
NOTRE MODELE
ADEL
AVENIR

Semaine du 5 au 9 octobre 2015

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors- d'œuvre	Salade de betterave et ciboulette <i>Chou-fleur</i> et noisettes en salade	Boulogour façon taboulé Crêpe aux champignons	Radis Beurre Concombre en salade	Carottes râpées au citron Pomelos Rose	Laitue et maïs <i>Pomme fruit</i> et thon en salade
plat	Hachis Parmentier	Filet de hoki meunière <i>Courgettes</i> aux oignons	Grillade de porc à la moutarde Lentilles	Sauté de bœuf aux tomates et olives Compotée de <i>fenouil</i>	Poulet rôti <i>Brocolis persillés</i>
produit laitier	Gouda Pyrénées	Yaourt nature Yaourt aromatisé	Mimollette Tome grise	Camembert Maroilles	Reblochon Saint Paulin
dessert	Raisin blanc Raisin noir	Quetsches Reine-Claude	Pomme au four Poire au miel	Quatre quart aux <i>figues</i> Muffins aux bleuets	Semoule aux <i>framboises</i> Riz au lait au caramel



L'almanach des cantines – Octobre 2015

Semaine du 12 au 16 octobre 2015

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-œuvre	Salade de pâtes Potage de lentilles	Macédoine mayonnaise Asperges sauce mousseline	Sardines-citron Maquereau à la moutarde	Radis noir et carotte émincés en salade Couscous de chou-fleur cru	Duo de salades de saison Salade céleri, pommes, noix, comté
plat	Rôti de porc Orloff Carotte et céleri braisés	Blanquette de colin Riz créole	Sauté de veau Marengo Blé	Escalope de dinde sauce crème Semoule	Steak haché sauce tomate Haricots verts
produit laitier	Edam Port Salut	Emmental Fourme d'Ambert	Fromage blanc nature Fromage blanc aromatisé	Saint Paulin Cantal	Chèvre Demi-sel
dessert	Poire Mirabelles	Pomme Raisin	Prunes Figues	Compote pomme châtaigne Quetsches au sirop	Gâteau aux noix Tarte normande



L'almanach des cantines – Octobre 2015

Semaine du 19 au 23 octobre 2015

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-d'œuvre	Quiche lorraine Tarte au thon	Carottes à la coriandre Salade de fenouil sauce moutarde	Blancs de poireau vinaigrette Soupe de cresson	Endives et pomme Chou blanc aux raisins	Laitue et avocat Salade César
plat	Rôti de dinde Fleurilles de chou-fleur	Filet de lieu crème citronnée Pâtes	Steak grillé aux échalotes Pommes de terre sautées	Omelette Mijotée de blettes à l'italienne	Chipolata Haricots blancs
produit laitier	Yaourt nature Yaourt aromatisé	Coulommiers Tomme blanche	Petits suisses nature Petits suisses aromatisés	Bonbel Saint Nectaire	Tomme de Montagne Reblochon
dessert	Quetsches Pomme	Mousse au chocolat Mousse abricot	Raisin blanc Poire	Riz au lait Crème meunière au caramel	Compote pomme coing Smoothie 3 fruits

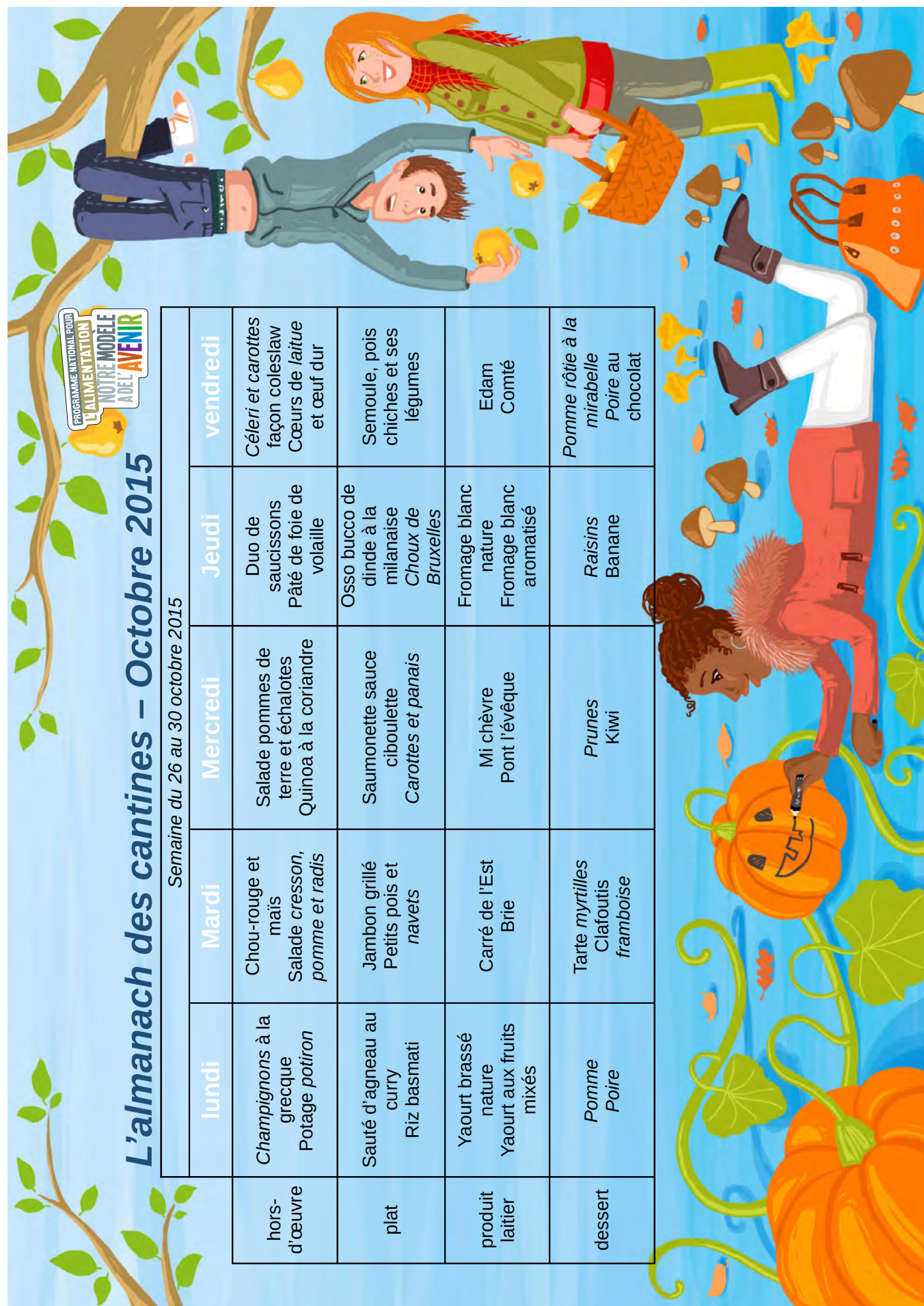
PROGRAMME NATIONAL POUR
L'ALIMENTATION
LE NOIR MODELE
ADEL
AVENIR



L'almanach des cantines – Octobre 2015

Semaine du 26 au 30 octobre 2015

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors- d'œuvre	Champignons à la grecque Potage potiron	Chou-rouge et maïs Salade cresson, pomme et radis	Salade pommes de terre et échalotes Quinoa à la coriandre	Duo de saucissons Pâté de foie de volaille	Céleri et carottes façon coleslaw Cœurs de laitue et œuf dur
plat	Sauté d'agneau au curry Riz basmati	Jambon grillé Petits pois et navets	Saumonette sauce ciboulette Carottes et panais	Osso bucco de dinde à la milanaise Choux de Bruxelles	Semoule, pois chiches et ses légumes
produit laitier	Yaourt brassé nature Yaourt aux fruits mixés	Carré de l'Est Brie	Mi chèvre Pont l'évêque	Fromage blanc nature Fromage blanc aromatisé	Edam Comté
dessert	Pomme Poire	Tarte myrtilles Clafoutis framboise	Prunes Kiwi	Raisins Banane	Pomme rôtie à la mirabelle Poire au chocolat





N° 2: Octobre 2015

Salade céleri, pomme, noix, comté

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Cœur de céleri branche	Frais	Kg	3
Pomme acide	Frais	Pièce	4 g
Cerneaux de noix	Frais	Kg	0.1
Comté	Frais	Kg	0.375
Huile de noix	Epicerie	Litre	0.175
Vinaigre balsamique	Epicerie	Litre	0.075
Citron	Frais	Unité	1
Sel/Poivre	Epicerie	Boîte	Pincée
Riz d'or	Epicerie	Boîte	Pincée

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	50 gr	70 gr	90-120 gr	120 gr
Recette pour	60	40	25	25

1- Etapes de fabrication

Lavez le céleri et émincez-le finement.

Epluchez les pommes et taillez-les en grosse brunoise puis citronnez-les.

Taillez le comté en copeaux et concassez légèrement les cerneaux de noix.

Préparez la vinaigrette à l'huile de noix et au vinaigre balsamique et ajoutez une pincée de riz d'or.

Mélangez le céleri avec la vinaigrette, ajoutez les noix, le comté et les pommes.

Dressez dans les assiettes ou les plats et décorez avec quelques feuilles de céleri.

2- Astuces anti gaspi

En permettant à vos convives de se servir seuls, vous les encouragez à doser les quantités qu'ils s'engagent à consommer.

3- Conseil pratique

Cette entrée de crudité met en valeur un légume qui est peu et mal consommé car méconnu. Associé à la juteuse pomme et à l'onctueux comté, il devient plus séduisant.

Coût moyen par portion : à compléter





N° 2: Octobre 2015

Sauté de bœuf aux tomates et olives

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Bœuf à bourguignon	Frais	Kg	3
Oignons	Frais	Pièce	10
Olives vertes dénoyautées	Epicerie	Kg	0.12
Tomates pelées	Epicerie	Boîte	3
Huile d'olive	Epicerie	Litre	0.060
Gousses d'ail	Epicerie	Gousse	9
Thym	Epicerie	Boîte	Pincée
Sel/Poivre	Epicerie	Boîte	Pincée

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	50 gr	70 gr	120 gr	120 gr
Recette pour	40	30	17	17

1- Etapes de fabrication

Epluchez et émincez les oignons.

Versez l'huile d'olive dans la marmite et faire revenir la viande à feu vif.

Une fois saisie, ajoutez les oignons émincés.

Laissez bien dorer puis baissez la température du feu.

Ajoutez les tomates pelées puis le thym.

Epluchez les gousses d'ail, coupez-les dans la longueur et versez-les dans la marmite.

Salez et poivrez selon votre goût.

Laissez mijoter à couvert pendant 35 minutes.

Ajoutez les olives et poursuivre la cuisson 10 minutes.

2- Astuces anti gaspi

Ne commandez-pas les produits par habitude, prenez-le temps de vérifier, le nombre de rationnaires prévus et puis tenez compte de la popularité des plats. Les grammages indiqués dans les recettes sont des repères pour vous aider, mais c'est à chaque cuisinier de trouver le bon compromis pour ne pas gaspiller.

3- Conseil pratique

En pleine saison, on pourra bien sûr remplacer les tomates pelées par des tomates fraîches.

Coût moyen par portion : à compléter





N° 2: Octobre 2015

Mijotée de blettes à l'italienne

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Blettes	Frais	Kg	6
Oignons	Frais	Kg	0.4
Coulis de tomate	Epicerie	Kg	1.25
Ail	Frais	Kg	0.1
Parmesan râpé	Frais	Kg	0.1
Huile d'olive	Epicerie	Litre	0.175
Feuille de laurier	Epicerie	Feuilles	10
Basilic	Frais	Botte	¼
Sel/Poivre	Epicerie	Boîte	Pincée

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	100 gr	100 gr	150 gr	200 gr
Recette pour	50	50	35	25

1- Etapes de fabrication

Retirez la partie verte des blettes puis lavez-les. Coupez les blettes en tronçons. Cuisez-les à l'eau bouillante salée pendant 30 minutes puis égouttez-les. Réservez-les. Epluchez l'ail et l'oignon et hachez le tout. Faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez oignon et ail, puis le coulis de tomate, le laurier, le sel et le poivre. Mélangez. Versez les blettes. Laissez cuire à couvert pendant 15 minutes à feu doux. Ciselez le basilic. Mettez les blettes dans un plat de service et parsemez de basilic.

2- Astuces anti gaspi

Certains gestes simples vous aident à limiter le gaspillage alimentaire : surveillez dès l'achat la fraîcheur des produits. Dans un frigo bien rangé, il est plus facile de repérer les aliments à consommer en priorité ; évitez d'acheter en trop grande quantité ; imaginez des recettes pour cuisiner les parties non valorisées (feuilles des légumes par exemple) ; conservez les aliments dans les conditions adéquates.

3- Conseil pratique

Les côtes et les feuilles de blettes se consomment crues ou cuites. *Crues* on les consomme en salade sachant qu'elles peuvent avoir un goût un peu terreux. *Cuites* on les consomme étuvées, poêlées, en gratins, en galettes.

Coût moyen par portion : à compléter





N° 2: Octobre 2015

Smoothies 3 fruits

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Kiwi	Frais	Pièce	15
Ananas	Frais	Kg	0.6
Banane	Frais	Pièce	6
Jus d'orange sans sucre ajouté	Epicerie	Litre	1

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	100 gr	100 gr	120 gr	120 gr
Recette pour	30	30	25	25

1- Etapes de fabrication

Epluchez les kiwis, les bananes et l'ananas.

Coupez les fruits en morceaux.

Mixez tous les ingrédients, ajoutez le jus d'orange, jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.

Vous pouvez servir dans un ramequin décoré d'une tranche de kiwi.

2- Astuces anti gaspi

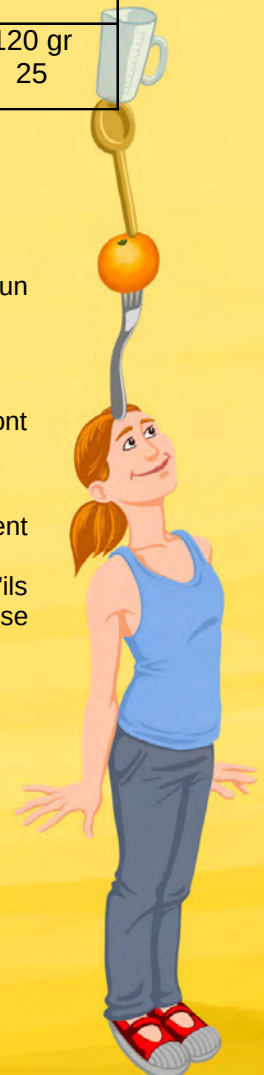
Cette recette permet de valoriser des fruits qui sont un peu fatigués ou qui sont moins appétissants, ceux qu'on appelle aussi les « gueules cassées ».

3- Conseil pratique

Même les fruits et légumes dont on ne mange pas la peau ou l'écorce doivent être rincés, car la chair peut être contaminée lors de la découpe.

Il ne faut pas laisser tremper trop longtemps les fruits et légumes, surtout s'ils sont coupés, car une partie de leurs sels minéraux et de leurs vitamines se dissoudrait dans l'eau de trempage.

Coût moyen par portion : à compléter



GRILLE DES CRITERES NUTRITIONNELS DE FREQUENCE

N°22 - octobre 2015



Objectif nutritionnel	Période de 20 repas réussis	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence réglementaire	Fréquence observée
fibres et vitamines	Crudités de légumes ou fruits frais, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits frais	10		0			10/20 mini	10
	Desserts de fruits crus					10	8/20 mini	10
	Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes			10			10 sur 20	10
	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales			10			10 sur 20	10
calcium	Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	0					8/20 mini	
	Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 et 150 mg par portion	0			!		4/20 mini	!
fer et oligoéléments	Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5 g de matières grasses par portion				5	1	6/20 mini	\$
	Viandes 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	/					4/20 maxi	/
	Desserts contenant plus de 15% de matières grasses					2	3/20 maxi	2
	Produits contenant plus de 15% de matières grasses à frire ou pré-frits		0	1			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	2	4/20 maxi	2

Arrêté du 30 septembre 2011 - annexe I

SEMAINE 1					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Légumes cuits	Féculeux	Crudités	Crudités	Crudités
	Légumes cuits	Féculeux	Crudités	Crudités	Crudités
Plat principal	Bœuf haché	Poisson	Porc	Bœuf non haché	Volaille
Garniture	Féculeux	Légumes cuits	Féculeux	Légumes cuits	Légumes cuits
Produits laitiers	Fromage >150 mg	Laitage >100 mg	Fromage >150 mg	Fromage >1050 mg	Fromage >150 mg
	Fromage >150 mg	Laitage >100 mg	Fromage >150 mg	Fromage >1050 mg	Fromage >150 mg
Dessert	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cuit	Pâtisserie > 15% de L	Dessert sucré > 20 g GST
	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cuit	Pâtisserie > 15% de L	Dessert sucré > 20 g GST

SEMAINE 2					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Féculeux	Entrée > 15% de L	Poisson	Crudités	Crudités
	Féculeux	Entrée > 15% de L	Poisson	Crudités	Crudités
Plat principal	Porc	Poisson	Veau non haché	Volaille	Bœuf haché
Garniture	Légumes cuits	Féculeux	Féculeux	Féculeux	Légumes cuits
Produits laitiers	Fromage >150 mg	Fromage >150 mg	Laitage >100mg	Fromage >150 mg	Fromage < 100 mg
	Fromage >150 mg	Fromage >150 mg	Laitage >100mg	Fromage >150 mg	Fromage < 100 mg
Dessert	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cuit	Pâtisserie > 15% de L
	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cuit	Pâtisserie > 15% de L

SEMAINE 3					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Entrée > 15% lipides	Crudités	Légumes cuits > 15% de L	Crudités	Crudités
	Entrée > 15% lipides	Crudités	Légumes cuits > 15% de L	Crudités	Crudités
Plat principal	Volaille	Poisson	Bœuf non haché	Œuf	Porc P/L < 1
Garniture	Légumes cuits	Féculeux	Légumes frits 15% lipides	Légumes cuits	Féculeux
Produits laitiers	Laitage >100mg	Fromage >150 mg	Laitage >100mg	Fromage >150 mg	Fromage >100 mg
	Laitage >100mg	Fromage >150 mg	Laitage >100mg	Fromage >150 mg	Fromage >100 mg
Dessert	Fruit cru	Dessert sucré	Fruit cru	Dessert lacté > 100 mg	Fruit cuit
	Fruit cru	Dessert sucré	Fruit cru	Dessert lacté > 100 mg	Fruit cuit

SEMAINE 4					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Légumes cuits	Crudités	Féculeux	Entrée > 15% lipides	Crudités
	Légumes cuits	Crudités	Féculeux	Entrée > 15% lipides	Crudités
Plat principal	Agneau non haché	Porc	Poisson	Volaille	Plat <70% portion VPO
Garniture	Féculeux	Légumes cuits	Légumes cuits	Légumes cuits	Féculeux
Produits laitiers	Laitage >100mg	Fromage >100 mg	Laitage >100mg et < 5g L	Fromage >150 mg	Fromage >150 mg
	Laitage >100mg	Fromage >100 mg	Laitage >100mg et < 5g L	Fromage >150 mg	Fromage >150 mg
Dessert	Fruit cru	Pâtisserie	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cuit >20 g de GST
	Fruit cru	Pâtisserie	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cuit >20 g de GST

QUEL ENVIRONNEMENT POUR LE DÉJEUNER À LA CANTINE ?



À la question « selon vous, à quoi reconnaît-on un bon restaurant scolaire ? » les professionnels, les parents et les convives répondent unanimement qu'une assiette vide représente indéniablement un indicateur de qualité.

Quel que soit le restaurant, assurer la **fonction nourricière** est primordial, mais le restaurant scolaire a aussi d'autres missions ; il doit proposer un repas sain et équilibré, deux notions encadrées aujourd'hui par des réglementations en matière d'hygiène et de nutrition répondant à des objectifs de **santé publique**. Par ailleurs la restauration collective doit aussi être accessible à tous et de plus en plus, promouvoir les produits de proximité. C'est ce que nous pourrions nommer une **mission sociale**. Enfin, de par son implication et son implantation au sein de structures éducatives, le restaurant scolaire a une responsabilité qui lui est propre et qu'aucun autre restaurant ne développe, c'est sa **mission éducative**. Car le temps du repas est un temps éducatif à part entière.

LE TEMPS DU REPAS : UN TEMPS ÉDUCATIF ?

Les enfants et les adolescents viennent à l'école pour s'instruire, dans un cadre propice à l'éducation. Mais que signifie « éduquer » ?

Éduquer a une étymologie latine ; ce verbe signifie « guider vers l'autonomie ». Éduquer des enfants c'est les conduire vers une certaine liberté, c'est-à-dire leur permettre d'acquérir des connaissances, des compétences et des comportements leur permettant, à l'âge adulte, d'être en capacité de réaliser des choix pertinents.

Le temps du repas est un temps éducatif à part entière : les enfants et les adolescents y apprennent une multitude de savoirs, qui les conduit en effet vers une certaine autonomie. Ils progressent au fil des ans, passant du service « à table » pour les plus petits, au self-service pour les plus grands, avec pour les lycéens, une offre de menus à choix multiples, signes que les convives ont acquis la capacité de composer un repas équilibré, qui leur donne envie d'être consommé.

Comment arrive-t-on à conduire les enfants vers cette autonomie ? Y a-t-il des environnements plus favorables que d'autres pour développer leurs capacités à devenir des adultes autonomes en matière d'alimentation ?

QUEL ENVIRONNEMENT... ?

→ Pour développer de bonnes attitudes ?

Comment avons-nous appris à commencer le repas par le hors d'œuvre et à le finir par le dessert ? Par transmission ; les adultes qui nous ont encadrés ont structuré nos menus et nous ont habitués ainsi à respecter cet ordonnancement. Quand quelques collégiens un peu provocateurs s'amuse à engloutir leur dessert en début de repas, cela semble incongru ou inadmissible du point de vue des adultes présents.

Selon Valérie ADT, sociologue spécialisée en comportement alimentaire, « **il existe des normes qui président au repas. Le mangeur en fait l'apprentissage au contact de son environnement, par le jeu des interactions sociales. C'est le processus de socialisation alimentaire.** »

Pour créer cet environnement favorable, il y a nécessité de rassembler tous les adultes de la communauté éducative, parents d'élève, chef de cuisine, gestionnaire, surveillants, agents de service, autour **d'un objectif commun, de « normes » partagées** que chacun transmettra à sa façon, en fonction de son rôle. Rester assis pour manger, mâcher la bouche fermée, boire en silence, ne pas hurler ou crier à table, utiliser sa serviette de table, ne pas gaspiller, autant d'habitudes culturelles transmises pour que le repas collectif soit perçu comme un moyen de matérialiser l'unité d'une communauté.

→ Pour développer des compétences ?

Faudrait-il prévoir des « cours » sur l'utilisation des couverts, des baguettes ou sur l'art de réaliser des boulettes de riz entre ses doigts ? Évidemment non, les enfants observent leurs pairs et copient les façons de faire des plus habiles, progressant ainsi assez rapidement. Pour ces apprentissages, les enfants agissent par **mimétisme**.

Regrouper les enfants d'un même âge autour d'une même table ne va pas permettre aux jeunes convives de progresser ! En **mélangeant les plus grands avec les plus petits**, les apprentissages seront plus rapides. Le repas « familial » réunissant autour d'une même table enfants, adolescents, adultes est le schéma « idéal » pour apprendre progressivement les « bons gestes ».

Des restaurants scolaires ont opté pour des organisations où les élémentaires et les maternelles sont attablés ensemble : les enfants y sont en général **plus calmes, plus solidaires, s'entraident naturellement**. Cette organisation permet aussi aux fratries de se retrouver au moment des repas si les enfants le souhaitent !

Et il y a de nombreuses compétences à acquérir lors des repas: piquer avec une fourchette, découper avec un couteau, éplucher, désoperculer un pot de yaourt, verser de l'eau, servir, partager un plat, mettre un bavoir, décortiquer un pamplemousse, une cuisse de poulet, etc.

On constate encore trop souvent des restaurants d'enfants où ce sont des adultes qui réalisent ces tâches : laisser faire les enfants exigerait trop de temps ! Cette organisation, repose sur un mauvais calcul ! Les enfants sont en capacité d'apprendre une multitude de tâches, pour autant qu'on leur en laisse la possibilité et le temps !

Mettre au service des plus petits des ustensiles adaptés à leur âge peut faciliter l'apprentissage mais c'est surtout la possibilité de regarder les autres qui aide les enfants à acquérir ces tâches répétitives. Chez les plus jeunes, on peut avoir recours par exemple à des ustensiles légers (carafes, assiettes en mélamine par exemple), incassables, ergonomiques (tables basses). Mais à choisir, il est peut-être préférable d'investir dans des formations, et de professionnaliser les personnels encadrant le temps du repas, pour leur confier cette mission éducative si importante pour les enfants.

Le choix d'un self-service dans des collectivités d'enfants d'âge primaire est parfois évoqué. Pourquoi pas ? S'il répond à une contrainte d'espace et de temps. Dans ce cadre, on pourra en effet regrouper plus facilement grands et petits, en revanche on diminuera le partage de compétences si le temps du repas s'individualise, si on permet à chacun de manger « comme il veut » sans participer à des tâches collectives essentielles au repas (servir de l'eau, partager la corbeille de pain et les différents plats, débarrasser, etc.).

→ Pour développer ses connaissances ?

Le temps du repas est un temps éducatif où tout est sujet à découverte ! Les professionnels de cuisine ont souvent à cœur de partager leurs connaissances, de vouloir communiquer sur leur travail et sur les ingrédients qu'ils utilisent. Aussi ils regrettent souvent de ne pas disposer de suffisamment de temps pour échanger avec les convives.

La durée du repas est un problème récurrent surtout dans les établissements du secondaire ! On entend parfois des responsables de cuisine dire qu'ils doivent « passer 600 ados en 1 heure 30 ! » ; ce qui revient à dire que les élèves disposent de 9 secondes pour choisir leur repas sur le linéaire... Difficile, voire quasi illusoire dans ce cas de vouloir faire du repas un temps éducatif !



La circulaire Éducation Nationale de 2001¹ incite les chefs d'établissements à favoriser une pause méridienne à table d'une demi-heure minimum, sans l'attente éventuelle pour le service, et à veiller à ce que « les emplois du temps soient élaborés en tenant compte de la pause méridienne » afin de laisser aux élèves le temps de manger et de se détendre pour être de nouveau en capacité d'apprendre l'après-midi.

Quand le déroulement du service est plus fluide, moins « tendu », la communication est possible mais elle doit être réalisée prestement. Pas de grand discours possible! Pour être efficace, les messages doivent être anticipés !

Créer des supports de communication : par exemple, poser des étiquettes, écrire des menus lisibles et compréhensibles mais ce ne sera pas suffisant. **La communication orale** est souvent nettement plus efficace. De plus en plus de chefs réunissent, avant le service leurs équipes pour un briefing : qu'avons nous envie de communiquer : une recette ?, la provenance particulière d'un ingrédient ?, une sensation (le piquant d'un radis noir ?, l'onctuosité d'une sauce ?, l'aigre doux d'un assaisonnement?, etc. Comment allons-nous faire?, que pouvons-nous dire aux centaines de convives? Cette démarche nécessite du temps mais elle est le maillon fort d'un repas « éducatif », pendant lequel on invite progressivement les convives à s'intéresser au contenu de leurs assiettes, et à inciter les plus réticents à goûter des nouveautés.

Et goûter justement ? Y a-t-il un environnement favorable pour amener les convives à goûter ? On le sait désormais, plusieurs facteurs peuvent influencer favorablement les enfants et les adolescents à l'apprentissage du goût :

- créer un environnement affectif fort pendant le repas, en veillant à la présence bienveillante d'un personnel connu par enfants ;
- proposer des plats identifiables, « lisibles » pour que les convives soient confiants ;
- familiariser les plus jeunes aux aliments, en leur laissant la possibilité de les découvrir par le jeu, le jardinage, la cuisine, etc. ;
- permettre aux plus grands de goûter de nouveaux plats en leur proposant, des cuillères « dégustation » ou des assiettes « découvertes ».

EN CONCLUSION

Lorsque la fonction éducative du temps du repas est prise en compte dans un service de restauration scolaire, on s'aperçoit qu'il est nécessaire que le personnel soit formé et conscient de sa mission éducative.

Si l'environnement a lui aussi été pensé pour développer les apprentissages, c'est-à-dire que l'on sait préserver le temps de la pause méridienne, la communauté éducative (composée des responsables de la restauration scolaire, des parents, des enseignants, des assistants d'éducation) réussira à faire évoluer les enfants et adolescents en de jeunes adultes autonomes, capables de réaliser des choix pertinents, pour se maintenir en bonne santé c'est-à-dire, dans un « état de bien-être physique, mental et social » (définition de la santé de l'OMS).

Apprendre à **partager** des aliments **sains**, en se faisant **plaisir**, c'est tout l'enjeu du restaurant scolaire !

¹ <http://www.education.gouv.fr/botexte/sp010628/MENE0101186C.htm>

↓ L'interview

Didier Philippe. Parcours personnel : Il entre dans l'univers de la restauration scolaire comme aide de cuisine, puis évolue vers des postes à responsabilités. Après quelques années en tant que responsable de production dans des lycées de Midi Pyrénées, du Limousin puis de Charente, il se voit confier le suivi des restaurants scolaires des rectorats de Poitiers et de Limoges, puis du Conseil départemental de Corrèze. Il est aujourd'hui ingénieur territorial au Grand Cahors.

La commune

Le Grand Cahors : communauté d'agglomération regroupant 39 communes.

Monsieur Jean-Marc Vayssouze-Faure, Président et maire de Cahors

La production

La cuisine centrale du Grand Cahors approvisionne 55 points de livraison : 44 écoles et groupes scolaires, 5 maisons de retraite, 5 accueils de loisirs et 1 foyer logement. Elle produit au total 3 200 repas par jour dont 2 300 pour les écoliers. Ce sont 25 agents qui sont mobilisés pour la production.

Le service

La cuisine centrale fournit en liaison froide l'ensemble des satellites.

Pour chaque école, une équipe d'agents rattachée au service « Vie Scolaire » organise les remises en température et la distribution des repas.

Les enfants sont servis à table. Le service compte actuellement plus de 58 agents dédiés à la restauration et à l'entretien des écoles.

La composition du menu

Les menus proposent 5 composantes. Une diététicienne est chargée du suivi de la qualité nutritionnelle de l'offre et des nombreuses animations autour du temps de repas. Les élus sont très sensibles à la qualité et à l'origine des produits proposés aux enfants. Ce sont de véritables partenariats qui sont favorisés avec les producteurs locaux. Ces liens privilégiés avec les fournisseurs locaux font partie des valeurs de Didier Philippe.

Le témoignage de Didier Philippe

Comment appréhendez-vous la mission éducative du restaurant ?

- Le temps du repas et les activités périscolaires représentent une occasion unique de proposer aux écoliers un programme d'animations renouvelé chaque année. Nous avons la chance de travailler en étroite collaboration avec les équipes enseignantes, ce qui nous a permis de prévoir par exemple cette année, 3 modules d'animation.
 - Une fois par mois, un repas 100% local, repas durant lequel, les producteurs vont à la rencontre des écoliers pour parler de leur produit, de leur métier ;
 - 3 semaines par an, les équipes de cuisine se rendent disponibles dans toutes les écoles afin d'assurer un temps d'animation après le déjeuner. Cette année, nous allons proposer aux enfants de fabriquer du pain.
 - A Pâques, nous organiserons un atelier sur le chocolat. Nous aborderons le chocolat sous 3 aspects : sa dégustation, sa composition et puis son utilisation. Les enfants mettront la main à la pâte et fabriqueront des mendiants et des truffes qu'ils pourront apporter dans leurs familles.

Pensez-vous que le restaurant scolaire peut guider les enfants vers une plus grande autonomie alimentaire ?

- C'est véritablement la colonne vertébrale de notre projet : aider les enfants à se repérer dans l'offre alimentaire d'aujourd'hui. Nous essayons de leur donner l'envie de consommer des produits simples, non transformés, des aliments aux formes et aux saveurs naturelles.

Avez-vous mis en place des réunions de travail avec les agents des écoles pour leur présenter le contenu des recettes et les aider à devenir de véritables ambassadeurs de votre cuisine ?

- Nous sommes très attentifs à la bonne consommation des repas dans les écoles. Chaque école dispose d'un agent restauration « spécialiste » à temps plein. Nous demandons aux agents de faire des relevés quantitatifs et nous analysons les raisons d'une moindre consommation. Nous décidons ensemble des ajustements possibles. Par exemple, nous avons convenu de retravailler notre recette de choux romanesco et nous les proposerons lors d'un prochain service, sautés au beurre, avec persil et tombée d'ail.


Comment sont organisés les services dans les écoles, avez-vous expérimenté des services en self ? Si non, avez-vous envisagé de transformer certains restaurants en self ?

- Nous sommes toujours en service « à table » de 4 ou 6 enfants. Nous ne sommes pas hostiles à tenter une expérience de self, mais pour l'instant, le service à table nous permet de développer les valeurs de partage et d'entraide. Les enfants sont mis à contribution au moment du débarrassage des tables, cela nous semble faire partie d'une démarche éducative.

Quelles sont les contraintes rencontrées dans le fonctionnement de votre service, qui vous ont contraint dans son organisation ? Comment avez-vous défini les horaires des repas, y a-t-il des différences selon les écoles ?

- Les efforts constants pour améliorer la qualité des repas portent leur fruit puisque le nombre de demi-pensionnaires augmente alors que le nombre d'enfants scolarisés est stable. Nous sommes donc obligés d'organiser plusieurs services sur chaque restaurant. Nous veillons à faire déjeuner les enfants de maternelles au 1er service et leur laissons un temps de repas d'environ 1 heure. Les plus grands viennent ensuite et leur pause méridienne est d'au moins 40 minutes.

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



On évoque souvent que l'environnement du repas est un facteur important dans la qualité de la pause méridienne :

- Nous sommes attentifs aux conditions du repas dans chaque école, nous veillons notamment au bruit qui peut fatiguer les enfants et aussi les adultes qui les encadrent. Nous avons fait des travaux d'insonorisation. Mais nous avons d'autres projets et cet axe sera travaillé avec les équipes de chaque école ou groupe scolaire.

En conclusion :

- **C'est sous l'impulsion des Élus du Grand Cahors, engagés pour le « bien manger »,** que mes collaborateurs et moi œuvrons pour proposer aux écoliers des produits de qualité issus des savoir-faire locaux et les accompagner dans la découverte des richesses de notre patrimoine culinaire local.
- Pour réussir ce défi, au quotidien, nous avons besoin de l'ensemble des agents et de leur professionnalisme.

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)