L'almanach de ma cantine

JANVIER

Mon menu du mois de janvier

Sommaire

Le menu du mois **P. 1**

Les 4 recettes du mois **P. 5**

Le plan alimentaire **P. 9**

La grille de fréquences **P. 10**

La fiche pratique : la place des fruits dans les menus **P. 11**

L'interview : le témoignage d'Odile Bonnaire sur la place des fruits **P. 17**

Pour aller plus loin **P. 19**

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DE L'AGROALIMENTAIRE ET DE LA FORÊT

ALIMENTATION NOTRE MODÈLE A DE L'AVENIR

L'Almanach des cantines – Astuces, équilibre et saveurs tout au long de l'année
N°15 - janvier 2015 - http://alimentation.gouv.fr/almanach-des-cantines

L'almanach des cantines - Janvier 2015

ALIMENTATION NOTRE MODÈLE A DE L'AVENIR

	Semaine du 5 au 9 janvier				
	lundi	**Mardi**	**Mercredi**	**Jeudi**	**vendredi**
hors-d'œuvre	*Endives aux agrumes* ***Chou blanc au gomasio***	Maquereau à l'escabèche Toast de sardines	*Salade verte et œuf dur* *Betteraves crues à l'huile de sésame*	Mini Cake au thon Tarte poireau et chèvre	Salade soja et *chou chinois* *Salade bagatelle*
plat	Emincé de volaille Tandoori Riz basmati	Bœuf bourguignon Salsifis et carottes	Filet de merlu à l'espagnole Pommes de terre	Rôti de porc au lait Panais et potiron braisés	Brochette de poisson pané Poêlée de légumes méridionale
produit laitier	Chèvre bûche Carré Demi-sel	Petits suisses nature Petits suisses aromatisés	Cantal Comté	Yaourt nature Yaourt aromatisé	Pyrénées Mimolette
dessert	Entremet coco Flan caramel	*Kiwi* *Banane*	Poire au sirop léger Cocktail exotique	*Orange* *Pomme*	Riz au lait à l'orange et safran Gâteau de semoule au miel

Légumes et fruits de saison – **recettes du mois**

L'almanach des cantines – Janvier 2015

	Semaine du 12 au 16 janvier				
	lundi	**Mardi**	**Mercredi**	**Jeudi**	**vendredi**
hors-d'œuvre	*Carottes râpées au sésame* *Salade d'endives et pommes*	Muffin pizzaïolo Duo de saucissons	Salade verte et avocat Céleri rave sauce légère	*Chou rouge et orange* *Champignons crus en salade*	*Potage de courges* *Mâche et betteraves*
plat	Lasagnes épinards chèvre	Sauté de lapin à la moutarde Choux de Bruxelles et carottes	Steak haché aux échalotes Purée de pommes de terre	Filet de dorade sauce vanille Endives meunière et oignons	**Sauté d'agneau aux fruits secs** Boulgour aux oignons
produit laitier	Saint Paulin Saint Nectaire	Fromage blanc nature Fromage blanc aromatisé	Brie Maroilles	Reblochon Tomme grise	Fromage ail et fines herbes Fromage de chèvre
dessert	Compote de poire Pomme au four	*Clémentine* *Poire*	Mousse au chocolat Liégeois café	Cheese cake au citron Crumble gourmand aux pommes	*Ananas* *Kiwi*

Légumes et fruits de saison – recettes du mois

L'almanach des cantines – Janvier 2015

	Semaine du 19 au 23 janvier				
	lundi	**Mardi**	**Mercredi**	**Jeudi**	**vendredi**
hors-d'œuvre	*Potage Crécy* *Blancs de poireau mimosa*	*Chou vert râpé et noix* *Salade d'grumes*	Macédoine mayonnaise Tartare de betterave au Boursin	Salade d'orge aux oranges Salade de blé aux crevettes	*Pomme fruit* et thon en salade *Radis noir et carotte en salade*
plat	Rôti de bœuf frotté à l'ail Pommes de terre sautées	Filet de lieu au cidre Carottes et navets fondants	Sauté de dinde tomate Rizotto aux champignons	Œuf dur sauce Mornay Epinards	Grillade de porc Dés de céleri braisés
produit laitier	Emmental Edam	Port Salut Fromage fondu	Yaourt nature Yaourt aromatisé	Camembert Livarot	Fourme d'Ambert Gouda
dessert	*Compote pomme cannelle* *Mirabelles au sirop*	Clafoutis aux poires Crêpe au sucre	*Orange* *Mangue*	*Pomme* *Banane*	**Pomme poire aux noix sur Panna Cotta** Chou à la crème

Légumes et fruits de saison – recettes du mois

L'almanach des cantines – Janvier 2015

	Semaine du 26 au 30 janvier				
	lundi	**Mardi**	**Mercredi**	**Jeudi**	**vendredi**
hors-d'œuvre	*Crème de navet aux poireaux* *Cœur de palmier et betterave en salade*	*Carotte, pomelos et échalotes* *Salade verte aux pignons de pin*	*Céleri* rémoulade Pomelos sauce cocktail	Velouté de potiron au riz Soupe vermicelles chinois	*Chou rouge* aux raisins *Panais râpé en salade*
plat	Filet de raie poêlée au curry Blé aux petits légumes	Sauté de veau au citron ***Mijotée de cardons à l'italienne***	Jambonneau Lentilles du Puy	Nuggets Duo courgettes et carottes	Bœuf bolognaise Spaghettis
produit laitier	Carré de l'Est Pont l'évêque	Bleu d'Auvergne Tomme noire	Fromage aux noix Carré frais demi-sel	Fromage blanc nature Fromage blanc aromatisé	Tomme blanche Brie
dessert	*Clémentine* *Kiwi*	Pain perdu brioché à la vanille Cake aux pépites de chocolat	Crème praliné Entremet pistache	*Ananas* *Poire*	Poire au chocolat Compote mangue banane

Légumes et fruits de saison – **recettes du mois**

Les recettes de saison de l'almanach des cantines

Salade de chou blanc au gomasio

N°5
Janvier
2015

Entrée de crudités

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Chou blanc	Frais	Kg	1,750 Kg
Pomme	Frais	Kg	0,250 kg de pomme acide
Vinaigre de cidre	Epicerie	Litre	1 litre
Sucre roux	Epicerie	Kg	90g
Huile d'olive	Épicerie	Litre	0,125 litre
Nuoc-Mam	Epicerie	Litre	0,060 litre
Sauce soja	Epicerie	Litre	0,100 litre
Gomasio	Epicerie	Cuillère à café	2 cuillères à café rase

Grammages nets assiette	Matemelle	Elémentaire	Ado	Adulte
	50g	70g	100g	120g
Cette recette permet de fabriquer	35 parts	25 parts	18 parts	15 parts

Principales étapes de fabrication:

Emincez le chou finement puis disposez-le dans un grand bac. Le recouvrir d'eau froide et ajoutez 50g de sel. Mélanger et laissez tremper 20 minutes.
Préparez la marinade: versez le vinaigre dans un récipient, ajoutez le sucre roux, le sel, puis fouettez, pour émulsionner le tout.
Egouttez le chou et bien le sécher. Versez la marinade sur le chou et bien mélanger. Laissez mariner un minimum une heure.
Préparez la vinaigrette en émulsionnant le nuoc-mam et la sauce soja avec l'huile d'olive. Egouttez bien le chou en le pressant très fort puis assaisonnez le chou avec la vinaigrette, ajoutez les graines de Gomasio.
Dressez en parsemant quelques bâtonnets de pommes.

Conseils pratiques:

Il faut choisir des **choux** bien lourds, avec une pomme bien serrée et une couleur franche. Quand ils sont frais, leurs feuilles ont un crissement particulier quand on les détache à la main. Pour les préparer en salade, il est préférable de les débarrasser des parties dures de leurs côtes avant de les émincer finement.
A la cuisson, comme tous les choux, il dégage une odeur forte parfois tenace. Un truc de grand-mère » : mettre dans l'eau de cuisson un morceau de pain qui en absorbera l'odeur.

Critère fréquentiel

Entrée de crudités
Fréquence exigée 10 services minimum /20 menus successifs

- [x] Présence de légumes/fruits de saison
- [ ] Présence d'ingrédients bio
- [ ] Présence de produits locaux

Coût moyen par portion (à vous de compléter)

Sauté d'agneau aux fruits secs

N°5
Janvier
2015

Viande non hachée d'agneau

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Epaule d'agneau	Frais	Kg	7,5 kg
Raisins et abricots secs	Epicerie	Kg	1 kg
Oignons	Frais	Kg	0,5 kg
Concentré de tomate	Epicerie	Boîte 4/4	¼ de boîte
Huile d'olive	Epicerie	Litre	0,2 litre
Maïzena	Épicerie	Kg	0,375 Kg
Raz El Hanout	Epicerie	Cuillère à café	2 cuillères à café
Vin blanc	Epicerie	Litre	0,5 Litre
Sel - Poivre	Epicerie	Boîte	1 cuillère à café rase de sel, une pincée de poivre

Grammages nets assiette	Matemelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Grammage net assiette	70g	100g	150g	170g
Cette recette permet de fabriquer	90 parts	60 parts	45 parts	40 parts

Principales étapes de fabrication:

Faites revenir la viande, dans un peu d'huile, elle doit être bien dorée. Ajoutez les oignons émincés, faites les également colorer. Versez dans la sauteuse, le concentré de tomate, le vin blanc et les épices. Laissez mijoter pendant 1h30. Ajoutez alors les fruits secs que vous aurez fait gonfler dans de l'eau tiède.
Liez la sauce en fin de cuisson avec la maïzena et rectifiez l'assaisonnement.

Les conseils pratiques :

Les fruits secs sont plus riches que leurs homologues frais à quantité équivalente. ils sont particulièrement intéressants du fait de leur richesse en fibres et en oligo-éléments. Les sportifs les adorent. Il suffit d'en manger de faibles quantités pour avoir un bonus d'énergie . Ils se conservent bien et ils peuvent être utilisés dans de nombreuses recettes : entrées / salades, plats principaux, desserts / yaourts / crèmes, etc.
On conseille de les conserver dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Le meilleur moyen est de mettre les fruits séchés dans des bocaux en verre ou boîtes en métal (boîtes à biscuit par exemple) qui ferment hermétiquement.

Critère fréquentiel

Viande non hachée d'agneau
4 services mini sur 20 menus successifs

- ☐ Présence de légumes/fruits de saison
- ☐ Présence d'ingrédients bio
- ☐ Présence de produits locaux

Coût moyen par portion (à vous de compléter)

Mijotée de Cardons à l'Italienne

N°5
Janvier
2015

Garniture de légumes cuits

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Cardons	Frais	kg	6 kg
Coulis de tomate	Epicerie	Litre	1,25 Litre
Oignons	Frais	Kg	0,4 kg
Ail	Frais	Kg	0,1 kg
Parmesan râpé	Frais	Kg	0,1 kg
Huile d'olive	Epicerie	Litre	0,175 Litre
Noisette	Epicerie	Kg	0,1 kg
Basilic	Frais	Botte	¼ de botte
Sel et Poivre	Epicerie	Cuillère à café	1cuillère à café rase et une pincée de poivre

Grammages nets assiette	Matemelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Grammage net assiette	100g	150g	150g	200g
Cette recette permet de fabriquer	35 parts	25 parts	25 parts	18 parts

Principales étapes de fabrication:

Retirez la partie verte des cardons puis les laver. Couper les cardons en tronçons. Cuisez les à l'eau bouillante salée pendant 30 mn puis égouttez-les. Epluchez l'ail et l'oignon et hachez le tout.
Faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez les oignons et l'ail, puis le coulis de tomate, le sel et le poivre. Mélangez.
Versez les cardons dans la sauce tomate. Laissez cuire à couvert pendant 15 mn à feu doux.
Ciselez le basilic et concassez les noisettes. Mettez les cardons dans un plat de service et parsemez de basilic et des éclats de noisettes. Servez.

Conseils pratiques :

Voisin de l'artichaut, le cardon est une plante potagère avec de longues feuilles gris bleu à gris argent, découpées, velues, et plus ou moins épineuses.
Ce sont les côtes (cardes) qui constituent la partie culinaire, très charnues dans les cardons épineux.
On les trouve dans le commerce à partir de la fin de l'automne et en hiver. Dans le Midi, on les servait fréquemment pour le repas de Noël, préparés à la moelle.
Comment choisir les cardons : Les côtes du cardon doivent être bien fermes, d'un blanc crémeux, cotonneux signe de fraîcheur, elles doivent être larges et charnues.
Comment le préparer : Le cardon est presque toujours blanchi avant d'être cuisiné, ce qui permet de l'attendrir et de réduire son amertume On le consomme , toujours cuit, à la crème, gratiné, frit ,au jus de viande, en omelette, sauté , à la grecque, au curry, à la sauce blanche, au beurre ou encore avec une béchamel .

Critère fréquentiel

Garniture de légumes cuits :
10 services sur 20 menus successifs

- [x] Présence de légumes/fruits de saison
- [ ] Présence d'ingrédients bio
- [ ] Présence de produits locaux

Coût moyen par portion (à vous de compléter)

Les recettes de saison de l'almanach des cantines

Pomme Poire aux noix sur panna cotta

N° 5
Janvier
2015

Dessert >15% de Lipides

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Pomme	Frais	Kg	1,2 Kg
Poire	Frais	Kg	1,2 Kg
Cerneaux de noix	Epicerie	Kg	0,150 kg
Sucre roux	Epicerie	Kg	0,300 Kg
Gélatine feuille	Epicerie	Feuilles	9 feuilles
Crème liquide	Frais	Litre	1,5 Litres
Sucre semoule	Epicerie	Kg	0,200 kg

Grammages nets assiette	Matemelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Grammage net de la portion servie	80g	100g	120g	120g
Cette recette permet de fabriquer	50 parts	40 parts	35 parts	35 parts

Principales étapes de fabrication:

Faites bouillir la crème liquide avec le sucre. Mettez les feuilles de gélatine à ramollir dans de l'eau froide. Ajoutez ensuite la gélatine égouttées dans la crème liquide.
Versez la préparation au fond de verrines ou de verres et mettez au frigo sans attendre.
Lavez et épluchez les pommes et les poires. Coupez les en quartiers.
Faites un caramel avec le sucre roux et ajoutez les noix concassées.
Mettez les quartiers de fruits dans la nougatine aux noix et mélangez délicatement. Sortez du frigo les verrines, la panna cotta doit être bien prise. Déposez dessus les fruits et servez .

Conseils pratiques :

Le terme "Panna Cotta" vient de l'italien et signifie en traduction littérale : Crème cuite (Panna : Crème, Cotta : cuit). Ce dessert est typique de la région du Piémont située au nord de l'Italie. La préparation est rapide: il ne faut que quelques minutes pour réaliser ce dessert mais nécessite un peu de patience car la préparation doit reposer. Elle peut être servie soit sous forme de tranche, soit directement dans une verrine, un ramequin ou tout autre récipient.
On réalise plein de desserts gourmands en l'associant avec des fruits selon la saison : un coulis de fraises, d'abricots ou une compotée de pommes, poires comme dans notre recette.

Critère fréquentiel

Dessert >15% de lipides
3 services maxi sur 20 menus successifs

- ☐ Présence de légumes/fruits de saison
- ☐ Présence d'ingrédients bio
- ☐ Présence de produits locaux

Coût moyen par portion (à vous de compléter)

PLAN ALIMENTAIRE

SEMAINE 1

MIDI	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Crudités	Poisson	Crudités	Pâtisserie > 15% de L	Crudités
	Crudités	Poisson	Crudités	Pâtisserie > 15% de L	Crudités
Plat principal	Volaille	Bœuf non haché	Poisson	Porc	Poisson < 70%
Garniture	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits	Féculents
Produits laitiers	Fromage <100 mg	Laitage <100 mg	Fromage <150 mg	Laitage <100 mg	Fromage <150 mg
	Fromage <100 mg	Laitage <100 mg	Fromage <150 mg	Laitage <100 mg	Fromage <150 mg
Dessert	Dessert lacté <100 mg	Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru	Dessert sucré > 20 g GST
	Dessert lacté <100 mg	Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru	Dessert sucré > 20 g GST

SEMAINE 2

MIDI	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Crudités	Féculents > 15% de L	Crudités	Crudités	Légumes cuits
	Crudités	Charcuterie > 15% de L	Crudités	Crudités	Légumes cuits
Plat principal	Plat < 70%	Volaille	Bœuf haché	Poisson	Agneau non haché
Garniture	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits	Féculents
Produits laitiers	Fromage <150 mg	Laitage <100 mg	Fromage <100 mg	Fromage <150 mg	Fromage <100 mg
	Fromage <150 mg	Laitage <100 mg	Fromage <100 mg	Fromage <150 mg	Fromage <100 mg
Dessert	Fruit cuit	Fruit cru	Dessert sucré	Pâtisserie > 15% de L	Fruit cru
	Fruit cuit	Fruit cru	Dessert sucré	Pâtisserie > 15% de L	Fruit cru

SEMAINE 3

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

SEMAINE 4

MIDI	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Légumes cuits	Crudités	Crudités > 15% de L	Féculents	Crudités
	Légumes cuits	Crudités	Crudités > 15% de L	Féculents	Crudités
Plat principal	Poisson	Veau non haché	Porc	Volaille < 70%	Bœuf haché
Garniture	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits	Féculents
Produits laitiers	Fromage <100 mg	Fromage <150 mg	Fromage <100 mg	Laitage <100 mg	Fromage <100 mg
	Fromage <100 mg	Fromage <150 mg	Fromage <100 mg	Laitage <100 mg	Fromage <100 mg
Dessert	Fruit cru	Pâtisserie > 15% de L	Dessert lacté <100 mg	Fruit cru	Fruit cuit < 20 g de GST
	Fruit cru	Pâtisserie > 15% de L	Dessert lacté <100 mg	Fruit cru	Fruit cuit < 20 g de GST

RILLE DES CRITERES NUTRITIONNELS DE FREQUENCE

N°15 janvier 2015

Objectif nutritionnel	Période de 20 repas successifs	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence réglementaire	Fréquence observée
fibres et itamines	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					8	8/20 mini	8
	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		8/20 mini	8
	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					2	6/20 mini	#
fer et oligoéléments	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		.				3/20 maxi	.
matières grasses	Entrées contenant plus de 15% de matières grasses						4/20 maxi	
	Desserts contenant plus de 15% de matières grasses					.	3/20 maxi	.
	Produits contenant plus de 15% de matières grasses à frire ou pré-frits		2	1			4/20 maxi	2
	Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		2				2/20 maxi	2
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

LA PLACE DES FRUITS DANS LES MENUS

« Bien manger », c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout en quantités adaptées. Le Programme National pour l'Alimentation (PNA[1]) se base sur les recommandations de consommations du Programme National Nutrition Santé (PNNS[2]). Pour les fruits et légumes, il s'agit d'en consommer au moins cinq par jour.

Rappel sur les fruits

Des qualités spécifiques :

Les fruits sont riches en vitamines, en minéraux, en fibres et leur effet favorable sur la santé a été démontré depuis longtemps. Ils ont notamment un rôle protecteur dans la prévention de nombreuses pathologies apparaissant à l'âge adulte.
Ils sont naturellement riches en sucres. Leurs concentrations varient cependant beaucoup selon la catégorie de fruit.
On peut classer les fruits comme suit :

→ Les fruits peu sucrés, dont la teneur en glucides simples affiche moins de10 %;
→ Les fruits moyennement sucrés qui contiennent entre 10 et 12 % de sucres simples ;
→ Les fruits sucrés qui contiennent 12 à 15 % de sucres simples ;
→ Les fruits très sucrés dont la teneur en sucres simples va de 16 à 20 % de sucre.

Tableau des teneurs en glucides simples des fruits (données CIQUAL[3]) du moins sucré au plus sucré

FRUITS	Glucides (g/100g)	Vitamine C (mg/100g)	FRUITS	Glucides (g/100g)	Vitamine C (mg/100g)
Citron, frais, pulpe	**2,5**	53	Figue de Barbarie, pulpe et graines	**10,1**	8
Citron, zeste	**2,5**	129	Pêche, fraîche, pulpe et peau	**10,2**	6
Citron vert ou Lime, frais, pulpe	**2,8**	32	Cassis, frais	**10,4**	200
Fraise, fraîche	**4,1**	67	Poire, fraîche, pulpe et peau	**10,5**	5
Framboise, fraîche	**4,3**	25	Ananas, frais, pulpe	**11,0**	12
Groseille à maquereau, fraîche	**4,8**	30	Coing, frais	**11,2**	15
Fruits rouges, frais (mélange)	**5,3**	68	Pêche, fraîche, pulpe	**11,3**	7
Mûre (de ronce), fraîche	**6,0**	15	Pomme, fraîche, pulpe et peau	**11,3**	6
Groseille, fraîche	**6,1**	40	Myrtille, fraîche	**11,6**	15
Pomélo (dit Pamplemousse), frais	**6,2**	42	Nèfle du Japon, fraîche, pulpe	**12,0**	4
Melon, frais, pulpe	**6,5**	11	Raisin noir, frais	**12,1**	8
Pastèque, fraîche, pulpe	**7,3**	9	Mirabelle, fraîche	**12,4**	-
Nectarine, fraîche, pulpe et peau	**7,7**	20	Figue, fraîche	**13,4**	2
Papaye, fraîche, pulpe	**7,8**	60	Grenade, fraîche, pulpe et pépins	**13,6**	8
Orange, fraîche, pulpe	**8,3**	40	Mangue, fraîche, pulpe	**13,6**	37
Abricot, frais	**9,0**	5	Kaki, frais, pulpe	**13,7**	13
Clémentine ou Mandarine, fraîche	**9,2**	19	Litchi, frais, pulpe	**14,0**	72
Kiwi, frais, pulpe et graines	**9,4**	93	Cerise, fraîche	**14,2**	9
Fruit de la passion, frais	**9,5**	30	Raisin blanc, frais	**16,1**	4
Prune Reine-Claude, fraîche	**9,6**	5	Banane, fraîche, pulpe	**20,5**	7
Mûre noire (du mûrier), fraîche	**9,7**	23			

[1] *http://alimentation.gouv.fr/programme-alimentation*
[2] *http://www.mangerbouger.fr/pnns/*
[3] *https://pro.anses.fr/TableCIQUAL/index.htm*

Teneur en vitamines des fruits
Les fruits sont une source de vitamines et les fruits crus représentent la meilleure source de vitamine C dans l'alimentation. Par exemple, les agrumes, (citron, orange, pomélo), les fruits rouges (mûres, framboises, groseilles, fraises, cassis) et les kiwis ont une teneur en vitamine C importante.

Les fruits secs et oléagineux :
Ils font également partie de la famille des fruits car ils présentent des qualités communes : sources de fibres, de minéraux notamment. Ils sont également très énergétiques du fait de leur concentration en matières sèches. A noter qu'ils sont très pauvres en vitamine C, car celle ci se dégrade au cours du séchage.

Les fruits secs subissent une phase de dessiccation (évaporation naturelle de l'eau). Ils ont une concentration importante en en sucres simples.

FRUITS SECS	Glucides (g/100g)
Abricot, séché, dénoyauté	**53,0**
Banane, mi- séchée	**57,0**
Datte, séchée, pulpe et peau	**62,5**
Figue, séchée	**50,4**
Pruneau	**52,3**
Raisin sec	**66,4**
Moyenne	**59,8**

Les fruits oléagineux quant à eux sont très riches en graisses ou lipides. Ils se présentent sous différentes formes crus, blanchis ou grillés, dans leurs coques, décortiqués ou en poudre, salés ou nature.

FRUITS OLEAGINEUX	Glucides (g/100g)
Pistache, grillée, salée	**46,4**
Cacahuète, grillée, salée	**47.4**
Noix de cajou, grillée, salée	**49,1**
Cacahuète ou Arachide	**49,6**
Amande (avec peau)	**53,4**
Noisette	**63,0**
Noix, séchée, cerneaux	**63,8**
Noix de coco, amande, sèche	**65,1**
Pignon de pin	**65,4**
Noix du Brésil	**68,2**
Noix de macadamia	**72,9**
Noix de pécan	**73,8**
Moyenne	**59,8**

Sucres simples naturels et sucres simples ajoutés :
Quand on parle de sucres simples naturellement présents dans les aliments, on fait référence au fructose des fruits ou encore au lactose du lait.
Quand on parle de sucres simples ajoutés, on fait référence au sucre blanc ou brun, au miel, au sirop d'érable ou de maïs, au glucose, qui sont ajoutés aux aliments lors de la fabrication d'une préparation (industrielle ou maison).
Les sucres simples naturels ou ajoutés fournissent la même quantité d'énergie : quatre calories par gramme.

La place des fruits crus, cuits et secs dans les menus

Les fondamentaux de la restauration scolaire :

La restauration scolaire joue un rôle important dans l'équilibre et l'éducation alimentaire des enfants et des adolescents.
Elle s'inscrit ainsi dans l'un des axes prioritaires du PNA (éducation alimentaire de la jeunesse) et répond aux recommandations nutritionnelles du PNNS :

→ couvrir les besoins de ces convives, en corrigeant les excès et les déficiences nutritionnels constatés ;
→ ralentir la progression du surpoids, de l'obésité ;
→ participer à la construction du répertoire alimentaire et de la diversification.

Ainsi, la restauration scolaire offre aux écoliers des fruits sous différentes formes et en quantités adaptées afin de répondre à leurs besoins en vitamines, minéraux, oligo-éléments et fibres.

Les précisions sur le critère réglementaire « fruit » :

Le document questions/réponses[4] sur les règles nutritionnelles en restauration scolaire, élaboré par le Ministère en charge de l'Agriculture apporte un éclairage précieux sur certaines questions pratiques concernant les desserts de fruits.

Quelles sont les denrées concernées par la rubrique "desserts de fruits crus"?

Le dessert proposé doit être composé de fruits crus uniquement (100 %) le but étant de favoriser la consommation de fruits bruts, entiers, à croquer intéressants sur le plan des apports en fibres et vitamines et de la mastication, et présentant une faible teneur en matières grasses.
Il existe des fruits surgelés, non blanchis qui permettent de servir des fruits exotiques sans surcoût quand l'offre locale et de saison est limitée. Sont également proposés sur le marché des fruits mixés (smoothies) composés à 100 % de fruits crus. Ces produits ne peuvent cependant être qu'une alternative ponctuelle et il convient de s'assurer en amont qu'ils n'ont pas subi de traitement thermique ni d'ajout en sucre. Les jus de fruits ne peuvent pas être considérés comme des smoothies (apport moindre en fibres)

La teneur en sucres simples totaux des fruits doit-elle être prise en compte ?

La teneur en sucres simples totaux est comptabilisée pour les desserts autres que les desserts constitués uniquement de fruits. Dans l'évaluation du critère "produits sucrés et contenant moins de 15 % de matières grasses, en dessert", on tient compte de l'apport en sucres simples totaux de l'ensemble des ingrédients (apport en sucres simples totaux des fruits comme des autres ingrédients).
En pratique, on classe une pomme servie en dessert automatiquement dans la catégorie "fruits crus en dessert", avec une fréquence minimale de 8 repas sur 20.
Pour classer une compote de pomme, il convient de vérifier sa teneur en sucres simples totaux.
Pour classer un dessert de fruits additionné de crème fraîche (chantilly, panna cotta), on vérifie son taux de lipides.

Les fréquences de service des desserts à base de fruits :

	Critères réglementaires	Fréquence / 20 repas
Fruit cru	100% fruit cru sans sucre ajouté	8 mini
Dessert de fruit sucré	Contenant plus de 20g de GST[1]	4 maxi
Dessert de Fruit gras	Contenant plus de 15% de lipides	3 maxi

Les desserts de fruits qui ne sont ni trop sucrés, ni trop gras, ne sont pas limités. Ils trouvent une place légitime dans un cycle de 20 menus successifs et participent à la diversité, seuls les services de fruits crus sont définis réglementairement.

[4] *http://agriculture.gouv.fr/Ameliorer-la-restauration-scolaire*
[5] *GST : Glucides Simples Totaux*

Exemple de calcul de la teneur en glucides simples totaux d'un dessert de fruit : pomme au four aux raisins secsIngrédients

Ingrédients	Quantité pour un convive	Quantités de sucres simples Voir tableaux ci-dessus
Pommes	100 g	11,3 g
Raisins secs	10 g	6,6 g
Sucre	5 g	5,0 g
TOTAL	**115g**	**22,9 g**

Ce dessert affiche une teneur en glucides simples totaux supérieur à 20 g par portion.

La place des fruits crus dans les menus à choix multiples :
La réglementation sur l'offre alimentaire a retenu, pour les prestations à choix multiples, que la qualité de l'offre alimentaire est établie grâce à des calculs de proportionnalité (Cf le Questions/Réponses[6] de la Direction Générale de l'Alimentation (DGAL)).
Par exemple : Si chaque jour, on propose 3 choix de desserts, soit 60 choix sur 20 menus successifs, les fruits crus devront représenter au minimum 24 (24 sur 60 soit 8 sur 20) de ces choix.
Il peut être judicieux de sanctuariser ces 8 services de fruits crus par cycle de 20 menus, en les proposant sans alternative et sous forme de corbeilles de fruits variées.

Les achats de fruits crus

La mise en valeur des produits de saison
Le décret du 30 septembre 2011 précise que les gestionnaires "sont tenus d'identifier distinctement, sur les menus, les produits de saison entrant dans la composition des repas". Cette mise en valeur des produits de saison a également un objectif pédagogique tant auprès des élèves que de leurs parents.

→ Les produits de saison entrant dans la composition du repas doivent donc être signalés sur les menus.
Aucune méthode n'étant préconisée, il peut s'agir d'un code couleur, d'une illustration, d'un simple trait soulignant le plat concerné, etc.

ASTUCES !

On peut en profiter pour valoriser les produits issus de l'approvisionnement local, ou les produits "bio", ou les salades de fruits "faites maison", etc. en leur attribuant également un code.

C'est quoi un fruit de saison ? :
La saison est déterminée par la période de pleine production au sein des périodes de récolte ou de cueillettes naturelles.
S'il existe des calendriers de saison sur le site interprofessionnel des fruits et légumes frais il peut être utile de se rapprocher d'instances territoriales pour appréhender les spécificités liées à la géographie ou au climat de chaque région.

[6] *http://agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/QR_gestionnaires_DEF_mise_a_jour_au_28_janv_2013_cle887c9e.pdf*

Quelques repères de saisonnalité en métropole :

Janvier Citron, clémentine, kiwi, mandarine, poire, pomme, orange.	**Février** Citron, kiwi, mandarine et clémentine orange, pomme, poire, pomelo.
Mars Poire, pomme, kiwi, citron, pomelo et orange sanguine.	**Avril** Pomme, rhubarbe, fraise.
Mai Fraise, rhubarbe	**Juin** Abricot, amande fraîche, cassis, melon, cerise, fraise, framboise, mûre, prune, rhubarbe, groseille et fraise des bois.
Septembre Pommes, raisin, figue, framboise, melon, reine-claude, prune, quetsche, poire, myrtille, mûre, mirabelle.	**Octobre** Coing, figue, framboise, mûre, myrtille, châtaigne, pêche de vigne, noix, poire, pomme, prune, quetsche, raisin.
Novembre Citron de Nice, clémentine, mandarine, coing, orange, poire, pomme, raisin. Châtaigne, noix.	**Décembre** Clémentine de Corse, kiwi, mandarine, poire, pomme, orange.

La mise en valeur des fruits en salle à manger

Au-delà de l'enjeu nutritionnel consistant à nourrir pour contribuer à la couverture des besoins physiologiques, la restauration scolaire a **d'autres enjeux :** d'éducation (alimentaire, à la citoyenneté, etc.), de santé publique, de justice sociale, de développements économiques et environnementaux.
Elle doit être pour chaque élève, un moment de **convivialité et d'éducation alimentaire.**

Les facteurs de réussite

→ **Le choix des fruits saisonniers** s'impose tout particulièrement. Un service de fruit réussi implique d'être attentif à leur degré de maturité, on doit les faire« mûrir » si nécessaire, avant le jour du service.
Les fruits proposés en collectivité sont rarement à pleine maturité, ils sont souvent trop durs et manquent de saveur. La maturité des fruits est encore trop souvent motif de déception.

→ **Le rôle des adultes** présents sur le temps de la pause méridienne.
Le meilleur fruit du monde risque de rester dans le compotier si on n'encourage pas les enfants à le manger ou si on ne prend pas le temps de l'aider à l'éplucher. On constate que les enfants aiment les fruits (davantage que les légumes), mais que le principal obstacle à leur consommation est lié au fait qu'ils doivent être épluchés. Présentés sous forme de salades de fruits ou de purées de fruits crus, on facilite leur consommation. Ils peuvent être aussi épluchés en mis en place en cuisine ou mieux au moment d'être servis.

La mise à disposition de coupe-fruits en salle à manger est à ce titre une piste de succès. Il permet de couper en quartiers des fruits tels que pomme, poire, orange, devant les enfants, en fonction de leurs demandes. L'intérêt est triple, on encourage les enfants à consommer leur fruit, on crée une animation et on limite le gaspillage.

Les animations autour des produits frais de saison, avec ou sans dégustations sont également un élément essentiel pour favoriser la découverte et le plaisir de la consommation de ces aliments.

Le dispositif Un Fruit à la Récré[7]

Mangez des fruits ! Pour que ce conseil se concrétise chez les plus jeunes, le programme européen de distribution de fruits dans les écoles « Un fruit à la récré » (school fruit scheme) a été lancé en 2008, à l'initiative de la France. Ce programme vise à améliorer l'apprentissage des bonnes habitudes alimentaires par les écoliers.

[7] *http://agriculture.gouv.fr/un-fruit-pour-la-recre*

« Un fruit pour la récré » s'adresse aux enfants de maternelles et d'écoles primaires et, depuis 2010, aux jeunes des collèges et lycées.
Depuis la rentrée scolaire 2014, ce programme est financé à hauteur de à 76% par l'Union Européenne.

→ Objectif du dispositif :
L'objectif prioritaire retenu est de faire consommer des fruits et légumes aux enfants dans le cadre scolaire ou péri-scolaire, à l'occasion de moments privilégiés (récréation, fin de classe, etc.), en complément de ceux distribués dans le cadre de la restauration scolaire, afin d'atteindre les quantités recommandées par le Programme national nutrition santé (PNNS) et l'Organisation Mondiale de la Santé, tout en modifiant durablement les comportements de consommation des enfants et adolescents.
Afin d'atteindre ces objectifs, la distribution des produits est accompagnée d'actions pédagogiques qui peuvent notamment se réaliser à l'occasion d'un cours en classe, ou d'une activité « sensorielle », « botanique », « écologique », « nutrition » ; d'une visite d'entreprise ou d'une fête d'école (jardins potagers dans l'école, exposition de dessins sur le thème des fruits, jeux dans les classes animés par les enseignants, construction d'un bar à fruits, cours sur la saisonnalité des produits, les variétés des fruits par catégorie, leurs qualités nutritionnelles, etc.).

→ Modalités de mise en place :
Les établissements s'engagent, par trimestre, à distribuer 9 portions de fruits (crus ou cuits) pendant cette période. Ces fruits sont proposés selon les modalités définies localement, soit le matin à l'arrivée à l'école, soit l'après-midi en se rapprochant de l'heure du goûter, ou après les cours. Mais il ne s'agit en aucun cas de remplacer le fruit de midi.
Cette distribution doit être accompagnée d'au moins une activité pédagogique autour des fruits.

Pour en savoir plus : consulter le site alimentation.gouv.
Interview d'Odile Bonnaire, responsable des achats à la caisse des écoles du 10ème arrondissement de Paris.
Vous pouvez découvrir le témoignage d'Odile Bonnaire sur la place des fruits dans les menus en téléchargeant l'interview du mois de janvier 2015.

⇣ L'interview

Odile Bonnaire, Responsable des achats, des relations fournisseurs et de l'élaboration des menus proposés dans les restaurants scolaires des écoles du 10ème arrondissement de Paris.
Parcours professionnel : prises de conscience et réflexions.
Au fil des années, Mme Bonnaire a vu son travail évoluer à la Caisse des écoles, De nouvelles préoccupations en matière de nutrition, de développement durable ont nécessité des adaptations. Elle s'est formée en diététique et en nutrition en suivant régulièrement des stages.

La commune
Caisse des écoles du 10ème arrondissement de Paris
La Directrice : Karine DESOBRY
Le Président du CA : Rémi FERAUD, Maire du 10ème arrondissement de Paris et par délégation
Eric ALGRAIN Maire adjoint du 10e en charge des affaires scolaires

Les écoles
21 écoles avec restauration sur site et 4 approvisionnées par une autre cuisine
80 % des écoliers déjeunent dans les restaurants scolaires de l'arrondissement (7400 rationnaires enfants et adultes confondus)

Le service
13 écoles maternelles bénéficient d'un service à table
23 écoles ont un service organisé en self (dont 3 maternelles)

La composition du menu
Menus à 5 composantes

Le témoignage d'Odile Bonnaire sur la place des fruits

Pouvez-vous décrire vos missions au sein du service de la caisse des écoles du 10ème ?

➜ L'une de mes missions consiste à élaborer les grilles de menus au fil des mois. Afin de respecter les règles de fréquences, je travaille à partir d'un plan alimentaire de 4 semaines. Les menus ne sont jamais les mêmes car nous portons une attention particulière à la variété, tant au niveau des produits que des recettes. Nous intégrons chaque mois, un ou plusieurs repas à thème (dont des menus conçus par les enfants fréquentant les centres de loisirs) et nous faisons écho aux événements tels que : la semaine du goût, la semaine Fraich Attitude', etc. Nous avons l'ambition de faire découvrir aux enfants des produits goûteux et une cuisine source de plaisir. C'est un travail exigeant, je suis aidée dans cette tâche par une diététicienne. Mes autres missions sont centrées sur les relations avec les fournisseurs, le choix des produits, la gestion des approvisionnements et le suivi des stocks. Nos procédures d'achats doivent respecter les règles des marchés publics, assez contraignantes, mais dans la mesure du possible et sous l'impulsion des élus, nous développons la place des produits issus de l'agriculture biologique. Ainsi, nous servons une large gamme de laitages et desserts lactés Bio, des céréales et desserts de fruits cuits Bio et chaque semaine un service de pain BIO. J'assure, enfin, la diffusion des menus sur l'ensemble des écoles de l'arrondissement et sur le site de la mairie. Je m'applique à mettre en valeur les menus et les produits par une mise en page illustrée et ludique.

Quelles sont les principales difficultés que vous rencontrez dans l'achat des fruits crus de saison ?

➜ **D'abord le manque de maturité des fruits.** Malheureusement, il est difficile de maîtriser la maturité des fruits, bien que nous informions nos fournisseurs des dates de consommation des fruits commandés, comptant sur leur vigilance pour sélectionner des fruits mûrs. Malgré nos efforts de communication, nous subissons des déconvenues. Nous sommes actuellement impuissants et ne pouvons que constater que certains services de fruits sont mal consommés.
Ensuite, une autre difficulté qui elle est liée aux enfants eux-mêmes : nous observons que les enfants ne mangent pas forcément un fruit entier. Plusieurs raisons: manque d'aisance pour utiliser un couteau, découragement car un fruit c'est trop long à éplucher, découragement aussi parce qu'un fruit entier c'est parfois trop gros et enfin douleurs à la clé pour ceux qui ont perdu des dents de lait. Au final, ils ont bien du mal à croquer dans les fruits. Nous avons donc convenu de couper les fruits en quartiers et pour cela d'équiper les écoles maternelles de coupe-fruits. Force est de constater que c'est un franc-succès : les fruits se consomment beaucoup mieux.

Vous avez initié depuis quelques années, des achats de fruits Jardins de Pays, pouvez-vous nous donner quelques précisions sur ce label ?

➜ Nous sommes sur Paris. On compte ici peu de productions locales. Le label « Jardin de pays » est un label initié par notre grossiste qui a choisi de privilégier la saisonnalité, un mode de culture respectueux de l'environnement et des approvisionnements auprès de producteurs situés dans un rayon de 200kms maximum. Ainsi les fruits proposés, pommes et poires notamment, viennent des vergers d'Île-de-France et du Val de Loire. Cela nous permet d'être en cohérence avec l'un des objectifs du conseil d'administration de la caisse des écoles: favoriser les circuits courts.

Y-a-t-il des périodes de l'année, où vous proposez davantage de fruits dans les grilles de menus, si oui, pouvez-vous nous préciser pourquoi ces différences ?

➜ Nos menus respectent les fréquences réglementaires. Nous proposons au minimum 8 desserts de fruits crus sur un cycle de 20 menus. Nous allons souvent au-delà, car nous veillons à intégrer une crudité par repas, soit en entrée, soit en dessert. Certaines saisons sont cependant délicates car le choix des fruits est limité. C'est notamment le cas au printemps, où il nous tarde de changer des pommes, poires, kiwis, bananes. Durant les vacances, les effectifs d'enfants déjeunant à la restauration baissent, aussi nous en profitons pour intégrer des salades de fruits crus qui sont très appréciées par nos jeunes convives.

Avez-vous expérimenté des recettes d'entrées de crudités dans lesquelles des fruits crus sont introduits ? Ces recettes sont-elles bien appréciées des enfants ?

➜ Le « sucré-salé » est diversement apprécié par les enfants. Cependant, nous constatons que nous pouvons améliorer la consommation de certains légumes « difficiles » en les associant avec des fruits.
Par exemple : des segments d'orange améliorent la consommation de la salade d'endives ou du chou rouge râpé, des dés de pomme s'associent avec succès avec la betterave cuite.
Nous avons aussi nos recettes « maison » dont les enfants se régalent : la **salade de Monsieur Seguin :** salade verte de saison, segments d'orange et dés de fromage de chèvre. La **salade Guillaume Tell :** salade de saison et dés de pomme. Ou encore, la **salade Elido :** dés de pomme, miettes de thon au naturel et sauce vinaigrette.

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)