



L'almanach de ma cantine

Mon menu du mois de mai

Sommaire

Le menu du mois **P. 1**

Les 4 recettes du mois **P. 2**

Le plan alimentaire **P. 6**

La grille de fréquences **P. 7**

La fiche pratique : Limiter le gaspillage alimentaire en restauration scolaire **P. 8**

L'interview : Catherine Arriudarre, diététicienne nutritionniste **P. 13**

Pour aller plus loin **P. 15**





	Lundi	Mardi	Jeu	Vendredi
Entrée	betteraves échalotes	Carottes râpées	Salade pâtes et mimolette	Céleri rémoulade
Plat	Couscous à l'agneau	Rôti de dinde	Omelette	Filet de Hokj au four
Garniture	Semoule et ses légumes	Tomme blanche	Epinards à la tomate	Riz espagnole
Produit laitier	Yaourt nature	Paris Brest	Poire	Pyrénées
Dessert				Pêchie sirop et coufis
Entrée	Salade verte et artichaut	Taboulé	Tartine de pâté de foie	Terrine concombre sardine
Plat	Pâtes aux champignons et aux courgettes	Cordon bleu	Filet cabillaud poché	Sauté de bœuf provençal
Garniture	Cantal	Salsifis et carottes	Fondue de poireaux	Pommes de terre sautées
Produit laitier	Cocktail de fruits au sirop	Emmental	Fromage blanc	Entremet chocolat
Dessert		Pomme	Aux fraises	
Entrée	Salade verte et asperges	Quiche lorraine	Salade croquante de radis	Mais et cœur de palmier
Plat	Rôti de veau	Cofin sauce oseille	Steak haché aux échalotes	Poulet rôti au thym
Garniture	Cœur de blé	Poêlée de légumes	Purée de pommes de terre	Choux fleurs fleurettes
Produit laitier	Flan nappé caramel	Saint Neactaire	Camembert	Yaourt aromatisé
Dessert		Banane	Poire au sirop léger	Kiwi
Entrée	Salade verte de saison	Tartine de rillettes	Betteraves et pommes	Concombre vinaigrette
Plat	Grillade de porc	Sauté dinde champignons	Joue de bœuf hongroise	Filet de merlu au curry
Garniture	Lentilles du Puy	Carottes au cumin	Tagliatelles	Julienne de légumes
Produit laitier	Saint Paulin	Edam	Fromage blanc vanille	Brie
Dessert	Crumble fraises rhubarbe	Cerises		Tarte Bourdaloue
Entrée	Haricots verts en salade	Potage printanier	Riz niçois	Radis croque en sel
Plat	Sauté de poulet basquaise	Omelette aux fèves	Beignets de poisson citron	Rôti de porc
Garniture	Boulgour	Salade verte	Courgettes étuvées	Brocolis persillés
Produit laitier	Yaourt brassé	Semoule au lait	Gouda	Bûchette mi-chèvre
Dessert	Kiwi		Pomme	Marbré chocolat



Verrine fraîcheur concombre sardines

N° 9
Mai

Entrée de crudités

Ingédients

Concombre
Sardines à l'huile d'olive
Tomate cerise
Ciboulette
Oignon

Nature

Frais
Epicerie
Frais
Frais
Frais

Unité Commande

Unité
Boîte de 125g
Barquette
Botte
Unité

2 beaux concombres
2
10 tomates cerises
1 douzaine de brins de ciboulette
2 oignons

Grammages nets assiette

Maternelle Élémentaire Ado Adulte

Cette recette permet de fabriquer

60g	80g	100g	120g
15 parts	12 parts	10parts	8 parts

Principales étapes de fabrication

Eplucher les oignons et les concombres. Couper en petits dés les concombre et hacher les oignons. Ciseler la ciboulette. Egoutter les sardines et émietter leur chair avec soin. Mettre dans des verrines de service ou dans des petits verres une partie des dés de concombre et de l'oignon haché. Saupoudrer d'un peu de ciboulette ciselée. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminer en décorant chaque verrine d'une tomate cerise coupée en 2.

Conseils pratiques pour mettre en valeur le concombre

Le choisir bien et ferme mais pas dur, car il serait trop amer. Préférez le petit car, plus il est gros plus il contient de graines qui le rendent amer et fade. On le **conserve** au froid pour qu'il reste bien croquant, pas plus de 5 jours pour éviter qu'il devienne mou. Petit et frais, il n'est vraiment pas nécessaire de le faire dégorgier.

On le **consomme** cru, râpé, tranché, en dés, sous forme de salade, ou encore arrosé de jus de citron, d'un filet d'huile d'olive, accompagné de yaourt ou d'une pointe de crème aigre.

Pourquoi pas cuit

Même si c'est cru qu'on le mange le plus souvent, il se révèle tout aussi délicieux une fois **cuit**. Utilisé alors comme une courgette, qu'il peut d'ailleurs remplacer, il accompagne bien les plats de viandes et de poissons. Il se cuisine : poêlé, sauté au beurre, cuit à l'étuvée, à la béchamel, au gratin...



Critère fréquentiel

Entrée de crudités

Fréquence exigée 10 services minimum /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)



Omelette aux fèves

N°9
Mai

Plat à base d'œuf

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Œufs	Frais	Unité	1 douzaine et demie
Fèves fraîches	Frais	Bol	4 bols de fèves écosées
Oignon	Frais	Unité	2 oignons
Ail	Frais	Unité	2 gousses d'ail
Huile d'olive	Epicerie	Cuillère à soupe	2 cuillères à soupe
Sel, poivre	Epicerie	Cuillère à café	1 cuillère à café rase et une pincée

Grammages nets assiette

Maternelle Elémentaire Ado Adulte

Grammage net assiette	100g	150g	200g	200g
Cette recette permet de fabriquer	12 parts	8 parts	6 parts	6 parts

Principales étapes de fabrication:

Ecosser les fèves. Eplucher et couper en lamelles les oignons. Eplucher et couper les gousses d'ail très finement. Dans une sauteuse, faire revenir oignon, ail et fèves sur feu doux durant 20 minutes. Ajouter un verre d'eau. Saler et poivrer. Dans un récipient adapté, casser les œufs soigneusement. Après lavage des mains, battre les œufs avec une fourchette. Verser les œufs sur les fèves. Laisser cuire sur feu doux 5 minutes. Retourner l'omelette et laisser cuire encore 5 minutes à feu doux.

Conseils pratiques:

La fève fraîche peut être consommée crue, mais il faut dans ce cas retirer sa peau épaisse. La fêvotte, qui est une petite fève, se consomme tout particulièrement de cette manière. Elle se sert en entrée à la "croque-au-sel", accompagnée de sel et de beurre. Plus classiquement, on la prépare en purée, en soupe et comme ingrédient de plats mijotés, entière ou en purée. En Espagne, on l'utilise pour préparer le "fabada", qui est une sorte de cassoulet. Elle était d'ailleurs utilisée, avant le haricot, pour la préparation du cassoulet en France.

Petit supplément pédagogique:

La fève était à l'Antiquité et au Moyen Age un légume de base de l'alimentation, comme l'est aujourd'hui la pomme de terre. Elle servait de jeton de vote pour désigner le roi du banquet lors des fêtes romaines du solstice d'hiver. La fève de la galette des rois de l'Épiphanie prolonge cette coutume, la graine est remplacée par une figurine.



Critère fréquentiel

Plat d'œuf, rattaché à aucun critère fréquentiel.

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



Coût moyen par portion (à vous de compléter)



Carottes au cumin

N°9
Mai

Garniture de légumes cuits

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Carottes	Frais	kg	1,60 kg de carottes
Ail	Frais	Gousse	4 gousses d'ail
Vinaigre de vin	Epicerie	Cuillère à soupe	2 cuillères à soupe
Huile d'olive	Epicerie	Cuillère à soupe	1 cuillère à soupe
Cumin	Epicerie	Cuillère à café	1 cuillère à café
Paprika	Epicerie	Cuillère à café	1 cuillère à café
Sel	Epicerie	Cuillère à café	1 cuillère à café rase
Poivre		Pincée	1 pincée

Grammages nets assiette

Maternelle Élémentaire Ado Adulte

Grammage net assiette de légumes	100g	100g	150g	150g
Cette recette permet de fabriquer	14 parts	14parts	10parts	10parts

Principales étapes de fabrication:

Eplucher les carottes. Les laver et les couper en rondelles. Dans un faitout, rempli d'1 litre d'eau environ, plonger les carottes, verser l'huile d'olive, le paprika, le sel et le poivre. Couvrir le récipient. Laisser cuire 15 minutes sur feu vif. Enlever le couvercle et laisser cuire de nouveau 15 minutes à feu doux. Ajouter l'ail pelé entier, le cumin et le vinaigre. Remettre 5 minutes sur feu doux.

Conseils pour bien les choisir et les conserver

Choisir des carottes fermes, croquantes, dont la peau est lisse, uniforme, sans taches et les fanes bien attachées. Plus une carotte nouvelle est orangée, plus elle est sucrée. Se méfier des « épaules », de couleur vert foncé, juste sous la fane, qui peuvent être un signe d'amertume. Une carotte fendue est une carotte restée trop longtemps dans la terre. Sa **conservation** va dépendre de la variété, pour les **carottes primeurs** comptez 2 ou 3 jours dans le réfrigérateur. Quand on achète des carottes en botte, il faut enlever rapidement les fanes vertes, car elles absorbent l'humidité de la racine comestible et peuvent provoquer le flétrissement et le durcissement des carottes.

Conseils pour bien la cuisiner:

Crue, râpée, la carotte avec sa saveur sucrée aime l'alliance acidulée du citron, de l'huile d'olive et de la pointe d'ail. Elle est également savoureuse avec des noix et des noisettes hachées, ou leurs huiles. On peut aussi l'agrémenter d'amandes, de pignons, de raisins secs gonflés à la vapeur et saupoudrer de persil. Cuite, la carotte se marie avec tout ce qui supporte une note sucrée, notamment le cumin comme dans la recette proposée ou encore la coriandre fraîche.

Critère fréquentiel

Garniture de légumes cuits :
10 services 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)





Crumble pomme, fraise, rhubarbe

N°9
Mai

Dessert fruit cuit >20g de GST

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Pomme	Fraîches	Unité	6 pommes moyennes
Fraise	Fraîches	Kg	250g
Rhubarbe	Frais	Kg	400g
Sucre semoule	Epicerie	Verre	1/2 verre
Spéculoos	Epicerie	Paquet de 250g	Demi paquet
Farine	Epicerie	Cuillère à soupe	2 cuillères à soupe
Sucre roux	Epicerie	Cuillère à soupe	2 cuillères à soupe
Beurre	Frais	Plaquette 250g	100g

Grammages nets assiette

Maternelle Élémentaire Ado Adulte

Grammage net de la portion servie	90g	90g	120g	120g
Cette recette permet de fabriquer	12parts	12 parts	9 parts	9 parts

Principales étapes de fabrication:

Effiler la rhubarbe, la couper en tronçons, la faire cuire 5 mn dans une casserole avec le sucre semoule et un peu d'eau. Laver et essuyer les pommes, les éplucher. Détailler la chair en dés, puis les ajouter à la rhubarbe, poursuivre la cuisson 5 mn. Laver et équeuter les fraises, les couper en quatre et mélanger aux autres fruits cuits hors du feu. Préchauffer le four à therm. 8 (240°C). Mettre la farine, le beurre, le sucre roux et les spéculoos dans le bol du robot et mixer par à coups pour obtenir un mélange sableux. Garnir les ramequins avec les fruits cuits, parsemer sur la surface, la pâte à crumble. Baisser le four à 6 (180°C) et enfourner 25 à 30 mn. Servir si possible encore tiède.

Conseils pratiques:

Choisir la rhubarbe avec un pétiole épais, bien ferme et plein, dépourvu de tâches et de flétrissures. Il doit être bien vert avec des bordures rosées. Ses extrémités doivent être fraîchement coupées. Quand on brise la tige : la cassure est nette et la sève s'écoule. **Elle se conserve** dans le réfrigérateur, pas plus de quelques jours car elle devient rapidement molle. Il est inutile de la peler, sauf si elle s'avère très dure et filandreuse.

Consommée cuite, c'est ainsi qu'on la connaît le mieux. En compote, en confiture, en chutneys. Elle s'incorpore de façon classique dans les tartes et les crumbles. Elle s'intègre bien seule ou en duo avec la fraise ou avec la pomme. On peut l'agrémenter d'épices : vanille, cannelle, gingembre, badiane, graines de fenouil...

Elle est cousine avec l'oseille, alors elle peut le remplacer dans les recettes. Les plats de viandes (volaille et canard) et de poissons s'accompagnent bien de ses tronçons tout simplement revenus dans un peu d'huile.

Critère fréquentiel

Dessert contenant plus de 20g de Glucides Simples totaux par portion
Fréquence de service : max 4 sur 20 repas

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



Coût moyen par portion (à vous de compléter)

PLAN ALIMENTAIRE

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4
Entrée	Légumes cuits	Crudités	Féculents + 150mg de Calcium	Crudités >15% de Lipides
Plat	Agneau non haché	Volaille	Œuf	Poisson
Garniture	Féculents	Légumes cuits	Légumes cuits	Féculents
Produits laitiers	Laitage >100mg de Ca	Fromage >100mg de Ca		Fromage >150mg de Ca
Dessert		Pâtisserie >15% de L	Fruit cru	Fruit cuit >20g de GST
	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7	JOUR 8
Entrée	Crudités	Féculents	Charcuterie >15% de Lipides	Crudités
Plat	Plat sans Viande, poisson, œuf	Plat P/L <1 <70% volaille et frit >15% de L	Poisson	Bœuf non haché
Garniture	Féculents	Légumes cuits	Légumes cuits	Féculents frits >15% de lipides
Produits laitiers	Fromage >150mg de Ca	Fromage >150mg de Ca	Laitage >100mg de Ca	
Dessert	Fruit cuit	Fruit cru	Fruit cru	Laitage >100mg de Ca
	JOUR 9	JOUR 10	JOUR 11	JOUR 12
Entrée	Crudités	Pâtisserie salée >15% de Lipides	Crudités	Féculent + légumes cuits
Plat	Veau non haché	Poisson	Bœuf haché	Volaille
Garniture	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits
Produits laitiers		Fromage >150mg de Ca	Fromage >100mg de Ca	Laitage >100mg de Ca
Dessert	Laitage >20g de GST	Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru
	JOUR 13	JOUR 14	JOUR 15	JOUR 16
Entrée	Crudités	Charcuterie >15% de Lipides	Légumes cuits	Crudités
Plat	Porc	Volaille	Bœuf non haché	Poisson
Garniture	Légumes secs	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits
Produits laitiers	Fromage >150mg de Ca	Fromage >150mg de Ca	Laitage >100mg de Ca	Fromage >100mg de Ca
Dessert	Fruit cuit >20g de GST	Fruit cru		Pâtisserie >15% de L
	JOUR 17	JOUR 18	JOUR 19	JOUR 20
Entrée	Légumes cuits	Légumes cuits	Féculents	Crudités
Plat	Volaille	Œufs + féculents	Plat P/L <1 <70% poisson et frit >15% de L	Porc
Garniture	Céréales	Crudités	Légumes cuits	Légumes cuits
Produits laitiers	Laitage >100mg de Ca		Fromage >150mg de Ca	Fromage >100mg de Ca
Dessert	Fruit cru	Laitage >20g de GST	Fruit cru	Pâtisserie >15% de L



GRILLE DES CRITERES NUTRITIONNELS DE FREQUENCE

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					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			7		8/20 mini	7
	Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 et 150 mg par portion	0			4		4/20 mini	4
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	6
	Viandes non hachées de bœuf, de veau, agneau, ou abats de boucherie		4				4/20 mini	4
	Poisson ou préparation à base de poisson contenant au moins 70% d'une portion usuelle de poisson et ayant un P/L ≥ 2		4				4/20 mini	4
	Préparation à base de viande, poisson, œuf, contenant moins de 70% d'une portion usuelle pour la denrée protidique des plats composés		3				3/20 maxi	3
	Entrées contenant plus de 15% de matières grasses	4					4/20 maxi	4
matières grasses	Desserts contenant plus de 15% de matières grasses					3	3/20 maxi	3
	Produits contenant plus de 15% de matières grasses à frire ou pré-frits		2	1			4/20 maxi	3
	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	4/20 maxi	4

LIMITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE EN RESTAURATION SCOLAIRE



De quoi parle-t-on quand on évoque le gaspillage alimentaire ?

« Toute nourriture destinée à la consommation humaine qui, a une étape de la chaîne alimentaire, est perdue, jetée, dégradée, constitue le gaspillage alimentaire ».

C'est sur cette définition que ce sont accordés les différents acteurs de la chaîne alimentaire dans le cadre du pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire.

Il est en effet nécessaire de distinguer le gaspillage alimentaire du gaspillage lié aux déchets alimentaires non comestibles (tels que les coquilles d'œuf, les os, les noyaux, les peaux d'ananas, etc.).

→ Le gaspillage alimentaire a lieu tout au long de la chaîne alimentaire et concerne ainsi tous les acteurs, de la fourche à la fourchette. La lutte contre le gaspillage alimentaire est un enjeu important pour notre société, tant sur le volet économique, qu'écologique, social et éthique. C'est pourquoi l'ensemble des acteurs est invité à se mobiliser sur cette question de la lutte contre le gaspillage alimentaire.



Le gaspillage alimentaire en quelques chiffres

Au niveau mondial, 1/3 des denrées produites pour la consommation humaine serait perdue ou gaspillée chaque année, ce qui représenterait 1,3 milliard de tonnes de denrées alimentaires. Au niveau européen, il y aurait 89 millions de tonnes de déchets alimentaires sur l'ensemble de la chaîne alimentaire (hors production agricole), dont 14% en restauration hors foyer.

→ Focus sur la restauration collective :

De plus en plus de chiffres existent sur la quantification du gaspillage alimentaire en restauration collective, cependant, l'absence de définition officielle du gaspillage alimentaire rend ces chiffres difficilement comparables, voir parfois peu fiables. Mais ils permettent néanmoins de donner un ordre de grandeur de ce gaspillage.

En France, le Ministère en charge de l'agriculture estime¹ qu'environ 147g/personne/repas serait du gaspillage alimentaire pour la restauration scolaire.

Fort heureusement, des solutions existent pour limiter le gaspillage alimentaire.

Quelles sont les causes du gaspillage alimentaire en restauration collective ?

Elles sont multiples et réparties sur l'ensemble de la chaîne de la production à la consommation par les convives :

Au niveau des achats et de la production :

Le gaspillage peut être lié par exemple :

- aux quantités minimales à commander aux fournisseurs,
- aux difficultés d'évaluation des besoins lors des achats des denrées alimentaires ou lors de la préparation des repas (dû notamment aux difficultés de prévision des effectifs),
- aux erreurs dans la gestion des stocks ou à une gestion non optimale des matières premières,

¹ Étude « pertes et gaspillages alimentaires : marges de manœuvre et verrous au stade de la remise directe au consommateur et en restauration collective » MAAF, 2011.

- à la qualité initiale des aliments (perte à l'épluchage, à la cuisson),
- aux pertes inévitables lors de la préparation de certains produits bruts (nettoyage/épluchage),
- à certaines pratiques professionnelles permettant un gain de temps ou une facilitation du travail (ex : épluchage des pommes de terre en machine),
- aux difficultés techniques liées à la conservation des excédents ou à la méconnaissance de ces techniques,
- aux difficultés d'appréhension des goûts des élèves,
- etc.

Au niveau de la distribution et de la consommation

Le gaspillage peut être lié par exemple :

- À la fluctuation des effectifs non nécessairement maîtrisée, dont les causes peuvent être multiples : épidémie de grippe ou de gastro entérite élèves en voyages scolaires, en stage, en examen, élèves qui déjeunent à l'extérieur, etc.
- À la qualité gustative et/ou la présentation des aliments,
- À la taille des portions servies qui n'est pas nécessairement adaptée,
- Au goût des élèves,
- À l'animation faite autour du repas qui peut être insuffisante pour certains produits (abats, certains légumes, qui auraient besoin d'un relais éducatif fort pour être consommés et appréciés),
- À la valeur accordée par les convives à la nourriture,
- Au manque de temps pour consommer sereinement le déjeuner ,
- À l'environnement général du repas (bruit/agencement de la salle de restauration).

Des solutions simples à mettre en œuvre permettent de réduire ce gaspillage alimentaire qui représente un coût important pour la collectivité.

Des incitations aux niveaux européen et national

Un objectif de réduction à l'échelle européenne

Les parlementaires européens ont voté en janvier 2012, un objectif de réduction de 50% du gaspillage alimentaire d'ici 2025. Ils ont également demandé au Conseil et à la Commission européenne de déclarer 2014, année européenne de lutte contre le gaspillage alimentaire.

Un cadre national

En juin 2013, le ministre délégué à l'agroalimentaire a présenté le pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire, qui s'inscrit dans le même objectif que celui du Parlement européen, à savoir diminuer de 50% le gaspillage alimentaire d'ici à 2025. Cette lutte contre le gaspillage alimentaire a pour objectifs de redonner de la valeur à l'alimentation, à ceux qui la produisent, à ceux qui la transforment, mais également de protéger notre environnement en économisant les ressources et la production de déchets, ou encore de retrouver du pouvoir d'achat. Ainsi les professionnels de la restauration collective sont notamment encouragés :

- À mener des actions de sensibilisation auprès de leurs convives et de leurs fournisseurs.
- À mener des actions de prévention et à améliorer leurs pratiques professionnelles pour lutter contre le gaspillage.

Une journée nationale de lutte contre le gaspillage est fixée au 16 octobre qui est aussi la journée mondiale de l'alimentation soutenue par la FAO².

L'ensemble des mesures du Pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire est consultable sur le site : <http://alimentation.gouv.fr/pacte-national-lutte-antigasillage>

² FAO : Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture

Comment agir en restauration collective ?

Par un diagnostic pour prendre conscience de l'ampleur du problème

L'évaluation des quantités de denrées alimentaires gaspillées permet de prendre conscience du phénomène et d'identifier les actions les plus adaptées à la structure. En fonction des moyens disponibles, il est possible de réaliser des mesures plus ou moins poussées (pesée globale, pesée par poste (au niveau du stock, des excédents de production, des retours plateaux, etc.) ou encore pesée par poste et par type d'ingrédients).

Par une optimisation de la gestion des effectifs

C'est un point qu'il est possible de travailler pour ajuster les quantités à cuisiner, par exemple en :

- instaurant un système de réservations et/ou de prévision des quantités,
- informatisant le système de réservation des repas,
- améliorant la communication entre la vie scolaire et l'équipe cuisine (via la mise en place d'un système de transmission des informations).

Par une sensibilisation élargie aux : agents des écoles, personnels de cuisine, enfants, parents d'élèves, équipe éducative, intervenants périscolaires

La sensibilisation de l'ensemble des acteurs à la thématique du gaspillage alimentaire est un des leviers majeurs pour la réduction du gaspillage alimentaire :

- sensibilisation des consommateurs à ce qui est jeté au sein de leur cantine : par exemple, par la mise en place de visuels (ex : quantité de pain gaspillé par semaine/par jour) et/ou par l'implication des convives dans le tri de ce qu'ils jettent,
- désignation de « référents » pour sensibiliser la communauté dans les classes par exemple,
- travail sur la valeur de l'aliment, sur la valeur du travail de celui qui le produit, celui qui le transforme, celui qui le cuisine,
- sensibilisation par l'information (mise à disposition d'affiches, de brochures, réalisation d'échanges avec le personnel de cuisine, diffusion de documentaires, organisation de débats, etc.),
- sensibilisation du personnel de service à la lutte contre le gaspillage par l'organisation d'ateliers d'échanges ,
- communication interne sur les actions mises en place,
- etc.

Par un travail sur les menus et leur présentation

Pour inciter les enfants à consommer certains plats moins attirants à leurs yeux (abats, légumes, etc.), il semble bénéfique de concevoir les menus avec eux et de mieux communiquer sur ce qu'ils consomment. En effet, en les associant ainsi, ils acceptent plus volontiers de goûter ce qui a été préparé.

Quelques pistes possibles :

- Mettre en place une commission de restauration réunissant les différents acteurs de la structure, dont les élèves, afin de travailler avec eux à l'établissement des menus,
- Proposer des recettes adaptées aux goûts et aux habitudes alimentaires des convives (celles-ci peuvent être discutées en commission et/ou faire l'objet d'évaluation par la mise en place d'enquêtes de satisfaction par exemple).
- Travailler en équipe avec les surveillants (encadrants, ATSEM, enseignants) pour qu'ils présentent aux élèves au moment du repas, les aliments qui sont intégrés dans les menus. Dans ce cas, un temps d'échange entre cuisiniers et surveillants est nécessaire pour informer chacun de la composition des recettes avant le repas,
- Mettre en place un affichage en distribution,
- Préparer des repas appétissants et savoureux (en travaillant sur le goût, le visuel, les textures des repas proposés).

Par l'adaptation des portions préparées aux besoins des enfants et à leur appétit

Il est important de servir des portions adaptées à l'appétit et aux besoins des élèves. Les grammages recommandés par le GEM RCN³ peuvent aider à anticiper les quantités à prévoir, et ainsi permettre d'ajuster les commandes. Les réactions des convives sont également un excellent indicateur pour savoir dans quelles proportions ils souhaitent être servis.

³ GEM RCN : Groupe d'études des Marchés de Restauration Collective et Nutrition



Par l'éducation au goût

Pour certains enfants, la cantine est un espace de découvertes. Aussi est-il nécessaire de les aider à surmonter leurs craintes instinctives, et les aider à aimer ce qu'ils ne connaissent pas. Pour ce faire, il est possible par exemple de :

- créer une ambiance chaleureuse,
- prendre le temps de présenter les produits qui composent la recette,
- introduire progressivement les nouveaux produits,
- faire manger ensemble petits et grands, enfants et adultes, parce que l'acte alimentaire nécessite une éducation (le temps du repas est un temps éducatif) et parce que les enfants fonctionnent par mimétisme (je mange comme mon voisin). Professeurs et élèves peuvent alors être réunis dans la même salle à manger!

Par la formation en hygiène

Il est important de maîtriser les normes d'hygiène pour ne pas avoir à jeter. Travailler sur la gestion des stocks en fonction de la durée de vie des produits (qu'il est nécessaire de vérifier régulièrement), respecter les conditions de conservation, connaître les conditions de gestion et réutilisation des excédents, etc.

Par un travail sur l'environnement lors de la prise des repas

Les enfants doivent avoir le temps de déjeuner et dans des conditions agréables : travailler sur les plages d'ouverture du lieu de restauration et le temps passé à table, aménager l'espace pour favoriser la convivialité (sons, odeurs, décorations).

Il existe bien d'autres pistes d'actions que vous pourrez retrouver dans les différents documents présentés dans le paragraphe suivant.

Où trouver des sources d'inspiration pour vous lancer dans votre plan de lutte contre le gaspillage ?

Des documents de référence sont accessibles

- le site du ministère en charge de l'agriculture : gaspillagealimentaire.fr
- Les outils mis en place dans le cadre du projet européen GREENCOOK sur lequel vous trouverez le guide mis en place un guide pour réduire le gaspillage en restauration collective www.green-cook.org
- Cahier de préconisations pour la réduction du gaspillage alimentaire en restauration scolaire réalisé par le Conseil Général de la Gironde et l'ADEME en mai 2012
Vous y trouverez 20 fiches détaillées qui présentent des pistes d'action, par exemple :
 - Mettre en place des actions pour réduire le gaspillage du pain
 - Eviter les portions individuelles
 - Adapter la taille et la forme des assiettes
 - Allonger la durée de prise des repas
 - Organiser un goûter zéro déchethttp://www.gironde.fr/jcms/cgw_41574/lutter-contre-le-gaspillage-alimentaire-en-gironde
- Le guide « Comment réduire le gaspillage alimentaire au sein de sa collectivité » réalisé par l'Union nationale des Centres d'initiatives pour l'environnement en décembre 2012. Vous y trouverez des éléments de méthode pour la conduite d'un programme de lutte contre le gaspillage et des témoignages sur des expériences conduites.
<http://www.cpie.fr/spip.php?article3566>
- Guide méthodologique d'évaluation du gaspillage alimentaire en restauration collective
Disponible sur le site de la DRAAF Auvergne depuis février 2013 réalisé par la DRAAF Auvergne en février 2013.
Vous y trouverez des outils pour vous aider à mettre en place une démarche d'évaluation :
<http://draaf.auvergne.agriculture.gouv.fr/Realiser-un-diagnostic-du-gaspillage>
- La plateforme d'échanges et de diffusion des bonnes pratiques de l'ADEME : <http://www.optigede.ademe.fr/>
- Le guide réalisé par la DRAAF Rhône Alpes sur les dons alimentaires en restauration collective : <http://draaf.rhone-alpes.agriculture.gouv.fr/Reutiliser-les-excedents-Un-guide>
- L'étude pilotée par le ministère en charge de l'agriculture en 2011 sur le gaspillage alimentaire en restauration collective et en remise directe avec des pistes de réduction de celui-ci :
http://alimentation.gouv.fr/IMG/pdf/Pertes-gaspillages_RAPPORT270112_cle02c35d.pdf

Un module en cours de mise en place dans le dispositif « Plaisir à la cantine » destiné aux établissements du secondaire.

Ce programme est un dispositif d'accompagnement valorisant le temps du repas au sein des établissements. Il se compose notamment d'un programme de formation à destination de l'ensemble des acteurs de la restauration collective, d'ateliers cuisine à destination des collégiens et d'une charte d'engagement. Ce programme valorise les produits alimentaires servis, le travail des équipes de cuisine et en conciliant plaisir et cantine afin de garantir aux convives un repas répondant à leurs attentes et leurs besoins.

Un module spécifique au gaspillage alimentaire est en cours de réalisation et devrait compléter le dispositif courant 2014.

Les formations proposées par le CNFPT pour toutes les collectivités, quelle que soit leur taille

Le CNFPT propose aux collectivités, petites et grandes communes, une offre de formation ciblée sur les sujets d'actualité. Le CNFPT développe cette année, des sessions de 2 jours ciblant **la lutte contre le gaspillage**. Bien manger sans dépenser plus passe par une gestion rigoureuse des produits et par la lutte contre le gaspillage. Voici quelques éléments du programme développé :

- La maîtrise des enjeux et les répercussions du gaspillage alimentaire en restauration collective
- La caractérisation des déchets et leur quantification
- Le repérage de solutions existantes et l'identification des points de progrès possibles selon les contextes

Interview de Catherine Arriudarre, diététicienne conseil auprès de la commune de Gradignan (33)

Vous pouvez découvrir le témoignage de Catherine Arriudarre sur la mise en place d'une action concrète visant à limiter le gaspillage alimentaire en téléchargeant l'interview du mois de mai.

En conclusion

Moins gaspiller, mieux manger à la cantine, nécessite une sensibilisation de l'ensemble de la communauté éducative afin de réduire les quantités jetées, ce qui génère des économies et une meilleure satisfaction des convives impliqués.

↓ L'interview

Catherine ARRIUDARRE, diététicienne nutritionniste depuis 1999

Parcours professionnel :

Conseil et Formation en Hygiène et nutrition auprès de collectivités (réalisation, validation de menus, commission restauration, etc....)

Actions d'informations nutritionnelles en primaires, collèges, lycées

Conception et animation d'ateliers cuisine auprès de différents publics

Formatrice « Classes du gout » et formatrice CNFPT

La commune

Gradignan

Nombre d'habitants : 23 350

Le Maire : Michel Labardin

Communauté d'agglomération de la communauté urbaine de Bordeaux

Département de la Gironde

La cuisine

1600 enfants déjeunent à l'école

Le service

Service en self – Tables de 6 enfants

Durée de la pause méridienne : 2 heures

La composition du menu

Menus à 5 composantes

Le témoignage de Catherine Arriudarre au sujet du gaspillage alimentaire

Gradignan est une ville active PNNS depuis 2008, comment cela s'est-il concrétisé concernant la restauration scolaire ?

- La ville de GRADIGNAN est depuis longtemps soucieuse d'offrir une restauration scolaire de qualité. La labellisation PNNS a permis de renforcer la démarche auprès du personnel de service des écoles, par la mise en place d'une formation qui s'est achevée par la réalisation d'un "guide municipal de la restauration scolaire" (labellisé PNNS).

Le PNNS encourage la consommation de fruits et légumes, des aliments qui sont peu ou mal consommés par les enfants, comment concilier objectif d'éducation et lutte contre le gaspillage alimentaire ?

- Les fruits et les légumes sont mal consommés car souvent méconnus. Pour une éducation alimentaire efficace, il apparaît essentiel d'offrir aux enfants des temps de "réappropriation" alimentaire. La recherche sur le développement du goût chez l'enfant insiste sur l'importance du principe de familiarisation : moins un aliment est familier, plus il suscite de la méfiance. Ainsi, plus l'enfant goûte à l'aliment, plus celui-ci apprendra à l'apprécier, plus il va accepter de le goûter.

Pouvez-vous décrire le projet porté par la collectivité pour lutter contre le gaspillage ?

- Le projet a commencé en mars 2013 par l'analyse des divers paramètres pouvant influencer sur le gaspillage dans les restaurants de la ville (durée du repas, niveau d'encadrement, par exemple) . À la suite de cette étude, un groupe de travail a été mis en place, afin de dégager les axes prioritaires d'actions correctives. La réflexion porte principalement sur l'amélioration de l'encadrement des enfants durant le temps du repas. Une phase d'expérimentation dans une école, ainsi qu'un travail en partenariat avec le CREPAQ* est en cours de réalisation. Parmi les actions expérimentées nous citerons la réalisation d'une semaine d'animation durant la pause méridienne autour du gaspillage, axée sur le tri sélectif. Cette semaine sera suivie d'une semaine de pesées des déchets du repas. Une évaluation, avec à nouveau pesée des déchets sera réalisée à 1 mois d'intervalle.

Est-ce que les agents de service ont bien accueilli le projet, avez-vous rencontré des difficultés ?

- Le projet a été bien reçu par les agents de service, qui expriment souvent leur difficulté dans la gestion du gaspillage. Le personnel de l'école pilote a spontanément accepté de participer à la phase préparatoire des actions. Encore au stade expérimental, il n'est pas possible d'anticiper l'impact de cette action sur l'ensemble des écoles de la ville.

Comment associer les familles, afin qu'elles soutiennent les initiatives en matière de lutte contre le gaspillage ?

- À ce jour, le projet n'est pas suffisamment avancé pour aborder ce point. Néanmoins, l'implication des familles, nous semble à tous, être un point central en matière de lutte contre le gaspillage, afin que nos actions soient bien comprises.

Les enfants sont-ils sensibles aux arguments déployés ? Sont-ils sensibles au gaspillage ? Comment en parlent-ils ?

- Lors de la réalisation de l'étude, nous avons observé que les enfants sont sensibles au lien entre gaspillage et respect porté au travail du personnel qui prépare le repas et au lien entre gaspillage et respect des frais engagés par leurs parents qui paient la cantine.
- Comme le soulignent aujourd'hui certaines études, on constate que le discours santé n'a pas l'impact attendu Il convient alors d'explorer d'autres axes de sensibilisation à l'alimentation, tels que le lien au terroir, le respect environnemental pour l'équilibre de la planète et la place du travail de l'homme dans la préparation des repas, sujets auxquels les enfants sont sensibles.

Quel conseil auriez-vous envie de donner à vos collègues qui s'engagent sur une action anti-gaspillage ?

- Certes, on peut craindre d'être contre-productif en aboutissant à limiter les portions de légumes cuits, de poissons, mais il importe de proposer de tels aliments car ils sont intéressants sur le plan nutritionnel même s'ils sont souvent peu populaires. Il ne faut pas céder à la tentation de proposer aux enfants uniquement des aliments qu'ils aiment sous prétexte de réduire le gaspillage. Il faut au contraire militer pour remettre les aliments au centre de l'acte alimentaire et utiliser pour cela tous les leviers possibles : par exemple, travailler de bons produits avec des recettes appétissantes et faciliter l'organisation de cours de cuisine à l'école.

*CREPAQ : Centre de ressource d'écologie pédagogique d'Aquitaine

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)