



L'almanach de ma cantine

Mon menu du mois d'avril

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 : les matières grasses **P. 8**

L'interview : Thierry Marion formateur en cuisine collective **P. 12**

Pour aller plus loin **P. 13**



L'almanach des cantines N°8 Avril 2014

Légumes et fruits de saison

Entrée	Plat	Garniture	Produit laitier	Dessert
Lundi	Salade de concombre Paupiette de veau Printanière Edam Compote à la cannelle	Mardi	Salade arc en ciel Filet de colin au four Riz à la tomate Yaourt nature	Vendredi
Lundi	Pâté de campagne Sauté d'agneau aux herbes Carottes glacées Cantal Pomme	Mardi	Haricots verts Sauce échalote Ravioli gratinés Comté Dés de mangue	Vendredi
Lundi	Chou fleur râpé Couscous printanier (légumes nouveaux, pois chiches) Tome des Pyrénées Petit pot de glace	Mardi	Caroline au fromage Rôti de bœuf Pommes de terre au four Sauce à la ciboulette Mousse bananocat	Vendredi
Lundi	Salade de pomme de terre & cervelle Escalope de dinde Haricots mange tout à l'ail Camembert Coupe de fraises	Mardi	Salades mêlées Beignets de poisson Quinoa en verdure (pointes d'asperges & fèves) Entremets à la vanille	Vendredi
Lundi	Carottes râpées Paella aux dés de colin Munster Compote pomme abricot	Mardi	Salade avocat & pamplemousse Echine de porc à la sauge Gratin de chou fleur Fromage fondu Tarte Tatin	Vendredi
Lundi		Mardi	Poireaux vinaigrette Rôti de dinde Pommes noisette Yaourt aux fruits	Vendredi
Lundi		Mardi	Radis & beurre Rôti de veau Fonds d'artichauts en mousseline Saint Nectaire Chou chantilly aux framboises	Vendredi
Lundi		Mardi	Salade de riz Pavé de saumon sauce verte Gratin de côtes de bettes Reblochon Salade de fruits frais	Vendredi
Lundi		Mardi	Concombre au fromage blanc Frittata Aux courgettes et épinards Riz au lait	Vendredi
Lundi		Mardi	Pamplemousse Pavé de lieu au citron Brocoli al dente Fromage à tartiner Crêpes au chocolat	Vendredi
Lundi		Mardi	Petits toasts à la purée de pois chiche Croquettes de poulet panées Haricots verts Fromage blanc aromatisé Kiwi	Vendredi



Salade Arc en ciel

N°8
Avril 2014

Ingédients	Nature	Unité	Equivalent à une laitue charnue (300 à 400 g)
Salades	Frais	Unité	400 g)
Betteraves crues		G	400 G
Carottes crues		G	400 g
Pour la sauce:		G	
Tofu soyeux		G	
Graines (sésame, potiron...)	Epicerie		150 g
Vinaigre de riz, sauce soja		Cuiller à soupe	3 cuillers à soupe
Huile de sésame		Cuiller à soupe	1 cuiller à soupe de chaque
Huile d'olive		Cuiller à soupe	3 cuillers à soupe
Miel liquide		G	5 cuillers à soupe
Eau			2 cuillers à soupe

Grammages nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	50 g	80 g	100 g	
Quantités pour	20	12	10	

1 - Etapes de fabrication:

Laver, désinfecter et parer les légumes. Râper grossièrement les carottes et les betteraves. Emincer la salade en chiffonnade. Faire griller les graines à la poêle.

Pour la sauce:

Mettre dans le bol du mixeur le tofu, le vinaigre de riz, la sauce soja, les huiles, le miel.

Mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ajouter de l'eau pour obtenir la consistance souhaitée.

Mélanger les crudités et assaisonner avec la sauce. Répartir les graines sur les bols de salade.

2 - Astuces anti gaspi: en fonction des légumes dont on dispose, on peut utiliser dans cette salade d'autres crudités: radis noir, tomates, poivrons etc. On peut utiliser en décor, des mouillettes de pain grillé qui donneront du volume à la présentation de la salade.

3 - Conseils pratiques: Connaissez-vous le tofu? Il s'agit de jus de soja coagulé, son goût est discret et sa texture « soyeuse ». Il donne à la sauce un aspect velouté. A défaut de tofu, vous pouvez utiliser un fromage blanc lisse.

Il n'y a pas d'ajout de sel à cet assaisonnement car la sauce soja en contient suffisamment.



Critère fréquentiel

Entrée de crudités

Fréquence: au minimum 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)



Couscous printanier

N°8
Avril 2014

Plat végétarien

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Couscous ou boulgour de blé	Épicerie	Kg	1 Kg
Pois chiches	Épicerie	G	150 g
Tomates pelées	Épicerie	Boite 3/1	2 boîtes
Carottes, courgettes, poivron	Frais	Kg	1 Kg
Navets et oignons nouveaux	Frais	G	500 g
Ail, Coriandre	Frais	Unité	10 gousses d'ail et 2 bouquets de coriandre
Lait de coco	Frais	Cl	40 cl
Huile d'olive	Épicerie	Cl	80 cl
Cannelle, curry - Sel	Épicerie	G	15 g

Grammages nets assiette

Maternelle Élémentaire Ado Adulte

Poids nets assiette	200 g	250 g	350 g
Quantités pour	17	14	10

1- Etapes de fabrication

La veille, faire tremper les pois chiches.

Laver, désinfecter et parer les légumes. Couper les poivrons en lamelles, les navets et les oignons en deux (en gardant une partie de leur tige verte), les courgettes, les carottes en tronçons. Désinfecter et ouvrir la boîte de tomates. Emincer la coriandre.

Chauffer l'huile dans une sauteuse et y verser les légumes frais. Saupoudrer de curry, verser les tomates, saler, couvrir et laisser cuire doucement 30 minutes environ. Verser le lait de coco, mélanger, couvrir et arrêter la cuisson.

Faire cuire la graine et les pois chiches à part. Dresser et décorer avec la cannelle et la coriandre.

2- Astuces anti gaspi:

Ce plat végétarien se sert aussi avec un peu de viande: poulet, boulettes, sauté d'agneau etc. Mais l'association blé et pois chiche apporte une quantité et une qualité de protéines de bonne qualité nutritionnelle. De temps à autre, un repas sans ou avec peu de viande est tout à fait envisageable et éducatif.

3- Conseil pratique: Les convives demanderont probablement où se cache la viande! Cela peut faire l'objet d'un jeu de devinettes!

Critère fréquentiel

Plat végétarien

Non soumis à fréquence

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



Coût moyen par portion (à vous de compléter)



Frittata aux courgettes

N°8
Avril 2014

Légumes cuits

Ingédients	Nature	Unité Commande	
Courgettes	Frais	Kg	1 KG
Oignons	Frais	G	500 g
Œufs	Frais	Unité	20 petits
Huile d'olive	Epicerie	Cl	50 cl
Sel	Epicerie	G	10

Grammages nets assiette

Maternelle Elémentaire Ado Adulte

Poids nets assiette	160 g	175 g	240 g
Quantités pour	15	12	10

1- Etapes de fabrication:

Laver, désinfecter et parer les légumes; Il n'est pas utile d'éplucher les courgettes. Emincer les oignons et couper les courgettes en fines rondelles. Dans une sauteuse, faire revenir doucement les oignons. Ajouter les courgettes en rondelles, couvrir et laisser fondre doucement une dizaine de minutes. Casser les œufs selon votre procédure. Saler et battre les œufs. Couvrir et laisser cuire à nouveau une dizaine de minutes.

Dresser sur les plats de service et servir aussitôt.

2- Astuce anti gaspi:

La frittata se consomme chaude ou froide. Ce qui n'a pas été présenté lors du service peut être refroidi en cellule et stocké pour être consommé au dîner par exemple (dans un internat). La frittata peut aussi être découpée en morceaux et être proposée en hors d'œuvre (dans le cas d'un service en self).

3- Conseil pratique:

L'œuf est un aliment sensible. Vous pouvez préparer cette recette avec de la coule d'œuf. Il faudra compter environ 900 g. Par ailleurs, l'œuf ne supporte pas d'être trop cuit (il verdit et prend une désagréable odeur de soufre). Il faut donc s'organiser pour servir la frittata sans attendre.



Critère fréquentiel

Légumes cuits

Fréquence: 10 services sur 20 repas successifs

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



Coût moyen par portion (à vous de compléter)



Mousse banavocat

N°8
Avril 2014

Dessert de fruit cru

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Avocat	Frais	Unité	3
Banane	Frais	Unité	6
Citron	Frais	Unité	1

Grammages nets assiette

Maternelle Élémentaire Ado Adulte

Poids nets assiette	80 g	80 g	100 g
Recette pour	8	8	10

1- Étapes de fabrication:

Peler les fruits. Dénoyer les avocats.

Presser les citrons.

Couper les bananes et les avocats en morceaux et les mettre dans le bol du mixeur.

Ajouter du jus de citron.

Mixer et dresser en ramequins. Garder au frais jusqu'au moment du service.

2- Astuces anti gaspi:

Cette recette est meilleure avec des fruits assez mûrs. On peut utiliser des fruits un peu abîmés.

3 - Conseils pratiques:

Pour être certain de servir des fruits murs, préciser au moment de la commande le jour de consommation des fruits. Un passage en murisserie permet d'obtenir des fruits « murs à point ». Ce procédé qui consiste à fournir de la chaleur et de l'éthylène transforme le fruit (couleur, teneur en sucres).

Critère fréquentiel

Dessert de fruit cru.

Fréquence : 8 services minimum 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

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4
Entrée	Crudités	Crudités	Légumes cuits	Féculents
Plat	Charcuterie (Plat P/L<1)	Poisson	Préparation à base de viande (Plat <70% de viande)	Volaille panée (Plat préfrit >15% de MG)
Garniture	Légumes cuits	Féculents	Féculents	Légumes cuits
Produits laitiers	Fromage >150mg de Ca		Fromage >150mg de Ca	Laitage >100mg de Ca
Dessert	Dessert sucré	Laitage >100mg de Ca	Fruit cru de saison	Fruit cru de saison
	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7	JOUR 8
Entrée	Entrée > 15% de MG à base de mayonnaise	Légumes cuits	Crudités	Crudités
Plat	Agneau non haché	Préparation à base de viande, poisson, fromage (Plat <70% de viande)	Volaille	Poisson
Garniture	Légumes cuits	Féculents	Féculents (frites > 15% de MG)	Légumes cuits
Produits laitiers	Fromage >150mg de Ca	Fromage >150mg de Ca	Fromage >100mg de Ca	Fromage au choix
Dessert	Fruit cru de saison	Fruit cru de saison	Dessert sucré	Pâtisserie (Dessert > 15% de MG)
	JOUR 9	JOUR 10	JOUR 11	JOUR 12
Entrée	Crudités	Entrée > 15% de MG entrée chaude + Fromage >150mg de Ca	Féculents	Crudités
Plat	Plat végétarien	Boeuf non haché	Poisson	Cœuf
Garniture	Féculents (légume sec)	Féculents	Légumes cuits	Légumes cuits
Produits laitiers	Fromage >150mg de Ca		Fromage >150mg de Ca	
Dessert	Dessert sucré	Fruit cru de saison	Fruit cru de saison	Laitage >100mg de Ca
	JOUR 13	JOUR 14	JOUR 15	JOUR 16
Entrée	Entrée > 15% de MG à base de mayonnaises	Crudités	Crudités	Légumes cuits
Plat	Volaille	Poisson pané (Plat préfrit > 15% de MG)	Veau non haché	Charcuterie (Plat P/L<1)
Garniture	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits	Féculents
Produits laitiers	Fromage >100mg de Ca		Fromage >150mg de Ca	
Dessert	Fruit cru de saison	Laitage >100mg de Ca	Pâtisserie (Dessert > 15% de MG)	Laitage >100mg de Ca
	JOUR 17	JOUR 18	JOUR 19	JOUR 20
Entrée	Crudités	Crudités	Légumes cuits	Entrée > 15% de MG Entrée chaude
Plat	Poisson	Porc	Volaille	Boeuf non haché
Garniture	Féculents	Légumes cuits	Féculents (frites > 15% de MG)	Légumes cuits
Produits laitiers	Fromage >100mg de Ca	Fromage au choix		Fromage >100mg de Ca
Dessert	Dessert sucré	Pâtisserie (Dessert > 15% de MG)	Laitage >100mg de Ca	Fruit cru de saison



GRILLE DES CRITÈRES NUTRITIONNELS DE FRÉQUENCE

Objectif nutritionnel	Période de 20 repas successifs	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence réglementaire	Fréquence observée	Préparations comptabilisées
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	Salade de concombre, salade arc en ciel, salade de navets, pamplemousse, chou fleur râpé, concombre, salades mêlées, radis, carottes râpées, salade avocat et pamplemousse.
	Desserts de fruits crus					8	8/20 mini	8	Ananas, kiwi, pomme, dés de mangue, mousse bananocat, salade de fruits frais, coupe de fraises, bûche de chocolat.
	Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes			10			10 sur 20	10	Printanière, haricots verts, carottes, brocolis, gratin de côtes de bettes, courgettes & épinards, haricots mange tout, fond d'artichaut en mousseline, gratin de chou fleur, haricots beurre.
	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales			10			10 sur 20	10	Riz à la tomate, parmentier, ravioli, frites, couscous, pommes de terre, quinoa, pâtes, paëlla, pommes noisette.
calcium	Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	1			7		8/20 mini	8	Édam, mimolette, cantal, comté, tome, reblochon, saint nectaire, caroline au fromage.
	Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 et 150 mg par portion	0			4		4/20 mini	4	Tome blanche, camembert, munster, brie.
	Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5 g de matières grasses par portion				1	5	6/20 mini	6	Yaourt nature, fromage blanc aromatisé, riz au lait, entremets vanille, fromage blanc au coulis de fruits rouges, yaourt aux fruits.
fer et oligoéléments	Vian­des non hachées de bœuf, de veau, agneau, ou abats de boucherie		4				4/20 mini	4	Sauté d'agneau, rôti de bœuf, rôti de veau, fondant de bœuf.
	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	Filet de colin, pavé de lieu, pavé de saumon, dés de colin.
	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	Hachis parmentier, ravioli, beignet de poisson.
	Entrées contenant plus de 15% de matières grasses	4					4/20 maxi	4	Pâté de campagne, caroline au fromage, salade de pommes de terre & cervelas, tarte tomate et choux.
matières grasses	Desserts contenant plus de 15% de matières grasses					3	3/20 maxi	3	Crêpes au chocolat, chou chantilly, tarte tatin.
	Produits contenant plus de 15% de matières grasses à frire ou pré-frits		1	3			4/20 maxi	4	Croquettes de poulet panées, beignets de poisson, frites, pommes noisette.
	Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		2				2/20 maxi	2	Paupiette de veau, pâtes sauce carbonara.
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	Compote, liègeois, petit pot de glace, compote pomme abricot.

LES MATIÈRES GRASSES



Les matières grasses, de quoi parle-t-on ?

Les matières grasses sont aussi nommées "lipides", "acides gras", "corps gras". Il s'agit d'une catégorie de nutriments apportés par les aliments, au même titre que les protéides, glucides (comprenant les sucres), vitamines, minéraux.

Ces matières grasses constituent les nutriments les plus énergétiques apportés par notre alimentation, plus encore que les sucres.

Elles sont fournies par les **produits animaux** (poissons, oeufs, fromages, charcuterie, viande) et les **produits végétaux** (graines et fruits oléagineux, huiles) et des **produits transformés** (viennoiseries, barres chocolatées, etc.).

Certaines matières grasses sont essentielles à l'organisme, car nécessaires au développement et au bon fonctionnement du corps humain. C'est l'exemple de la famille des oméga 3 et des oméga 6.

→ **À SAVOIR : Les matières grasses à privilégier sont celles qui se présentent sous forme liquide à température ambiante** car c'est parmi elles que se trouvent les acides gras essentiels à l'organisme : préférer les huiles végétales, y compris l'huile d'olive. En revanche, les matières grasses restant **solides à température ambiante sont à utiliser avec parcimonie** : modérer l'utilisation du beurre ou de la crème ou encore limiter l'huile de palme.

Quelques données scientifiques

Les acides gras apportent 9 calories au gramme. A titre de comparaison, les glucides apportent 4 calories au gramme.

Ils sont constitués d'une base (glycérol) à laquelle sont attachés plusieurs rameaux.

Exemple d'un triglycéride :

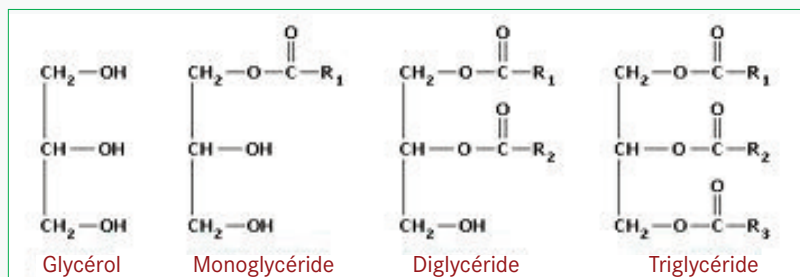
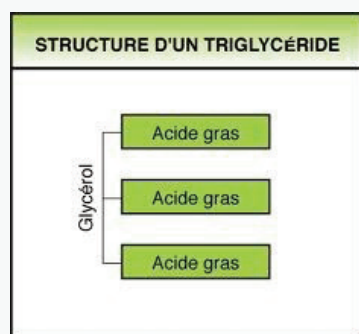


Figure 4 : Glycérides

Du point de vue biochimique, on distingue :

- les acides gras saturés (AGS), qui ne possèdent aucune double liaison ;
- les acides gras monoinsaturés (AGMI) qui possèdent une seule double liaison ;
- et les acides gras polyinsaturés (AGPI) qui possèdent plusieurs doubles liaisons.

Les acides gras dits **saturés (AGS)** sont ceux qui restent sous forme solide à température ambiante et les acides gras **polyinsaturés (AGPI)** sous forme liquide à température ambiante. C'est parmi ces derniers que l'on trouve les acides gras essentiels.

Et les acides gras trans ? Ils peuvent être naturellement présents en quantités limitées dans certains aliments (lait, fromage par exemple), ou encore issus de procédés technologiques visant à modifier la structure de l'acide gras (par hydrogénation). "Les études épidémiologiques ont montré qu'une consommation excessive d'acides gras trans (supérieure à 2% de l'apport énergétique total) est associée à une augmentation du risque cardiovasculaire.

Cependant, aucune augmentation du risque cardiovasculaire n'a été mise en évidence avec la consommation d'acide gras trans d'origine naturelle" (source ANSES¹). L'ANSES rappelle aussi que le lien "cause à effet est encore en cours d'évaluation".

⁽¹⁾ source ANSES : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

À quoi servent les matières grasses ?

Les nombreux rôles des matières grasses ont été longtemps "sous évalués". Celles-ci ont souffert pendant de nombreuses années d'une image défavorable : **SOURCE D'ÉNERGIE STOCKABLE**, les lipides devaient à tout prix disparaître de notre alimentation !

Aujourd'hui, elles ne sont plus considérées uniquement comme une source d'énergie. D'autres rôles, souvent essentiels pour le **BON FONCTIONNEMENT DE NOTRE ORGANISME**, leur sont attribués. Elles sont par exemple les constituants obligatoires de certaines structures (tel les membranes cellulaires, notamment au niveau du cerveau) et de certaines molécules (tel les hormones).

On sait aussi que les acides gras polyinsaturés (ceux qui restent sous forme liquide à température ambiante) jouent un **RÔLE DANS LA PRÉVENTION DES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES, DE CERTAINS CANCERS** et de certaines maladies dégénératives.

Enfin, les lipides ont une particularité : **ILS PARTICIPENT À LA TEXTURE, AUX GOÛTS DES ALIMENTS**. Ils donnent à nos aliments leur onctuosité, leur côté crémeux et velouté... De plus, ils sont chargés d'arômes. Cette particularité explique peut-être notre attachement au "gras" !

L'ANSES a récemment (en 2010) publié de nouvelles recommandations pour les apports nutritionnels conseillés en lipides. "En l'absence d'excès d'apport énergétique, l'ANSES recommande que la part des lipides atteigne 35 à 40 % de l'apport énergétique quotidien ; une fourchette globalement respectée par les consommateurs français même si 43 % des adultes et 34 % des enfants la dépassent."

Mais c'est surtout la qualité des matières grasses consommées qui est importante !

Il faudra veiller à "diversifier les apports en graisses végétales et animales pour respecter l'équilibre des apports entre les différents acides gras" (source ANSES).

Les acides gras saturés, consommés actuellement en excès doivent être limités tandis que la consommation d'acides gras insaturés (précurseur de la famille des oméga) doit être encouragée.

Autrement dit, l'utilisation des matières grasses animales doit plutôt être limitée tandis que celle des huiles végétales doit être encouragée.

Que dit la réglementation de septembre 2011 ?

La réglementation dont l'objectif est d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration scolaire, analyse la prestation sur 20 déjeuners ou dîners consécutifs. Parmi les quinze critères de qualité retenus, et pour faire écho aux recommandations de santé publique ("évitons de manger trop gras"), quatre sont directement liés à la teneur en matières grasses des préparations. Ces "produits gras", définis comme étant des préparations dont la teneur en matières grasses est supérieure à 15 %, ont des fréquences de service limitées.

Ainsi, dans les menus scolaires, il conviendra de limiter les entrées grasses, les desserts constitués de produits gras, les plats ou garnitures constitués de produits gras à frire ou préfaits, et enfin les plats protidiques qui contiendraient autant ou plus de matières grasses que de protéines (on dit aussi "ayant un rapport 'Protéines sur Lipides' ou 'P/L' inférieur ou égal à 1").

En pratique, comment fait-on ?

Dans un premier temps, il est essentiel de déterminer les produits visés par la réglementation.

Concernant les entrées, les produits qui contiennent plus de 15% de matières grasses sont essentiellement :

- les charcuteries et les préparations à base de charcuteries, comme certaines quiches, tartes, salades où on intègre des lardons, ou du chorizo, des morceaux de saucisses, de saucisson...
- les entrées chaudes à base de pâte feuilletée, ou les beignets (accras par exemple).

- Les entrées assaisonnées à la mayonnaise comme le coleslaw ou encore la piémontaise.

Les desserts considérés comme gras sont :

- les pâtisseries à base de pâte feuilletée
- les gâteaux contenant du chocolat, des oléagineux (rocher coco, tarte bourdalou, frangipane, brownies...)
- les entremets fabriqués à base de crème, de mascarpone (crème brûlée, panacotta, nougat glacé, chou à la crème...)
- les madeleines, les biscuits au chocolat, les sablés, la tarte au citron, les quatre quarts.

Pour les produits préfaits qui nécessitent une simple remise en température au four, les teneurs en matières grasses sont souvent inférieures à 15%. En revanche, si pour des raisons pratiques ou de goût, vous préférez utiliser la friteuse, les produits préfaits seront classés en produits gras avec une teneur en matière grasse supérieure à 15%.

Les préparations dont le P/L est inférieure ou égal à 1 que l'on rencontre le plus souvent dans les menus sont :

- les saucisses, les boudins, les cervelas
- les quenelles, les bouchées à la reine,
- les croissants jambon fromage, les quiches, les pizzas, les flammenküche, les tartes.

Pour toutes ces préparations, une fiche technique fournisseur (cf. almanach n°5) ou une fiche technique recette (cf. almanach n°6) doit accompagner le produit.

Dans un second temps, il sera possible d'envisager, pour améliorer la qualité nutritionnelle des repas servis, de revoir certaines recettes afin d'en préserver les qualités organoleptiques tout en diminuant leur taux de matières grasses ou en modifiant leur teneur en acide gras saturés. Il est possible par exemple de réaliser certaines pâtisseries avec des huiles végétales (pâtes à tarte par exemple).

D'autres mesures peuvent être envisagées au sein d'une restauration scolaire afin d'améliorer le profil lipidique des plats servis aux convives :

- Sélectionner des huiles riches en acides gras polyinsaturés comme l'huile de colza, ou encore l'huile de noix qui pourra être utilisée en mélange avec une autre huile car son prix est élevé.
- Assaisonner les entrées de crudités et les légumes avec des huiles de bonne qualité nutritionnelle.
- Mesurer systématiquement et rigoureusement les quantités de matières grasses mises en oeuvre.
- Pour limiter les matières grasses saturées, préférer des laitages demi-écrémés, des justes portions de viande et de fromage.

Interview de Thierry Marion, formateur en restauration collective

En vous reportant à l'interview du mois d'avril, vous pourrez découvrir le témoignage de Thierry Marion sur l'usage des matières grasses en restauration collective.

En conclusion

Les matières grasses ne doivent pas être bannies de notre alimentation. Elles participent à de nombreuses fonctions au sein de notre organisme. En revanche, il faut savoir sélectionner les matières grasses de bonne qualité nutritionnelle pour les assaisonnements, savoir mesurer les quantités mises en oeuvre dans les recettes, et connaître les aliments riches en matières grasses à surveiller.

↓ L'interview

C'est Thierry MARION, formateur en cuisine collective qui se prête ce mois-ci au jeu de l'interview !

Il forme des cuisiniers à la cuisine évolutive, aux techniques de cuisson basse température, à la réalisation de modes opératoires qui respectent la matière première, qui réduisent les gestes inutiles en cuisine.

En tant que formateur auprès de cuisiniers oeuvrant en restauration sociale, quels arguments les encouragent à changer leurs pratiques professionnelles et à mesurer rigoureusement les matières grasses dans leur cuisine quotidienne ?

- J'utilise plusieurs arguments.
- Je considère que le cuisinier qui travaille en restauration collective, qui nourrit quotidiennement des enfants ou des adolescents, des adultes ou des personnes âgées, a un rôle de santé publique. Les liens alimentation santé sont connus aujourd'hui et il faut évidemment en tenir compte dans notre quotidien professionnel (on ne le fait pas toujours pour soi-même mais "ce sont toujours les cordonniers..."). C'est d'ailleurs ce qui caractérise et valorise le métier de cuisinier en restauration sociale, il est un acteur de santé publique qui devra tôt ou tard être reconnu pour ce rôle essentiel.
- Un autre argument c'est le prix des matières premières. Je recommande l'utilisation de matières grasses de bonne qualité nutritionnelle. Je sélectionne des huiles de première pression à froid, huile de noix, d'olive ou le beurre frais. En revanche, je ne travaille pas la margarine, les corps gras aux arômes de beurre, etc.. Le prix des matières premières de qualité étant élevé, il faut en optimiser l'utilisation, donc mesurer ce qui permet de reproduire les modes opératoires les mieux adaptés aux situations professionnelles rencontrées.
- Le respect des quantités, des températures et des justes points de cuisson, c'est l'assurance d'un plat réussi. Pour maîtriser ce que l'on produit, il est indispensable de mesurer rigoureusement et de suivre des fiches techniques.

Peut-on faire une cuisine de qualité en utilisant essentiellement de l'huile ?

- D'un point de vue nutritionnel, certainement. D'un point de vue gustatif également, mais il faut savoir choisir les matières grasses en fonction des plats que l'on cuisine, les travailler, les cuire sans les dégrader par de trop fortes températures. On réalise en formation des roux, des pâtes à tarte avec de l'huile, on aromatise des préparations avec des huiles neutres et quelques gouttes d'huiles aromatiques (noix, noisette, sésame) et les résultats sont très satisfaisants.
- Le beurre quant à lui est réservé préférentiellement à un usage cru, pour parfumer des légumes ou des pâtes par exemple.
- En remplacement de la traditionnelle crème fraîche, on peut aussi expérimenter des matières grasses végétales de type crème d'amande, de cajou ou de noisette qui ouvrent de nouveaux horizons gustatifs.

Quels conseils donneriez-vous à un professionnel qui n'a pas acquis cette habitude?

- De venir en formation, pour travailler sur ses propres représentations et comprendre les enjeux, pour expérimenter et goûter et goûter encore, sans a priori.
- Les cuisines nourricières sont d'une richesse incroyable, pour celui qui cherche à les comprendre.

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)