L'almanach de ma cantine

Mon menu du mois de février

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 : le repas à thème **P. 8**

L'interview : équipe de cuisine du collège Bellodonne **P. 11**

Pour aller plus loin **P. 13**

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DE L'AGRICULTURE
DE L'AGROALIMENTAIRE
ET DE LA FORÊT

Bien manger c'est l'affaire de tous!
Programme National pour l'Alimentation
alimentation.gouv.fr

L'almanach des cantines N°6 Février 2014

Légumes et fruits de saison

Bien manger c'est l'affaire de tous! alimentation.gouv.fr

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Pamplemousse	Soupe de panais et carottes	Riz niçois	Salade d'endive aux
Plat	Rôti de bœuf	Chili con carne	Filet de poisson meunière	Allumettes de mimolette
Gamiture	Frites	Yaourt aromatisé	Ratatouille	Chou farci
Produit laitier	Edam		Brie	Pomme rubinette
Dessert	Salade de fruits		Banane	

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Cake aux olives	Betterave râpée	Crème de lentilles corail	Mesclun de salades
Plat	Rôti de porc	Navarin d'agneau aux	Beignets de poulet	Paella de la mer (cubes de
Gamiture	Chou fleur béchamel	marrons	Carottes au four	colin, moules)
Produit laitier	Fromage blanc	Semoule	Emmental	Chèvre cendré
Dessert	Ananas	Entremets caramel	Kiwi	Compote fruits rouges

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Carottes râpées	Avocat mayonnaise	Tartinade de houmous	« A la montagne »
Plat	Tortilla d'épinards	Raviolis à la viande	Pavé de lieu au four	Salade versant italien *
Gamiture	Tome de montagne	Camembert	Compote de fenouil au citron	Diots de Savoie
Produit laitier	Tarte au citron	Mandarine	Beaufort	Crozets & polenta
Dessert			Pomme	Coupe Mont Blanc (fromage blanc aux myrtilles)

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Concombre bulgare	Salade de pâtes	Céleri râpé	Chou rouge émincé
Plat	Rôti de dinde	Bâtonnets de poisson pané	Sauté de porc à la moutarde	Bœuf ficelle
Gamiture	Pommes paillasson	Brocoli	Pâtes	Légumes d'hiver (carottes, navet)
Produit laitier	Carré de l'est	Cantal	Petit suisse sucré	Carré demi-sel
Dessert	Liégeois	Kumquats & litchis		Financier

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Terrine de lapin	Salade de chou chinois	Betteraves vinaigrette	Pizza reine
Plat	Blanquette de colin	Rôti de veau	Hachis Parmentier	Filet de poulet
Gamiture	Riz	Gratin de potiron	Entremets au chocolat	Haricots verts
Produit laitier	Coulommiers	Vacherin		Gouda
Dessert	Kiwi	Madeleine		Pruneaux au sirop

Cake aux olives

N°6
Février 2014

Entrée chaude

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Farine Type 80	Épicerie	G	200 G
Œufs	Frais	Unité	3
Féta	Frais	G	150 G
Huile d'olive	Épicerie	Cl	10
Lait demi-écrémé	Frais	Cl	10
Olives noires et vertes	Épicerie	G	75
Levure	Épicerie	G	11

Grammages nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	70 g	70 g	90 g	
Recette pour	10	10	8	

<u>Etapes de préparation:</u>

Peser les ingrédients, casser les œufs, découper en petits cubes la féta et les olives.
Mélanger la farine et les œufs, verser le lait puis l'huile. Ajouter la levure, les dés de fromage et les olives.
Verser la préparation dans un moule à cake.
Cuire au four chaud (180°C) pendant 45 minutes.
Laisser refroidir et découper en tranches. Dresser sur un ramequin ou une assiette.
Décorer avec quelques tomates cerises.

<u>Astuces:</u>

Le fromage et les olives sont déjà salés, il est inutile d'ajouter du sel!

<u>Pas de gaspillage!</u>

Si vous avez un reste de dès de jambon, de pignons de pin, ou d'herbes aromatiques, n'hésitez pas à les intégrer à la recette.

Critère fréquentiel

Entrée contenant plus de 15% de matière grasse
Fréquence de service: 4 sur 20 maximum

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

Coût moyen par portion (à vous de compléter)

Navarin d'agneau aux marrons

N°6
février 2014

Agneau non haché

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Collier d'agneau et poitrine	Frais	Kg	1,2
Echalote	Frais	G	100
Céleri	Frais	G	100
Bouquet garni	Épicerie	unité	1
Marrons cuits au naturel	Épicerie	G	400
Crème fleurette	Frais	Cl	25
Huile	Épicerie	Cl	0,2
Eau		L	0,5
Sel	Épicerie	Cuiller	1 cuiller à café (6 g)

Grammages nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	50g	70g		100g
Recette pour	15	10		7

Etapes principales:

Laver, désinfecter et parer les légumes. Préparer la garniture aromatique en faisant revenir les légumes dans l'huile.
Ajouter l'eau bouillante et le sel, puis la viande en mélangeant bien.
Laisser cuire à feu doux pendant 1 heure 30.
Prélever 2 louches de jus de cuisson et mixer les marrons avec le jus et la crème.
Incorporer cette sauce à la viande.
Servir bien chaud.

Astuces:

C'est le marron qui assure le lien de la sauce et lui donne son côté onctueux.
Vous pouvez utiliser cette sauce avec du sauté de dinde, pour un repas de fêtes.

Pas de gaspillage!

La viande d 'agneau est chère, ne majorez pas les quantités et respectez bien les grammages, y compris pour les adultes.

Critère fréquentiel
Viande non hachée de bœuf, veau, agneau ou abats de boucherie.
Fréquence: 4 fois sur 20 repas minimum

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

Coût moyen par portion (à vous de compléter)

Compote de fenouil au citron

N°6
février 2014

Garniture de légume cuit

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Bulbes de fenouil	Frais	Unité	4 soit 1,2 kg environ
Oignons	Frais	Unité	1
Ail	Frais	Gousse	2
Huile d'olive	Épicerie	Cl	40
Citron confit au sel	Épicerie	Unité	1
Sucre	Épicerie	Cuiller	1 cuiller à café
Poivre	Épicerie		

Grammages nets assiette	Matemelle	Elémentaire	Ado Adulte
Poids nets assiette	100g	100g	150g
Recette pour	10	10	6

Etapes de préparation:

Laver, désinfecter et parer les légumes. Hacher grossièrement les bulbes de fenouil , l'ail et les oignons.
Découper l'écorce du citron confit en petits dés.
Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile et y jeter les légumes.
Faire cuire à feu doux, bien couvert pendant au moins 30 minutes.
Au moment de servir, poivrer et bien mélanger.

Astuces!

Pas facile de servir du fenouil, sa texture filandreuse n'est pas toujours appréciée! Dans cette recette le fenouil est haché pour éviter ce désagrément.

Pas de gaspillage!

Pour participer à l'éducation des enfants, pensez à réserver un fenouil brut qu'ils pourront toucher, sentir et découvrir. Idéalement, les élèves auront pu étudier aussi ce légume en classe pour se familiariser avec lui!

Critère fréquentiel

Légume cuit
Fréquence: 10 repas sur 20

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

Coût moyen par portion (à vous de compléter)

Pruneaux au sirop

N°6
Février 2014

Dessert sucré

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Pruneaux calibre « très gros -44/55 »	Epicerie	G	200 soit une vingtaine de pruneaux
Sucre	Epicerie	G	150
Orange	Frais	Unité	1
Citron	Frais	Unité	1
Bâton de vanille	Épicerie	Unité	2
Eau		ml	300

Grammages nets assiette	Matemelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	2 pruneaux	2 pruneaux	3 pruneaux	
Recette pour	10	10	7	

Etapes de préparation:

Laver les agrumes et les couper en quartiers.
Réaliser un sirop en diluant le sucre dans l'eau avec les quartiers d'orange et de citron, la vanille. Chauffer jusqu'à ébullition. Ajouter les pruneaux et laisser cuire à feu doux 10 minutes. Laisser refroidir et mettre en ramequins.
Décorer avec quelques quartiers d'orange et de citron.

Astuces!

Si vous choisissez des pruneaux non dénoyautés, précisez le bien aux convives!
Il est aussi possible de modifier les arômes en remplaçant la vanille par un bâton de cannelle ou du thé.

Pas de gaspillage!

On peut utiliser un reste de fruits secs et les mélanger aux pruneaux (abricots, raisins…).
Les pruneaux de plus petits calibres (gros ou moyen) peuvent aussi faire l'affaire, ils seront moins charnus; Les chiffres qui précisent le calibre correspondent aux nombre de fruits contenus dans 500g .

Critère fréquentiel

Dessert contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion
Fréquence: 4 sur 20 repas maximum

- ☐ 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	Légumes cuits	Féculents	Crudités + Fromage >150mg de Ca
Plat	Boeuf non haché	Préparation à base de viande, poisson, fromage (Plat <70% de viande)	Poisson	Charcuterie *(Plat P/L<1)*
Garniture	Féculents *(frites)*	Féculents (légumes secs)	Légumes cuits	Légumes cuits
Produits laitiers	Fromage >150mg de Ca		Fromage >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 entrée chaude	Crudités	Féculents	Crudités
Plat	Porc	Agneau non haché	Volaille panée *(Plat préfrit >15% de MG)*	Poisson
Garniture	Légumes cuits	Féculents (légumes secs)	Légumes cuits	Féculents
Produits laitiers	Laitage >100mg de Ca		Fromage >150mg de Ca	Fromage au choix
Dessert	Fruit cru de saison	Laitage >100mg de Ca	Fruit cru de saison	Dessert sucré
	JOUR 9	**JOUR 10**	**JOUR 11**	**JOUR 12**
Entrée	Crudités	Entrée > 15% de MG à base de mayonnaise	Féculents	Crudités
Plat	Œuf	Préparation à base de viande, poisson, fromage (Plat <70% de viande)	Poisson	Charcuterie *(Plat P/L<1)*
Garniture	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits	Féculents
Produits laitiers	Fromage >150mg de Ca	Fromage >100mg de Ca	Fromage >150mg de Ca	
Dessert	Pâtisserie *(Dessert > 15% de MG)*	Fruit cru de saison	Fruit cru de saison	Laitage >100mg de Ca
	JOUR 13	**JOUR 14**	**JOUR 15**	**JOUR 16**
Entrée	Crudités	Féculents	Crudités	Crudités
Plat	Volaille	Poisson pané *(Plat préfrit >15% de MG)*	Porc	Boeuf non haché (ou abats)
Garniture	Féculents *(frites)*	Légumes cuits	Féculents (légumes secs)	Légumes cuits
Produits laitiers	Fromage >100mg de Ca	Fromage >150mg de Ca		Fromage au choix
Dessert	Dessert sucré	Fruit cru de saison	Laitage >100mg de Ca	Pâtisserie *(Dessert > 15% de MG)*
	JOUR 17	**JOUR 18**	**JOUR 19**	**JOUR 20**
Entrée	Entrée > 15% de MG Charcuterie	Crudités	Légumes cuits	Entrée > 15% de MG entrée chaude
Plat	Poisson	Veau non haché	Préparation à base de viande, poisson, fromage (Plat <70% de viande)	Volaille
Garniture	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits
Produits laitiers	Fromage >100mg de Ca	Fromage >150mg de Ca		Fromage >150mg de Ca
Dessert	Fruit cru de saison	Pâtisserie *(Dessert > 15% de MG)*	Laitage >100mg de Ca	Dessert sucré

Bien manger c'est l'affaire de tous! Programme National pour l'Alimentation alimentation.gouv.fr

GRILLE DES CRITERES NUTRITIONNELS DE FREQUENCE

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	Pamplemousse, endive, betterave, salade, carottes, avocat, concombre, céleri, chou rouge, chou chinois.
	Desserts de fruits crus					8	8/20 mini	8	Banane, pomme, ananas, kiwi, mandarine, pomme, kumquats et litchis, kiwi
	Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes			10			10 sur 20	10	Ratatouille, chou, chou fleur, carottes, épinards, fenouil, brocoli, légumes d'hiver, potiron, haricots verts.
	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales			10			10 sur 20	10	Frites, haricots rouges, semoule, riz, ravioli, crozet & polenta, pommes paillasson, pâtes, riz, parmentier.
calcium	**Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion**	1			7		8/20 mini	8	Edam, mimolette, emmental, tome de montagne, beaufort, cantal, vacherin, gouda.
	Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 et 150 mg par portion	0			4		4/20 mini	4	Brie, carré de l'est, coulommiers, camembert.
	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 aromatisé, fromage blanc, entremets caramel, coupe Mont Blanc, petit suisse, entremets au chocolat.
fer et oligoéléments	**Viandes non hachées de bœuf, de veau, agneau, ou abats de boucherie**		4				4/20 mini	4	Rôti de boeuf, navarin d'agneau, bœuf ficelle, rôti de veau.
	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	Poisson meunière, paëlla de la mer, pavé de lieu, blanquette 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	Chili con carne, ravioli à la viande, hachis parmentier
matières grasses	**Entrées contenant plus de 15% de matières grasses**	4					4/20 maxi	4	Cake aux olives, avocat mayonnaise, terrine de lapin, pizza reine.
	Desserts contenant plus de 15% de matières grasses					3	3 /20 maxi	3	Tarte au citron, financier, madeleine.
	Produits contenant plus de 15% de matières grasses à frire ou pré-frits		1	2			4/20 maxi	3	Escalope de volaille panée, frites, pommes dauphine.
	Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		2				2/20 maxi	2	Chou farci, diots de Savoie
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	Salade de fruits, compote de fruits rouges, liégeois, pruneaux au sirop.

Arrêté du 30 septembre 2011 - annexe I

LES REPAS À THEME

1) Les repas à thème, de quoi parle t-on ?

Menu de fête, menu italien, aux saveurs régionales, le repas à thème, c'est un repas "à part", qui peut être gastronomique, mais pas nécessairement, il n'est en tout cas jamais banal.

Il a souvent pour objectif de "casser" le rythme répété d'une restauration quotidienne, très ritualisée et encadrée (horaire, distribution, structure du repas).

Il peut servir de prétexte pour manger avec les doigts, consommer des aliments rarement servis à la cantine parce que chers ou encore nécessitant un temps de préparation inhabituel.

Dans certains cas, la collectivité n'hésite pas à proposer des menus particulièrement riches de manière ponctuelle.

2) Qu'exige 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.

Dans le document "questions / réponses" gestionnaires, il est précisé que les repas festifs, à thème "doivent respecter les critères de fréquence sur la période des menus concernée". Cela signifie que l'équilibre nutritionnel est réfléchi sur une période de 20 menus et non sur un seul menu. Le menu d'un repas peut proposer des aliments un peu plus gras, salés, sucrés que d'habitude et on fera en sorte d'assurer l'équilibre à l'aide des repas précédents et suivants.

3) En pratique, comment fait-on ?

Dans les faits, il faut surtout bien réfléchir au sens que l'on veut donner à la fête.
Dans certains cas, ce qui est servi est essentiel car l'aliment est porteur d'une symbolique forte : la bûche de Noël reste par exemple un grand classique qu'il est difficilement envisageable de supprimer... La contrainte réglementaire n'est pas un frein à ces pratiques puisque l'analyse est réalisée sur 20 menus, les autres jours rétabliront aisément les excès du jour de fête.

D'autres "habitudes" peuvent, en revanche gagner à être bousculées : trouver des idées qui sortent des sentiers battus pour évoquer la Chine - que servir à la place des nems ? - ou l'Amérique - est-ce qu'on y mange autre chose que des hamburgers ? -. Voilà qui suscite la curiosité ! Ainsi, si votre établissement a mis en place un plan alimentaire répondant à la réglementation de septembre 2011, nous vous invitons à garder le cap et à trouver des idées répondant à l'équilibre de votre outil, et aux exigences du thème choisi. L'exercice n'est pas toujours aisé mais ô combien stimulant !

Mais un repas à thème n'est-il porté que par le menu, les ingrédients mis en œuvre ? Manger c'est "nourrir, réjouir et réunir" entend-on souvent. Les dimensions sociales et les dimensions de plaisir du repas sont essentielles et organiser des repas à thème procure de bonnes occasions pour développer ces aspects.

Pour optimiser ces repas "exceptionnels", nous vous suggérons d'utiliser la méthodologie de projet. Cet outil permet de bien cibler son action et de ne pas gaspiller les moyens mis à la disposition de la collectivité.

Étape 1 : état des lieux, expression de la demande

Il est essentiel de bien connaître le ou les personnes qui souhaitent un "repas à thème" : s'agit-il de professeurs, d'élèves qui partent en voyage, du gestionnaire ? Dans chaque situation, la demande doit être clairement exprimée afin de pouvoir déterminer les objectifs recherchés (cf. étape 2).

Étape 2 : les objectifs du projet

Que souhaitons-nous faire, quel sens voulons-nous donner à la fête ? En effet, le menu à thème peut répondre à plusieurs objectifs :

→ amuser, distraire
→ éduquer, apprendre
→ célébrer un événement
→ ...

Dans chaque cas, les moyens mis en place seront différents.

Étape 3 : le public, les bénéficiaires

Quel est le public visé par le projet, quelles sont ces caractéristiques ? En effet, s'il s'agit d'un repas pour préparer les élèves de 5e à leur prochain voyage à Londres, même si l'ensemble des convives consommera le menu britannique, une attention particulière sera apportée à l'accueil des 5e, qui auront été impliqués dans la recherche des plats, la rédaction du menu en anglais, etc.

Étape 4 : les partenaires

Car dans chaque projet, il faut trouver des partenaires, et cela pour plusieurs raisons :

→ se faire aider, trouver des idées (plus facile quand on est plusieurs) ;
→ donner de la visibilité au projet - si on fait travailler un groupe de plusieurs élèves de différentes classes sur une thématique, il y a de fortes chances pour que l'information autour du projet circule dans l'établissement ;
→ mutualiser les compétences et utiliser les ressources internes de l'établissement pour réaliser un décor, un support de menus, communiquer autour de l'évènement ;
→ créer du lien entre les services (restauration, vie scolaire, enseignement, ...).

Étape 5 : stratégie d'intervention

En fonction du projet, du public, on peut décliner ce que l'on veut faire. Il faut garder à l'esprit que manger, ce n'est pas seulement nourrir, mais aussi "réunir et réjouir". Le menu n'est donc pas l'unique élément qui doit servir le repas à thème. La distribution, l'organisation des tables, des services, sont des éléments stratégiques qu'il est nécessaire de prendre en compte.

Voici quelques exemples :

→ Un professeur de latin demande un repas pour préparer le voyage à Rome de ses élèves. Après discussion, il s'avère qu'il souhaite surtout les réunir autour d'un repas convivial pour "créer le groupe", car il est constitué d'une trentaine d'élèves issus de plusieurs classes. D'un objectif éducatif autour de connaissances (savoirs), il est apparu que le repas devait surtout servir à se connaître. Nous restons dans un objectif éducatif mais autour du "savoir être". Il faudra dans ce cas plutôt réfléchir à l'accueil de ce groupe. Comment et où les rassembler ? Le menu ne sera qu'un support pour engager des conversations.

→ Un professeur de cycle 3 qui a mis en place les classes du goût dans sa classe, souhaite faire du lien avec le repas de la cantine. Après l'avoir rencontré, vous lui faîtes une proposition de menu autour des 5 sens, qui sera servi à tous les convives et animé par les élèves qui auront reçu les leçons de goût.

→ Le directeur de l'école aimerait célébrer la fin de l'année en faisant plaisir aux enfants ; Il n'y a pas que la viande hachée et les frites qui peuvent répondre à cette demande. Faire la fête, cela peut être aussi l'occasion de dresser un buffet, de manger dehors tous ensemble (réunir tous les services), de chanter à la fin du repas, d'échanger des petits cadeaux créés par les élèves, etc.

Étape 6 : réalisation

La réalisation de repas à thème ambitieux, permet de mettre en valeur le travail de la cuisine, mais aussi de montrer que le temps du repas est un temps éducatif, un temps récréatif. Il exige la mobilisation de nombreuses personnes c'est pour cela qu'il reste exceptionnel !
À cette étape, on devrait penser systématiquement à la communication et la confier à des "reporters" chargés de prendre des photos, récupérer le menu, interroger les acteurs...

Étape 7 : l'évaluation

Elle peut se résumer à un débriefing (ce qui a bien fonctionné, ce qui a moins bien marché, consignés pour éviter de répéter les mêmes erreurs), quelques chiffres clé, des informations sur les ingrédients mis en œuvre, les fournisseurs exceptionnels... pour tracer le repas à thème.

5) Interview de Frédéric Amiez

Vous pouvez découvrir le témoignage de Frédéric Amiez sur les repas à thème en vous reportant à l'interview du mois de mars.

En conclusion

La mise en œuvre de repas à thème exige une réflexion et un vrai travail d'équipe. Ils sont l'occasion de mettre en valeur le travail de la cuisine, et le temps du repas, d'impliquer un maximum d'acteurs. La réglementation de septembre 2011 n'est pas un frein à la mise en place de repas de fête car équilibre alimentaire et repas festif ne sont pas contradictoires.

⇣ L'interview

Équipe de cuisine du collège Belledonne, Frédéric le chef de cuisine, Loïc le second, Guillaume et Marie

La commune
Villard Bonnot, située dans la vallée du Grésivaudan
Nombre d'habitants : 7400
Département : l'Isère

La cuisine
500 demi-pensionnaires, cuisine autonome (préparation sur place)

Le service
Le personnel mange à 11 h puis le service débute à 11 h 40 jusqu'à 13 h

La composition du menu
Les menus comptent traditionnellement 5 composantes ou 4 en cas de menus spéciaux

Les achats de denrées - Coût matière moyen : 1,82€
Environ 20 % des denrées que nous travaillons sont issues de l'agriculture biologique locale (fruits, légumes, laitages, viandes)
Nous travaillons essentiellement des denrées brutes que nous transformons

Le témoignage de Frédéric Amiez au sujet des crudités de saison

Comment procédez-vous pour établir vos repas à thème (choix des thèmes, du calendrier) ?

➜ Nous nous réunissons sous la forme d'une rencontre inter établissement comportant 3 collèges du secteur, pilotée par une diététicienne mandatée par le Conseil général de l'Isère. Cela nous permet un échange d'expérience, les bonnes idées sont mises en commun, chaque collège choisit le menu dont il va s'occuper, puis rédige une fiche technique qu'il transmet aux autres établissements. La fréquence des repas à thème est de 1 par mois avec une visibilité à 6 mois. Le choix des thèmes tient compte essentiellement de la saisonnalité, de la matière première utilisée pour la réalisation des plats. L'actualité qui intéresse la plupart des élèves entre aussi en ligne de compte. Cette année par exemple, à l'occasion de la coupe du monde de football, nous ferons un repas brésilien au mois de juin.

Comment travaillez-vous pour créer, maîtriser le menu ?

➜ Nous essayons d'introduire le plus possible de denrées bio et locales. Pour cela, nous nous calons au plus près des produits de saison : par exemple, en introduisant des potages de légumes d'hiver en janvier et février, des plats à base de légumes secs en intersaison, des légumes "d'été" qui offrent plus de choix pour les thèmes en mai et juin. Les mois de septembre et octobre profitent aussi d'un choix assez vaste de fruits et de légumes.

Qui sont vos partenaires quand vous réalisez un repas à thème dans votre établissement et comment interviennent-ils ?

➜ Géraldine, la diététicienne tient un rôle prépondérant au cours de certaines animations délocalisées dans le réfectoire où elle peut découper des fruits, servir du fromage... Le tout en expliquant les caractéristiques et la provenance des produits. Ces actions sont très appréciées par les élèves.

Pouvez-vous nous donner des idées de repas de fête qui ont bien fonctionné dans votre restaurant ?

➜ Les repas savoyard, du sud-ouest, turc, libanais, romain (antique) sont très appréciés. Nous n'utilisons pas forcément des recettes traditionnelles, mais les ingrédients de base que nous détournons pour élaborer nos propres recettes. Par exemple, au cours d'un repas savoyard, nous avons cuit des pommes entières puis ajouté un appareil constitué de reblochon, crème, lardons, oignons, ciboulette, ail, le tout recouvert d'une tranche de coppa et servi en entrée. Nous avons appelé ce plat "la pommiflette", un dérivé de la tartiflette.

Quel est le conseil que vous auriez envie de donner à vos collègues qui appréhendent la réalisation de repas à thème ?

➜ Sous la forme de repas à thème, certains produits qui sont peu consommés d'habitude sont plus appréciés. Limiter le choix facilite l'animation ainsi que l'affichage. Bousculer le quotidien en n'hésitant pas à délocaliser le self (pour des produits pouvant être servis à température ambiante, comme les fruits). L'échange avec les élèves est primordial, ils sont demandeurs d'explication. Pour les menus alternatifs, par exemple lasagne aux lentilles corail, amener les élèves à trouver les ingrédients sous forme de jeu plutôt que d'afficher seulement le menu. En rendant les élèves acteurs du repas (réalisation d'affiches, service d'un cocktail de sirop qu'ils auront réalisé, ...) l'approche sera différente, le repas sera réussi.

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)