



# L'almanach de ma cantine

*Mon menu du mois de décembre*

## 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 fiches recettes **P. 8**

L'interview : Stéphanie, responsable de cuisine **P. 15**

Pour aller plus loin **P. 16**





	Lundi	Mardi	Jeu	Vendredi
Entrée	<u>Carottes râpées</u>	<u>Endives en salade</u>	<u>Soupe de potiron</u>	<u>Salade andine au quinoa</u>
Plat	<u>Boudin noir</u>	<u>Aile de raie au citron</u>	<u>Tagliatelles sauce carbonara aux 3 légumes</u>	<u>Escalope de volaille panée</u>
Garniture	<u>Aux pommes</u>	<u>Riz</u>	<u>Bleu d'Auvergne</u>	<u>Méli mélo d'automne</u>
Produit laitier	<u>Comié</u>	<u>Brie</u>	<u>Reinette</u>	<u>Yaourt sucré</u>
Dessert	<u>Gâteau roulé</u>	<u>Petit pot de glace</u>		<u>Mandarine</u>
	<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Jeu</u>	<u>Vendredi</u>
Entrée	<u>Salade piémontaise</u>	<u>Soupe de salsifis aux noisettes</u>	<u>Pamplemousse</u>	<u>Concombre bulgare</u>
Plat	<u>Rôti de veau à la crème</u>	<u>Raviolis au fromage</u>	<u>Poulet rôti</u>	<u>Pavé de saumon à l'oseille</u>
Garniture	<u>Gratin de muscadine</u>	<u>Beaufort</u>	<u>Pommes de terre au four</u>	<u>Fondue de poireaux</u>
Produit laitier	<u>Tome de Savoie</u>	<u>Kivi</u>	<u>Entremets à la vanille</u>	<u>Fromage à tartiner</u>
Dessert	<u>Banane</u>			<u>Gâteau marbré</u>
	<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Jeu</u>	<u>Vendredi</u>
Entrée	<u>Mâche nantaise</u>	<u>Quiche à l'oignon</u>	<u>Salade indienne (riz et lentilles corail)</u>	<u>Duo de choux émincés</u>
Plat	<u>Gratin breton (fleur de chou fleur et sarrasin)</u>	<u>Emincé de bœuf stroganof</u>	<u>Filet de julienne au four</u>	<u>Omelette nature</u>
Garniture	<u>Tome blanche</u>	<u>Semoule de blé</u>	<u>Purée de céleri</u>	<u>Epinards à la crème</u>
Produit laitier	<u>Clafoutis à la rhubarbe</u>	<u>Salade d'agrumes</u>	<u>Fromage des Pyrénées</u>	<u>Millet au lait</u>
Dessert			<u>Pomme gala</u>	
	<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Jeu</u>	<u>Vendredi</u>
Entrée	<u>Salade Marco Polo aux pâtes</u>	<u>Avocat et pamplemousse</u>	<u>Céleri et betterave crue râpés</u>	<u>Velouté d'artichaut</u>
Plat	<u>Lapin à la moutarde</u>	<u>Bœuf haché</u>	<u>Sauté d'agneau</u>	<u>Cassoulet à ma façon</u>
Garniture	<u>Carottes braisées</u>	<u>Frites</u>	<u>Petit pois</u>	<u>(sauce et haricots coco)</u>
Produit laitier	<u>Munster</u>	<u>Yaourt aromatisé</u>	<u>Crème de gruyère</u>	<u>Fromage blanc</u>
Dessert	<u>Poire</u>		<u>Rocher coco</u>	<u>Crème de marrons</u>
	<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Jeu</u>	<u>Vendredi</u>
Entrée	<u>Pâté de campagne</u>	<u>Salade de chou chinois</u>	<u>Verrine 2 couleurs (chou fleur et brocoli)</u>	<u>Céleri râpé sauce fromage blanc</u>
Plat	<u>Calamars à l'américaine</u>	<u>Rouelle de porc</u>	<u>Rôti de dinde aux champignons</u>	<u>Pot au feu et</u>
Garniture	<u>Riz créole</u>	<u>Endives braisées</u>	<u>Pommes dauphine</u>	<u>Ses légumes</u>
Produit laitier	<u>Morbier</u>	<u>Fromage à tartiner</u>	<u>Milkshake à la mangue</u>	<u>Camembert</u>
Dessert	<u>Ananas frais</u>	<u>Fondue au chocolat</u>		<u>Salade de fruits</u>



## Salade de chou chinois

N°4  
Décembre 2013

### Entrée de crudités

Ingrédients	Nature	Pièce ou g	Quantité
Un chou chinois	Frais	Pièce ou g	1 ou 700 g
Une endive	Frais	G	1 ou 200 g
Cerneaux de noix	Epicerie	G	120 g
Pommes reinette	Frais	G	2 ou 200 g
Gruyère ou comté	Frais	Litre	40 g
Huile de colza	Epicerie	Cuiller ou ml	4 cuillers à soupe ou 80 ml
Moutarde	Epicerie	Cuiller	1 cuiller à café
Sauce soja	Epicerie	Cuiller	2 cuillers à café
Vinaigre de cidre (de préférence)	Epicerie	Cuiller	2 cuillers à café

Grammages nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	40 g	60 g	80 à 100 g	
Quantités pour	25	16	10	

#### 1 - Etape de fabrication:

Parer, laver et désinfecter les légumes (chou, endives et pommes).

Couper le chou et l'endive en grosses lanières. Découper la pomme en quartiers et le fromage en cubes.

Préparer la vinaigrette: mélanger la moutarde, le vinaigre et la sauce soja. Ajouter l'huile.

Mettre tous les ingrédients et la sauce dans un bac ou un grand saladier et bien mélanger.

Dresser en ramequins ou dans des saladiers. Décorer éventuellement avec des noix.

#### 2 - Conseil anti gaspi:

Si vous devez servir cette entrée dans un self, ne comptez pas trop pouvoir la conserver s'il en reste car la pomme noircit et les autres ingrédients ramollissent. Il est préférable de n'en fabriquer qu'une quantité un peu juste, quitte à ne plus en avoir en fin de service. C'est la rançon du succès!

3 - Conseil pratique: Cette recette permet de faire découvrir le chou chinois; la sauce soja donne une note asiatique à cette entrée que l'on pourrait aussi appeler « salade chinoise ».

Cette recette est inspirée du livre « savez-vous goûter les choux? » Presse de l'EHESSP.



#### 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 )



## Sauce carbonara Aux 3 légumes

N°4  
Décembre 2013

### Préparation à base d'oeuf

Ingédients	Nature	Unité Commande	
Brocolis	Frais	G	500 g
Poireaux	Frais	G	100 g ou 1 poireau
Carottes	Frais	G	120 g ou 2 carottes
Huile d'olive	Epicerie	Cl	60 cl
Basilic, ail	Frais		1 poignée de basilic, 2 gousses d'ail
Oeufs durs	Frais	Unité	10 unités
Parmesan (ou pâte dure)	Frais	G	200 g
Sel	Epicerie	cuiller	1 cuiller à café

#### Grammages nets assiette

#### Maternelle Elémentaire Ado Adulte

Poids net assiette

75 g

90 g

135g

Recette pour

18

15

10

#### 1- Étapes de fabrication:

Parer et désinfecter les légumes. Détacher les bouquets de brocolis, couper les carottes en dés, émincer le poireau.

Blanchir le brocoli. Faire chauffer l'huile; y verser tous les légumes et l'ail épluché et émincé.

Faire sauter les légumes pendant 8 minutes. Saler et ajouter le basilic.

Dans un saladier, émietter les œufs durs et ajouter le parmesan râpé.

Verser le mélange « œuf parmesan » sur les légumes très chauds et remuez soigneusement. Servir aussitôt sur les pâtes.

#### 2- Conseil anti gaspi:

Cette recette peut être réalisée avec d'autres légumes, en fonction de la saison. Utiliser des légumes de saison, c'est souvent l'assurance d'avoir des légumes plus goûteux, à un prix raisonnable;

#### 3- Conseils pratiques:

Attention, les œufs doivent être ajoutés aux légumes au moment du service et ne pas être gardés au chaud plus de 20 minutes. Au delà de ce temps, la couleur (verte) et l'odeur (de soufre) sont peu appétissants.

Cette sauce accompagne les pâtes (traditionnellement des farfallés). Elle peut aussi s'accommoder avec un mélange riz/ lentilles corail et prendre des tonalités indiennes en y ajoutant une pincée de curry.

Elle permet de réaliser un repas économique, à base d'œuf. La recette originale (œufs à peine cuits) a été adaptée pour être servie en collectivité.



#### Critère fréquentiel

Préparation à base d'œuf, contenant moins de 70% de la portion d'œuf recommandée

Fréquence: moins de 4 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 )





## Méli mélo d'automne

N°4  
Décembre 2013

### Légumes

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Champignons	Frais	KG	0,3 kg
Carottes	Frais	KG	1 kg
Navets	Frais	KG	0,5 kg
Oignons	Frais	G	0,2 kg
Bouquet garni	Frais	Unité	1
Sel - sucre	Epicerie	G	15 g ou 1 cuillère à soupe rase de chaque
Huile de tournesol	Epicerie	ML	40 ml ou 2 cuillères à soupe

#### Grammages nets assiette

#### Maternelle Elémentaire Ado Adulte

Poids net assiette	100 g	100 g	150 g
Quantités pour	15	15	10

#### 1- Etapes de fabrication:

Parer, laver et désinfecter les légumes frais. Les champignons se lavent à grande eau, ne pas les laisser tremper. Emincer les oignons. Couper les carottes et les navets en dés.

Verser l'huile dans une sauteuse et faire chauffer doucement.

Ajouter les oignons et le bouquet garni, couvrir la sauteuse et les laisser colorer à feu doux.

Ajouter les carottes et les navets. Saler et sucrer. Ajouter un verre d'eau, couvrir et laisser cuire doucement pendant 30 minutes environ. Le sucre diminue l'amertume des navets et leur donne un aspect « glacé ».

Ajouter les champignons, et laisser cuire à découvert pendant une dizaine de minutes.

Rectifier si besoin l'assaisonnement. Réserver au chaud et servir.

#### 2 – Quelques conseils:

- Vous hésitez à cuisiner cette recette car vous craignez que vos convives n'apprécient pas le navet? Modifiez les proportions des légumes en majorant les carottes dans un premier temps. Progressivement, vous augmenterez le grammage des navets.

-Ce mélémélo, mélange de 3 légumes (carottes, navets, champignons) cuit à l'étouffée, est déjà ambitieux pour des primaires, souvent néo phobiques, qui cherchent à identifier le contenu de leurs assiettes. N'hésitez pas à cuire et à présenter les légumes séparément une première fois pour les aider à les reconnaître.

- Si vous souhaitez ajouter une note « persil », proposer le à part car certains enfants risquent de refuser votre plat si on y ajoute du persil.



#### 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 )



## Clafoutis à la rhubarbe

N°4  
Décembre 2013

### Dessert sucré

Ingrédients	Nature	Unité Commande	
Farine type 65 ou 80	Epicerie	G	150 g
Sucre en poudre	Epicerie	G	125 g
Œufs	Frais	Unité	4
Lait demi-écrémé	Frais	Cl	35 cl
Rhubarbe	Frais	G	250 g

Grammages nets assiette

Maternelle Elémentaire Ado Adulte

Poids nets assiette

60g

60g

80g

Recette pour

10

10

7

#### 1- Etapes de fabrication:

Déposer la farine dans un saladier. Ajouter petit à petit les œufs puis le lait et enfin le sucre.

Parer et désinfecter la rhubarbe. Couper la en tronçons de 1 cm environ.

Cuire la rhubarbe en compote avec très peu d'eau.

Verser la rhubarbe dans une plaque légèrement huilée puis verser l'appareil.

Cuire à four chaud pendant 40 minutes environ.

#### 2 – Conseil anti gaspi:

Pour participer à l'éducation des enfants et les aider à apprécier la rhubarbe, on garde une tige de rhubarbe crue à leur faire découvrir au moment du déjeuner ou en classe. On profite de ce dessert pour évoquer le pied de rhubarbe, son pédoncule, et sa feuille qui elle est vénéneuse.

#### 3- Conseils pratiques:

Le clafoutis se mange tiède ou froid. Au moment de servir on peut saupoudrer un peu de sucre glace, ou ajouter un coulis de fruits rouges.

On peut remplacer la rhubarbe par d'autres fruits: poires, prunes. Avec le clafoutis aux poires, un peu de chocolat fondu ravira les gourmands.

#### Critère fréquentiel

Dessert n'appartenant à aucun critère de fréquence (< 15% de MG et < à 20 g de GST)

Fréquence de service: 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 )

## PLAN ALIMENTAIRE

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

## GRILLE DES CRITERES NUTRITIONNELS DE FREQUENCE

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	Crudifiés de légumes ou fruits frais, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits frais	10		0			10/20 mini	10	Carottes râpées, endives, pamplemousse, concombre, mâche, duo de chou, céleri & betterave, avocat & pamplemousse, chou chinois, céleri râpé.
	Desserts de fruits crus					8	8/20 mini	8	Reinette, mandarine, banane, kiwi, salade d'agrumes, pomme, poire, ananas.
	Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes			10			10 sur 20	10	Pomme fruit, mélémé, gratin de muscadine, fondue de poireaux, purée de céleri, épinards, carottes, petits pois, endives braisées, légumes du pot au feu.
	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, tagliatelles, ravioli, pommes de terre, sarrasin, semoule, frites, haricots coco, riz, pommes dauphine.
	Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	1				7	8/20 mini	8	Comté, Bleu, tomme de Savoie, Beaufort, quiche, fromage des Pyrénées, crème de Gruyère, Morbier.
Calcium	Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 et 150 mg par portion	0			4		4/20 mini	4	Brie, tomme blanche, Munster, 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 sucré, entremets à la vanille, riz au lait, yaourt aromatisé, fromage blanc crème de marron, milk shake à la mangue.
Fer et oligoéléments	Vandres non hachées de bœuf, de veau, agneau, ou abats de boucherie		4				4/20 mini	4	Rôti de veau, émincé de bœuf, sauté d'agneau, pot au feu.
	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	Alie de raie, pavé de saumon, filet de Julienne, calamars.
Matières grasses	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	Sauce carbonara, ravioli au fromage, escalope de volaille panée (en fonction de la fiche technique).
	Entrées contenant plus de 15% de matières grasses	4					4/20 maxi	4	Salade de pâtes marco polo, salade piémontaise, pâte de campagne, quiche à l'oignon.
	Desserts contenant plus de 15% de matières grasses					3	3/20 maxi	3	Gâteau marbré, rocher coco, fondue au chocolat.
	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.
Sucres	Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		2				2/20 maxi	2	boudin noir, cassoulet (saucisse).
	Desserts contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de matières grasses				0	4	4/20 maxi	4	Gâteau roulé, petit pot de glace, clafoutis à la rhubarbe, salade de fruits.

# LES FICHES RECETTES



## 1) Qu'exige la réglementation de septembre 2011 ?

Le décret du 30 septembre 2011 indique que "les gestionnaires tiennent à jour un registre dans lequel sont conservés, sur les trois derniers mois, **les documents attestant de la composition des repas**".

L'établissement de fiches recettes, pour certaines préparations réalisées en cuisine, permet d'analyser rigoureusement la qualité nutritionnelle des repas servis.

## 2) Les fiches recettes, de quoi parle-t-on ?

La fiche recette n'a pas de définition stricte. Elle peut être élaborée avec un minimum d'informations (uniquement les ingrédients pour x convives), comme contenir des informations exhaustives (allant jusqu'au dressage par exemple), tout dépend de l'usage qui en est fait dans la cuisine.

Pendant, ce document pourra être demandé lors des contrôles portant sur la qualité nutritionnelle des repas servis. Certaines données sont alors essentielles pour pouvoir évaluer la qualité nutritionnelle des préparations "maison".

Exemples de fiches recettes : de la plus simple à la plus élaborée

Nom de la recette : taboulé		
Ingrédients	Quantité pour 200 collégiens	Poids total = 36 kg
Semoule de blé dur – grains moyens :	4 kg	Matière grasse = 2,5 kg
Concassé de tomate :	25 kg	
Concombre :	15 pièces	Soit : 25/36x100 = 7% de MG
Coriandre , persil:	10 bouquets	
Huile d'olive :	2,5 l	
Jus de citron :	500 ml	
Sel :	60 g	
Critère fréquentiel : entrée de féculent, teneur en matière grasse < À 15% – non soumise à fréquence		

Nom de la recette : salade d'agrumes	Popularité : ***
<b>Ingrédients pour 200 collégiens</b> Pamplemousses roses calibre 4/5 : 50 unités soit 20 kg Oranges calibre 5: 100 unités soit 20 kg Clémentines : 50 unités soit 3,5 kg A la saison (février) : prévoir 4 kg kumquats pour la déco Sirop : 4 kg de sucre blanc – 20 L d'eau Soit : 4000 g de sucre pour 200 convives = 20 g / convive de sucre	<b>Fabrication :</b> Légumerie/ Protocole désinfection Préparations froides/ Planches à découper, couteaux d'office/ Peler à vif les pamplemousses et les oranges. Eplucher les mandarines. Détacher les quartiers, réserver en bacs couverts, au frais. Couper les kumquats en deux, réserver au frais, à part, en bacs couverts. Préparations chaudes / Matériel.../ Préparer un sirop, le verser sur les fruits mélangés. Réserver au frais, en bacs couverts.
<b>Poids de la portion collégien :</b> 100 g de fruits	Dressage / Louche N°3, ramequins type 125 ml Décorer avec des kumquats – Mettre en vitrines
Critère fréquentiel : dessert contenant plus de 20 g de GST à la portion, 4/20 max	HACCP : Conserver à 3°C, pendant 2 heures DLC / Gestion des inventus
Notes : Recette à tester avec jus d'orange frais pour passer en dessert "fruit"	

Par ailleurs toutes les préparations n'ont pas besoin de fiche recette. Dans le document "question réponses – gestionnaire" (document accessible sur internet à l'adresse <http://agriculture.gouv.fr/ameliorer-l-offre-en-restauration>, 18074), il est indiqué clairement que "**seules les préparations pouvant être soumises à une fréquence justifient d'une fiche pour déterminer leurs critères et leur fréquence de service**".

Ci-dessous, ce tableau liste les préparations qui ne nécessitent pas, aux yeux de la réglementation de fiche recette :

PRÉPARATONS NON SOUMISES À FRÉQUENCE	PRÉPARATONS SOUMISES À FRÉQUENCE
Entrée de féculents ou de légumes cuits ne contenant ni charcuterie (lardons par exemple), ni crème, ni mayonnaise	Les entrées de crudités réalisées avec 100% de légumes ou fruits crus, ne contenant ni charcuterie (lardons), ni crème, ni mayonnaise : automatiquement classées en entrées de crudités
Plats de porc, de volaille, d'oeuf sans ajout de fromage, de charcuterie (farce, lardons) et non frits	Plats de boeuf, veau, agneau ou abats de boucherie non hachés servis sans ajout de charcuterie (merguez, chipolata par exemple) : classés en viande non hachée de boucherie ou abats
	Garniture de légumes ou de féculents réalisée à partir de 100% de légumes ou de féculents, non frits ou pré-frits : classée en légumes ou féculents
Les fromages qui contiennent moins de 100 mg de calcium (fromages de chèvre par exemple)	
	Les desserts de fruits crus servis en l'état : classés en dessert de fruits

Les préparations achetées auprès d'un fournisseur font l'objet d'une **fiche technique** élaborée par le fournisseur (cf almanach de novembre sur les fiches techniques). A défaut, on trouvera des informations nutritionnelles permettant de déterminer les critères fréquentiels, dans la table de composition des aliments – CIQUAL. (<http://www.ansespro.fr/TableCIQUAL/index.htm>) Pour vous permettre de savoir quelles sont les préparations qui nécessitent une fiche recette, et les informations indispensables à fournir, voici un tableau récapitulatif :

	POURCENTAGE DE MATIÈRE GRASSE	TENEUR EN CALCIUM PAR PORTION	PROPORTION DES INGRÉDIENTS
ENTRÉES	Pour les <b>entrées chaudes, les salades assaisonnées à la mayonnaise, les salades avec des charcuteries</b> (avec du cervelas par exemple), il faut connaître la liste des ingrédients pour en déduire le pourcentage de matière grasse	Les <b>entrées qui contiennent du fromage</b> comme les quiches, pizzas, gougères, friands, salades composées avec du fromage,... peuvent être comptées en "produit laitier" <b>si la quantité de fromage incorporée contient entre 100 et 150 ou au moins 150 mg de calcium par portion</b>	Pour déterminer si les <b>salades composées</b> appartiennent au critère "crudité" il faut connaître la proportion de légumes ou fruits crus dans la salade
COMMENT ?	Pour calculer le pourcentage de MG, il faut : <ul style="list-style-type: none"> <li>• lister les ingrédients et les quantités mises en oeuvre dans la recette</li> <li>• chercher dans une table de composition des aliments ou dans la fiche technique les quantités de lipides* (L) ou matières grasses (MG) de chaque ingrédient et calculer à l'aide d'une règle de 3, la quantité de lipides contenue dans chacun</li> <li>• additionner les quantités pour obtenir la teneur totale de lipides contenue dans la recette</li> <li>• effectuer le calcul pour connaître le pourcentage que représente cette quantité de lipide par rapport à la masse globale des ingrédients</li> </ul> <p><b>S'il est supérieur à 15%, l'entrée sera limitée à 4 fois sur 20 repas</b></p>	Pour calculer la teneur en calcium, il faut : <ul style="list-style-type: none"> <li>• lister les fromages et les quantités mises en oeuvre dans la recette</li> <li>• connaître le nombre de portions que permet de réaliser cette recette</li> <li>• chercher dans une table de composition des aliments ou dans la fiche technique les quantités de calcium* (Ca) pour 100g des fromages listés et calculer à l'aide d'une règle de 3, la quantité de calcium contenue pour chacun</li> <li>• additionner les quantités de calcium et diviser ce nombre par le nombre de portions – Vous obtiendrez la teneur en calcium par portion</li> </ul>	Pour classer la recette, il faut : <ul style="list-style-type: none"> <li>• lister les ingrédients et les quantités mises en oeuvre dans la recette</li> <li>• transformer les poids bruts des céréales crues en "poids nets après cuisson" en multipliant les quantités crues par 2,5</li> <li>• comparer les quantités de légumes ou fruits crus aux autres ingrédients (céréales, légumes cuits, oeufs...)</li> </ul> <p><b>Si la crudité représente plus de 50% des ingrédients, alors elle est assimilée à une entrée de crudités</b></p>

\* table de composition des aliments – CIQUAL. (<http://www.ansespro.fr/TableCIQUAL/index.htm>)



👉	POURCENTAGE DE MATIERE GRASSE ET P/L	TENEUR EN VIANDE, POISSON
<b>PLAT PRINCIPAL</b>	<p>Pour les <b>préparations frites</b> maison, comme les escalopes panées, il faut préciser le mode de cuisson, car cuites dans un bain d'huile, leur teneur en matière grasse est &gt; à 15%.</p> <p>.....</p> <p>Pour les <b>plats à base de charcuteries</b> (potée, choucroute, farcis, sauce carbonara) ou de plusieurs viandes (couscous de plusieurs viandes), à base de <b>pâte feuilletée</b>, ou encore <b>d'égréné de boeuf à 20% de MG</b>, il faut connaître les quantités des ingrédients pour en déduire le rapport P/L. Quand le plat contient une proportion de charcuteries plus importante que la quantité de viande (poulet par exemple), le plat appartient au critère <b>P/L &lt; ou = à 1</b></p>	<p>Les plats de poisson en filet, darne, pavé, morceaux, de viande non hachée de boeuf, veau, agneau ou abats ne nécessitent pas de fiche recette</p> <p>.....</p> <p>Les préparations à base de viande, de poisson, d'œuf ou de fromage (hachis, brandade, quiche) auront des fiches recettes comprenant les quantités de viande, de poisson ou d'œuf mis en œuvre pour un nombre de portions</p>
<b>COMMENT ?</b>	<p>Il est difficile de calculer précisément le pourcentage de MG d'une <b>friture</b> réalisée en cuisine - On considère que sa teneur en MG est &gt; à 15%</p> <p>.....</p> <p>Pour déterminer le rapport P/L, il faut :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- lister les ingrédients principaux du plat</li><li>- rechercher les teneurs en protéines (P) et en lipides (L) pour 100g de chacun de ces ingrédients</li><li>- calculer la quantité de P et de L de la recette en tenant compte des quantités mises en œuvre de chaque ingrédient</li><li>- diviser la quantité de protéines (P) par la quantité de lipides (L) contenues dans la recette</li></ul> <p><b>Si votre plat a un rapport "P/L &lt; ou = à 1" il est limité à 2 services sur 20 repas</b></p>	<p>Pour calculer la quantité de viande, poisson ou œuf dans une portion du plat, il faut :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- connaître les quantités de viande, poisson ou œuf de la recette et le nombre de portions que permet de réaliser la recette</li><li>- définir la quantité de viande ou poisson que vous obtenez après cuisson (le pourcentage de perte peut varier de 20 à 50 % en fonction de la technique de cuisson utilisée)</li><li>- diviser le poids total de viande, poisson ou œuf par le nombre de portions qui seront servies - calculer 70 % des "poids minimum de denrée protidique du plat composé" indiqués dans l'annexe 2 de l'arrêté de sept. 2011, à savoir : 50 g / 70 g / 100 à 120 g en fonction de l'âge des convives - Cela fait donc 35 g / 50 g / 70 g</li><li>- comparer les quantités servies de viande, poisson, œuf avec ces grammages (35/50/70) pour savoir si votre plat couvre ou non 70 % de la portion minimum</li></ul> <p><b>Si le plat apporte moins de 70% du poids minimum pour la tranche d'âge, il est limité à 3 fois sur 20 repas</b></p>

👉	POURCENTAGE DE MATIERE GRASSE	PROPORTION DES INGREDIENTS
<b>GARNITURE</b>	<p><b>Les pommes de terre, les légumes, les beignets frits</b> nécessitent une fiche recette précisant leur mode de cuisson, car plongés dans un bain d'huile ils contiennent plus de 15% de matière grasse</p>	<p>Légumes et féculents servis non mélangés n'ont pas besoin de fiche recette. Quand ils sont en <b>mélanges</b> (poêlée, purée de légumes par exemple) il faut pouvoir déterminer la proportion de légume ou de féculent - La fiche recette doit préciser les quantités mises en œuvre</p>
<b>COMMENT ?</b>	<p>Il est difficile de calculer précisément le pourcentage de MG d'une friture réalisée en cuisine - On considère que sa teneur en MG est &gt; à 15%</p>	<p>Pour classer la recette, il faut :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- lister les ingrédients et les quantités mises en œuvre dans la recette - transformer les poids bruts des céréales crues en "poids nets après cuisson" en multipliant les quantités crues par 2,5</li><li>- comparer les quantités de légumes cuits aux céréales</li></ul> <p><b>Si la quantité de légumes mise en œuvre est supérieure à 50% de la totalité des ingrédients, l'accompagnement est alors assimilé à un "légume"</b></p> <p><b>Si la quantité de céréales ou légumes secs cuits, ou de pommes de terre mise en œuvre est supérieure à 50% de la totalité des ingrédients, on considère alors que cet accompagnement est un "féculent"</b></p>

	TENEUR EN MATIERE GRASSE (MG)	TENEUR EN CALCIUM
<b>PRODUITS LAITIERS</b>	<b>Les laitages</b> préparés sur site, de type entremets, crèmes, ont des fiches recette pour déterminer la teneur en matière grasse par portion - Cette teneur se détermine à partir de la liste précise des ingrédients (lait entier, demi-écrémé, crème, coco, chocolat...)	La fiche recette doit aussi permettre de déterminer la teneur en calcium - Elle doit donc renseigner les quantités de lait mises en oeuvre
<b>COMMENT ?</b>	<p>Pour calculer la teneur en MG, il faut :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lister les ingrédients et les quantités mises en oeuvre dans la recette</li> <li>• connaître le nombre de portions que permet de réaliser cette recette</li> <li>• chercher dans une table de composition des aliments ou dans la fiche technique les quantités de lipides* (L) ou matières grasses (MG) de chaque ingrédient et calculer à l'aide d'une règle de 3, la quantité de lipides contenue dans chacun</li> <li>• additionner les quantités pour obtenir la teneur totale de lipides contenue dans la recette</li> <li>• diviser ce nombre par le nombre de portions, vous obtiendrez la teneur en matière grasse (ou lipide) par portion</li> </ul> <p>Si cette teneur est inférieure à 5 g, on calcule la teneur en calcium</p> <p><b>Si la recette contient plus de 100 mg de calcium par portion, et moins de 5 g de lipides (colonne de gauche), elle a pour fréquence : au moins 6 fois sur 20 repas</b></p>	<p>Pour calculer la teneur en calcium, il faut :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lister les produits laitiers (lait, fromage, laitage comme yaourt) et les quantités mises en oeuvre dans la recette</li> <li>- connaître le nombre de portions que permet de réaliser cette recette</li> <li>- chercher dans une table de composition des aliments ou dans la fiche technique les quantités de calcium* (Ca) pour 100g des produits laitiers listés et calculer à l'aide d'une règle de 3, la quantité de calcium contenue pour chacun</li> <li>- additionner les quantités de calcium et diviser ce nombre par le nombre de portions - Vous obtiendrez la teneur en calcium par portion</li> </ul>

\* table de composition des aliments - CIQUAL. (<http://www.ansespro.fr/TableCIQUAL/index.htm>)

	POURCENTAGE DE MATIÈRE GRASSE	TENEUR EN SUCRE	PROPORTION DES INGRÉDIENTS
<b>DESSERT</b>	<b>Pâtisseries, crèmes, mousses</b> maison ont des fiches recette indiquant les ingrédients, les quantités pour calculer le pourcentage de matières grasses	Les fiches recettes des <b>tartes, fruits cuits, crème, entremets, mousses, salades de fruits</b> sont utiles pour déterminer les teneurs en sucres simples totaux, par portion	<b>Les desserts de fruits crus</b> doivent être composés de 100% de fruits - Les recettes de smoothies, salades de fruits frais doivent pouvoir en attester - Il est inutile de préciser la nature des fruits mis en oeuvre - Il faut en revanche préciser la nature du jus (jus pressé frais uniquement pour un dessert "fruit")
<b>COMMENT ?</b>	<p>Pour calculer le pourcentage de MG, il faut :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lister les ingrédients et les quantités mises en oeuvre dans la recette</li> <li>• chercher dans une table de composition des aliments ou dans la fiche technique les quantités de lipides* (L) ou matières grasses (MG) de chaque ingrédient et calculer à l'aide d'une règle de 3, la quantité de lipides contenue dans chacun</li> <li>• additionner les quantités pour obtenir la teneur totale de lipides contenue dans la recette</li> <li>• effectuer le calcul pour connaître le pourcentage que représente cette quantité de lipide par rapport à la masse globale des ingrédients</li> </ul> <p><b>S'il est supérieur à 15%, le dessert sera limitée à 3 fois sur 20 repas</b></p>	<p>Pour calculer la teneur en glucides simples, il faut :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lister les ingrédients et les quantités mises en oeuvre dans la recette</li> <li>• connaître le nombre de portions que permet de réaliser cette recette</li> <li>• chercher dans une table de composition des aliments ou dans la fiche technique les quantités de glucides simples* (Ca) pour 100g des ingrédients listés et calculer à l'aide d'une règle de 3, la quantité de glucides simples contenue pour chacun</li> <li>• additionner les quantités de glucides simples et diviser ce nombre par le nombre de portions - Vous obtiendrez la teneur en glucides simples par portion</li> </ul> <p><b>S'il est supérieur à 20 g par portion, le dessert sera limité à 4 fois sur 20 repas</b></p>	 <p><b>Si le dessert est composé de 100% de fruits, il est comptabilisé comme dessert de fruits crus</b></p>



Ce tableau nous montre qu'une préparation peut être soumise à plusieurs critères. Elle sera alors comptée plusieurs fois dans le tableau de fréquences.

*Exemple : les frites sont des féculents et une friture. On les compte dans le critère "légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales" mais aussi dans le critère "produits contenant plus de 15% de matières grasses".*

### 3) En quoi ces fiches recettes sont utiles et indispensables ?

Si certaines précisions et certains plats n'exigent pas réglementairement de fiche recette, celles-ci restent cependant intéressantes à archiver. Pour plusieurs raisons :

- La base de données que constituent les fichiers "recettes" sont "la mémoire" de l'établissement. En cas d'absence du cuisinier, le personnel de remplacement retrouve des traces écrites sur les habitudes de l'établissement : portions, assaisonnements, qualité des ingrédients, coût denrées, risques sanitaires, sont autant de données capitales à conserver.
- Les fiches recettes permettent de progresser. Elles peuvent évoluer pour plus de satisfaction (la fiche gagne en précision sur les temps de cuisson par exemple), pour limiter le gaspillage (les portions sont ajustées), pour améliorer la qualité nutritionnelle (maîtrise des quantités de sel, diminution des quantités de sucre etc.).
- La fiche recette garantit un niveau de qualité par la maîtrise des techniques culinaires, des quantités mises en oeuvre qui sont répétées rigoureusement.

### 4) En pratique, comment fait-on ?

- En fonction de vos moyens, de vos besoins, les fiches techniques sont consignées dans des cahiers ou issues de logiciels de production, travaillées sur des tableurs informatiques. Le point incontournable reste le classement, souvent organisé par composantes : les entrées, les plats, les garnitures, les produits laitiers, les desserts.
- Pour réussir à archiver un maximum de recettes, on peut avancer progressivement. On se fixe une ou deux réalisations par jour ou par semaine. On atteint ainsi un volume d'informations important après quelques années.
- Pour évaluer la qualité nutritionnelle des plats cuisinés sur place et déterminer le critère réglementaire, la fiche recette doit préciser a minima :
  - les ingrédients mis en oeuvre,
  - les quantités utilisées et le nombre de portions servies,
  - les informations nutritionnelles des produits semi-élaborés nécessaires à la recette.

Vous trouverez les informations nutritionnelles sur la fiche technique de l'ingrédient transmise par le fournisseur.

Dans le cas où vous ne disposez pas de cette fiche technique, vous pouvez trouver les informations nutritionnelles dans la table de composition des aliments – CIQUAL (<http://www.ansespro.fr/TableCIQUAL/index.htm>).

Par exemple, vous réalisez en cuisine vos quiches au fromage que vous servez en entrées. S'agissant de cette entrée, il y a 2 critères possibles (voir le tableau des entrées) :

- Pourcentage de matière grasse,
- Teneur en calcium.

Critère	Ingrédients	Précisions à apporter
<b>Pourcentage de matière grasse</b>	Pâte	Nature de la pâte : brisée ou feuilletée. Dans le cas d'une pâte achetée auprès d'un fournisseur, la fiche technique de cet ingrédient doit être attachée à la fiche recette
	Lait - crème	Nature du lait : demi-écrémé ou entier, et quantité Pourcentage de matière grasse dans la crème et quantité
	Lardons	Quantité de lardons
<b>Teneur en calcium</b>	Lait	Quantité de lait et nombre de portions
	Fromage	Nature, quantité de fromage et nombre de portions

À partir de la liste des ingrédients et de leur composition nutritionnelle (cf. fiche technique ou table de composition des aliments), vous pourrez calculer les teneurs en lipides et en calcium.

Ingrédients de la quiche lorraine	Quantités pour 100 collégiens	Teneur en MG pour 100g*	Teneur en lipides pour la recette	Calcium pour 100g*	Calcium pour la recette
Pâte brisée	3 000 g	26,4 g	$26,4 \times 3000/100 = 792$ g		
Lait demi-écrémé	2 000 g	1,6 g	$1,6 \times 2000/100 = 32$ g	120 mg	$120 \times 2000/100 = 2400$ mg
Crème 30% de MG	2 000 g	31 g	$31 \times 2000/100 = 620$ g		
Lardons	1 000 g	25 g	$25 \times 1000/100 = 250$ g		
Emmental râpé	1 000 g	33 g	$33 \times 1000/100 = 330$ g	1020 mg	$1020 \times 1000/100 = 10\,200$ mg
<b>Total</b>	9 000 g		2024 g pour 9 000 g soit $2024/9000 = 22\%$ de MG		12 600 mg pour 100 portions soit <b>126 mg par portion</b>

\* Ces données sont disponibles sur le site de l'ANSES (<http://www.ansespro.fr/TableCIQUAL/index.htm>).

À partir de ce tableau, on peut classer la recette :

- Il s'agit d'une entrée dont le taux de matière grasse est supérieur à 15%. Elle sera limitée à 4 fois sur 20 repas.
- Cette quiche apporte 126 mg de calcium par portion, elle pourra être comptabilisée dans les entrées de fromage contenant entre 100 et 150 mg de calcium par portion.

## ASTUCES !

1) Si ces calculs vous semblent trop compliqués, **il est aussi possible de se référer directement à la fiche "CIQUAL" du plat, quand elle existe**, c'est-à-dire à la fiche du plat disponible dans la table de composition CIQUAL.

Ainsi pour la quiche lorraine, vous obtenez ces résultats :

- **Pourcentage de matière grasse = 17%**
- **Teneur en calcium = 93 mg pour 100 g soit 84 mg dans une portion de 90 g** (portion recommandée pour les adolescents et les adultes).

Grâce à ces données, vous pouvez classer "votre" quiche en "**entrée contenant plus de 15% de MG**". En revanche, elle ne peut pas être comptée dans les entrées de fromage.

2) Si **vous ne trouvez pas de réponse dans la table CIQUAL**. Dans ce cas, le plat sera classé par défaut dans la ou les catégories auxquelles il est susceptible d'appartenir.

Par exemple, si vous ne pouvez pas fournir de fiche recette, le hachis Parmentier sera classé dans "préparation à base de viande apportant moins de 70% de viande", et dans "plat ayant un rapport P/L < ou = à 1".

**En résumé, on peut avancer progressivement :**

- 1 - classer les plats par défaut dans la ou les catégories auxquelles ils sont susceptibles d'appartenir ;
- 2 - puis les classer selon les informations obtenues dans la table de composition CIQUAL ;
- 3 - et au fur et à mesure, créer des fiches recettes avec ingrédients, quantités et informations nutritionnelles, fiches recettes qui permettent d'évaluer précisément la qualité nutritionnelle des plats et ainsi de les classer au plus juste.

## 5) Interview de Stéphanie, cuisinière du restaurant scolaire de Saint Léger les Bois.

Vous pouvez découvrir le témoignage de Stéphanie sur les fiches recettes en téléchargeant l'interview du mois de décembre.

## En conclusion

**La réalisation des fiches recettes pour vos préparations "maison" est un exercice qui exige du temps mais qui valorise tout le travail de la cuisine. Certaines recettes pourront ainsi être améliorées, diffusées, échangées. Par ailleurs, l'analyse nutritionnelle apporte une dimension "santé" à la cuisine réalisée au quotidien, permettant aussi de progresser et de proposer des plats ayant une bonne densité nutritionnelle.**

## ↓ L'interview

**Stéphanie, responsable de cuisine au groupe scolaire "Les grands chênes" à Saint Léger des Bois.**

### La commune

Saint Léger des Bois se situe dans le département du Maine et Loire, elle compte 1800 habitants, et une école primaire.

### La cuisine

Nombre de couverts préparés : 200 par une équipe de 6 personnes, selon un mode de distribution traditionnel (restauration sur place).

### Le service

Organisation des services :

1<sup>er</sup> service, de 11 heures 45 à 12 heures 25  
pour les maternelles

2<sup>ème</sup> service, de 12 heures 30 à 13 heures 20  
pour les élémentaires

### La composition du menu

Les menus sont à 4 ou 5 composantes – Nous proposons régulièrement des repas " alternatifs", c'est à dire avec pas ou peu de viande

### Les achats de denrées - Coût matière moyen : 1,29€

30% denrées que nous travaillons sont issues de l'agriculture biologique et achetées localement  
Nous travaillons essentiellement des denrées brutes que nous transformons.

## Comment procédez-vous pour établir vos fiches recettes ?

- À partir des recettes que je réalise à la maison, je les adapte à la collectivité et surtout au public d'enfants que je sers !

## Comment les archivez (ou les classez)-vous ?

- Je les numérote tout simplement, sur des fiches bristol. J'ai réalisé surtout des fiches type de "modes opératoires" pour des recettes que je peux ensuite décliner en fonction de la saison.
- J'ai par exemple des "modes opératoires" pour des appareils à flans ou à clafoutis, dans lesquels j'incorpore des fruits en fonction de ce qui reste ou de la saison. Donc mon clafoutis est un jour à la rhubarbe, la fois d'après à la banane, puis à la framboise, etc.
- Je réalise aussi des crumbles salés avec des légumes variés, mais c'est toujours la même "pâte à miettes".

## Comment faites-vous pour déterminer le critère de fréquence nutritionnel de vos recettes ?

- Je travaille en collaboration avec une diététicienne qui, à distance, analyse justement les recettes de mes "modes opératoires". Les quantités de lait, de fromage, de légumes, etc, restent identiques, donc le critère aussi. Je sais par exemple qu'en réalisant un entremets, je dois à minima compter 100 ml de lait par enfant si je veux que mon entremets soit considéré comme dessert lacté suffisamment riche en calcium dans mon plan alimentaire.
- J'ai aussi travaillé sur les doses de sucre que j'incorpore dans les desserts (gâteau, tarte), je sais quelle quantité de sucre peut être utilisée si je souhaite un "desserts sucré".

## Comment vous vient l'idée d'une recette ? Quelles sont vos sources d'inspiration ?

- Je lis des revues pour m'inspirer, et je m'efforce de travailler les produits de saison. En ce moment par exemple, je cherche à intégrer dans mes menus le coing, la blette. Alors je feuillette, je regarde les tendances, je teste à la maison.

## On entend souvent que le cuisinier n'a pas besoin de recettes, que ça pourrait nuire à sa créativité. Qu'en pensez-vous ?

- Le fait de coucher sur papier des recettes n'empêche pas ma créativité de s'exprimer ! Bien au contraire, l'écriture cadre les idées, et mon classeur de recettes peut aussi devenir une source d'inspiration.

## Quel est le conseil que vous auriez envie de donner à vos collègues qui appréhendent la réalisation de leurs fiches recette ?

- C'est encourageant de s'y mettre en pensant que c'est une aide. Mes fiches recettes, je les réalise directement pour l'équivalent d'un service (soit 200 élèves dont une partie de maternelles). Je gagne donc du temps au moment de passer mes commandes.
- Les fiches recettes permettent aussi de s'améliorer, d'essayer des nouveautés. On peut, en ayant une trace de ce qu'on a fait, analyser pourquoi une recette ne fonctionne pas comme espéré et ne pas avoir peur d'un manque de succès. À "grande" échelle cela peut sembler effrayant de jeter une production, c'est pourquoi il faut d'abord maîtriser en petite quantité avant de se lancer dans une réalisation pour 200. Je pense aussi que l'échange avec les autres cuisiniers, les collègues est très formateur.



## Pour aller plus loin :

→ Consulter les textes réglementaires

<http://agriculture.gouv.fr/Restauration-scolaire>

→ Consulter les questions/réponses sur la mise en oeuvre 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)**