



Guide bio local

Les bonnes recettes
pour plus de bio et local
en restauration scolaire



**PRÉFET
DE LA RÉGION
GRAND EST**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



• Bio en Grand Est •

PREAMBULE : POURQUOI DU BIO LOCAL ?

Parce que c'est bon !

En tant que professionnel de la restauration collective (chefs de cuisine, gestionnaire...), vous êtes les précurseurs d'un retour à une alimentation saine, de qualité, « faite maison » et vous participez au développement de la santé et de la nutrition chez vos convives.

L'offre alimentaire a évolué vers plus de produits ultra-transformés pauvre en nutriments et vitamines et trop riche en graisse, sucre, sel...

Beaucoup d'enfants continuent de s'alimenter de la sorte au sein de leur environnement familial. Il est donc primordial de pouvoir leur offrir au moins un repas de qualité dans le cadre d'une exemplarité éducative qui prend en compte les enjeux nutritionnels et environnementaux.

En effet, l'agriculture biologique offre de nombreux avantages pour **la santé** (aliments plus sains et plus riches en vitamines, minéraux, matière sèche...)¹, **l'environnement** (favorise la biodiversité ; réduit l'érosion des sols ; préservation de la biodiversité et des ressources naturelles ; qualité de l'eau, de l'air et des sols préservés ; utilise moins d'eau ; n'utilise pas de molécules de synthèse) mais également **sur l'aménagement rural et l'emploi** (davantage de main d'œuvre est nécessaire).

Toutefois, importer du bio venant de l'autre bout du monde n'apporte pas les avantages attendus au niveau local. Aussi, une **dynamique de territoire "bio et local"** est plus intéressante encore. Cela permet également de réaliser une démarche de commerce équitable Nord/Nord.

Pour pouvoir commander des produits locaux dans le respect des règles des marchés publics, certains guides existent tels que :

- Une boîte à outils des acheteurs publics : <https://agriculture.gouv.fr/localim-la-boite-outils-des-acheteurs-publics-de-restauration-collective> ;
- Un « Guide pratique pour un approvisionnement durable et de qualité » - Restauration collective en gestion directe (Mars 2021) disponible sous https://reseau-partage.fr/wp-content/uploads/2021/04/GuidePratiqueMPGestionDirecte_cle826646.pdf.

Quelques précisions :

À noter que circuit court et produits locaux ne sont pas forcément synonymes. Un circuit court est un mode de commercialisation des produits agricoles qui s'exerce soit par la vente directe du producteur au consommateur, soit par la vente indirecte, à condition qu'il n'y ait qu'un seul intermédiaire, alors que le produit local fait référence à une proximité géographique.

¹ Rapport AFSSA de septembre 2003

Santé, environnement et économie globale sont liés et désignent l'agriculture biologique locale comme une solution à favoriser.

En tant que gestionnaire, cuisinier ou chef d'établissement, vous pouvez contribuer à ce mouvement, et agir à votre niveau, pour la satisfaction de vos convives et la vôtre !

C'est obligatoire ?

La loi EGALIM obligera à partir de janvier 2022 les établissements publics à introduire au moins, **50 % de produits de qualité et durables, dont au moins 20 % de produits biologiques** (les produits en conversion vers la bio sont comptabilisés) en valeurs d'achat € HT par année civile (sur l'ensemble des repas, boissons et collations comprises).

Les produits comptabilisés dans les 50 % de produits de qualité sont référencés en annexe². (Principalement les produits biologiques, Label rouge, AOP, AOC, IGP, HVE, Pêche durable...). La liste des produits précis répondant à ces appellations est visible sous : <https://www.inao.gouv.fr/>. Ce sont des produits dit sous Signes d'Identification de Qualité et d'Origine (SIQO).

Pour faire simple :

Au total, sur 100 € hors taxes d'achat alimentaire, un minimum de 50 € doivent être sous SIQO, dont au moins 20 € de bio (qui est un type de SIQO).

Exemple : sur 100 € HT, on peut avoir 25 € HT de bio (donc supérieur à 20%) + 30 € HT d'autres SIQO : on est à 55 € HT de produits « bios + autres SIQO » (donc > 50%) respectant ainsi la loi EGALIM.

Le site en développement <https://ma-cantine.beta.gouv.fr/accueil> vous permet également de vous guider dans le cadre de la loi EGALIM.

Pour une vision plus locale, le site <https://www.nosproduitsdequalite.fr/> permet d'identifier les produits de qualité français par département. En Alsace, on peut ainsi trouver de la Choucroute IGP, de la Crème Fraîche fluide d'Alsace, des Pâtes d'Alsace IGP, du Munster AOP, et de la Volailles d'Alsace IGP, ...

Aussi, pour accompagner les établissements qui peineront à atteindre cet objectif, un recensement des bonnes pratiques a été effectué, afin d'être partagés par le plus grand nombre.

Ce livret s'est donc inspiré de guides existants (voir bibliographie) et des avis et conseils des établissements visités.

² Cf. : QUATRIÈME PARTIE : LA CERISE SUR LE GÂTEAU (Annexes)
Loi EGALIM : Signes de qualité ou mentions valorisantes autorisés

En complément, des chiffres et éléments de contexte ainsi que des recommandations pratiques figurent également dans le guide de l'ADEME "Vers une alimentation plus durable en restauration collective" (juin 2021) disponible sur le site <https://reseau-partage.fr/guides-pour-des-achats-responsables-en-restauration-collective/>.

Et le budget ?

Sur le périmètre de la CeA, de nombreux collèges ont déjà atteint les objectifs de 20% de produits biologiques.

On peut citer :

- Le collège d'OBERNAI, qui est à **63,5% de produits bio dont 7,3% de bio local** pour un coût matière à 2,15€/repas ;
- Le collège Molière de COLMAR, qui est à environ **35% de bio et 50% de local**, début 2021 pour un coût matière de 2,05 €/repas ;
- Le collège Alice Mosnier Fortschwihr, qui est à **environ 21% de bio et 15% de local**, début 2021 pour un coût matière de 2,01 €/repas ;
- Le collège Mathias Grünwald à GUEBWILLER qui est à environ **19,4% de bio et 19,5% de local**, début 2021 pour un coût matière de 2,21 €/repas.

Des exemples de menus sur 20 jours et les coûts associés sont présentés dans ce document pour quelques-uns de ces établissements.³

Tous les collèges rencontrés augmentent leurs achats de produits biologiques. Cette augmentation sera également facilitée par les produits offerts au catalogue du Groupement d'Achat Bartholdi, pour les collèges haut-rhinois. Toutefois, il n'y a pas forcément une origine locale dans les produits proposés, puisque le « localisme » est interdit dans les marchés publics.

Et ailleurs ?

Dans les départements français, la démarche est également bien avancée (chiffres 2019) :

- Gers : Sur 20 collèges, il y avait une moyenne de 40 % de produits bio, dont 28% de produits locaux, pour un coût de 2,10 €/repas et un gaspillage alimentaire de 30gr/demi-pensionnaire
- Drôme : 31 cantines avaient au moins 30% de bio ;
- Dordogne : le collège Pierre Fanlac était à 100% de bio pour un coût matière de 2,10 € ;
- Loiret : le collège de Lorris était à 80% de bio dont 30% de bio local pour un coût de 2,14 €.

³ Cf. : [Tableau 1 Menus sur Septembre-Octobre 2020 du collège Molière, Colmar](#)
[Tableau 2 Menus Janvier - Février 2021 au Collège Mathias Grünwald, Guebwiller](#) (Les produits locaux ne sont pas forcément identifiés sur le menu mais sont comptabilisés via Webgerest)

A top-down view of various spices and herbs arranged on a dark, textured surface. Several metal spoons are filled with different powders: a greyish powder, a vibrant red powder, a bright yellow powder, a brown powder, finely chopped green onions, and a reddish-brown powder. Scattered around the spoons are fresh herbs like basil, dill, and chives, along with whole spices such as peppercorns, mustard seeds, and a single garlic clove. The lighting is dramatic, highlighting the textures and colors of the ingredients.

Première partie :
**Les ingrédients
de la réussite**

Ingrédient n° 1 : une équipe de choc

La volonté d'une seule personne, c'est déjà bien, mais, pour ancrer le changement dans la durée, une démarche d'équipe, c'est encore mieux !

Pour arriver aux exigences de la loi EGALIM, certaines clefs de réussite peuvent être citées :

- Un bon **tandem cuisinier / gestionnaire** ;
- L'intégration dans le projet d'établissement, avec le **soutien actif du (de la) principal(e)** d'établissement ;
- La connaissance du territoire et des **fournisseurs bio** potentiels ;
- La prise de contact en amont avec des producteurs pour des **achats réguliers et planifiés dans le temps** ;
- La participation de **l'équipe éducative** à la sensibilisation des convives ;
- L'intégration de certains points clefs (ex : surveillance des bars self-services, pesées du gaspillage alimentaire) dans **les fiches de postes** des surveillants ou des équipes de cuisine ;
- L'implication des **éco-délégués** ;
- L'utilisation d'outil de gestion adaptés au **monitoring précis** de vos produits bio, SIQO (et locaux si possible) ;
- Une **communication** à destination des convives et de leurs parents.

Mobiliser une **équipe autour du projet** et créer un **comité de pilotage** est primordial. Celui-ci peut inclure le binôme **chef de cuisine et gestionnaire** mais également le **principal, l'équipe pédagogique**, et les éco-délégués.

Pour ceux qui le souhaitent, il peut être intéressant de suivre des **formations** portant sur les produits biologiques et leurs spécificités, la cuisine végétarienne, la cuisson des viandes, la cuisson basse température et cuisson de nuit, les sauces, la gestion des bars self-services, "Plaisir à la cantine" et les marchés publics afin de pouvoir commander bio et local.

Ces formations peuvent se faire soit via la Collectivité européenne d'Alsace, le Centre National de la Fonction Publique Territoriale (CNFPT), ou d'autres structures spécialisées telles que Bio Grand Est, le Collectif les Pieds dans le Plat...

L'autre alternative est également de réaliser des **échanges entre établissements**, notamment via le programme **"J'ai échangé mon second"**, où pendant quelques jours, le personnel est interchangé entre deux établissements.

Il ne s'agit pas de réapprendre à cuisiner mais de s'approprier des techniques et des connaissances particulières qui vous permettront de mieux maîtriser votre budget.

Ingrédient n° 2 : des fournisseurs de confiance pour une sérénité partagée

Les principes

Afin de maximiser vos approvisionnements en produits bio locaux, il est nécessaire de :

- Se rapprocher le plus tôt possible des fournisseurs éventuels et **connaître la disponibilité des produits** ainsi que les **conditions de livraison** ;
- **Regrouper** au maximum les produits vers un seul fournisseur afin d'atteindre le franco de port ;
- Disposer d'un **calendrier de saisonnalité des fruits et légumes** afin de commander des produits à leurs taux de disponibilité et de maturité les plus propices (en annexe ⁴) ;
- Essayer d'inclure de la **souplesse dans vos menus** : en indiquant, par exemple lors de la confection, des menus « légumes verts » et en précisant le légume suivant les disponibilités d'approvisionnement ;
- **Après entente sur le plan alimentaire, réaliser éventuellement un partenariat avec un établissement proche pour se répartir les pièces de bœuf** (pièces avant : 2^e et 3^e catégories) puis changer la fois d'après, afin d'optimiser la consommation des différentes parties ;
- Par ailleurs, pour conserver vos fournisseurs locaux actuels, il est également possible de **leur suggérer de se rapprocher du Pôle conversion** (Chambre d'Agriculture/Bio Grand Est) s'ils souhaitent se renseigner sur l'agriculture biologique. Les produits issus des conversions peuvent être pris en compte dans le calcul des 20% de bio dans le cadre de la loi Egalim ;
- Enfin, la solution idéale serait de **prévoir, par produit, la consommation annuelle et son rythme d'écoulement** tout au long de l'année afin que la production ne subisse pas d'à-coups et que l'approvisionnement se fasse dans les meilleures conditions.

L'astuce du chef :

Afin de limiter la volatilité des prix, d'avoir une visibilité sur les volumes et de sécuriser les fournisseurs, les cuisiniers peuvent planifier et s'engager sur des volumes avec les fournisseurs. Cela permettra aux agriculteurs de mieux planifier les semis, les récoltes, les abattages.

S'engager sur le long terme, c'est concevoir une relation de confiance avec son fournisseur, pour une sérénité réciproque tant au niveau des approvisionnements que des coûts.

⁴ Cf : [Calendrier de saisonnalité](#)

Mais où trouver du bio et/ou du local ?

Pour trouver des fournisseurs sur votre territoire de produits biologiques volontaires et en capacité de vous livrer, contacter Bio Grand Est au 03.89.24.45.35 ou par email à contact@biograndest.org ou la Chambre d'Agriculture d'Alsace au 03.89.20.97.00 (Haut-Rhin) / 03.88.19.17.17 (Bas-Rhin) ou par email à contact@approalsace.fr.

Ci-après une liste non exhaustive de fournisseurs **100% biologiques et locaux livrant à plus de 100 km** :

- **SOLIBIO** propose des fruits, légumes, viandes et pain principalement d'origine alsacienne sur toute l'Alsace. Contact : Mathieu BON, 06.50.38.44.18 ou m.bon@solibio.fr
- La **SCOT la Cigogne** propose une large gamme de produits biologiques (légumes, fruits, conserves, frais, fruits secs, huile d'olive, jus de fruits, produits laitiers, condiments, produits céréaliers). Livraison à 350 km autour de Strasbourg. Contact : Paul LOPEZ, 06.73.54.33.54 ou paul.scotlacigogne@orange.fr.
- **Biocoop Restauration** propose des produits d'épicerie. Contact : Lionel GOUMY : 06.85.88.77.73 ou l.goumy@biocoop.fr
- La **légumerie Terra Alter Est** propose des légumes de 4ème gamme. Livraison à 120 km autour de Wittenheim. Contact : Ludovic FERREZ, 03.89.50.46.41 ou taest@terraalter.org

Site internet dédié à la restauration hors domicile

- **ApproAlsace** (<https://approalsace.fr/>) est une plateforme virtuelle organisant la commande en circuits courts et/ou de proximité pour la Restauration Hors Domicile en Alsace. ApproAlsace permet de repérer les producteurs proches de chez vous qui sont prêts à vous livrer. Les produits proposés ne sont pas forcément bios mais tous sont locaux.

Sites internet dédiés aux particuliers, pouvant vous indiquer des producteurs proches de chez vous, et qui pratiquent la vente directe :

- **Bon plan Bio** (www.bonplanbio.fr) possède une carte interactive très facile d'utilisation : il suffit d'indiquer votre lieu d'habitation, les produits que vous cherchez et le mode de vente que vous préférez.
- **Ma ferme Alsace** (<https://ma-ferme-alsace-2020-datalsace.hub.arcgis.com/>) est un site de localisation des produits et producteurs locaux en Alsace à destination des particuliers. En partenariat avec la Chambre Agriculture Alsace, la CeA s'est engagée à présenter tous les producteurs engagés dans une démarche qualité (ce qui ne veut pas dire que les produits soient forcément des SIQO). Sur la base d'une cartographie, chaque producteur est géoréférencé et une description détaillée des coordonnées, produits et modes de commercialisation est représentée. Il est possible de rajouter un filtre pour n'avoir que les produits bios.

Ingrédient n°3 : de la méthode et de la régularité pour plus de sincérité

Avoir une vision sur les quantités actuelles de produits bio que vous utilisez L'utilisation d'outil de gestion tel que Webgerest vous permet de savoir rapidement à quelle proportion de produits bios vous vous situez. Si vous n'en disposez pas et que vous utilisez un tableur ou Presto, l'utilisation d'une nomenclature personnalisée (commencer la dénomination de tous les produits bios par « B » - exemple : « B Riz », autres produits sous signe de qualité SIQO par « Q » - exemple « Q Volaille Label Rouge ») peut permettre de faciliter certains tris ou extractions.

L'astuce du Chef :

Ces informations vous seront utiles dans le cadre de la communication à faire obligatoirement au moins une fois par an dans le cadre de la loi EGALIM.

Choisir les produits et la formule :

L'important est de choisir une formule qui perdure dans le temps, simple à mettre en place par les cuisiniers, et qui permette la structuration des filières biologiques locales. Il est donc recommandé de privilégier le fait **d'introduire régulièrement des ingrédients ou produits bio**.

Ci-après un tableau comparatif de ces stratégies :

Introduction d'ingrédients réguliers	Repas 100% bio événementiels
Mieux maîtriser son budget en répartissant les produits bio tout au long de l'année.	Forte augmentation du coût sur un repas qui oblige à diminuer la qualité sur les autres repas.
Communication régulière.	Forte communication mais occasionnelle.
Plus de souplesse au niveau de la commande.	Forte anticipation des commandes pour avoir tous les ingrédients le jour dit.
Relation de partenariats avec les fournisseurs.	Relation commerciale ou offre promotionnelle.
Franco de port plus difficile à atteindre.	Franco de port plus facile à atteindre.
La demande peut augmenter en même temps que la production : favorise plus le développement de la bio en France	À-coups au niveau de la production : filière pas toujours en capacité de répondre : favorise plus les importations.

Source : (Comment introduire durablement des produits biologiques dans un restaurant scolaire? Guide d'accompagnement à l'attention des gestionnaires et des cuisiniers des collèges et des lycées d'Ile de France)

Aussi, il est intéressant de constituer un **socle quotidien de produits biologiques locaux** tels que les produits laitiers, légumes en entrée, produits d'épicerie et fruits. On privilégiera l'introduction de produits biologiques « à la place » des produits conventionnels.

Le fait de travailler sur un **plan alimentaire sur cinq semaines de menus** permet d'avoir une meilleure **visibilité sur les produits et volumes** nécessaires, de **respecter la saisonnalité** et de pouvoir précommander les produits bios locaux auprès des fournisseurs de la région.

Les menus suivants (sur cinq semaines) illustrent la possibilité d'atteindre au minimum 20% de bio tout en ayant des prix de revient acceptables.

Tableau 1 Menus sur Septembre-Octobre 2020 du collège Molière, Colmar

Jours	Entrée	Plat Prot.	Accompagnement	Produit laitier	Dessert	Végétarien	Effectif Journalier	% SIQO	Coût denrée (€)
Jeudi 03/09	Céleri rémoulade	Poisson blanc sauce citron	Céréales gourmandes	Fromage	Tarte aux pommes	 Steak haché végétarien	217	Bio : 25,86 % Local : 16,47 %	2,129
Vendredi 04/09	Betteraves	Omelette pommes de terre et légumes	Salade verte	Yaourt nature	Fruit frais	 Fruit frais	230	Bio : 32,30 % Local : 47 %	1,654
Lundi 07/09	Macédoine de légumes	Poisson blanc sauce crumble cheddar	Julienne de légumes	Semoule au lait	Fruit frais	Pané de légumes	239	Bio : 22,40 % Local : 24,56 %	2,354
Mardi 08/09	Salade d'endives	Couscous	Légumes	Fromage	Fruit frais	Fruit frais	242	Bio : 56,61 % Local : 33,11 %	2,191
Jeudi 10/09	Concombres à la crème	Saucisse à cuire	Lentilles	Fromage	Crème dessert chocolat	Galette boulgour légumes	242	Bio : 32,60 % Local : 32,06 %	2,674
Vendredi 11/09	Coleslaw	Steak haché	Frites fraîches Salade verte	Fromage blanc	Abricots pochés coulis fruits rouges	 Steak haché végétarien	249	Bio : 47,08 % Local : 61,13 %	1,716
Lundi 14/09	Salade choux rouges	Raviolis de boeuf	Salade verte	Fromage	Liégeois	Raviolis de légumes	262	Bio : 27,11 % Local : 20,17 %	1,815
Mardi 15/09	Salade composée	Wraps de légumes	Salade verte	Fromage	Fruit frais	Fruit frais	254	Bio : 67,90 % Local : 60,63 %	1,443
Jeudi 17/09	Crudités d'Alsace	Baeckeofe de volaille	Légumes Baeckeofe	Fromage	Cake alsacien	 Baeckeofe de légumes	267	Bio : 30,07 % Local : 36,60 %	1,807
Vendredi 18/09	Choux fleurs et œufs durs	Poisson blanc coulis poivrons	Riz	Yaourts aux fruits	Fruit cru	 Omelette aux fines herbes	263	Bio : 43,33 % Local : 39,96 %	1,527

Lundi 21/09	Carottes râpées ciboulette	Cordons bleus	Petits pois et carottes	Fromage	Ile flottante	Pané de légumes	259	Bio : 39,12 % Local : 13,20 %	2,018
Mardi 22/09	Salade de patates douces	Parmentier de légumes	Salade verte	Yaourt nature	Fruit cru		243	Bio : 75,78 % Local : 57,28 %	1,361
Jeudi 24/09	Choux blancs aux pommes	Sauté de dinde forestière	Pâtes	Fromage	Compote de fruits	Boulettes végétales forestière	285	Bio : 29,41 % Local : 16,81 %	1,892
Vendredi 25/09	Fenouil à l'orange	Poisson sauce tomates basilic	Duo de courgettes	Fromage	Beignet chocolat	Pané blé épinards	271	Bio : 50,47 % Local : 50,47 %	2,13
Lundi 28/09	Thon et œufs durs	Emincé volaille paprika	Haricots verts	Fromage	Fruit cru	Galette boulgour légumes	266	Bio : 28,29 % Local : 13,84 %	2,061
Mardi 29/09	Concombres et olives	Sauté porc dijonnais	Boulgour	Fromage	Crème dessert vanille	Sauté végétal dijonnais	260	Bio : 32,31 % Local : 48,96 %	2,130
Jeudi 01/10	Céleri aux noix	Tortillas espagnols	Salade verte	Yaourt aux fruits	Fruit cru		284	Bio : 38,53 % Local : 48,60 %	2,303
Vendredi 02/10	Salade d'endives	Bœuf bourguignon	Spätzles	Fromage	Poire et chocolat	Steak végétal	270	Bio : 16,25 % Local : 74,60 %	2,131
Lundi 05/10	Salade de pommes de terre	Cerveles Obernois	Brunoise de légumes	Fromage blanc	Fruit cru	Pané de légumes	277	Bio : 8,03 % Local : 60, 83 %	2,028
Mardi 06/ 10	Betteraves	Poisson blanc à l'aneth	Semoule	Fromage	Compote de fruits	Pané tomates mozzarella	274	Bio : 39,26 % Local : 26,98 %	2,125

En vert Ingrédients issus de l'Agriculture Biologique

Collège Mathias Grünewald – 600 repas (en moyenne) :
Produits bio : 19,4% / Produits locaux : 19,5% / Coût de revient matière : 2,21 €

Tableau 2 Menus Janvier - Février 2021 au Collège Mathias Grünewald, Guebwiller (Les produits locaux ne sont pas forcément identifiés sur le menu mais sont comptabilisés via Webgerest)

Jours	Entrée	Piat Prot.	Accompagnement	Produit laitier	Dessert	Effectif Journalier	% SIQO	Coût denrée (€)
Lundi 04/01	Salade composée Concombre bio à la crème	Paupiette de veau forestière	Farfalle aux légumes	Fromage Yaourt bio	Fruits frais	415	Bio : 9,85 % Local : 4,18 %	1,705
Mardi 05/01	Salade composée en partie bio Céleri rémoulade	Sauté de porc	Ecrasée de pomme de terre Chou-fleur au gratin	Fromage Yaourt bio	Ile flottante	435	Bio : 33,81 % Local : 32,65 %	1,918
Jeudi 07/01	Salade d'hiver aux endives et noix Carottes au citron	Filet de poisson	Riz pilaf Poêlée de butternut	Fromage Yaourt bio	Galette des rois	427	Bio : 16,92 % Local : 15,15 %	2,678
Vendredi 08/01	Salade composée en partie bio Salade de betteraves	Goulash hongrois	Pommes boulangères Choux de Bruxelles	Fromage Yaourt bio	Yaourts de Sandrine	408	Bio : 34,52 % Local : 33,41 %	2,148
Lundi 11/01	Œuf mayonnaise Macédoine de légumes	Spaghetti bolognaise végétarienne	Fricassé provençale à base de courgettes, aubergines bio	Fromage Yaourt bio	Fruits au sirop	398	Bio : 36,62 % Local : 4,26 %	1,492
Mardi 12/01	Salade parmentière au thon Chou rouge	Navarin d'agneau	Printanière de légumes	Fromage Yaourt bio	Panna cotta aux framboises	436	Bio : 28,45 % Local : 26,96 %	2,142

Jeudi 14/01	Tomates mozzarella Concombre ciboulette	Poulet pané à la diable - Merguez	Pommes frites Poêlée paysanne	Fromage Yaourt bio	Fondant au chocolat	412	Bio : 30,07 % Local : 36,60 %	2,130
Vendredi 15/01	Salade vigneronne Salade composée en partie bio	Filet de poisson du jour	Risotto du marché	Fromage Yaourt bio	Fruits frais		Bio : NC Local : NC	
Lundi 18/01	Taboulé Tomates mimosa	Bouchée à la reine	Nouilles au beurre Poêlée grand-mère	Fromage Yaourt bio	Poêlée de pommes aux mandarines	427	Bio : 31,36 % Local : 17,49 %	1,554
Mardi 19/01	Carottes râpées Salade de courgettes	Tartiflette végétarienne	Salade verte	Fromage Yaourt bio	Fruits frais	432	Bio : 35,51 % Local : 34,02 %	2,170
Jeudi 21/01	Salade italienne Céleri rémoulade	Fondant de veau au Rondelé	Purée de courges	Fromage Yaourt bio	Chou à la crème	426	Bio : 29,81 % Local : 29 %	2,811
Vendredi 22/01	Pâté de campagne Concombre bio à la crème – salade méléée	Pavé de saumon	Riz pilaf Brocolis	Fromage Yaourt bio	Blanc manger au fromage blanc	403	Bio : 12,92 % Local : 3,14 %	2,331
Lundi 25/01	Salade de haricots verts Salade de céréales	Gratin de ravioles	Salade méléée	Fromage Yaourt bio	Cocktail de fruits exotiques	414	Bio : 6,30 % Local : 3,53 %	2,020
Mardi 26/01	Salade composée en partie bio Salades de tomates et avocats	Escalope de veau aux giroles	Pommes rissoles Salsifis	Fromage Yaourt bio	Poires Hélène	333	Bio : 12,18 % Local : 8,88 %	2,668
Jeudi 28/01	Salade provençale Salade de cervelas	Filet de lotte à l'américaine	Risotto du marché Poêlée de légumes d'hiver	Fromage Yaourt bio	Muffin	414	Bio : 13,59 % Local : 12,47 %	2,924

Vendredi 29/01	Œuf ravigote Carottes râpées	Galopin de soja au citron	Pommes vapeur	Fromage Yaourt bio	Danette ilégoise	363	Bio : 39,76 % Local : 38,73 %	2,586
Lundi 01/02	Salade au chèvre Salade de chou rouge	Mignons de porc à la romaine	Polenta Haricots verts	Fromage Yaourt bio	Crumble pommes quetsches	404	Bio : 9,31 % Local : 7,98 %	1,812
Mardi 02/02	Salade composée en partie bio Courgettes râpées	Steak à la moutarde à l'ancienne	Gratin dauphinois Chou-fleur à la polonaise	Fromage Yaourt bio	Crêpes	402	Bio : 27,72 % Local : 24,54 %	2,969
Jeudi 04/02	Salade de tomates Concombre au yaourt	Tacos kebab	Pommes frites Salade iceberg aux oignons	Fromage Yaourt bio	Fruits frais	421	Bio : 20,66 % Local : 2,40 %	2,929
Vendredi 05/02	Salade de radis Salade exotique	Pennes au saumon	Crumble de courge	Fromage Yaourt bio	Pot de crème vanille	390	Bio : 4,64 % Local : 3,49 %	2,170

Ingrédient n° 4 : ce n'est pas toujours dans les vieilles casseroles qu'on fait les meilleurs plats

Une légumerie ?

Pour limiter les coûts, il est également intéressant de disposer **d'une légumerie adaptée et de main-d'œuvre disponible**. Cela permet de travailler des légumes bruts plus souvent disponibles en bio, de maîtriser la provenance des denrées, mais aussi de limiter le coût de revient de la matière première (main-d'œuvre comprise).

Alternativement, il est possible de commander des articles de 4ème gamme bio et locaux, mais les coûts au kg sont alors plus élevés. Le temps de main d'œuvre gagné par ce biais peut être réinvesti sur la préparation de dessert maison, par exemple, en évitant d'acheter du coup des produits industriels plus chers. Ce système permet donc d'équilibrer le budget, et de répondre également aux affinités propres à chaque équipe de cuisine.

Les équipements utiles

Il est également intéressant de disposer des équipements suivants :

- Bar à salades ;
- Bain-marie ou chariot de buffet chaud pour placer les légumes / garnitures voire l'intégralité du plat principal en libre-service ;
- Bar à soupe pour valoriser les légumes non consommés, et qui peut également servir pour le fromage blanc ou le yaourt en vrac ;
- Cellule de refroidissement : pour éviter de gaspiller les plats préparés et non présentés aux élèves ;
- Four multifonction.

Des fiches figurent en annexe pour présenter les avantages et points de vigilance des bars à salades et chariot de buffet chaud⁵.

⁵ Cf. : [Bar à salades ou Chariot buffet chaud \(bain marie\)](#)



Deuxième partie :
Une assiette de choix !

On préconisera la **cuisine évolutive** (cuisson basse température, départ en bouillon pour les sautés, réalisation d'une bonne garniture aromatique, légumes vapeur, assaisonnement...) afin de diminuer les pertes de poids. (cf. : <https://docplayer.fr/34850170-La-cuisine-evolutive-et-alternative-qualite-et-proximite-en-restauration-collective-pays-de-haute-mayenne.html>).

Le pain

Le pain blanc conventionnel est issu d'un process de raffinage qui fait baisser les vitamines, les minéraux et fait monter l'index glycémique (le pain blanc à un IG de 70 alors que le pain de seigle à un IG de 40).

Aussi, le pain bio est un des produits les plus fréquemment introduits en premier : parfois moins cher que des petits pains industriels, sa richesse en fibres et en sels minéraux en fait un aliment de qualité à un prix abordable.

L'astuce du chef :

Il est préférable, pour débiter, de laisser aux convives le choix et donc de proposer au même repas du pain bio et du pain classique. Même si les pains bio complets ou semi-complets sont à privilégier, il existe maintenant du pain blanc bio plus facilement accepté par les convives.

Focus sur les pains bios complets ou semi-complets :

Avantages :

- Plus rassasiant ;
- Riches en protéines, fibres, sels minéraux et vitamines du groupe B ;
- Permet notamment de rééquilibrer la ration alimentaire au profit des glucides complexes sans ajout de matière grasse ;
- La consommation de céréales complètes aurait un effet particulièrement favorable sur le maintien de la santé. Leur consommation est associée à un moindre risque de maladies cardio-vasculaires, de diabète, de certains cancers⁶.

Les légumes

L'Agriculture biologique propose une multitude de produits et permet de varier les saveurs (goût, période de maturité, forme, couleur, utilisation...).

Les agriculteurs bio cultivent en priorité des variétés adaptées à leur terroir et parfois des espèces dites "anciennes" qui avaient quasiment disparu avec des formes, des couleurs et des goûts d'une grande diversité.

- **Respecter la saisonnalité des produits** : en effet, un fruit ou légume hors saison peut être 2 à 3 fois plus cher qu'en pleine saison et une tomate de juin sera toujours plus nutritive, moins chère et plus cohérente qu'une tomate de janvier.
- **Augmenter la part de produits frais bruts**. Consommer des légumes frais bio permet **d'éviter de devoir éplucher certains légumes (notamment les carottes et pommes de terre primeurs, navets,)** et cela peut être même bénéfique pour les convives. En effet, la peau concentre une large part de nutriments : la garder permet donc de bénéficier des bienfaits santé des légumes et de gagner du temps. *Attention toutefois : si votre légume est trop terreux, il faudra être attentif au nettoyage (1^{re} étape) puis à la désinfection (2^e étape).*
- **Diminuer éventuellement les quantités des légumes bios cuisinés** : en effet, ceux-ci perdent moins d'eau à la cuisson, et les quantités distribuées aux élèves peuvent alors être plus importantes et risquées d'être gaspillées.

L'astuce du chef :

Les carottes bio destinées à l'entrée « carottes râpées » n'ont pas forcément besoin d'être épluchées, privilégier les légumes où il y a peu de manutention (le chou-fleur est facile à laver, etc.). Et si on choisit d'éplucher quand même certains légumes, la peau peut être utilisée par ailleurs dans d'autres préparations (plus de fibres).

Commencer par un trempage des végétaux pour la réhydratation avant la désinfection. Ne pas mettre la javel dans le premier bac. Sinon, toute la javel va pénétrer dans les végétaux qui se réhydratent. La désinfection se fait dans un second temps.

⁶ Christian Rémésy – Chercheur en nutrition humaine – INRA – paru dans Libération – 17/10/2005

Les produits laitiers

Les yaourts et fromage blanc peuvent être achetés en vrac et distribués en ramequins ou en libre-service. Ceci permettra un gain de temps et des tarifs plus attractifs que les conditionnements à l'unité.

Exemple de prix en 2019 pour différents types de yaourts :

	Prix/pot 125g (€ HT)	Prix 100 pots (€ HT)
Yaourt nature classique 125g	0,18	18
Yaourt nature bio 125g	0,40	40
Yaourt nature bio local 125g	0,47	47
Yaourt nature bio local seau 5kg	0,20	20

L'astuce du chef :

Les laitages vrac sont facilement disponibles en bio local. L'achat de produits bio en gros conditionnement permet donc de limiter les coûts que le bio engendrerait. Il est possible de présenter les portions en ramequins, ou dans le bar à salade en libre-service par exemple.

Privilégier les fromages à la coupe bio locaux au maximum. Le fromage à la coupe peut être disposé sur un gastro en bas des étagères où sont présentés les desserts dressés ou dans des ramequins nettoyables, ou même directement sur une tranche de pain ! Voir directement en bac gastro dans les installations libre-service, si possible sous surveillance ? Cela évite également la production de déchets !

La viande

Par ailleurs, il est tout à fait possible également de **diminuer les portions de viande**. Avec un produit bio, cette diminution est d'autant plus justifiée que celle-ci perd moins d'eau (entre 20 et 30 %) à la cuisson⁷, comparativement à la viande conventionnelle.

L'astuce du chef :

Il existe des trucs et astuces, des recettes, pour diminuer les grammages de viande au profit d'une viande bio, souvent plus chère, mais de meilleure qualité (pas d'antibiotiques, pas d'hormones, etc.) : dans les lasagnes, les polpettes (boulette de viande hachée, avoine)...

On peut aussi mixer protéines animales et végétales.

Pour la volaille, par exemple, parfois le sauté ou l'émincé peuvent avoir un coût au kg plus élevé que des pièces entières « traditionnelles » telles que la cuisse ou le filet. L'idée pourrait donc être de **proposer également du poulet entier découpé directement en cuisine**. Toutefois cela dépend également de vos convives : certains ne mangent pas les morceaux où il y a des os (gaspillage important), **c'est alors à vous de voir si cela est applicable chez vous en fonction de votre équipe de cuisine et de vos convives**.

Enfin, il est possible également d'adjoindre éventuellement **une partie de protéines d'origine végétale, en complément des protéines d'origine animale**.

⁷ Guide Ile de France : Comment introduire durablement des produits biologiques dans un restaurant scolaire d'accompagnement à l'attention des gestionnaires et des cuisiniers des collèges et des lycées d'Ile-de-France

Céréales complètes et protéines d'origine végétale⁸



Figure 1 quantité de protéines végétales en gramme pour 100g d'aliments
Source : Association Végétarienne de France, Mon doc Nutrition

Les protéines végétales se retrouvent en abondance dans les **légumineuses, les céréales complètes, les graines oléagineuses et les légumes**. On en retrouve de 5 g à 40 g pour 100 g d'aliment.

Associées à des légumineuses (ex : lentilles, pois cassés, haricots), les céréales peuvent être une **bonne alternative végétarienne** et apporter les quantités recommandées en protéines végétales.

Les céréales et féculents complets contiennent encore des fibres et nutriments et sont également plus rassasiant. On peut donc réduire le grammage.

⁸ JM LECERF : manger autrement, éditions institut Pasteur de Lille

L'utilisation de ces ingrédients nécessite parfois une formation pour l'élaboration des recettes : les temps de cuisson ne sont pas les mêmes, les céréales et les légumes secs nécessitent des temps de trempage. (Cf. tableau ci-dessous).

CÉRÉALES	VOLUME D'EAU POUR 1 VOL. DE CÉRÉALES	CUISSON	REMARQUES
COUSCOUS	1 vol.	15 min. Vapeur	Détacher la graine à l'aide d'une fourchette plusieurs fois en cours de cuisson
BOULGOUR	2 vol.	10 à 15 min. À l'étouffée	Laisser reposer à couvert après cuisson
QUINOA	2 vol.	10 à 15 min. À l'étouffée	Laisser reposer à couvert après cuisson
BLÉ, PETIT ÉPAUTRE	Faire tremper 12h avant 4 vol.	45 min. à 1h. Cuisson étouffée	Laisser reposer à couvert après cuisson
MILLET	2 vol. eau bouillante	20 min. Grillé à sec + Cuisson étouffée	Laisser reposer à couvert après cuisson
SARRASIN	2,5 vol. eau bouillante	15 à 20 min. Grillé à sec + Cuisson étouffée	Laisser reposer à couvert après cuisson
RIZ SEMI-COMPLET	2,5 vol. eau bouillante	30 min.	Laisser reposer à couvert après cuisson
RIZ COMPLET ET CAMARGUE		45 min.	
SEMOULE DE MAÏS (POLENTA)	3 vol. eau bouillante	15 min. Cuisson à découvert	Cuire sans cesser de remuer

De même, il est préférable de passer par un stade "semi-complet" avant de passer aux aliments "complets" afin de laisser le temps aux palais des convives de s'habituer à ces différences de goûts et de textures.

C'est donc toute une organisation en cuisine qui diffère.

Des précisions sur les céréales, leur caractéristiques et leur utilisation figure en annexe ⁹.

Certains plats se prêtent très bien à la **substitution des protéines animales par des protéines végétales**. En effet, de nombreux plats traditionnels comportent des associations de céréales et de légumineuses fournissant un apport protidique complémentaire : couscous, chili con carne...

⁹ Cf. : [Techniques de cuisson des céréales Bio et semi-complètes](#)

De plus en plus d'élèves ne consomment pas de viande (par choix éthique, religieux, ou manque de goût pour les produits carnés) et donc leurs repas à la cantine sont souvent défaillants en protéines.

Il est alors important de pouvoir leur fournir une alternative végétarienne, qui soit équilibrée, leur apportant leurs besoins nutritionnels recommandés et qui ne soit pas simplement un plat classique où l'on aurait retiré la viande ou le poisson.

Tableau 3 : Association d'aliments pour un apport en protéines équilibrées

Aliments ou type d'association	Quantités (pour un apport de 20g de P équilibrées en acides aminés essentiels = AAE)	Exemples de plats
Viande ou poisson	100 g en moyenne	
Céréales + légumineuses	80 g de céréales (poids sec) + 30 g de légumineuses (poids sec) ou 240 g de céréales cuites + 90 g de légumineuses cuites	Riz-lentilles Blé-pois chiche Maïs-haricot rouge
Céréales + produits laitiers	80 g de céréales (poids sec) + 30 g fromage	Pâtes au gruyère Polenta au parmesan Plat de céréales + dessert lacté
Céréales + œufs	80 g de céréales (poids sec) + 1 œuf	Galette de céréales Gâteaux, flan, farce
Céréales + oléagineux	80 g de céréales (poids sec) + 50 g d'oléagineux	Millet aux amandes Riz aux noix, gâteau noisettes
Céréales + poissons ou fruits de mer	80 g de céréales (poids sec) + 50 g de poissons ou fruits de mer	Pâtes au saumon fumé Riz aux crevettes
Céréales + viandes	80 g de céréales (poids sec) + 50 g de viande	Pâtes bolognaises Riz cantonnais

Des éléments complémentaires sur le repas végétarien ainsi que des recettes sont disponibles via le fascicule gouvernemental « Restauration scolaire - Expérimentation du menu végétarien livret de recettes » par le Conseil National de la Restauration Collective (octobre 2020) disponible au lien suivant : <https://agriculture.gouv.fr/experimentation-du-menu-vegetarien-en-restauration-scolaire-des-recettes-pour-accompagner-les>

Les légumineuses¹⁰

Il existe une grande diversité de légumineuses consommées à l'état de légume sec contrairement aux autres légumes feuilles ou racines.

En plus d'être **riche en protéines, fibres et glucides complexes**, elles apportent également les **acides aminés** essentiels non synthétisables par l'organisme qui doivent donc être apportés obligatoirement par l'alimentation.

L'astuce du chef :

De nombreuses légumineuses bénéficient de signes officiels de qualité, et peuvent donc rentrer dans les 50% évoqués par la loi Egalim.

Des protéines à un prix abordable et permettant d'atteindre les 50% requis par la loi, j'en profite !

Les lentilles

Elles sont les plus intéressantes des légumineuses car **digestes, facile à préparer et riches en protéines et minéraux**. Leurs fibres les rendent très rassasiante.

Les variétés les plus connues sont les lentilles vertes du Puy, les lentilles blondes (moins digestes), les lentilles corail ou "indiennes" (dépelliculées, elles cuisent en 10min et sont très digestes), les petites lentilles noires (délicieuses et très digestes).

Elles nécessitent des temps de trempage courts et pas de trempage pour les lentilles corail.

Les lentilles produites dans certaines régions bénéficient de **signes de qualité** : les lentilles vertes du Puy (AOC + AOP), les lentilles vertes du Berry (IGP + Label Rouge), la lentille blonde de Saint-Flour (Label rouge)...

Les haricots secs

Ils regroupent des centaines de variétés dans le monde. Selon leur taille et l'épaisseur de leur peau, ils sont plus ou moins bien digérés. Ils nécessitent un trempage d'environ 12h. Le temps de cuisson est variable selon la grosseur et la fraîcheur variant entre 1h à 1h30. Ils peuvent se consommer chauds ou froids en salades.

L'astuce du chef :

Pensez aux purées afin d'éliminer les peaux !

Les haricots secs produits dans certaines régions bénéficient de signes de qualité : Mogette (IGP), Lingot du Nord (IGP), Coco de Paimpol (AOC + AOP), Flageolet vert (Label Rouge), ...

¹⁰ Aubert C, (Fabuleuses légumineuses), 1989

Les pois

Il existe quelques variétés connues : petits pois, pois chiches, pois cassés et pois carrés. Les pois nécessitent un trempage obligatoire et important. Il a trois fonctions, il fait **gonfler les grains**, les rend **plus digestes** et permet de **les cuire plus vite**. Ils peuvent être utilisés dans de nombreux plats tels que couscous, houmous, falafel, soupe ou purée.

Pois-chiche

Le temps de trempage est de 24 h dans l'eau froide et 1 h de cuisson. Il faut 3 volumes d'eau pour 1 volume de pois-chiche.

Pois cassés

Pour les pois cassés, il faut les faire tremper au moins 1h30 dans de l'eau froide et 2 volumes d'eau pour 1 volume de pois cassés. Le temps de cuisson est de 2 heures environ.

Une cuillerée à café de bicarbonate de soude diminue ce temps de cuisson mais détruit la vitamine B1.

L'astuce du chef :

Il faut anticiper leur préparation la veille notamment pour les pois chiches qui nécessitent une nuit de trempage. Ou alors, pour raccourcir les temps de préparation, il est également possible d'acheter des légumineuses précuites qui ne nécessitent que quelques minutes de cuisson.

L'épicerie

Avec les produits bio, il n'y a pas besoin de rajouter des artifices pour obtenir un résultat : en utilisant des produits de meilleure qualité avec plus de goût, il n'y a plus besoin de rajouter de crème fraîche pour être savoureux.

En épicerie, les produits bios peuvent avoir des avantages importants :

- De manière générale, privilégier les aliments **non raffinés bio** (sucre complet, sel, farine semi-complète, riz, pâtes, etc.) ;
- Les molécules d'huile sont là pour lier les goûts d'un plat. Il faut donc qu'elle soit de très bonne qualité en **première pression à froid** (pas d'utilisation de solvants chimiques) ;
- En général, on utilise le beurre dans les pâtisseries et les huiles dans les autres préparations. De manière générale, il faut diminuer les corps gras issus d'animaux car plus riches en mauvais cholestérol ;
- En bio, le sucre et le sel ne subissent que des procédés d'extraction physiques à basse température. Ils contiennent encore des fibres et nutriments ;
- De nombreuses graminées se cuisinent : blé, seigle, avoine, orge, millet. Les grains de sarrasin entiers peuvent être travaillés : c'est proche d'un égrené et très intéressant car riche en magnésium notamment en hiver ;
- Pour varier, l'orge perlée peut être utilisée pour faire un risotto plutôt que du riz blanc. Il est souvent intéressant de mélanger les riz : blancs, rouges, noirs. Il faut cependant les acheter étuvés pour qu'ils aient les mêmes temps de cuisson que le riz blanc ;
- Une matière grasse bio est un réel aliment (pas de raffinage, extraction à froid, plus d'Omega 3), vous pouvez mentionner sur les menus. Ex : « huile d'olive bio ». Si les huiles sont plus chères en bio, on en utilise moins avec certaines pratiques culinaires (ex : cuisson de légumes rôtis, potatoes au four...). D'autres techniques de cuisson sont utilisées, ne pas faire sauter la viande. Exemple : Faire revenir la garniture aromatique (oignon, poireau, gingembre, fenouil, ail) avec de l'huile d'olive en premier et ensuite seulement mettre la viande. Cela permet de moins coller et d'utiliser moins de matières grasses. La garniture donnera tout le goût à la viande ;
- Attention aux produits industriels, dans un fond de veau il y a 4 % de veau et 40 % de pomme de terre. On peut donc s'interroger sur le prix du kg de veau dans ces produits ;
- Les épices bio (les autres sont irradiées, ce qui tue les vitamines génère des radicaux libres favorisant le vieillissement des cellules) sont pratiques pour enlever les adjuvants comme les fonds de sauce.



Troisième partie :
L'art et la manière

Etape n°1 : petits prix pour grands plaisirs !

Il est indéniable que l'utilisation de produits de qualité supérieure augmente certains coûts. Sur ce volet, la marge de manœuvre est importante et les possibilités d'économies non négligeables :

Au niveau de l'approvisionnement

- Privilégier les achats bio pour les produits réellement appréciés par les élèves pour éviter qu'ils ne soient jetés ;
- Limiter les suremballages et les déchets (biscuits emballés individuellement, caisses de polystyrène - pour livrer le poisson - remplacées par des caissettes plastiques renvoyées au fournisseur...);
- Privilégier les achats en vrac et les gros conditionnements : fromage blanc en seau, fromages entiers à la place de portions individuelles ;
- Travailler avec des coopératives vs producteurs individuels afin d'optimiser les frais logistiques ;
- Regrouper au maximum les produits vers un seul fournisseur afin d'atteindre le franco de port ;
- Diminuer le nombre de composantes : Le GEMRCN inclut la possibilité de faire des repas à 4 composantes (sans compter le pain qui est proposé à chaque repas), au lieu de 5 habituellement servis. Le menu à 4 composantes est composé :
 - soit d'un plat protidique, d'une garniture, d'un produit laitier ou d'un fromage et d'un dessert ;
 - soit d'une entrée, d'un plat protidique, d'une garniture et d'un produit laitier (fromage inclus).
- Pour introduire du pain bio à moindre coût, il est possible de le commander en baguette, en pain long ou en boule à trancher. Ces formats ont un prix plus avantageux au kg que les petits pains individuels ;
- Lorsque les volumes de pain demeurent assez faibles, il est possible de commander du pain bio précuit. Ainsi, le fournisseur peut couvrir les besoins d'un établissement en une seule livraison par semaine.

Mais on peut également manger mieux sans dépenser plus au global :

- En variant les sources de protéines animales et végétales ;
- En utilisant plus de légumineuses ;
- En apportant plus de fibres et d'aliments complets ou semi-complets ;
- En utilisant des fruits et légumes frais et de saison ;
- En faisant un partenariat local de longue durée ;
- En faisant plus de plats « faits maison » qui reviennent moins chers à l'achat que les plats ou mets déjà préparés.

En cuisine

- Prendre en compte la spécificité de certains produits bio pour ajuster les quantités : moins de perte à la cuisson pour la viande bio, capacité supérieure de satiété des céréales complètes, du pain bio ;
- Proposer des menus végétariens associant céréales et légumineuses (à raison de 1 fois/semaine) ;
- Travailler en basse température permet des économies de fluides, et de conserver une viande tendre, ce qui limite également le coût du gaspillage alimentaire.

L'astuce du chef :

Couper éventuellement les fruits entiers (ananas, oranges, pommes ...) en quartiers, en évitant de le faire trop à l'avance pour éviter qu'ils ne s'oxydent ; là aussi des assiettes avec plus ou moins de parts de fruits peuvent être proposées.

Ce système permet aux élèves de manger plus facilement les fruits (certains appareils dentaires ne facilitent pas les choses), tout en modulant les quantités.

L'astuce du chef :

En plus du bar à salades, il est intéressant de disposer d'un bain-marie pour placer les légumes et les garnitures en libre-service. Le passage à la rampe permettant d'en mettre une petite quantité pour le décor, les élèves peuvent ensuite se resservir.

Cela permet de limiter le gaspillage et rend les élèves davantage acteurs de leur repas. Au niveau de l'organisation, celle-ci diffère : le bar à salade évite de préparer des ramequins, mais nécessite d'être réapprovisionné en cours de service (tout comme le bain-marie). A la mise en place, une surveillance peut être intéressante pour que les élèves prennent de suite les bonnes habitudes.

Certains collègues alsaciens ont opté pour une utilisation plus large de ces outils, permettant aux élèves de se servir l'ensemble du plat principal (viande et légumes) en totale autonomie, et cela marche très bien.

Etape n°2 : développez l'allergie au gaspillage alimentaire

Auto-évaluez-vous !

Il est important de pouvoir s'auto-évaluer. Des pesées sont proposées par la CeA une fois par an. Mais il peut être intéressant de procéder à des pesées régulières voire journalières, pour peu que les résultats soient étudiés et mis en relation avec les menus, les absences, etc... pour cerner les causes du gaspillage : est-ce dû aux types d'ingrédients ? à la cuisson ? à la surestimation des convives ? à la recette ? au temps disponible ? à l'usure des couteaux (pour la viande) ? à la dimension de la vaisselle ou des outils de service ?

La moyenne du gaspillage alimentaire pouvait récemment être estimée à environ 120 grammes / convive / repas au niveau des collèges de la CeA, ce qui est encore beaucoup trop. Certains établissements arrivent en effet à descendre à 30 ou 60 grammes / convive / repas.

Le gaspillage alimentaire a un coût au niveau de l'achat de denrées, de la préparation et de la cuisson, ainsi qu'au niveau des déchets (paiement au poids ou au volume selon les cas).

Pour un collège de 500 repas jour, avec environ 120 gr/jour par convive, la perte peut être estimée à environ 25 000 € / an uniquement en coût denrée !

Au service

- Préparer les assiettes au fur et à mesure en fonction de l'appétit des convives ou proposer un système de taille d'assiettes différentes « petite faim » et « grande faim » ;
- Proposer un peu de légumes en garnitures, en ayant le système de bar self-service à disposition ;
- Préférer le self-service pour les entrées (bar à salades) et les légumes/les protéines (chariot à buffet chaud) permet également de gagner du temps de préparation ;
- Proposer un système de "rab" : self-service surveillé, ou distribution par un membre de l'équipe de cuisine si certains abusent et gaspillent ;
- Le bar à soupe peut également être utilisé en bar à fromage blanc, à sauce salade ou pour les sauces d'accompagnement.

Un aliment emblématique : le pain

- Il est bon de placer le pain en fin de ligne de self afin de limiter la prise de pain excessive souvent constatée lorsqu'il est en début de ligne ;
- Il est recommandé de limiter la prise de tranche de pain à 1 ou 2 tranches au premier passage, en autorisant l'élève à venir en chercher au cours de son repas ;
- Les boules de pains peuvent être réduites éventuellement en taille ou coupées en 2 ;
- Il est possible d'isoler le pain gaspillé et de montrer aux élèves ce que cela représente en quantité. Pour déclencher une meilleure prise de conscience, il est possible de mettre en place des "gâchimètres" pour le pain, de convertir ces quantités en sommes d'argent et de dire dans quoi on aurait pu le réinvestir, de faire des challenges collectifs de réduction (le gain : un repas qu'ils aiment si l'objectif est atteint par exemple)...

Autres possibilités d'actions :

- Adapter les ustensiles de cuisine (louche) ou de service (assiettes, ramequins) pour correspondre aux quantités à servir ;
- Cuisiner les restes. Exemple : Proposer des soupes avec les légumes non consommés de la veille au bar à soupe. Les soupes peuvent être proposées une grande partie de l'année ;
- Cuire les viandes de manière adaptée en tenant compte de la qualité des couteaux dont dispose les élèves et des temps de maintien au chaud (qui peuvent avoir pour effet de « sur-cuire » la viande, la rendant moins tendre) ;
- Utiliser les équipements réduisant le gaspillage (cf. : [Les équipements utiles](#)) ;
- Travailler en basse température pour conserver les viandes tendres ;
- Proposer le plat de la veille sous forme de rab ;
- Sensibiliser les élèves sur la quantité jetée et le coût que cela représente (en équivalent consoles de jeux ou paires de baskets jetées).

Des outils pratiques concernant les pesées ou la sensibilisation sont également disponibles sur le site <https://optigede.ademe.fr/alimentation-durable-restauration-collective-outils-pratiques> avec des outils de pesées, de communication, de sensibilisation.... N'hésitez pas à le consulter !

Etape n°3 : impliquez collègues et convives

Proposer des actions pédagogiques

Actions pédagogiques

Les élèves ne savent pas souvent ce qu'est un produit bio : ils confondent avec les produits diététiques, les produits sans sucre, et rares sont ceux qui citent le côté sans pesticides (d'origine chimique de synthèse) des produits bios. L'aspect bien-être animal est également méconnu ou occulté.

Un travail de communication sur les produits proposés et leurs caractéristiques (proximité, bio, qualités gustatives et nutritionnelles, impact sur la santé, mode d'élevage, économie locale et environnement...) favorisera une meilleure connaissance des produits de la part des convives, et donc un plus grand respect de ces produits.

En avant le travail d'équipe ! :

Le guide suivant pourra être fourni aux enseignants :

<https://www.bioiledefrance.fr/documents/guide-enseignant.pdf> pour les impliquer et leur faciliter le travail.

Animations et Interventions :

La démarche d'introduire des produits bio en restauration scolaire peut aller bien au-delà du cadre de l'alimentation des élèves. C'est en effet un prétexte idéal pour les **sensibiliser au respect de l'environnement**, d'autant plus que le développement durable fait maintenant partie intégrante des programmes scolaires. On peut aussi imaginer impliquer l'équipe pédagogique et **organiser des interventions en classe** en présence d'un producteur. L'alimentation étant au programme des 5èmes, il peut être intéressant de travailler avec eux sur ce qu'est l'agriculture biologique, ses bienfaits et de finir par une dégustation de produits bio.

Avec les producteurs !

Ne pas hésiter à faire le lien avec des producteurs avec lesquels vous travaillez ou de valoriser les liens familiaux si un fils ou petit-fils d'agriculteur est dans l'établissement. Ça donne du sens à la démarche.

Présentation des cuisines et de la politique alimentaire

Il est également envisageable d'expliquer aux 6^e et aux parents à leur arrivée le fonctionnement du restaurant scolaire, à savoir qu'il est difficile de prévoir les quantités et qu'il peut donc arriver qu'il n'y ait plus ce qui était prévu au menu. En cas de rupture, il est alors proposé quelque chose d'équivalent.

La politique alimentaire propre à chaque établissement peut être présentée, avec ses contraintes et ses choix (bio, local...).

Il est également intéressant pour le chef et ses équipes de discuter avec les élèves lorsqu'ils sont à table, en s'organisant pour être remplacé en cuisine. Cela permet d'observer certains

détails (exemple : découpe de la viande aisée ou non, manière de consommer les plats ou d'utiliser les bars self-services...) et d'avoir également un retour direct des élèves.

Implication de l'éco-délégué

Une autre piste consiste à impliquer les éco-délégués dans des projets de réduction du gaspillage, d'élaboration de menu végétarien ou bio locaux et de les solliciter lors des commissions restaurations. En effet, en les associant et en les responsabilisant davantage dans la construction et le choix des menus, ils seront les porte-paroles des élèves et feront le lien avec les autres convives.

Mettre en œuvre une communication adaptée

Boîte à idées

Une boîte à idée pourrait être installée à l'abri des regards. Solliciter l'avis de ses convives est la meilleure façon de connaître leurs attentes et de répondre à leurs envies (avec modération !).

Communication adaptée sur les menus

Avoir une communication claire et compréhensible par les convives est important. Il ne doit pas y avoir tromperie du consommateur, dans ce qui est annoncé sur le menu, sur ce qui est réellement bio dans le plat servi. Vous pouvez mettre en avant les ingrédients/plats/menus en utilisant le logo AB suivant.



Des outils de communication, un espace bio ou des contenants différents peuvent également servir pour différencier les plats bio des autres et communiquer. Pour obtenir des étiquettes et supports, vous pouvez vous rapprocher de Bio Grand Est.

Valorisation de la démarche

Il est indispensable de communiquer sur le **projet d'établissement** et de **valoriser la démarche** de l'établissement ainsi que les efforts réalisés par le personnel auprès du plus grand nombre : élèves, parents d'élèves, personnel du collège, professeurs.... Pour cela vous pouvez utiliser de nombreux supports :

- Les revues de collègues ;
- Le site internet ;
- La page « menu » ;
- Les conseils d'administrations ;
- Les commissions « menus » ;
- Les panneaux d'affichage ;
- La lettre adressée aux parents en début d'année...

De plus, suite à la promulgation de la loi EGALIM, il est obligatoire, une fois par an, **d'informer les usagers des restaurants collectifs** de la part des produits entrant dans la composition des 50% de produits de qualité, et des démarches entreprises pour développer des produits issus du commerce équitable par voie d'affichage et de communication électronique.

Etape n°4 : Obtenez des "stampfel" ¹¹!

Il est également possible pour l'établissement de se **certifier** et de bénéficier d'outils de communication supplémentaires : cela permettrait d'accroître davantage la visibilité et l'engagement de l'établissement dans le projet d'introduction de produits bio et locaux.

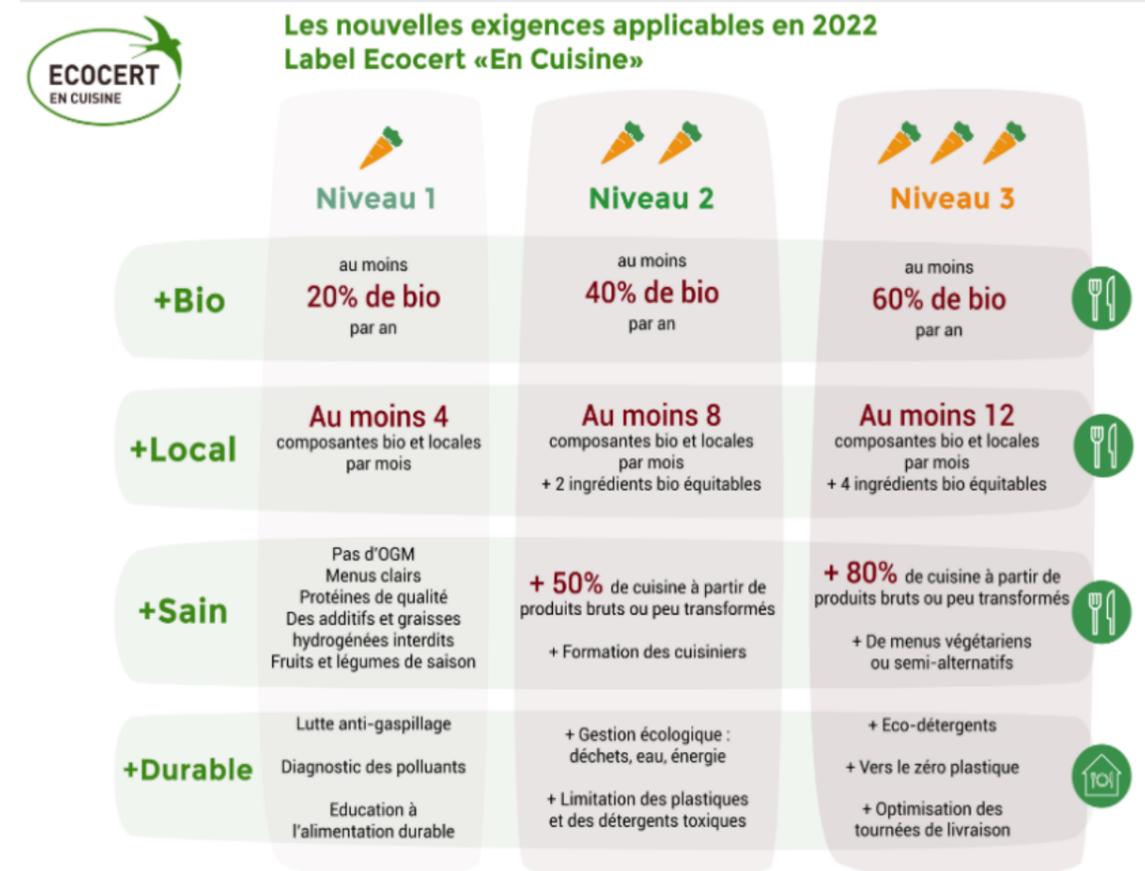
Mon restau responsable¹²

Il est possible de s'inscrire dans des démarches vertueuses (diagnostic, définition d'objectifs, plan d'action, bilan, définition de nouveaux objectifs...) telles que "Mon restau responsable" pour faire un audit de ses pratiques et échanger avec des pairs.

Le correspondant en Grand Est : M. Christian WELKER, c.welker@restauco.fr.

La certification ecocert

Et pour les plus motivés, il est possible de se faire certifier par Ecocert¹³.



Le label "En Cuisine", créé en 2013, est le **premier cahier des charges français dédié à la restauration collective bio**. Il est divisé en 3 niveaux et évalué sur 4 grandes catégories : produits bio, locaux, sains, et durables. Il impose des critères non seulement au contenu de

¹¹ « Stampfel » = « Tampon » en alsacien !

¹² <https://www.monrestauresponsable.org/>

¹³ <http://labelbiocantine.com/>

l'assiette mais aussi à l'établissement, à la gestion environnementale du site, à une transparence des prestations et du niveau de labellisation. Cette démarche se veut donc globale et cohérente : du restaurant jusqu'à l'assiette des convives.

Cette démarche est également un élément positif et valorisable dans le cadre du label E3D¹⁴ porté par le Rectorat en lien avec les collectivités territoriales (dont la CeA).

C'est possible !

Le collège Europe à OBERNAI a obtenu le niveau le plus haut de certification : trois carottes, qui correspond à l'usage de plus de 60 % de produits bio. Il est début 2021 à 63,5% de produits bio dont 7,3% de bio local.

¹⁴ <https://www.ac-strasbourg.fr/pedagogie/edd/menus-de-la-page-daccueil/demarche-globale-de-developpement-durable-dans-les-ecoles-et-les-etablissements-scolaires-e3d/ecoletablissement-en-demarche-de-developpement-durable/>

POINTS CLEFS POUR L'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA LOI EGALIM

Au 1^{er} Janvier 2022 : 50 % SIQO dont 20 % de bio

1. Créer une **équipe de pilotage** (binôme chef de cuisine/gestionnaire ; équipe en cuisine ; le principal de l'établissement ; équipe pédagogique ; éco-délégués, surveillants...) et intégrer la démarche dans un **projet d'établissement global**.
2. Bien connaître l'**offre locale** et bien choisir ses **fournisseurs**. Etablir si possible des relations sur le long terme, avec engagements réciproques pour une meilleure visibilité sur les prix et les quantités.
3. Mettre en place une méthode et de la régularité :
 - Avoir une **vision sur les quantités actuelles** de produits bio que vous utilisez ;
 - Intégrer des produits biologiques de **façon régulière** ;
 - Avoir le **bon équipement** en cuisine ;
 - **Adapter l'organisation** de la restauration (stockage, conception des menus, livraisons, mise en place/réapprovisionnement des plats, surveillance du libre-service et/ou du « rab »...).
4. Le choix des ingrédients :
 - **Planifier son plan alimentaire en avance** en prenant en compte la saisonnalité des produits et les modes d'organisation des producteurs (les délais de commande, quantité, régularité, ...) ;
 - **Introduction progressive et régulière des produits bios** pour maîtriser son budget (choix de produits socles).
5. Réduire le **gaspillage alimentaire**
 - Faire son auto-évaluation et son suivi ;
 - Travailler sur le service et les quantités ;
6. **Sensibiliser** les convives et les collègues sur les aliments bios et le gaspillage alimentaire
 - Via une découverte des cuisines, avec la présentation de la politique alimentaire de l'établissement, avec ses contraintes et ses choix (bio, local, ..) ;
 - Via les enseignants, réaliser des actions pédagogiques ;
 - Via la politique de l'établissement, impliquer davantage les éco-délégués ;
 - Inviter éventuellement des fournisseurs à présenter leur métier et leurs produits. Alternativement, visiter leur exploitation !
7. Mettre en place une communication adaptée
 - Recueillir **les avis des convives** dans une boîte à idées ou en les sondant directement ;
 - **Accompagner et valoriser** l'arrivée des produits bio sur le menu ;
 - **Une fois par an au minimum communiquer sur les résultats atteints** ;
 - Aller plus loin en intégrant **une démarche de certification**.

A photograph of fresh cherries, chocolate shavings, and a chocolate cake with white frosting and chocolate shavings. The cherries are dark red and glossy, some with green leaves. The chocolate shavings are dark brown and irregularly shaped. The cake is round and covered in white frosting, with chocolate shavings on top. The background is white.

Quatrième partie :
La cerise sur le gâteau
(annexes)

Loi EGALIM : signes de qualité ou mentions valorisantes autorisés

Signes d'identification de la qualité ou de l'origine- SIQO

SIGNE	LOGO	QUELLE GARANTIE APORTE CE SIGNE ?	QUELLES GARANTIES EXIGÉES LORS D'UN ACHAT ?
-AB- Agriculture Biologique		garantie environnementale, et de bien-être animal	Présence du logo sur l'étiquetage du produit
-AOP- Appellation d'Origine Protégée		garantie de lien fort entre le produit et son terroir (l'origine et savoir-faire)	
-IGP- Indication Géographique Protégée		garantie d'une caractéristique entre le produit et son origine	
-STG- Spécialité Traditionnelle Garantie		Garantie de fabrication selon une recette dite «traditionnelle »	
-LR - Label Rouge		Garantie de qualité supérieure	

Mentions valorisantes ou autres mentions

MENTIONS SUR PRODUIT	LOGO	LES GARANTIES LORS DE L'ACHAT
-fermier-ou -produit de la ferme-ou -produit à la ferme-	Pas de LOGO	Mention sur l'étiquetage du produit <i>Uniquement les produits pour lesquels il existe une définition réglementaire des conditions de production</i>
-RUP- Régions Ultra Périphériques de l'Europe		Présence du logo ou de la mention sur l'étiquetage du produit
- Niveau 2 HVE- certification environnementale de l'exploitation <i>Jusqu'au 31 décembre 2029</i>	Pas de LOGO (sauf niveau 3)	Certificat de conformité d'un organisme certificateur
-Niveau 3 HVE- exploitation de haute valeur environnementale		Certificat de conformité d'un organisme certificateur Présence du logo ou de la mention sur l'étiquetage du produit
Ecolabel Pêche Durable		Certificat de conformité d'un organisme certificateur Présence du logo sur l'étiquetage du produit

Liste récapitulative des fournisseurs de produits biologiques

Pour trouver des fournisseurs sur votre territoire de produits biologiques volontaires et en capacité de vous livrer, contacter Bio Grand Est au 03.89.24.45.35 ou par email à contact@biograndest.org ou la Chambre d'Agriculture d'Alsace au 03.89.20.97.00 (Haut-Rhin) / 03.88.19.17.17 (Bas-Rhin) ou par email à contact@approalsace.fr.

Ci-après une liste non exhaustive de fournisseurs **100% biologiques et locaux livrant à plus de 100 km** :

- **SOLIBIO** - *Contact* : Mathieu BON, 06.50.38.44.18 ou m.bon@solibio.fr
- **SCOT la Cigogne** - *Contact* : Paul LOPEZ, 06.73.54.33.54 ou paul.scotlacigogne@orange.fr
- **Biocoop Restauration** - *Contact* : Lionel GOUMY : 06.85.88.77.73 ou l.goumy@biocoop.fr
- **Légumerie Terra Alter Est** - *Contact* : Ludovic FERREZ, 03.89.50.46.41 ou taest@terraalter.org

Ci-après une liste non exhaustive de site internet concernant des fournisseurs locaux

Pour la restauration hors domicile :

- **ApproAlsace** : <https://approalsace.fr/>

Pour les particuliers :

- **Bon plan Bio** : www.bonplanbio.fr
- **Ma ferme Alsace** : <https://ma-ferme-alsace-2020-datalsace.hub.arcgis.com/>

Calendrier de saisonnalité

Fruits	Sept	Oct	Nov	Dec	Jan	Fev	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août
cerises												
noix												
poires												
pommes												
prunes												
Légumes	Sept	Oct	Nov	Dec	Jan	Fev	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août
aubergine												
betterave												
blette												
carotte												
céleri branche												
céleri rave												
concombre												
courge												
courgette												
chou blanc												
chou rouge												
chou frisé												
chou fleur												
chou rave												
épinard												
fenouil												
fève												
haricots verts												
haricots grains												
navets												
panais												
poireau												
petit pois												
potimarron												
pommes de terre "nouvelle"												
pommes de terre												
poivron												
radis rose												
radis noir												
rhubarbe												
tomates												
Salades	Sept	Oct	Nov	Dec	Jan	Fev	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août
laitue												
frisée scarole												
mâche												

Focus sur les céréales complètes¹⁵

Les céréales complètes (blé, riz...) et leurs dérivés (farine, pain, semoule...) sont élaborés à partir de grains qui ont conservé leur germe et leur enveloppe de cellulose, le son.

Le germe est riche en vitamines du groupe B et en minéraux tels que le zinc, le cuivre, le fer, le magnésium, le phosphore et le sélénium. L'enveloppe apporte en particulier des fibres tandis que le reste du grain, composé de glucides complexes, est une vraie réserve d'énergie.

Les pesticides sont tout naturellement plus présents sur les enveloppes externes des céréales. Celles-ci étant conservées pour les céréales complètes, **le choix des céréales complètes bio s'impose doublement.**

La consommation de céréales complètes est préconisée dans les recommandations de santé publique puisqu'elles sont les alliées d'une alimentation équilibrée.

Malheureusement, la plupart des pays occidentaux ont modifié au cours du dernier demi-siècle à tort et bien trop brutalement de bonnes habitudes alimentaires ancestrales au profit de nouvelles faisant appel à des produits beaucoup moins diététiques et bien moins recommandables pour être et rester en bonne santé.

L'intérêt nutritionnel des céréales complètes

L'intérêt nutritionnel des céréales complètes repose sur quatre grandes raisons essentielles :

Les glucides sont présents dans les céréales sous forme d'amidon (sucre complexe formé par l'union de très nombreuses molécules de glucose) qui doit être dégradé par plusieurs enzymes successifs pour aboutir au glucose, terme ultime de sa dégradation avant son assimilation cellulaire. Cette lenteur de l'assimilation (d'où le terme de « sucre lent ») permet à l'énergie fournie d'être étalée dans le temps et d'entretenir les besoins de l'organisme de façon continue. En revanche, avec le saccharose (dont est composé le sucre blanc courant), l'apport énergétique est rapide et discontinu, ce qui provoque des poussées temporaires d'hyperglycémie suivies d'états de manque, ce qui, à la longue, fatigue et altère diverses fonctions de l'organisme.

En outre, l'assimilation des sucres contenus dans les céréales complètes est facilitée par les nombreuses vitamines du groupe B qui y sont présentes, ce qui fait que leur combustion est pratiquement totale.

Et voilà pourquoi, non seulement les céréales complètes ne font pas grossir mais, au contraire, préviennent l'obésité. Ce que démontre très bien, d'ailleurs, le changement des habitudes alimentaires dans un pays comme le Japon : pendant des siècles, le riz y était l'aliment de base

¹⁵ Extrait du guide « Comment introduire durablement des produits biologiques dans un restaurant scolaire ? Guide d'accompagnement à l'attention des gestionnaires et des cuisiniers des collèges et des lycées d'Ile de France ». GAB Ile de France. (2009)

et les obèses s'y comptaient, si l'on peut dire, sur les doigts de la main ; aujourd'hui, dans les villes notamment, la consommation de riz a nettement baissé au profit d'une alimentation de type occidental ; résultat : une augmentation statistiquement significative de l'obésité au "Pays du Soleil Levant".

Toutes les céréales contiennent également des protides (substances azotées sous forme d'acides aminés) qui sont les constituants de base de toutes les cellules vivantes et qui servent à construire, entretenir, et renouveler les tissus. Ces acides aminés sont très variés.

L'organisme peut les synthétiser sauf huit d'entre eux qu'il a besoin de trouver quotidiennement dans l'alimentation et qui sont appelés, de ce fait : acides aminés essentiels (isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane et valine).

Les céréales complètes contiennent sept des huit acides aminés essentiels en quantités intéressantes. Elles sont, cependant, pauvres en lysine. **Pour avoir un apport satisfaisant en acides aminés essentiels, il suffit d'apporter des céréales et des légumineuses** (légumes secs ou soja) dans le même repas, les deux se complètent, car :

- les légumineuses (légumes secs ou soja) sont riches en lysine, mais pauvres en acides aminés soufrés ;
- les céréales sont riches en acides aminés soufrés mais pauvres en lysine.

Les céréales complètes contiennent aussi des lipides, ces corps gras qui apportent de l'énergie sous un faible volume. Ils sont constitués pour les trois quarts d'acides gras insaturés, dont l'intérêt diététique est aujourd'hui parfaitement reconnu, spécialement en ce qui concerne la prévention d'un excès de cholestérol et de ses graves conséquences sur le plan cardio-vasculaire (artériosclérose, hypertension artérielle, infarctus, etc.).

Enfin, les céréales complètes contiennent un très grand nombre d'éléments vitaux majeurs qui participent au bon fonctionnement de l'organisme : des vitamines (notamment des vitamines du groupe B et de la vitamine E), des substances minérales et des oligo-éléments (calcium, cuivre, magnésium, fer, phosphore, potassium, etc.), ainsi que de nombreuses diastases indispensables à une bonne assimilation digestive (amylases, lipases, etc.).

En dehors de leurs remarquables avantages nutritionnels, les céréales alimentaires possèdent toutes une valeur énergétique importante puisque 100 grammes apportent en moyenne 350 calories.

Toutes ces qualités nutritives, énergétiques, stimulantes, reminéralisantes et digestives, leur permettent de renforcer le terrain dans sa lutte contre les agressions en général, d'augmenter la résistance à la fatigue ou de combattre celle-ci, de faciliter le transit intestinal et de favoriser un bon équilibre nerveux.

Tout ceci contribue à faire des céréales complètes des aliments de choix et, dans un certain nombre de cas, d'utiles thérapeutiques naturelles.

Techniques de cuisson des céréales Bio et semi-complètes

Tableau de cuisson des céréales à l'étouffée				
Céréales	Cuisson	Vol. d'eau pour 1 vol. de céréales	Temps de cuisson	Remarques
Bouloghour d'épeautre	étouffée	2 vol. d'eau froide	10 à 15 mn	laisser reposer à couvert après cuisson
Quinoa	étouffée ou grillé + étouffée	2 vol. d'eau froide ou bouillante	10 à 15 mn	laisser reposer à couvert après cuisson
Amarante	grillé + étouffée	3 vol. d'eau bouillante	20 à 25 mn	laisser reposer à couvert après cuisson
Épeautre en graines	Trempage 1/2h + étouffée	4 vol. d'eau froide (cuisson dans l'eau de trempage)	45 mn à 1 h	laisser reposer à couvert après cuisson
Millet	grillé avec huile + étouffée	2,5 vol. d'eau bouillante	20 mn	laisser reposer à couvert après cuisson
Sarrasin	Grillé à sec + étouffée	2 vol. d'eau bouillante	15 à 20 mn	laisser reposer à couvert après cuisson
Riz 1/2 complet et riz complet	Grillé à sec ou huile + étouffée	2,5 vol. d'eau bouillante	30 à 45 mn	laisser reposer à couvert après cuisson
Riz blanc, riz complet précuit	étouffée	2,5 vol. d'eau froide	15 à 20 mn	rincer après cuisson

Tableau de cuisson des céréales à la vapeur			
Céréales	Temps de trempage	Vol. d'eau pour 1 vol. de céréales	Temps de cuisson
Couscous d'épeautre	15 mn	1 vol.	10 mn
Céréales concassées	1 h	2 vol. d'eau froide	10 mn
Quinoa	12 h	2 vol. d'eau froide	10 mn
Épeautre en graines	12 h	2 vol. d'eau froide	30 mn
Millet	4 à 5 h	2 vol.	20 mn
Sarrasin	2 à 3 h	2 vol.	20 mn
Riz 1/2 complet et riz complet	10 à 12 h	2,5 vol.	30 mn (riz 1/2 complet) 45 mn (riz complet)
Riz blanc	12 h	2,5 vol.	15 à 20 mn

L'orge

Propriétés

L'orge est riche en fibres solubles, dont la consommation peut contribuer à une normalisation des concentrations sanguines de cholestérol, de glucose et d'insuline. Ces fibres sont donc des composés intéressants dans le traitement nutritionnel des maladies cardiovasculaires et du diabète de type 2.

La consommation d'orge, que ce soit sous sa forme entière ou de farine, a été associée à un sentiment de satiété plus élevé une heure et demie après le repas, en comparaison avec une quantité équivalente de pain blanc à base de blé. Cette propriété peut rendre l'orge intéressante pour les personnes qui recherchent des repas soutenant.

Comme l'orge perlée est passablement raffinée (on l'a polie pour lui donner l'apparence d'une perle), on lui préfère l'orge mondé, presque intact et donc beaucoup plus nutritive.

Conseils de préparation

Quel que soit le plat auquel on la destine, l'orge se cuit dans une proportion de trois tasses d'eau pour une tasse d'orge. On amène le tout à ébullition, on couvre, on réduit le feu et on cuit 45 minutes pour l'orge perlée, et 90 minutes pour l'orge mondé, ou jusqu'à ce que l'orge soit tendre et que toute l'eau soit absorbée.

On peut également trouver de l'orge concassée (Barly), qui conserve les mêmes propriétés mais se cuit plus vite (10 min).

Idées de recettes

Une fois cuit, on peut faire à peu près tout avec le grain d'orge :

- des soupes, bien sûr, dont la traditionnelle soupe au bœuf et à l'orge qui se prépare avec des côtes et du bouillon de bœuf, des tomates, de l'oignon, du céleri, des carottes et du persil ;
- des salades ;
- et de multiples autres plats :
- dans une frittata italienne, avec œufs, parmesan et mozzarella, le tout nappé d'une sauce à la marinara ;
- dans un pilaf, avec huile d'olive, poivron rouge, oignon finement haché, graines de fenouil, basilic et bouillon de bœuf ;
- dans un pilaf aux agrumes, avec oignon et ail finement hachés, morceaux de pommes et d'abricots secs, marmelade et jus d'orange, zeste et jus de citron, origan, thym, sel, poivre ;
- dans une casserole au four, avec oignons, champignons, poivrons verts, aubergines, tomates, marjolaine, sauce chili et miel ;
- dans un ragoût à la hongroise, avec oignon, tomates, paprika, graines de carvi et crème sure ;
- dans une assure turque, ou pudding de Noé, composée de haricots blancs, pois chiches, abricots, figues, noisettes, amandes, raisins secs, blé ;
- dans un pudding à la mongole, qui se prépare avec une tasse d'orge perlée, une tasse de noix en morceaux, une tasse de sucre, trois tasses de lait, un tiers de tasse de raisins secs et de la cannelle – on fait cuire l'orge perlée selon la recette de base, puis on la met dans la partie supérieure d'un bain-marie et on lui ajoute le sucre et le lait. On cuit le tout pendant trois

heures. À la fin de la cuisson, on ajoute les morceaux de noix préalablement blanchies ainsi que les raisins secs, on réchauffe 15 minutes, on saupoudre de cannelle et on sert.

Il est également possible de l'essayer en dessert, dans une salade aux fruits par exemple.

Le quinoa

Description, utilisations traditionnelles

Le quinoa est cultivé pour ses graines riches en protéines. Il est considéré comme une pseudo-céréale, puisqu'il n'appartient pas à la famille des graminées, mais à celle de la betterave et des épinards.

Les Incas appelaient le quinoa « chisiya mama », qui signifie en Quechua « mère de tous les grains ».

Cette plante traditionnelle, cultivée depuis plus de cinq mille ans sur les hauts plateaux d'Amérique du Sud, a été redécouverte récemment. Comme le haricot, la pomme de terre et le maïs, le quinoa était à la base de l'alimentation des civilisations précolombiennes, mais, contrairement à ces dernières, il n'a pas retenu l'attention des conquérants espagnols à cause de la teneur en saponine de l'enveloppe des graines non écorcées et du fait que la farine qui en est tirée n'est pas panifiable à cause de l'absence de gluten dans sa composition.

Propriétés

Le quinoa est très digeste, sans gluten, pauvre en lipides, mais riche en fer alimentaire et en protéines. En moyenne, le quinoa contient 16 à 18 % de protéines, il fait partie des céréales les mieux équilibrées en acides aminés essentiels.

Idées de recettes

Le quinoa a une texture de caviar et un goût léger de noisette. Pour le consommer, il faut le rincer dans l'eau pour éliminer son goût amer. Il se cuisine de préférence en cuisson pilaf, en le faisant cuire à l'eau, au moins 15 minutes dans deux fois son volume en eau. Il est très bon en accompagnement, pour remplacer le riz, la semoule ou les pâtes.

L'épeautre

Description, utilisations traditionnelles

Appelé aussi « blé des Gaulois », l'épeautre est une plante de la famille des Poacées, proche du blé mais vêtue (le grain reste couvert de sa balle lors de la récolte). L'épeautre est considéré par certains auteurs comme une sous-espèce du blé tendre. L'épeautre est aussi appelé « grand épeautre » par opposition au « petit épeautre » ou engrain, autre espèce de céréale rustique du genre Triticum. L'épeautre peut aussi être vendu sous une forme concassée (Spelta) et ressemble alors au boulgour ou à la semoule de blé.

Propriétés

L'épeautre est intéressant pour ses valeurs nutritionnelles exceptionnelles. Cette céréale est plus riche en protéines, mais aussi en magnésium, en zinc, en fer et en cuivre que son

"grand frère" le blé. Ses protéines comportent les huit acides aminés essentiels à l'organisme (y compris la lysine rare dans les céréales).

Conseils de préparation

Les grains d'épeautre décortiqués peuvent être moulus pour la fabrication de pâtes, pains et biscuits. La fabrication du pain à base de farine d'épeautre nécessite un peu moins d'eau car la pâte a tendance à « lâcher » et coller.

Idées de recettes

En cuisine, l'épeautre est utilisé surtout comme ingrédient de soupes et potages, mais il se marie bien avec les légumes exaltant saveurs et parfums, en salade ou en accompagnement de plats chauds.

Le millet

Description, utilisations traditionnelles

Traditionnellement, le grain est pilé dans un mortier. De plus en plus, on mécanise cette préparation : le grain est alors passé dans une décortiqueuse et un moulin à farine, ce qui évite un travail laborieux et améliore la qualité de la farine.

Propriétés

Le millet est un aliment énergétique et nutritif, recommandé pour les enfants et les personnes âgées ou en convalescence. La teneur en protéines des différents mils et leur qualité, se comparent à celle du blé ou du maïs. L'éleusine a une teneur relativement élevée de méthionine, acide aminé qui fait souvent défaut dans les céréales tropicales.

Conservation

La farine de mil devient rapidement rance et ne peut pas être conservée longtemps.

Idées de recettes

Il est consommé surtout sous forme de bouillies et de galettes, mais peut également être associé à des gratins.

Le boulgour

Description, utilisations traditionnelles

Aussi appelé bourghol, boulgour, borghol ou burghul, c'est un sous-produit du blé dur débarrassé du son qui l'enveloppe, germé, précuit à la vapeur, séché et, enfin, concassé.

On met du blé (celui-ci peut être de différents types, notamment de couleur rouge ou blonde) dans un vaste récipient (généralement un baril ouvert d'un seul côté) puis on y ajoute de l'eau. On place le tout au feu jusqu'à ce que les grains soient cuits. Ensuite, on les sèche, souvent en les plaçant sur un toit de maison. Après une semaine ou deux, on ramasse les grains du blé puis on les moule. On obtient alors deux types de boulgour : fin et grossier.

Le boulgour est traditionnellement très utilisé dans la cuisine des pays du Moyen-Orient, notamment au Liban (taboulé, kebbé, imjadra...).

Propriétés

Le boulgour a les mêmes valeurs alimentaires que les pâtes ou la semoule (autres sous-produits du blé dur). Riche en fer, phosphore, magnésium et vitamines, son intérêt principal réside dans sa richesse en glucides lents.

Conseils de préparation

D'une granulométrie fine ou grossière, brun ou blanc, on le cuisine en le cuisant et/ou en le réhydratant. Le boulgour se cuit comme le riz, dans trois fois son volume d'eau jusqu'à évaporation complète.

Idées de recettes

Généralement, il est possible de remplacer le riz par le boulgour dans les plats habituellement à base de riz.

Le sarrasin

Description, utilisations traditionnelles

Le sarrasin est considéré à tort comme une céréale. Le sarrasin, ou blé noir, est en fait le fruit d'une plante de la même famille que l'oseille et la rhubarbe.

Originaire d'Asie centrale, il était très prisé des Sarrasins, populations musulmanes d'Afrique, d'Orient et d'Espagne. Aliment important en Europe de l'Est sous forme de grains, il est aussi consommé en Bretagne et en Amérique du Nord sous forme de farine pour la confection de crêpes ou galettes.

Propriétés

Très facile à digérer, sans gluten, le sarrasin est une excellente source de minéraux et de vitamines. Il contient les huit acides aminés essentiels - dont certains se trouvent surtout dans les protéines animales - mais aussi beaucoup de magnésium et de calcium.

Le sarrasin contient également de la rutine, utilisée dans le traitement de certaines hémorragies, engelures et même pour les suites d'exposition à des radiations atomiques. Très nutritif, c'est un puissant reminéralisant.

Conseils de préparation

La farine de sarrasin est bien sûr utilisée dans la confection de crêpes. Attention, sans gluten, elle ne lève pas, et doit donc être mélangée à une farine panifiable si l'on veut faire du pain.

Faire chauffer les grains de sarrasin à sec dans une casserole, et dès qu'ils commencent à dorer, ajouter deux fois et demi leur volume d'eau bouillante. Laisser cuire doucement une quinzaine de minutes. Saler en fin de cuisson.

Idées de recettes

Il se présente en grains ou en flocons. Le sarrasin concassé et grillé, appelé aussi kacha, a une saveur et une couleur plus prononcées. Il peut être utilisé comme le riz ou les pommes de terre. On le met notamment dans les soupes et les ragoûts. Les graines non grillées ont une saveur plus délicate, qui conviendra mieux à un poisson ou un dessert. Il accompagnera très bien des plats de légumes forts en goût, comme le chou, les carottes, les navets, les poireaux, les céleris.

Bar à salades



Avantages

- Mise en place :
 - **Moins de manipulations** : présentation en bac gastronome, pas de dressage en assiettes **gain de temps**.
 - Assaisonnement avant la mise en place ou à part si le choix des sauces est laissé aux convives.
- Gestion des denrées :
 - **Le coût est maîtrisé** du fait que les quantités non mises en place peuvent être resservies le lendemain en entrée ou en plat d'accompagnement ;
 - Permet d'être **inventif**, de faire découvrir des nouvelles saveurs, des présentations associations osées (salé-sucré...);
 - **Augmente la consommation de crudités** ;
 - **Le choix** peut être assuré jusqu'à la fin du service ;
 - Permet une **meilleure maîtrise des déchets**.
- Gestion du personnel :
 - **Moins de temps de préparation**, le personnel reste disponible pour d'autres tâches ;
 - Lors de l'approvisionnement la personne est plus **mobile** et peut intervenir à un autre poste lors du passage des élèves au self ;
 - **Gain d'efficacité à la plonge** : les petites assiettes sont plus pratiques à nettoyer que les ravers ;
 - **Diminution du port de charges lourdes** pour les agents lors de la préparation.
- Flux :
 - **Le passage des élèves au self est plus rapide** étant donné que le bar à salade est situé dans le réfectoire.
 - **Les convives se servent en toute liberté** selon leur préférence dans la limite du raisonnable ;

- Les élèves sont responsabilisés face au gaspillage.

Points de vigilance

- Implantation :
 - Pour installer la vitrine réfrigérée, la **configuration du réfectoire doit être adaptée** afin que la circulation des commensaux reste fluide et que les sorties de secours restent accessibles ;
 - Prévoir un **branchement électrique** ;
 - Mise en place de **matériels spécifiques (couverts de service adaptés, petites assiettes...)**.
- Denrées :
 - Il faut une **bonne gestion des quantités** lors de la préparation en fonction de différents paramètres: l'attractivité du plat principal, le choix proposé au buffet ;
 - **Selon se convives, le chef verra s'il faut assaisonner les denrées** avant la mise en place ou laisser différents choix de sauces à disposition (en essayant d'éviter que les élèves fassent trop de "pain vinaigrette").
- Gestion du personnel :
 - La personne qui est chargée du ravitaillement doit **contrôler, surveiller, canaliser les commensaux** afin d'éviter les abus ;
 - Lorsqu'un **buffet dessert ou de la charcuterie** est proposé, il faudra **accroître la surveillance** ou mettre en place un système de contrôle (jeton ou de ticket).

Chariot buffet chaud (bain marie)



Le buffet chaud (ou bain marie) permet de proposer de la diversité au menu du jour.

En général on utilise l'équipement pour la présentation des légumes chauds.

Certains collèges ont opté pour une utilisation plus large de l'outil, permettant aux élèves **de se servir l'ensemble du plat principal** (viande et légumes) en totale autonomie.

Avantages :

- Présenter **plusieurs variétés de légumes** en même temps ;
- Travailler **les légumes frais** en plus petites quantités et avoir une meilleure cuisson ;
- **Faire découvrir** ou redécouvrir les légumes moins attractifs au quotidien ;
- **Diminuer le gaspillage des légumes** par ce système de libre-service ;
- Faciliter **la gestion du service** ;
- Assurer une **meilleure fluidité** du passage des élèves.

Le buffet chaud vous laisse la **possibilité de mettre à disposition un bac de sauce ou faire découvrir des viandes ou poissons peu connus**.

Points de vigilance :

- **L'accompagnement des élèves** est nécessaire lors de sa mise en place ;
- Etre attentif à **l'éventuelle répétitivité** des légumes présentés ;
- Bien **suivre les quantités** présentées et leur **réapprovisionnement** ;
- **Maîtriser les températures** pendant le service.

Bien que le buffet chaud soit un équipement à part entière de la chaîne de distribution, il est soumis aux mêmes règles d'hygiène et doit être **intégré dans le PMS** : contrôle de la propreté du buffet avant et après chaque utilisation, maîtrise et contrôle des températures des produits présentés à + 63°, nettoyage /désinfection

BIBLIOGRAPHIE

Ce document s'est inspiré ou a repris des passages des documents suivants (notamment) :

AUBERT C. (1989). *Fabuleuses légumineuses*. Terre vivante.

Conseil National de la Restauration Collective. (2020). *Les mesures de la loi Egalim concernant la restauration collective*.

France, A. V. (2021, Mars). www.vegetarisme.fr/infos-actualite/publications-telecharger. Récupéré sur Mon doc Nutrition.

GAB Ile de France. (2009). *Comment introduire durablement des produits biologiques dans un restaurant scolaire? Guide d'accompagnement à l'attention des gestionnaires et des cuisiniers des collèges et des lycées d'Ile de France*.

JM LECERF. (1984). *Manger autrement*. Institut Pasteur de Lille.

Pays de Mayenne. (2012). *Cuisine évolutive et alternative*. Récupéré sur <https://docplayer.fr/34850170-La-cuisine-evolutive-et-alternative-qualite-et-proximite-en-restauration-collective-pays-de-haute-mayenne.html>.

Sites internet :

- <https://agriculture.gouv.fr/localim-la-boite-outils-des-acheteurs-publics-de-restauration-collective>
- https://reseau-partaage.fr/wp-content/uploads/2021/04/GuidePratiqueMPGestionDirecte_cle826646.pdf
- <https://www.nosproduitsdequalite.fr/>
- <https://www.inao.gouv.fr/>
- <https://reseau-partaage.fr/guides-pour-des-achats-responsables-en-restauration-collective/>
- <https://ma-cantine.beta.gouv.fr/accueil> (site en cours de développement)
- <https://optigede.ademe.fr/alimentation-durable-restauration-collective-outils-pratiques>
- <https://www.monrestauresponsable.org/>
- <http://labelbiocantine.com/>
- <https://docplayer.fr/34850170-La-cuisine-evolutive-et-alternative-qualite-et-proximite-en-restauration-collective-pays-de-haute-mayenne.html>
- <https://agriculture.gouv.fr/experimentation-du-menu-vegetarien-en-restauration-scolaire-des-recettes-pour-accompagner-les>

Entretiens individuels et/ou collectifs avec les chefs de cuisine et gestionnaires des collèges du Haut-Rhin :

- Collège Molière, COLMAR
- Collège Mathias Grunewald, GUEBWILLER

- Collège de Nonnenbruch, LUTTERBACH
- Collège George Marthelot, ORBEY
- Collège de la Largue, SEPPOIS LE BAS
- Collège Robert Beltz, SOULTZ
- Collège Félix Eboué, FESSENHEIM
- Collège de Alice Mosnier, FORTSCHWIHR
- Collège Ménétriers, RIBEAUVILLE
- Collège Forlen, SAINT-LOUIS

Table des matières

PREAMBULE : POURQUOI DU BIO LOCAL ?	3
Parce que c'est bon !	3
C'est obligatoire ?	4
Et le budget ?	5
PREMIÈRE PARTIE : LES INGRÉDIENTS DE LA RÉUSSITE	7
Ingrédient n° 1 : une équipe de choc	8
Ingrédient n° 2 : des fournisseurs de confiance pour une sérénité partagée	9
Les principes	9
Mais où trouver du bio et/ou du local ?	10
Ingrédient n°3 : de la méthode et de la régularité pour plus de sincérité	11
Avoir une vision sur les quantités actuelles de produits bio que vous utilisez	11
Choisir les produits et la formule :	11
Ingrédient n° 4 : ce n'est pas toujours dans les vieilles casseroles qu'on fait les meilleurs plats	17
Une légumerie ?	17
Les équipements utiles	17
DEUXIÈME PARTIE : UNE ASSIETTE DE CHOIX !	19
Le pain	20
Les légumes	21
Les produits laitiers	22
La viande	23
Céréales complètes et protéines d'origine végétale	24
Les légumineuses	27
Les lentilles	27
Les haricots secs	27
Les pois	28
<i>Pois-chiche</i>	28
<i>Pois cassés</i>	28
L'épicerie	29
TROISIÈME PARTIE : L'ART ET LA MANIÈRE	31
Etape n°1 : petits prix pour grands plaisirs !	32
Au niveau de l'approvisionnement	32
En cuisine	33
Etape n°2 : développez l'allergie au gaspillage alimentaire	34
Auto-évaluez-vous !	34

Au service	34
Un aliment emblématique : le pain	34
Autres possibilités d'actions :	35
Etape n°3 : impliquez collègues et convives	36
Proposer des actions pédagogiques	36
Mettre en œuvre une communication adaptée	38
Etape n°4 : Obtenez des "stampfel" !	39
Mon restau responsable	39
La certification ecocert	39
POINTS CLEFS POUR L'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA LOI EGALIM	41
QUATRIÈME PARTIE : LA CERISE SUR LE GÂTEAU (Annexes)	43
Loi EGALIM : signes de qualité ou mentions valorisantes autorisés	44
Signes d'identification de la qualité ou de l'origine- SIQO	44
Mentions valorisantes ou autres mentions	45
Liste récapitulative des fournisseurs de produits biologiques	46
Calendrier de saisonnalité	47
Focus sur les céréales complètes	48
L'intérêt nutritionnel des céréales complètes	48
Techniques de cuisson des céréales Bio et semi-complètes	50
L'orge	51
Le quinoa	52
L'épeautre	52
Le millet	53
Le boulgour	53
Le sarrasin	54
Bar à salades	55
Avantages	55
Points de vigilance	56
Chariot buffet chaud (bain marie)	57
Avantages :	57
Points de vigilance :	57
BIBLIOGRAPHIE	58

Important : ce document a été rédigé dans une optique "hors période COVID", avec notamment l'utilisation des bars self-services. Dans tous les cas, les recommandations sanitaires prévalent.

Ce guide a été réalisé de manière conjointe par la Collectivité européenne d'Alsace et Bio Grand Est, avec l'appui de la Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt (DRAAF) et l'aimable participation de plusieurs collègues alsaciens.

Il a pour vocation de réunir un ensemble de bonnes pratiques et de ressources afin de faciliter l'atteinte des objectifs de la loi EGALIM concernant les produits bio dans les restaurants scolaires, tout en encourageant un approvisionnement local.

Photo de couverture : Francine GHIELMI, cheffe de cuisine au collège Alice Mosnier de Fortschwihr, et Béatrice SCHULLER, stagiaire.



COLLECTIVITÉ EUROPÉENNE D'ALSACE

Place du Quartier Blanc
67694 STRASBOURG cedex 9
100 avenue d'Alsace
BP 20351 - 68006 COLMAR cedex

www.alsace.eu

→ Direction de l'environnement et de l'agriculture
Tél. 03 89 30 65 00
Secretariat_DEVI@alsace.eu