

il fait bio dans mon assiette

www.interbiobretagne.asso.fr



Brigitte FICHAUX, diététicienne et formatrice, témoigne :

"La dynamique qui émerge aujourd'hui autour de l'intégration des produits biologiques en restauration collective est formidable ! Les élus cherchent à répondre aux attentes des citoyens, qui sont de plus en plus nombreux à se préoccuper de ce qu'ils mangent et de ce que mangent leurs enfants. C'est un constat très satisfaisant.

Pour cela, l'accompagnement des cuisiniers est d'ores et déjà acquis : grâce à l'investissement du Conseil Régional et du CNFPT, ceux qui souhaitent intégrer des produits biologiques pourront bénéficier d'une formation. Apprendre des recettes savoureuses à base de produits biologiques, équilibrer les menus en adéquation avec les besoins nutritionnels des convives... Il y a là 1000 choses à dire et je m'y emploierai avec plaisir !

Si je me projette, j'imagine maintenant de nouvelles synergies entre tous les acteurs du milieu pédagogique. Cuisiniers, bien sûr, mais aussi enseignants de biologie, de physique-chimie, de géographie, de langues étrangères, de français, sans oublier les parents... Tous pourraient se retrouver autour de l'utilisation des produits biologiques dans les menus pour concrétiser de véritables projets pédagogiques interdisciplinaires. Imaginez : les enfants pourraient faire le lien entre ce qu'ils savourent et la production, la protection de l'environnement, la qualité biochimique des aliments, l'influence des procédés de transformation. Tout en profitant de ces enseignements pour affiner leur goût et découvrir des cultures culinaires du monde entier !"

Brigitte FICHAUX - 12 D, avenue des Peupliers - 35510 CESSON SEVIGNÉ
Tél. : 02 99 83 45 60 - www.nouvellecuisinefamiliale.com

La recette de Brigitte FICHAUX ...

Ingédients pour 120 convives (primaires)

- 6 kg de pâtes au choix
Spaghettis à la quinoa, ail et persil
ou
Coquillettes ou macaronis
demi-complètes
- 10 kg de brocolis
- 5 kg de jambon cuit tranché
- 125 g de graines de courges
- 125 g de raisins secs
- Curcuma : 100 g
- Ail en poudre : 100 g (à utiliser si l'on choisit de cuisiner les pâtes à base de blé)
- 30 cl d'huile d'olive
- 900 g de parmesan râpé

Proposition de menu

Entrée : carotte râpées

Plat : pâtes au brocolis, jambon et curcuma

Dessert : yaourt

Coût total*

1.82 € (spaghettis à la quinoa)

ou

1,67 € par personne (coquillettes
demi-complètes)

Pâtes aux brocolis, jambon et curcuma

Mettre les raisins secs à tremper dans de l'eau tiède.

Laver les brocolis, les détailler en bouquets. Les faire cuire dans de l'eau salée pendant 15 minutes, puis les sortir avec une écumoire et les réserver.

Jeter les pâtes dans l'eau de cuisson des brocolis, les faire cuire le temps indiqué sur l'emballage.

Pendant ce temps, couper le jambon en fins bâtonnets. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive, y faire très légèrement dorer le jambon. Ajouter ensuite le curcuma, l'ail puis les bouquets de brocolis et les graines de courges.

Egoutter les pâtes, puis les agrémenter du mélange jambon-brocolis, ainsi que des raisins secs et du parmesan. Mélanger puis répartir dans les plats de service avant de servir bien chaud !

Coût de revient d'une portion (100 % Bio)*

Avec des spaghettis à la quinoa : 1,28 € par personne sur la base d'un approvisionnement effectué pour 120 couverts

Avec des coquillettes demi-complètes : 1,13 € par personne sur la base d'un approvisionnement effectué pour 120 couverts

Intérêt nutritionnel

Ce plat complet est réalisé avec très peu de viande (41 g par personne). La petite part de protéines animales apporte son lot complet d'acides aminés essentiels. Elle complète ainsi l'apport de protéines végétales (assuré par les pâtes) qui est carencé en lysine.

Prenez note : les besoins en protéines moyens pour chaque individu sont de 1 g de protéine par kilo de poids. 100 grammes de viande contiennent 20 grammes de protéines ; 100 grammes de céréales complètes ou semi-complètes contiennent 8 grammes de protéines.

il fait bio dans mon assiette

www.interbiobretagne.asso.fr

Une formation "Agriculture Biologique", ça ressemble à quoi ?

D'après le contenu de la formation "Intégrer l'alimentation biologique en Restauration Collective", avec le CNFPT Bretagne

Module 1 → Agriculture Biologique : enjeux et garanties

Objectifs pédagogiques

Sensibiliser aux principes de l'Agriculture Biologique :
Identifier le signe officiel de qualité "Agriculture Biologique" et comprendre les enjeux d'un projet "Manger Bio en Restauration Collective"

Contenu

Les principes de l'Agriculture Biologique / Une réglementation nationale et européenne
Des enjeux pour la qualité des aliments, l'environnement, et l'économie territoriale
Quelques chiffres sur la Restauration Collective Bio

Sur une demi-journée

Module 2 → Préparation d'un repas Bio, en 2 phases

Les apports théoriques

Objectifs pédagogiques

Découvrir des techniques culinaires nouvelles qui économisent des gestes, de la matière première et qui valorisent le goût des préparations
Mettre en œuvre des menus avec des ingrédients issus de l'Agriculture Biologique en intégrant les contraintes d'hygiène, de cuisson et de production en Restauration Collective

Contenu

Réalisation de hors d'œuvre et de garnitures à partir de légumes frais de saison
Cuisson des protéines : viandes / poissons / œufs
Réalisation de viandes en sauces : sautés et dérivés
Liaison des sauces : roux, amidon et dérivés
Cuisson des céréales semi-complètes (pâtes, riz, sarrasin, quinoa) et des légumineuses (pois chiches, haricots, lentilles)

Sur une journée et demie

La journée de production

Objectifs pédagogiques

Mettre en œuvre, en situation réelle, les techniques culinaires présentées la veille

Contenu

Réalisation et distribution :
De hors d'œuvre à partir de légumes frais, de pâtés végétaux à partir de légumineuses, d'une viande en sauce, de 4 garnitures d'accompagnement à base de céréales semi-complètes, de 2 garnitures d'accompagnement à base de légumes d'accompagnement étuvés, d'un dessert à partir de fruits de saison et/ou de céréales

Module 3 → Intérêts nutritionnels des produits biologiques et équilibre des menus

Objectifs pédagogiques

Connaître l'intérêt nutritionnel des produits Bio
Découvrir les principaux produits Bio
Assurer l'équilibre alimentaire de menus diversifiés

Contenu

Intérêt nutritionnel : absence de résidus phytosanitaires, d'OGM et d'additifs ; plus grande teneur en matière sèche, en vitamines, minéraux et oligo-éléments, conséquences du raffinage
Les principaux aliments : céréales complètes et dérivés, légumineuses, aliments sources de protéines végétales, graines oléagineuses et huiles de première pression à froid, produits sucrants complets
Equilibre alimentaire : Equilibre d'un repas pris en cantine scolaire le midi (besoins nutritionnels des enfants de 3 à 12 ans), exemple de grilles alimentaires sur trois semaines, ...

Sur une demi-journée

Module 4 → Maîtrise des approvisionnements et du budget en Restauration Collective Bio

Objectifs pédagogiques

Connaître les différents circuits d'approvisionnement en produits biologiques
Découvrir la gamme de produits biologiques spécifiques à la Restauration Collective
Repérer les organismes chargés d'accompagner les professionnels de la Restauration Collective dans l'organisation de repas Bio
Identifier les critères de maîtrise de budget
Repérer les conditions de réussite

Contenu

Présentation des différents circuits d'approvisionnement en produits biologiques, démonstration de la diversité de la gamme, de leur adaptation aux contraintes de la Restauration Collective
Présentation et rôle des structures d'accompagnement
Reprise et synthèse des pistes de réflexion sur la maîtrise du coût des repas
Les conditions de réussite : connaissance du mode de production biologique, des produits et de la filière, communication et accompagnement pédagogique, ...

Sur une demi-journée

Avec le soutien de



INTER BIO BRETAGNE
33, avenue Winston Churchill - BP 71612 - 35016 RENNES Cedex
Tél. : 02 99 54 03 23 - Fax : 02 99 33 98 06
virginie.fassel@interbiobretagne.asso.fr
www.interbiobretagne.asso.fr

