

# il fait bio dans mon assiette

www.interbiobretagne.asso.fr



## Revoir l'équilibre des menus entre protéines animales et protéines végétales

Parmi les critères de maîtrise du budget figure **la valorisation des protéines végétales** (moins de viande, au profit des céréales et des légumineuses).

En d'autres termes, l'ajout de protéines végétales (moins coûteuses) permet de réduire la quantité de viande sans porter atteinte à l'équilibre alimentaire des menus. En effet, les produits Bio offrent un choix de produits riches en protéines végétales tels que le blé, le riz, le millet, le sarrasin, l'orge... pour ce qui est des céréales et les haricots, les pois, les lentilles, le soja... pour ce qui est des légumineuses.

Par ailleurs, l'association céréales-légumineuses permet **un apport en fibres et en certains minéraux** qu'on ne trouve pas dans la viande, et permet également d'atteindre **un meilleur effet de satiété**.

Petit à petit, l'introduction progressive de menus alternatifs ou végétariens (une fois par mois ou une fois tous les 15 jours) pourra même être envisagée avec un accompagnement pédagogique adapté des convives pour pallier à toute réaction négative de leur part.

**Le surcoût des produits Bio peut être limité par cette autre conception du repas. Pensez-y !**

### Le menu de l'Hiver

#### Coût de revient de la portion\*

1,18 € HT

\*Tarification indicative, GIE Manger Bio 35

#### Ingrédients pour 100 convives (maternelles et primaires)

##### Sauté de Poulet

- Pois chiches secs 3 kg
- Oignons émincés 2 kg
- Carottes émincés 1 kg
- Huile d'olive 2 dl
- Découpe de poulet 10 à 12 kg
- Curcuma 10 g
- Coriandre 10 g
- Jus de citron 3 dl
- Sel 120 g
- Roux 400 g  
(50 g au litre de jus environ)  
Ou autre élément de liaison
- Herbes hachées 150 g

##### Riz Pilaf

- Riz étuvé 2,5 kg
- Oignons émincés 500 g
- Huile d'olive 2 dl
- Sel 120 g

#### Fricassée de Poulet Epicé aux Pois Chiches et au Riz

Mettre les pois chiches à tremper la veille dans de l'eau bien salée (ceci évite la perte des minéraux lors du trempage).

Dans une sauteuse, colorer dans 2 dl d'huile, les carottes et 2 kg d'oignons. Dès que la coloration est blonde, ajouter le curcuma. Le torrifier légèrement puis mouiller avec 8 litres d'eau. Saler, porter à ébullition.

Bien rincer les pois chiches et les ajouter à la préparation bouillante. Cuire à couvert 45 mn.

A ce terme, ajouter la découpe de poulet et mélanger pour faciliter la coagulation de tous les morceaux par le jus de cuisson bouillant. Attendre la reprise de l'ébullition, ajouter les graines de coriandre et le jus de citron, puis baisser le feu au minimum et cuire doucement à couvert encore 45 mn.

Lancer la cuisson du riz pilaf en bacs gastronomes (2,5kg de riz pour un bac GN 1/1 de 180 de hauteur). Ajouter les oignons ciselés, l'huile et le sel. Bien mélanger à froid. Mouiller 1,5 à 1,8 fois le volume du riz avec un liquide bouillant. Couvrir et enfourner à +180°C en convection. Cuire 40 à 45 mn jusqu'à évaporation quasi complète du liquide. Sortir du four et bien égrener afin de chasser la vapeur. Réserver pour le service.

A la fin de la cuisson, débarrasser la viande et les pois chiches avec un peu de jus dans les bacs gastronomes. Couvrir immédiatement et réserver au dessus de +63°C.

Mesurer la quantité de jus restant et ajuster (entre 1 et 5 cl par personne selon le type de vos convives) avant de lier la sauce avec le roux.

Assembler viande et sauce selon les besoins et réserver au dessus de +63°C.

Au début du service, parsemer avec les herbes hachées.

Pour un service au plat, dresser le riz en couronne et placer le sauté de poulet au centre.

Recette proposée par :

**SARL 2T Cuisines - Conseil & Formation**

**Thierry Marion et Thierry de Contet**

12, rue du Point du Jour - 35890 Laillé  
Tél. : 06 14 96 41 40 - 06 20 58 62 34



# il fait bio dans mon assiette

www.interbiobretagne.asso.fr

## Produit par produit, c'est quoi la Bio ?

### Carotte - Chou - Pomme

*Intégrer régulièrement et progressivement des produits Bio qui respectent la saisonnalité, privilégiant les productions régionales, doit constituer l'objectif de la démarche "Manger Bio". Dans cette logique, certains lecteurs de la lettre "Il fait Bio dans mon assiette" ont fait part de leur souhait de disposer d'éléments, produit par produit, qui détaillent les spécificités du mode de production biologique. Il s'agit sur cette base de donner une dimension pédagogique à la démarche en diffusant ces informations aux convives.*

#### La carotte Bio

Disponible en Bretagne de septembre à avril

Originnaire d'Asie Mineure, la carotte est le 2<sup>ème</sup> légume consommé en France. On distingue les carottes primeur, de saison et de conservation. La production bretonne de carottes Bio est souvent concentrée sur les zones côtières sur du sol sableux. **Elle nécessite une bonne maîtrise technique des semis et du désherbage (thermique puis manuel) afin de garantir une bonne récolte.** L'usage de voiles anti-insectes se révèle également nécessaire pour ce prémunir contre la mouche de la carotte. Ces techniques sont gourmandes en main d'œuvre, ce qui justifie en partie le prix plus élevé des carottes Bio.

#### Le chou Bio

Disponible en Bretagne...

Chou fleur de septembre à mai

Chou rouge et blanc d'octobre à février

Chou vert frisé de novembre à avril

Le chou Bio est une des cultures légumières les plus cultivées en Bretagne où il existe de nombreuses variétés. Toutes ces cultures sont conduites de manière similaire : plantation de plants mini-mottes, binages et buttages puis récolte et conditionnement.

Le chou-fleur est semé en pépinière à partir de juin. En Bio, on le protège par un voile contre la mouche du chou, ravageur important des cultures de crucifères. A ce stade, il est également sensible à la hernie du chou, un champignon qui attaque les racines.

Les plantations ont lieu en juillet / août. Selon les variétés, le chou-fleur se développe en 2 à 8 mois : les têtes sont coupées à la main, puis conditionnées. Ces productions sont donc disponibles presque toute l'année, mais essentiellement d'octobre à mai en Bretagne.

#### Astuces

Chou fleur, brocoli et chou vert se dégustent essentiellement cuits (gratin, potage, poêlées), avec de nombreuses préparations possibles, mais le chou fleur peut également se manger cru en salade ou en apéritif.

Chou blanc et chou rouge agrémenteront aisément les salades de crudités.

#### La pomme Bio

Disponible en Bretagne de octobre à janvier

Fruit reconnu par le milieu médical comme excellent pour la santé surtout lorsqu'il est consommé en entier (avec la peau), il est paradoxalement un des plus traités en arboriculture conventionnelle. En arboriculture Bio, les traitements sont toujours à base de produits naturels, comme le soufre ou le cuivre. Alors même que ces interventions sont naturelles, des efforts sont faits pour remplacer ces traitements avec la mise en place de barrières physiques qui empêchent le contact du fruit avec les bactéries ou champignons. C'est pourquoi **vous pouvez proposer des pommes Bio entières à vos convives**, en soulignant qu'il ne faut surtout pas les éplucher, car la plupart des vitamines et des minéraux sont justement concentrés ... dans la peau ! Retenez aussi qu'en Agriculture Biologique, les traitements après récolte sont interdits. Bien que l'on compte plus de 10 000 variétés à travers le monde, on peut regretter de n'en trouver aujourd'hui qu'une vingtaine dans les linéaires.

**N'hésitez pas à faire déguster à vos convives des pommes régionales !** En Bretagne, tous les types de pommes sont disponibles : pommes à cuire, à croquer, à compote...

#### Astuces

Il faut savoir qu'avec une même quantité de pommes Bio et conventionnelle, **vous obtiendrez avec des pommes Bio environ 30% de plus de produit après cuisson !**

Tout simplement parce que la pomme Bio contient plus de matière sèche (ou moins d'eau) que la pomme classique à haut rendement.



#### 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

