

il fait bio dans mon assiette

www.interbiobretagne.asso.fr

Préparez votre rentrée

Donnez à la rentrée scolaire un petit air d'été...
Privilégiez les produits frais, de saison et de proximité

Respecter la saisonnalité des produits : un plaisir gustatif !

Tomates, courgettes, aubergines, concombres, radis, salade... autant de produits Bio encore disponibles à la rentrée scolaire. Au-delà même du plaisir gustatif de déguster des fruits et légumes à maturité, leur disponibilité en volumes est facilitée par la saisonnalité des produits qui constitue l'un des principes de base du mode de production biologique.

En Bretagne à la rentrée : diversité alimentaire et diversité de légumes Bio

De nombreux autres légumes sont disponibles (voir liste ci-contre), parfois pour une période plus longue, favorisant ainsi la diversité alimentaire, comme le préconise le Plan National Nutrition et Santé.

L'approvisionnement local / régional pour les produits frais induit la réduction des temps de transport et donc de consommation des produits depuis la récolte, facteur décisif pour leur conservation et pour leur valeur nutritionnelle.

Le menu de la rentrée : émincé de bœuf, riz et ratatouille

Menu réalisé avec D. Hascouët et L. Huët, cuisiniers des restaurants scolaires de Plouzané et Guilers (29)
Avec l'aimable participation de Sophie Jeannin, FD Civam 35

Ingrédients pour 100 convives

Maternelles et primaires

- 8 kg de bœuf bourguignon
- 1,5 kg de tomates
- 1,5 kg de courgettes
- 1,5 kg de poivrons
- 1,5 kg d'aubergines
- 250 g de concentré de tomates
- 5 kg de riz complet
- Herbes de provence, ail en poudre
- 15 cl d'huile d'olive

Collèges et lycées

- 12 kg de bœuf bourguignon
- 2,3 kg de tomates
- 2,3 kg de courgettes
- 2,3 kg de poivrons
- 2,3 kg d'aubergines
- 375 g de concentré de tomates
- 7,5 kg de riz complet
- Herbes de provence, ail en poudre
- 25 cl d'huile d'olive

Ratatouille

Faire d'abord sauter dans l'huile d'olive les oignons et les poivrons, puis ajouter les aubergines. Finir avec les courgettes et les tomates.

Assaisonner et faire cuire à feu moyen pendant 1h à 1h30.

Faire cuire le riz (voir le tableau de cuisson des céréales au verso)

Proposition de menu et coût de revient d'une portion (100 % Bio)*

- **Entrée : salade de concombre à la bulgare (yaourt et citron)**

0,16 € la portion pour les maternelles et primaires
0,31 € la portion pour les collèges et lycées

- **Plat : émincé de bœuf (bourguignon émincé), riz et ratatouille**

1,08 € la portion pour les maternelles et primaires
1,59 € la portion pour les collèges et lycées

- **Dessert : prunes ou raisin (prix moyen estimé)**

0,36 € la portion pour les maternelles et primaires
0,48 € la portion pour les collèges et lycées

Coût total de la portion

1,60 € pour les maternelles et primaires

2,39 € pour les collèges et lycées

Intérêt nutritionnel

Les protéines animales contenues dans le bœuf, riches en acides aminés essentiels, complètent l'apport de protéines végétales des légumes, déficientes en lysine.

L'association légumes-riz complet confère à ce plat un index glycémique faible qui permet aux convives d'accumuler de l'énergie disponible pendant plusieurs heures. Le riz complet est intéressant pour son apport en fibres, vitamines (groupe B) et minéraux (phosphore, potassium, magnésium, calcium, zinc, fer).

L'huile d'olive apporte des acides gras mono-insaturés qui diminuent le mauvais cholestérol (un des objectifs du Programme National Nutrition Santé 2006-2010). Elle est idéale pour la cuisson car les acides gras qu'elle contient ne sont pas sensibles à la chaleur et sont donc préservés même après cuisson.

Aubergine

Artichaut camus

Artichaut violet

Betterave rouge

Brocoli

Carotte

Céleri rave

Chou-fleur

A partir du mois d'octobre

Chou lisse

A partir du mois d'octobre

Chou rouge

A partir du mois d'octobre

Chou frisé

A partir du mois d'octobre

Concombre

Courgette

Echalote

Epinard

A partir du mois d'octobre

Fenouil

Haricot 1/2 sec

Mâche

A partir du mois d'octobre

Navet

A partir du mois d'octobre

Oignon jaune

Oignon rose

Oignon rouge

Panais

A partir du mois d'octobre

Poireau

A partir du mois d'octobre

Pomme de terre

Potimaron

Radis rose

Radis noir

Rutabaga

Salade

Tomate ronde

Tomate grappe

il fait bio dans mon assiette

www.interbiobretagne.asso.fr

Les techniques de cuisson des céréales Bio et semi-complètes

Suite de la fiche technique précédente sur "Les avantages des céréales Bio et semi-complètes" (N°9 - Printemps 2008)

Les graines entières

- Nacrer la céréale à sec (sans la faire griller), cette opération dextrinise en partie les amidons et rend la céréale plus digeste et incollable. Pour le quinoa, laver la graine auparavant pour éliminer la pellicule de saponine (goût amer).
- Pendant ce temps, faire chauffer le volume d'eau conseillé jusqu'à ébullition.
- Ajouter l'eau bouillante sur la céréale chaude, baisser le feu, couvrir et laisser cuire lentement jusqu'à absorption totale de l'eau (il ne faut ni remuer, ni ajouter d'eau en cours de cuisson).

Une autre technique consiste à :

- Faire tremper la céréale quelques heures (de 2 à 12 h selon la graine) dans le volume d'eau indiqué.
- Faire cuire à feu doux dans l'eau de trempage, le temps de cuisson est diminué d'environ 1/3 par rapport aux temps indiqués précédemment.

Les céréales concassées (boulghour...) et le quinoa

Les céréales concassées subissent une cuisson complète à la vapeur suivie d'une déshydratation avant stockage et emballage. Le temps de cuisson en est fortement réduit.

- Mettre la céréale dans le récipient de cuisson avec 2 fois son volume d'eau froide.
- Porter à ébullition, couvrir et laisser cuire à feux doux 10 à 15 minutes.
- Saler en fin de cuisson.

Bulletin officiel (BO N°9 du 28 juin 2001)
Portion de féculents cuits / Poids net dans l'assiette prêt à consommer en grammes :
Maternelles : 100 g Primaires : 150 g
Adolescents / Adultes : 150 à 200 g
Pour obtenir la quantité de céréales cuites, on multiplie par 3 les quantités de grains secs
(50 g de grains de riz donneront 150 g de riz cuit)

TABLEAU DE CUISSON A L'ÉTOUFFÉE DES CÉRÉALES

Céréales	Cuisson	Vol. d'eau pour 1 Vol. de céréales	Temps de cuisson	Remarques
Boulghour 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
Epeautre en grains	Trempage 12h + 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 ½ complet - 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 pré-cuit	Étouffée	2,5 Vol. d'eau froide	15 à 20 mn	Rincer après cuisson

TABLEAU DE CUISSON A LA VAPEUR DES CÉRÉALES

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
Epeautre en grains	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 ½ complet - Riz complet	10 h à 12 h	2,5 Vol.	30 mn (½ complet) - 45 mn (complet)
Riz blanc	12 h	2,5 Vol.	15 à 20 mn

Retrouvez la fiche technique complète sur www.interbiobretagne.asso.fr, espace Consommateur, rubrique "Manger Bio à la cantine" puis "Fiches techniques" : informations complémentaires sur les céréales étuvées, les semoules, les flocons.

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

