

il fait bio dans mon assiette

www.interbiobretagne.asso.fr



Le menu du Printemps

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

Salade printanière

Porc au quinoa (ou au boulgour)

Yaourt aux fruits

Ingédients pour 100 convives (maternelles et primaires)

- 12 têtes de batavia
- 6 bottes de radis roses
- 500 g de noix décortiquées
- 125 g de sésame
- Vinaigrette :
Huile colza 1 L / Vinaigre de cidre 0,5 L /
Moutarde 250 g / Sel et poivre

Ingédients pour 100 convives (maternelles et primaires)

- 5 kg de sauté de porc
- 3 kg d'oignons jaunes
- 7 kg de carottes lavées
- 5 kg de poireaux
- 3 kg de quinoa
- (ou 5 kg de boulgour / option)
- 30 g de curcuma

Proposition de menu

Entrée : salade printanière /
0,34 € la portion

Plat : porc au quinoa, ou au boulgour /
1,00 € la portion

Suggestions : Possibilité d'ajouter quelques raisins secs. Pour relever un peu plus le quinoa, il existe aussi des cubes de bouillons de légumes Bio

Dessert : yaourt aux fruits enseau (100 g par coupelle) / 0,30 € la portion

Coût total* de la portion

1,64 €

*Tarification indicative, GIE Manger Bio 35

A noter : Le quinoa ne contient pas de gluten. Il est donc particulièrement intéressant pour les petits convives qui présenteraient des intolérances au gluten.

Salade printanière

Laver la salade et les radis roses.

Couper les radis roses en rondelles fines.

Préparer la vinaigrette.

Après avoir grillé le sésame sur la plaque du four, mélanger tous les ingrédients.

Riches en huile (en acides gras polyinsaturés : environ 83% et de vitamine E anti oxydante : 29 mg pour 100 g), les graines de sésame sont commercialisées entières ou décortiquées. Souvent utilisé sous forme de graines en garniture (sur les gâteaux ou les pains) pour son goût de noisette, le sésame peut se consommer sous forme de beurre, d'huile ou de farine.

Porc au quinoa (ou au boulgour)

Dans un premier récipient, faire rissoler à feu vif la viande coupée en dés puis faire revenir les oignons émincés, les carottes coupées en dés et les poireaux dans de l'huile à feu doux. Les laisser fondre.

Simultanément, faire un bouillon avec le curcuma et du gros sel. Pour le quinoa comme le boulgour, prévoir 2 volumes d'eau pour 1 volume de céréales (réduire la quantité d'eau à 1,5 fois le volume à partir d'un volume de 15 kg de céréales).

Une fois la viande rissolée et les légumes fondus, ajouter la viande aux légumes et bien mélanger. Incorporer le quinoa ou le boulgour avec le bouillon. Mélanger, couvrir et faire cuire 20 à 30 min sur feu doux, comme pour faire une paëlla.

Laisser reposer couvert. Egrainer avant de servir.

Ce plat, qui ne doit pas cuire trop longtemps à l'avance, nécessite une quantité moindre de viande du fait de l'apport protéique du quinoa.

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

• 0,34 € HT pour l'entrée (salade printanière)

• 1,00 € HT pour le plat de résistance (porc au quinoa, ou au boulgour)

Intérêt nutritionnel

En proposant cette entrée et ce plat de résistance, avec un yaourt aux fruits en dessert, vous répondez aux besoins nutritionnels de vos petits convives.

• **Protéines** : une portion de 50 g de sauté de porc apporte environ 15 g de protéines (apport quotidien conseillé : 1 g / kg de poids du convive). Le quinoa, céréale riche en protéines végétales aussi bien qualitativement (contient les 8 acides aminés essentiels) que quantitativement, complète l'apport en protéines animales du porc.

• **Glucides** : Le quinoa apporte des glucides complexes. Les légumes et fruits de ce menu fournissent des fibres nécessaires à la bonne utilisation de ces glucides, faisant ainsi réduire l'index glycémique du repas. Cela permet aux convives d'accumuler de l'énergie disponible pendant plusieurs heures.

• **Lipides** : L'huile de colza et la noix sont riches en oméga 3 (acides gras essentiels car non fabriqués par le corps humain).

• **Vitamines et minéraux** : Les crudités, les légumes, le sésame, et le quinoa de ce menu apportent des vitamines (provitamine A, vitamine B2) qui jouent un rôle dans la croissance. Le sésame, la noix et le quinoa sont riches en magnésium et vitamine E (prévention contre les maladies cardio-vasculaires). Le quinoa est riche en minéraux et oligo-éléments (magnésium : 275 mg, potassium : 800 mg, fer : 8 mg, phosphore : 330 mg, calcium : 80 mg pour 100 g cru).

il fait bio dans mon assiette

www.interbiobretagne.asso.fr

Les avantages des céréales Bio et semi-complètes

...Une source d'énergie idéale

Les céréales constituent aujourd'hui la base de l'alimentation de la plus grande partie de l'humanité. Elles représentent une source d'énergie idéale qu'elles apportent sous la forme de glucides à faible index glycémique (70% en moyenne, principalement présents dans l'amidon). Elles fournissent également des protéines (entre 8% et 15%), des vitamines (du groupe B), des minéraux et des fibres.

... Bio, quelles spécificités ?

Le cahier des charges européen qui régit le mode de production biologique interdit strictement l'usage des OGM, des pesticides et des engrais chimiques de synthèse. En effet, les pesticides sur les céréales se concentrent dans les couches périphériques du grain, pourtant riches en nutriments et en fibres. C'est pourquoi il est conseillé de consommer des **céréales complètes** qui soient issues de l'Agriculture Biologique.

Pour les farines, après avoir été triés, pelés et décortiqués, les grains sont broyés sur meule de pierre. Cette mouture lente, sans échauffement, préserve la richesse nutritive des grains. On obtient des farines de qualité, fraîchement moulues, auxquelles on n'ajoute ni agent de blanchiment, ni enrichissement artificiel de vitamines ou de minéraux.

... Complètes plutôt que raffinées !

Le raffinage consiste à déshabiller l'amande centrale du grain de ses différentes enveloppes. Il en résulte une graine ou une farine blanche, légère, rapide à cuire mais qui a perdu sa richesse en protéines, en fibres, en calcium, en magnésium, en phosphore, en oligo-éléments contenus dans les enveloppes. "Aujourd'hui", regrette le Dr Le Goff, "les céréales ne sont plus consommées que pour leur amidon, en guise d'accompagnement. Or, ces dernières sont riches en fibres bénéfiques par leur action régulatrice sur le tube digestif et sur le métabolisme des sucres et des graisses et donc sur les mécanismes de faim-satiété et de poids".

Composition comparative d'une céréale complète et d'une céréale raffinée (tables INRA)

Teneur pour 100 g	Riz complet	Riz blanc
Energie (kcal)	357	378
Eau	12,8	12
Protéines	7,3	6,7
Fibres	2,8	1,4
Lipides	2,3	0,6
Potassium (mg)	200	106
Magnésium (mg)	136	30
Phosphore (mg)	303	100
Calcium (mg)	200	10
Fer (mg)	2	0,6
Zinc (mg)	4	1,5
Vitamine B1(mg)	0,14	0,07
Vitamine B2 (mg)	0,08	0,03
Vitamine B6 (mg)	0,61	0,2
Vitamine PP (mg)	4,4	1,5
Vitamine E (mg)	0,6	0,1
Acide folique (mg)	40	25

... Une étonnante variété de saveurs et d'usages

L'avoine, le blé, le maïs, le millet, l'orge, le riz, le seigle, l'épeautre, le quinoa, le sarrasin... La filière Bio propose une grande diversité de céréales. Elles sont économiques, faciles à cuisiner, très digestes et se prêtent à de nombreuses recettes salées ou sucrées.

Et ... gagnantes pour le développement durable !

Les céréales permettent en effet d'obtenir, sur la même surface agricole, 5 à 10 fois plus de protéines que les productions animales.

En savoir plus...

Consultez la fiche technique

"Du pain Bio en restauration collective, pourquoi pas vous ?"

Lettre trimestrielle d'information

"Il fait Bio dans mon assiette"

Été 2007 (N°6)

Disponible sur

www.interbiobretagne.asso.fr

Dans l'Espace consommateur, rubriques "Manger Bio à la cantine" puis "La lettre d'information"



Sources : "Nourrir la vie" de Lylian Legoff - "La Nouvelle cuisine Familiale" de Brigitte Fichaux
Fiche réalisée par la MAB 29 – Isabelle GUIBERT

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

