

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



Comment introduire durablement
des produits biologiques
dans un restaurant scolaire



Guide

d'accompagnement à l'intention des
gestionnaires et des cuisiniers des
collèges et des lycées d'Ile-de-France



Comment introduire durablement des produits biologiques dans un restaurant scolaire ?

Ce guide pratique présente les démarches à mettre en place pour introduire des produits biologiques à la cantine. Il synthétise les résultats des expérimentations menées de 2005 à 2007 dans des établissements pilotes franciliens (témoignages sur l'approvisionnement, la gestion du surcoût ...) et vous donne des outils pour réussir votre projet (diagnostic à remplir, exemples de menus, liste de fournisseurs ...). Ce guide montre également à quel point il est important, pour la réussite du projet, que l'introduction de produits bio en restauration collective s'inscrive dans un projet global (travail d'équipe, information du personnel, animations pédagogiques...) auquel chacun peut apporter ses compétences et son savoir-faire et qui permettra à chacun de les valoriser et de les développer.

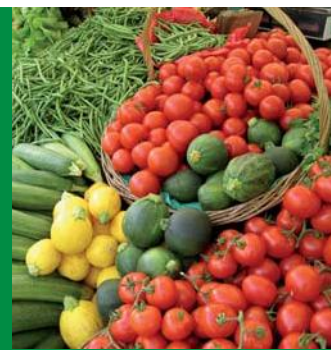
Les auteurs : la FNAB et le GAB IdF

Les agriculteurs biologiques sont fédérés à l'échelle nationale par la FNAB (Fédération Nationale des Agriculteurs Biologiques) et, à l'échelle régionale, par les Groupements d'Agriculture Biologique (retrouvez les coordonnées du GAB de votre région sur www.fnab.org). Le GAB Ile de France, créé en 1988, rassemble les producteurs franciliens bio ou en conversion. Son objectif principal est d'accompagner et de soutenir les agriculteurs certifiés, ou souhaitant passer en bio, ou encore, s'installer en bio. Mais le GAB IdF assure également un travail de structuration des filières, notamment en restauration collective.

Depuis 2005, le GAB IdF et la FNAB accompagnent des collèges et lycées pilotes franciliens tant sur le plan de l'approvisionnement en produits biologiques, de la maîtrise du surcoût, que sur la sensibilisation des élèves et la formation des personnels. Entre 2005 et 2007, une première phase d'expérimentation, commandée par le Conseil Régional d'Ile-de-France ainsi que les Conseils Généraux de Seine et Marne, de l'Essonne et des Hauts de Seine a permis de dégager différentes solutions pour diminuer les surcoûts engendrés par l'introduction du bio en restauration scolaire. Les résultats de cette phase d'expérimentation sont expliqués dans ce guide.

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui nous ont aidés dans nos phases d'études et de rédaction de ce guide. Leurs apports ont permis d'enrichir notre travail. Merci encore.

Bonne lecture et bon projet.



// Manger bio en
restauration collective
relève d'une démarche
globale à laquelle
chacun peut apporter
ses compétences
et son savoir-faire //

Depuis 2008, une aide régionale est allouée aux lycées volontaires, qui choisiront d'introduire régulièrement sur la pérennisation de leur introduction. 25 établissements ont été ainsi retenus pour l'année scolaire 2008-2009. Plus d'informations sur : <http://lycees.iledefrance.fr/>, à la rubrique « les ressources administratives » puis « la restauration scolaire ».

Edito

Dans le cadre des objectifs du développement durable, le Conseil Régional d'Ile de France a lancé une opération « Bio » dans les restaurants scolaires des lycées et des CFA depuis la rentrée 2005.

Cette opération a un double objectif:

- promouvoir une alimentation de qualité, notamment afin de lutter contre l'accroissement des cas d'obésité chez les jeunes;
- protéger la qualité de notre environnement en soutenant le développement de l'agriculture biologique.

Après une première phase d'expérimentation, la Région souhaite, qu'à terme, chaque établissement qui le désire puisse proposer des produits bio à la cantine.

Ce guide d'accompagnement a pour vocation d'amener des outils et des réponses pour mettre en place des produits biologiques dans le restaurant d'un établissement, mais pas seulement... Il a également pour objectif de soulever des questions sur notre alimentation, de remettre en cause des idées reçues et de donner à chacun les moyens d'agir à son niveau.

Manger bio en restauration collective relève d'une démarche globale à laquelle chacun peut apporter ses compétences et son savoir-faire.

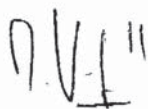
Nous nous associons donc au travail de la Fédération Nationale d'Agriculture Biologique (FNAB) et du Groupement des Agriculteurs Biologique d'Ile de France (GAB IdF) pour diffuser et promouvoir cet outil.

Nous espérons qu'il réponde à vos interrogations, qu'il permettra de développer l'introduction des produits biologiques, qu'il fera émerger des projets innovants sur l'alimentation et qu'il participera au développement des circuits courts d'approvisionnement en Ile de France.

Parallèlement à cette promotion de la consommation de produits « bio », la Région soutient l'installation et la pérennité des producteurs « Bio » en Ile de France afin de développer des filières de proximité, comme le pain « Bio d'Ile de France® » pour une action cohérente de la production à la distribution.

Favoriser une agriculture respectueuse de l'environnement, réduire les besoins de transport et donc les émissions de gaz à effet de serre: c'est ainsi que nous contribuerons ensemble à réduire notre empreinte écologique et à construire l'Eco-Région.

Bonne lecture,



Michel Vampouille

Vice-président de la Région Ile de France
en charge de l'environnement,
du développement durable et de l'éco-région.



Elisabeth Gourevitch

Vice-présidente de la Région Ile de France
en charge des lycées et des politiques
éducatives.

Sommaire

Avant-propos 1

Édito 3

Partie I: Pourquoi manger bio ?

1 • Qu'est ce que l'agriculture biologique ? 7

2 • Manger bio : pour notre environnement 8

3 • Manger bio : pour notre santé 8

4 • Manger bio : pour améliorer notre nutrition 9

5 • Manger bio : pour développer et revaloriser l'emploi 9

6 • Manger Bio : parce qu'au final le bio revient moins cher à chacun 10

Partie II: Définir son projet

Manger bio: une démarche globale et progressive

1 • Pour commencer 11

2 • Intégrer l'opération dans l'établissement 12

3 • Tenir compte des capacités de la filière biologique 12

4 • Adopter une stratégie adéquate 13

5 • Former les personnels concernés 14

Partie III: La mise en œuvre du projet

1 • Quelques astuces pour maîtriser son budget 15

1a • Bien connaître l'équilibre alimentaire pour réduire le surcoût 15

1b • Bien choisir les ingrédients 17

1c • Ajuster les quantités et la composition des repas 18

2 • L'approvisionnement 20

2a • La filière biologique 20

2b • Pour un approvisionnement fiable et de qualité 21

2c • Fournisseurs présents en Ile de France 21

2d • S'approvisionner en produits bio dans le cadre d'un marché public 22



Comment introduire durablement
des produits biologiques
dans un restaurant scolaire

Guide

d'accompagnement à l'intention des
gestionnaires et des cuisiniers des
collèges et des lycées d'Ile-de-France

Partie IV: Faire vivre le projet

1 • La signalétique, le coin bio	25
2 • Les tables de découverte	26
3 • Les autres animations	27
4 • Faire le lien avec le programme scolaire dans le cadre de projets pédagogiques	27
5 • Communication	28

Pour aller plus loin

Liste des autres guides édités par le GAB Ile de France ou la FNAB	30
Sites web	31
Quelques lectures utiles	32

Annexes

Annexe I • Exemple de « diagnostic - avant projet »	33
Annexe II • Les clés pour comprendre le « diagnostic - avant projet »	39
Annexe III • Trame pour définir votre projet d'introduction de produits bio	43
Annexe IV • Comment rédiger un appel d'offres cohérent avec la production biologique	46
Annexe V • Le plan alimentaire	50
Annexe VI • Calendrier des saisons	52
Annexe VII • Quelques éléments sur les ingrédients bio	53
Annexe VIII • Recettes bio	65
Annexe IX • Exemples de menus bio équilibrés	72
Annexe X • Autres idées de menus issus du réseau FNAB	73

 **Les établissements voient la vie en bio**
en Ile de France

Pourquoi voir la vie en bio dans mon établissement ?

▶ **Le Bio : une certification pour protéger l'environnement**

L'agriculture biologique, en respectant les grands équilibres naturels, la diversité des espèces végétales et animales et en s'interdisant l'emploi de produits chimiques de synthèse, participe à la préservation de la planète. Cette exigence environnementale est primordiale alors que le respect de l'environnement est désormais une préoccupation majeure.

▶ **Le Bio : un plus pour une alimentation de qualité :**

Le cahier des charges (cf. encadré) de l'Agriculture Biologique proscrit l'usage de produits chimiques de synthèse et d'OGM. De ce fait, les produits biologiques contiennent moins de résidus de pesticides et de nitrates.

De plus, de par leur meilleur rendement en matière sèche, les produits biologiques sont aussi plus riches en nutriments et en vitamines. Par exemple, la peau des fruits bio est concentrée en poly-phénols, substances de défense de la plante, qui jouent un rôle anticancéreux.

▶ **Le Bio : un ingrédient de l'éducation alimentaire**

Le programme « la vie en bio » est une véritable démarche :

- pour sensibiliser aux principes soutenus par l'agriculture biologique
 - le respect de la nature et des animaux,
 - la préservation de la santé des hommes,
 - la valorisation des territoires,
 - le développement de l'emploi en milieu rural.
- pour faire découvrir les atouts d'une alimentation plus durable en privilégiant les produits locaux et produits de saison.



Bio
d'Ile de France

Guide pour agir
Pourquoi et comment introduire du bio dans un établissement ?

Les établissements d'Ile de France voient la vie en bio

- > Pourquoi introduire des produits bio en restauration scolaire ?
- > Comment s'y prendre ?
- > Comment inscrire cette démarche dans une dynamique globale de l'établissement ?

Cahier des charges de l'AB

L'agriculture biologique est un signe de qualité faisant l'objet d'une réglementation européenne (texte cadre 834/2007 et ses règlements d'application). Des contrôles rigoureux sont effectués depuis la production jusqu'à la distribution par des organismes certificateurs indépendants et agréés par l'Etat.

Plus d'informations sur www.agencebio.org





Partie I

Pourquoi manger bio ?

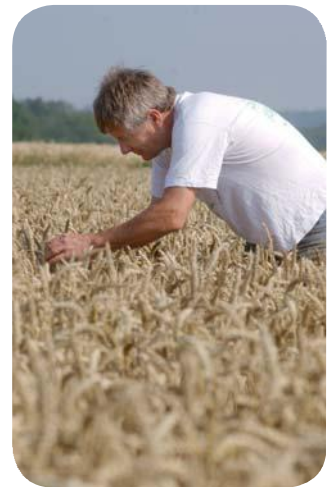
1 • Qu'est ce que l'agriculture biologique ?

L'agriculture biologique est un mode de production (culture et élevage) dont le cahier des charges est fondé sur le respect de l'environnement.

N'utilisant ni produits chimiques de synthèse, ni OGM (organismes génétiquement modifiés), il s'agit d'un mode de production agricole basé sur les cycles naturels, le respect du bien-être animal, la gestion microbienne du sol, le recyclage des déchets organiques, un meilleur équilibre des cultures...

Les agriculteurs bio utilisent des méthodes et des techniques culturales spécifiques comme le compostage, la rotation longue (succession de cultures différentes sur une même parcelle, un cycle de cultures revient tous les 8 à 10 ans en moyenne), les engrais verts, la lutte biologique contre les maladies et les ravageurs. Ils recherchent au maximum la complémentarité entre les éléments de leur exploitation (association de céréales et de protéagineux, développement de la biodiversité participant à la lutte biologique, etc.).

Ils favorisent la diversité des cultures, la reconstitution d'un écosystème diversifié (polyculture-élevage, plantation de haies) et respectent l'espace vital des animaux d'élevage.



→ **La bio, c'est bien nourrir le sol pour bien nourrir la plante, pour garantir des aliments plus sains.**

→ **La bio, c'est donner un espace suffisant aux animaux et un accès aux parcours extérieurs pour le bien-être des animaux.**

L'agriculture biologique est garantie par l'application d'un cahier des charges strict précis validé par le Ministère de l'Agriculture et par le Conseil de la Communauté Européenne.

Chaque parcelle connaît un temps de conversion de 2 à 3 ans suivant les cultures afin de passer d'un mode de production classique à un mode de production biologique. Après cette phase de « conversion », les produits issus de ces parcelles peuvent être vendus comme produits biologiques.

Les exploitations certifiées biologiques et en voie de l'être (dites « en conversion ») font l'objet, au minimum, d'un contrôle par an par un organisme homologué et indépendant. Ce même organisme peut décider de pratiquer des contrôles inopinés supplémentaires.

Les autres opérateurs de la filière, comme les transformateurs de produits bio sont également contrôlés et certifiés.

Chaque transformateur (meunier, boulanger, huilier, abattoir, etc.) doit respecter des procédés limitant au maximum la dénaturation des matières premières. L'utilisation d'additifs, de conservateurs et de colorants chimiques de synthèse est proscrite. Un système d'identification et de traçabilité doit garantir l'origine des produits bio utilisés.

Partie I : Pourquoi manger bio ?

Les produits bio font l'objet d'une information systématique du consommateur par le biais des mentions :

- Les produits bruts ou les produits transformés contenant plus de 95 % d'ingrédients bio doivent afficher, sur leur étiquetage, le logo européen, la mention « agriculture biologique », « UE », « UE/Non UE », « Non UE », selon l'origine du produit et le code de l'organisme certificateur. Ils peuvent également afficher, pour l'instant, le logo AB ou tout autre logo national d'un pays de la communauté européenne.
- Les produits transformés contenant moins de 95 % d'ingrédients bio ne peuvent faire mention de l'agriculture biologique qu'au niveau de la liste des ingrédients. Les logos de la CEE ne peuvent être affichés.
- Les produits issus de la chasse ou de la pêche sont un cas à part : si l'ingrédient principal (après la viande ou le poisson ne pouvant être certifiés) est biologique, il peut être mentionné dans la dénomination du produit (ex. : « sardines à l'huile biologique »)

À noter que le logo européen changera en 2010.



2 • Manger bio : pour notre environnement

Par nos modes de consommation, nous influençons l'évolution de notre société. L'agriculture biologique, avec son cahier des charges très strict, est reconnue pour être un mode de production modèle en matière de respect de l'environnement (sol, eau, biodiversité...).

En effet, nous l'avons dit, l'agriculture biologique n'utilise pas de molécules chimiques de synthèse, ni en fertilisation, ni en désherbage, ni en lutte phytosanitaire. Par ailleurs, elle utilise également moins d'eau, en raison de ses techniques de travail du sol, des variétés qu'elle utilise mais aussi parce que sa logique agronomique et donc économique, ne l'incite pas à intensifier sa production annuelle mais à raisonner sur une rotation longue¹. De plus, il s'agit d'un mode de production qui utilise moins d'énergie et émet moins de gaz à effet de serre².

Enfin, l'agriculture biologique s'est structurée essentiellement sur la vente directe, mode de consommation local limitant les transports.



3 • Manger bio : pour notre santé

Comme le mode de production biologique proscrie l'utilisation de produits chimiques de synthèse, elle contient moins de résidus indésirables. Le résultat est confirmé par le rapport de l'AFSSA³ : « l'ensemble des études disponibles montre que la grande majorité des produits biologiques ne contiennent pas de résidus de pesticides » alors que de nombreuses études tendent à prouver le lien entre l'exposition aux pesticides et l'apparition de certaines maladies de type cancéreux⁴, par exemple.

De plus, les analyses nutritionnelles reprises dans le rapport de l'AFSSA de septembre 2003 montrent que les **produits biologiques ont tendance à présenter des teneurs supérieures en : matière sèche dans les légumes, magnésium, fer, vitamine C dans certains légumes, acides gras polyinsaturés dans les viandes, polyphénols dans les fruits et légumes**⁵.

En élevage biologique, l'alimentation des animaux est constituée de produits biologiques (pâturages, fourrages, céréales). Les farines animales ont toujours été proscrites. Par ailleurs, les traitements antibiotiques sont extrêmement limités ; l'élevage biologique privilégie les traitements homéopathiques ou à base d'huiles essentielles.

Le cahier des charges bio interdit l'utilisation avérée d'OGM aussi bien dans les procédés de production que de transformation ; Cet engagement de la filière biologique fait écho aux doutes persistants quant à l'intérêt et l'innocuité des OGM qui restent à démontrer comme le souligne le Rapport des Quatre Sages (02.2002).

1 Lire sur ce sujet le dossier thématique « Eau et AB », de la revue « Alter Agri » de l'ITAB (institut Technique National de l'Agriculture Biologique) disponible sur www.itab.asso.fr à la rubrique Publications – revue « Alter Agri ».

2 B. Risoud et J.L. Bochu « Bilan énergétique et émission de gaz à effet de serre à l'échelle de la ferme » Alter Agri n° 5.

3 Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments, rapport « évaluation des risques et bénéfices nutritionnels et sanitaires des aliments issus de l'agriculture biologique », 28 avril 2003.

4 Pour en savoir plus, consultez : le site du MDRGF (Mouvement pour les Droits et le Respect des Générations Futures, association loi 1901 travaillant sur le thème des pesticides)



Quant aux produits transformés, ils sont fabriqués sans additifs, conservateurs ou colorants chimiques de synthèse.

En ce qui concerne les métaux lourds, le rapport de l'AFSSA indique que « les restrictions imposées par le cahier des charges (période de conversion des parcelles, interdiction d'épandage de boues de station d'épuration, limitation plus stricte pour les sels de cuivre...) concourent à limiter le risque de contamination des denrées biologiques végétales et animales par des métaux lourds ».

4 • Manger bio : pour améliorer notre nutrition

L'AFSSA reconnaît que les procédés de transformation utilisés pour les produits biologiques préservent de façon optimale les qualités nutritionnelles des matières premières (exemple des procédés de fabrication du pain, de pression des huiles).

Ainsi, par exemple, la filière « Pain bio d'Ile de France® » travaille avec une farine semi-complète, moulue sur meule de pierre, deux caractéristiques importantes pour notre alimentation puisque la meule de pierre permet de conserver les qualités nutritionnelles du blé et qu'une farine moins raffinée que les farines blanches présente des teneurs plus élevées en minéraux, vitamines et fibres. Par ailleurs, le pain « Bio d'Ile de France® », fait à partir de levain naturel, a un indice glycémique moins élevé qu'un pain fait avec de la levure chimique.



Tous les nutritionnistes s'accordent à dire qu'il faut consommer des fruits et légumes, ainsi que des céréales complètes ou semi-complètes (pâtes, pain complet ou semi-complet...), afin, notamment, d'améliorer l'apport en fibres. Or les produits chimiques (issus des pesticides, engrais chimiques et conservateurs) se concentrent essentiellement dans l'enveloppe du grain de la céréale ou la peau des fruits et des légumes. En toute logique, il vaut donc mieux consommer des fruits, légumes et céréales complètes issues de l'agriculture biologique, mode de production exempt de produits chimiques de synthèse.

5 • Manger bio : pour développer et revaloriser l'emploi

L'agriculture biologique génère au niveau agricole environ 30 % d'emplois en plus⁶. Cela a pour conséquence une revalorisation du produit départemental brut, pour les départements ruraux, et garantit un milieu rural plus vivant.

De plus, le fait de travailler avec des produits bruts, de qualité, demandant une plus grande part de créativité, permet aux cuisiniers de renouer avec certains volets de leur formation initiale et de valoriser leurs compétences. Ce constat s'applique également aux intendants et gestionnaires qui peuvent, à travers l'introduction de produits biologiques dans les établissements, mettre en œuvre des politiques de développement durable.

Au final, l'arrivée du bio dans un établissement permet de revaloriser les compétences de l'ensemble des personnels concernés et de donner à leurs métiers une dimension pédagogique et citoyenne.



www.mdrfg.org, le site www.msa.fr sur les actions Phyt'attitudes et les études SUMER. Lire aussi les études comme celles sur les « organochlorés et le cancer du sein » (Li JY, 2006) et « POP (dont pesticides) et cancer de la prostate » (L Hardell, 2006).

5- Voir aussi le livre « Nourrir la vie. Encyclopédie de l'alimentation biologique et de l'équilibre nutritionnel » du Dr Lylian Le Goff (paru en 2000), ainsi que le dossier thématique sur la « qualité des produits bio » de la revue « Alter Agri » de l'ITAB (juin 2007).

6- Rapport FNAB DATAR Vérot 1998.

Partie I : Pourquoi manger bio ?

6 • Manger Bio : parce qu'au final le bio revient moins cher à chacun

En prenant comme référence les prix pratiqués sur les marchés d'intérêts nationaux ou ceux des fournisseurs traditionnels, il est clair que les produits bio sont souvent chers. Cela est dû, notamment, à des rendements et des volumes de production plus faibles, des frais de certification, une utilisation de main-d'œuvre plus importante...

Néanmoins, des études⁷ montrent que les produits bio contiennent plus de matières sèches, de fibres... Ainsi, par exemple, les viandes bio rejettent beaucoup moins d'eau pendant la cuisson, ce qui permet d'amoindrir le coût de la viande si on se base sur la matière cuite réellement consommée. De plus, le fait de réorienter son alimentation, en achetant plus de protéines végétales et des produits de saison permet de rééquilibrer son budget global. Ces conseils et bien d'autres sont présentés dans la suite de cet ouvrage⁸.

Enfin, une réflexion sur le coût réel de chaque type de produits pourrait être intéressante à mener. Nous oublions trop souvent ce que coûte à la société et aux contribuables (via les impôts, la facture d'eau, etc.), la production de ce que nous consommons. Produire grâce à des pratiques biologiques, permet d'éviter d'engendrer des coûts de dépollution des eaux, par exemple.

L'expérience menée sur le bassin versant de Munich (Allemagne)

Afin d'obtenir une eau de qualité et de réduire les processus coûteux de traitement, la ville de Munich a décidé d'agir en amont. Depuis 1991, elle a encouragé l'agriculture biologique sur les 2 250 hectares de terres agricoles situées à proximité des captages d'eau potable en développant des contrats avec des agriculteurs locaux et en favorisant la consommation de leurs produits bio au niveau local.



Le programme de soutien à l'agriculture bio coûte 750 000 €/an à la ville de Munich, soit moins d'un centime d'euros par mètre cube d'eau distribuée. À titre de comparaison, le coût de la dénitrification d'une eau de plus de 50 mg/L (évitée grâce à la politique préventive de Munich) est estimé, en France, à 27 centimes d'euros par mètre cube d'eau distribuée. Sur le long terme, Munich réalise donc d'importantes économies en encourageant l'agriculture biologique.

Des initiatives de ce type se mettent en place petit à petit en France, citons par exemple le cas de Lons le Saulnier.

7• cf. dossier FIBL – mai 2006 sur commande auprès de www.itab.asso.fr/commande

8• Autre lecture intéressante à ce sujet : le livre de L Le Goff, « Manger bio, c'est pas du luxe », aux éditions Terre Vivante (2007).



Partie II

Définir son projet

Manger bio : une démarche globale et progressive

La démarche proposée ici n'est ni incontournable ni exhaustive ; cependant, les étapes de cette démarche sont le fruit d'expériences réalisées et collectées sur le terrain. Elles ont donc pu être vérifiées concrètement dans des situations quotidiennes. Ce guide tente de tracer les grandes lignes d'une approche globale de ce que peut être un projet d'établissement basé sur l'introduction des produits biologiques, en essayant, au maximum, de prévenir un gaspillage de temps, d'énergie et de produits. Les actions proposées ici se veulent donc progressives, durables et cohérentes, en permettant à chaque intervenant de maîtriser son activité.

Introduire des produits bio dans un établissement suppose de bien évaluer les capacités de son établissement et de la filière bio, de savoir définir la nature des actions souhaitées et la portée du projet. Recenser les acteurs mobilisables, définir le projet, se donner des objectifs graduels et réalisables, doivent permettre de rendre la démarche lisible et d'éviter les déconvenues.

1 • Pour commencer

Le projet doit se construire sur des bases solides de confiance et de collaboration entre les différents acteurs. Son temps de maturation est évalué à un an et demi environ.

Il dépend surtout :

- de la capacité des porteurs de projet à motiver l'ensemble des acteurs et à mettre en place une réelle concertation,
- de l'état des lieux des cuisines,
- du budget accordé,
- des objectifs définis suite au diagnostic...

Le « guide pour agir » : une plaquette qui récapitule les étapes à suivre

Vous souhaitez sensibiliser un élu, votre collectivité, votre direction d'établissement, votre gestionnaire, votre cuisinier (etc.) à la possibilité d'introduire des produits bio en restauration scolaire ? Demandez au GAB Ile de France le « guide pour agir » :

- Pourquoi introduire des produits bio en restauration scolaire ?
- Comment s'y prendre ?
- Comment inscrire cette démarche dans une dynamique globale de l'établissement ?
- Quels liens créer entre cette démarche et les enseignants et élèves ?
- Quel type d'accompagnement existe-t-il ?

Ce dépliant retrace brièvement les enjeux liés à l'introduction de produits bio en restauration scolaire et vous guide dans les étapes à suivre.

GAB Ile de France : 01 60 24 71 84 – contact@bioiledefrance.fr – www.bioiledefrance.fr

Partie II: Définir son projet

Manger bio : une démarche globale et progressive

2 • Intégrer l'opération dans l'établissement

Le projet doit pouvoir s'intégrer aisément dans le fonctionnement de l'établissement; c'est pourquoi, une des premières étapes du projet est de dresser un diagnostic du restaurant de l'établissement: nombre de rationnaires, équipements, quantités commandées chaque semaine par gamme de produits, expérience, formation et motivation de l'équipe de cuisine, personnes intéressées, moyens de faire connaître l'opération...

Un exemple de diagnostic est proposé en **annexe I**, il ne vous reste plus qu'à le remplir. **L'annexe suivante** vous présente quelques clés pour déchiffrer les résultats de votre diagnostic. Enfin, **en annexe III**, vous trouverez une trame qui vous aidera à écrire votre projet.

Il s'agit aussi d'évaluer les connaissances et les capacités de l'équipe de cuisine à travailler les produits biologiques qui n'ont pas toujours les mêmes caractéristiques ou les mêmes comportements à la cuisson que les produits classiques.



En fonction du projet et des besoins pressentis, il peut être utile de rechercher de la documentation⁹, des personnes ressources ou de s'inscrire à une formation sur la cuisine des produits biologiques¹⁰.

Cette première phase doit permettre de cerner les possibilités mais aussi les lacunes et d'y remédier en vue de mettre en place un projet cohérent qui permette à chacun de revaloriser sa fonction et les produits proposés sur la ligne de self.

Cuisiniers et gestionnaires sont aux premières loges, mais il peut également être intéressant de solliciter les personnels de service qui sont en contact avec les élèves, les documentalistes, les infirmières, les enseignants, les parents d'élèves... afin de voir ce que chacun peut apporter pour que le projet soit vécu de manière collective et pluridisciplinaire (un des moyens de fédérer toute l'équipe autour du projet sera, par exemple, d'organiser dès le début un apéritif bio).

3 • Tenir compte des capacités de la filière biologique

Avec tout juste 2 % de la surface agricole utile¹¹, la filière biologique française ne peut prétendre répondre, à l'heure actuelle, aux besoins alimentaires de la population de l'hexagone. Quant aux importations de produits biologiques, il convient de les limiter afin de conserver intacts les bénéfices environnementaux et sociaux liés à la consommation des produits biologiques.¹²

Un projet d'introduction de produits biologiques en restauration collective doit donc tenir compte de ces contraintes. Pour faire face à cette situation, l'approvisionnement doit être concerté et planifié le plus tôt possible¹³. Il est conseillé de se rapprocher des fournisseurs pressentis afin d'évaluer leur capacité (produits, tarifs, disponibilité, conditions de livraison...) avant de passer à la phase de commandes proprement dite. Pour ce faire, vous trouverez, **Partie III, 2C** (p. 21), une liste, non exhaustive, de fournisseurs de produits bio présents en Ile de France.

9• Voir « Sites web » en fin de guide (p. 31)

10• Voir Partie II.5. « La formation des personnels » (p. 14).

11• Source Agreste 2006 (<http://www.agreste.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/Gaf08p078-080.pdf>).



L'Île de France et l'Agriculture Biologique

L'Île de France compte 84 structures certifiées en agriculture biologique en juin 2008 (ce qui correspond à 0,8 % des terres cultivées dans notre région), parmi lesquelles 26 produisent des grandes cultures. Les grandes cultures (céréales, etc.) représentent 87 % des surfaces et le blé est de loin la culture principale; il occupe environ 1 000 ha chaque année, soit 1/3 des surfaces destinées aux grandes cultures. C'est pourquoi, le « Pain bio d'Île de France® » est un des produits bio local phare dans la région.



Par ailleurs, environ 10 % des maraîchers franciliens sont bio. Les maraîchers ont tendance à privilégier la vente directe.

4 • Adopter une stratégie adéquate

Une fois le projet évalué et les contraintes intégrées, il s'agit de mettre en œuvre une stratégie d'introduction qui permettra de combiner au mieux les contraintes de la cuisine et de la production.

En la matière, il vaut mieux se baser sur l'introduction d'ingrédients de manière régulière plutôt que sur des repas 100 % bio événementiels (même si ceux-ci ne sont pas totalement à bannir mais bien à maîtriser plus complètement).

En effet, en comparant ces deux types de « stratégies », il devient évident que les repas 100 % bio événementiels ne s'inscrivent pas dans une démarche durable.

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.
Le convive garde le choix entre produits bio ou non bio.	Le convive n'a pas forcément le choix.
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.

Il est également possible de mettre en place, dès le début du projet, un calendrier d'introduction des produits bio qui tiendra compte du diagnostic de l'établissement, des rythmes scolaires et des saisons de production et qui pourra être mis en relation avec les prévisions des producteurs afin de planifier les récoltes, les abattages...

Partie II: Définir son projet

Manger bio : une démarche globale et progressive

Vous pourrez ainsi commencer par des produits finis comme le pain, les yaourts ou les fruits, portions qui ne nécessitent pas de main-d'œuvre particulière et dont les coûts sont tolérables, et introduire un nouveau légume de saison chaque mois... Pour vous aider sur ce point, vous trouverez en **annexe VI** (p. 52) le calendrier des productions de fruits et légumes en fonction des saisons.

L'opération peut commencer sans grands bouleversements, mais en introduisant de petits changements :

- les carottes râpées ou les betteraves peuvent être bio, mélangées avec du chou rave râpé,
- au lieu d'un taboulé de semoule faire un taboulé de quinoa ou de boulgour bio...

En fonction du calendrier, vous pourrez y associer des opérations de communication, des formations et des visites à la ferme (cf. Partie IV).

5 • Former les personnels concernés

À l'issue du diagnostic ou bien tout simplement parce que vous en ressentez le besoin, il s'avérera intéressant de suivre une formation sur les produits biologiques en restauration collective. Il ne s'agit pas de réapprendre à cuisiner ou à compter mais de s'approprier des techniques et des connaissances particulières sur le bio (filères, produits...). Ces formations vous permettront de mieux maîtriser votre budget et votre approvisionnement, ainsi que d'appréhender les techniques de préparation spécifiques à certains produits bio.

Déjà, des ouvrages peuvent vous aider à appréhender le travail des produits biologiques, la cuisine au rythme des saisons, les équilibres alimentaires...¹⁴

Les formations en cuisine biologique peuvent proposer différents modules :

- une présentation de l'agriculture biologique avec visite de ferme bio ;
- l'intérêt nutritionnel des produits biologiques et équilibre des menus ;
- des ateliers pratiques sur la cuisson et la préparation des céréales et des légumineuses, la cuisson des viandes, les liaisons de sauce... ;
- la présentation et manipulation des principaux produits biologiques ;
- la maîtrise du budget et de l'approvisionnement...

Des formations sont organisées chaque année.

Pour plus d'informations sur ces modules, merci de contacter le Groupement d'Agriculteurs Biologiques d'Ile de France (tél. : 01.60.24.71.84 ou restaurationcollective@bioiledefrance.fr).



Partie III

La mise en œuvre du projet

1 • Quelques astuces pour maîtriser son budget

1a. Bien connaître l'équilibre alimentaire pour réduire le surcoût

Au même titre qu'un repas conventionnel, un repas bio doit respecter les recommandations des nutritionnistes à différents niveaux.

> Tout d'abord les macro-nutriments :

- les protéines (4 kcal/gr) doivent représenter 12-15 % de l'apport énergétique total de la journée ;
- les lipides (9 kcal/gr) 30-35 % ;
- les glucides (4 kcal/gr) 50-55 %.

Le repas de midi doit couvrir environ 40 % de ces besoins en macro-nutriments.

Un repas équilibré doit être constitué de :

- au moins une portion de crudité (par exemple des légumes crus en entrée, et/ou un fruit cru en dessert) ;
- un plat riche en protéines (viande, poisson, œufs, mélange céréales/légumineuses...);
- une portion de féculents (céréales, légumes secs, pomme de terre et/ou du pain, de préférence complet ou semi-complet) ;
- un laitage (par exemple yaourt, fromage blanc, fromage affiné).

Pour connaître les grammages des portions recommandées par repas selon l'âge du convive, nous vous conseillons de consulter le document du GEMRCN¹⁵, du 4 mai 2007, intitulé « Recommandation relative à la nutrition » et téléchargeable sur http://www.finances.gouv.fr/directions_services/daj/guide/gpem/nutrition/nutrition.htm. Ces recommandations deviendront bien vite obligatoires

Vous y trouverez, par exemple, que pour un enfant en classe élémentaire, la quantité recommandée de viande de veau en sauté est de 70 g et qu'elle est de 100 à 120 g pour un adolescent.

> Puis les micronutriments :

Les apports en vitamines, oligo-éléments et minéraux doivent également respecter des Apports Journaliers Recommandés (AJR – se reporter au document « Recommandation relative à la nutrition » du GEMRCN)

> Enfin les fibres alimentaires :

Partie végétale non transformée par les enzymes digestives humaines, les fibres alimentaires doivent également être apportées en quantités satisfaisantes pour permettre un bon transit : 30 g au minimum par jour. Elles ont bien d'autres vertus comme par exemple la réduction du taux de cholestérol sanguin. L'alimentation bio privilégie les aliments riches en fibres comme les céréales complètes et les légumineuses.

Pour vous aider, nous vous recommandons vivement de faire appel à un(e) nutritionniste ou diététicien(ne) pour construire votre menu bio.



15- Groupement d'Etude des Marchés de Restauration Collective et de Nutrition. Il remplace le GPEMDA, Groupement Permanent d'Etudes de Marché sur les Denrées Alimentaires. L'application de ce document issu de la circulaire du 25/06/01 (texte interministériel reprenant l'arrêté du 25/09/97 fixant les conditions d'hygiène applicables dans les établissements de restauration collective à caractère social) devrait être reprise d'ici peu par un texte réglementaire.

Partie III : La mise en œuvre du projet

Paradoxalement, manger mieux n'implique pas forcément de dépenser plus. Par contre, bien manger implique de manger équilibré : varier les sources de protéines animales et végétales, inclure donc des légumineuses, apporter plus de fibres (donc du pain plus complet par exemple), augmenter la part de fruits et légumes frais...

Le pain : une céréale à la base de l'alimentation

Le pain est appelé à jouer un rôle de premier plan dans la correction de nos déséquilibres alimentaires actuels. Il permet notamment de rééquilibrer la ration alimentaire au profit des glucides complexes sans ajout de matière grasse. Consommé à hauteur d'1/4 de baguette par repas, il contribue à l'équilibre alimentaire.

Différentes farines – Différents pains

La composition nutritionnelle des pains varie notamment selon le degré de raffinage des farines. Plus les farines sont complètes (c'est-à-dire moins elles sont raffinées), plus elles sont riches en protéines, fibres, sels minéraux et vitamines du groupe B.



L'avis du nutritionniste

« Dans un esprit de santé publique, il serait nécessaire d'améliorer le plus rapidement possible la qualité nutritionnelle du pain. En effet de nombreuses études épidémiologiques suggèrent que 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 cancers et des allégations santé portant sur des céréales complètes ont été autorisées dans certains pays. Dans la mesure où les céréales complètes sont difficiles à panifier et conduisent à des pains très éloignés du pain blanc habituel, un juste compromis serait d'utiliser couramment en panification des farines moins raffinées que le type 55, au moins de type 80, ce qui correspond à une augmentation de la teneur en micronutriments d'environ 40 %. »

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

Le pain « Bio d'Ile de France® » : un pain à forte qualité nutritionnelle

Cette filière 100 % régionale a été créée pour valoriser les blés bios d'Ile de France avec la volonté de commercialiser un pain de haute qualité. Dans cet esprit, le pain « Bio d'Ile de France® » est fait à partir de farine semi-complète moulue sur meule de pierre et de levain naturel. Ce pain présente donc de fortes teneurs en minéraux, vitamines et fibres et un indice glycémique moins élevé qu'un pain fait avec de la levure chimique. Par ailleurs, afin de respecter les recommandations du PNNS, sa teneur en sel est limitée à 18 g/kg.

Ces recommandations diététiques permettent de mettre en place des plats équilibrés, variés et de maîtriser son budget. Ainsi, le fait de bien évaluer les portions, de diversifier l'origine des protéines et de travailler avec des produits frais de saison permet de proposer un menu tout en maîtrisant le budget. Pour aller plus loin sur ce sujet, vous pouvez lire « Manger bio, c'est pas du luxe » du Dr Lylian Le Goff (Editions Terre vivante, 2006).



Témoignage: comment aménager des repas équilibrés et moins coûteux

Melle Galasso, intendante au lycée professionnel Liberté de Romainville (93):

« Aujourd'hui nous faisons près de 60 % de bio. Le fait d'être au forfait nous aide beaucoup. Par ailleurs, le fait de faire de la qualité nous a permis d'économiser sur les quantités et donc de maîtriser nos surcoûts.

Avec les produits bio, il n'y a pas besoin de rajouter des artifices pour obtenir un résultat: pour les fritures avec de l'huile bio, on en met moins et dans certains plats, nous n'avons plus besoin de rajouter de crème fraîche pour qu'ils aient du goût. Il faut se réapproprier les ingrédients et l'équilibre alimentaire.



rendement¹⁶ que les produits classiques ».

1b. Bien choisir les ingrédients.

La manière la plus simple de commencer à introduire les produits biologiques dans les restaurants scolaires est de **commencer par les aliments les moins chers et dont les caractéristiques peuvent se rapprocher de celles des produits classiques.**

À noter que, selon les fournisseurs et les modes de conclusion des achats, les écarts de prix sont plus ou moins flagrants.

> **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.

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. De plus, 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.

> **Les fruits et légumes:** Le fait de travailler avec des **fruits et légumes de saison** permet également de réduire les surcoûts: hors saison, un fruit ou légume peut être 2 à 3 fois plus cher qu'en pleine saison. De plus, les fruits consommés hors saison font le plus souvent des milliers de kilomètres pour parvenir dans notre assiette¹⁷. Pour définir votre approvisionnement selon les saisons, reportez-vous au calendrier des fruits et légumes en fonction des saisons (**annexe VI**).

> **La viande:** 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 entre 20 et 30 % de moins d'eau à la cuisson, comparativement à la viande conventionnelle.

> **Les protéines d'origine végétale:** 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...

De plus, notre expérience nous a confirmé que, dans les établissements scolaires, une certaine proportion d'élèves (entre 10 et 15 %) ne consomme pas de viande (par choix éthique, religieux, ou manque de goût pour les produits carnés) et que leurs repas en cantine sont souvent alors défailants en protéines.



16· Il a effectivement été constaté que les produits bio contiennent plus de matières sèches et réduisent moins à la cuisson.

17· L'étude menée par l'Observatoire Bruxellois de la Consommation Durable est à ce titre très intéressante: « Combien de kilomètres contient une assiette? » www.observ.be

Partie III : La mise en œuvre du projet

Des galettes végétales (à base de céréales, légumineuses et légumes), peu coûteuses et simples à préparer, ont permis de remédier à cette carence tout en réduisant le budget général du repas.

Témoignage: « Les élèves ont aimé. »

René-Pierre Brachet, chef de cuisine au lycée professionnel Liberté à Romainville (93):

« Certaines céréales biologiques sont une bonne alternative aux éternels riz et pâtes, ça crée de la diversité et de la discussion avec les élèves. C'est important d'essayer des choses nouvelles: j'ai eu l'occasion de proposer de l'orge concassé, du boulgour, de la polenta, du sarrasin et des galettes végétales et les élèves ont aimé, notamment ceux qui ne mangent pas de viande. La qualité et le rendement des produits sont nettement supérieurs et puis ça nous a permis de retrouver des goûts et des saveurs perdus ».



Vous trouverez en **annexe VII** le détail des différents ingrédients utilisés par les consommateurs bio et qui sont moins courants dans les modes de consommation classiques. Vous verrez alors comment utiliser ces ingrédients et pourquoi (caractéristiques nutritionnelles...). Par ailleurs, **l'annexe VIII** présente des idées de recettes et de menus équilibrés. Ces fiches sont amenées à être complétées à l'avenir. Vous pourrez retrouver toutes les nouveautés sur www.bioiledefrance.fr.

1c. Ajuster les quantités et la composition des repas.

> Des menus à 4 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).

> Un rééquilibrage entre les protéines animales et les protéines végétales

Dans le tableau suivant¹⁸, vous pourrez constater les aménagements qui ont pu être faits afin de réduire les coûts sur un repas 100 % bio tout en apportant des protéines végétales à ceux qui ne mangeaient pas de viande.



Menu proposé et ajustements	Menu uniquement carné	Choix entre menu carné et menu végétarien	Menu végétarien
Taboulé quinoa Bœuf à la provençale/Galettes céréales et ratatouille Saint Paulin, camembert Faisselle bio au coulis de framboise Pain bio 125 g de viande servie par portion 358 g de légumes par assiette	Bœuf à la provençale (120 parts) et ratatouille (120 parts) 3,37 €	Bœuf à la provençale (80 parts), galettes céréales (40 parts) et ratatouille (120 parts) 3,31 €	Galettes céréales (120 parts) et ratatouille (120 parts) 2,62 €
<i>Ajustement légumes (à 320 g et saisonnalité)</i>	3,02 €	2,96 €	2,27 €
<i>Aménagement portion de viande (80-100 g)</i>	2,73 € (-19 %)	2,58 € (-22 %)	

> Des portions qui peuvent être diminuées grâce à un rendement supérieur avec des produits bio

Pour reprendre l'expérience précédente, dans un premier temps, la part de légumes a été réajustée car nous avons pu constater que les légumes perdaient moins d'eau à la cuisson que les légumes classiques et que, de ce fait, les portions étaient trop importantes et qu'une partie était gaspillée. Nous avons également reconsidéré l'achat de légumes à la pleine saison.

Le second ajustement concernait la part de viande qui a été réduite afin de correspondre au grammage proposé par le GEMRCN.

> Préparer les plats plutôt que de les acheter tout faits

Il revient souvent moins cher (lorsqu'on peut trouver le temps) de confectionner un plat avec des produits biologiques plutôt que de se faire livrer un plat classique transformé en dehors de l'établissement.¹⁹

Le tableau suivant met en évidence les économies (en %) qui peuvent être réalisées sur des produits « tout faits » par rapport à des produits « faits maison ». Ces économies prennent en compte les dépenses de personnel, l'amortissement du matériel ainsi que les dépenses de consommation des fluides (eau, électricité, gaz...).

Plat réalisé par la cuisine de l'établissement	Prix par rapport à un produit « tout fait »
Salade de chou	- 45 %
Beignet de pomme de terre	- 56 %
Quenelle d'épinard	- 70 %
Rouleau de jambon	+ 30 %
Quenelle de fromage blanc	- 63 %
Pâtisserie	- 13 %

Partie III : La mise en œuvre du projet

2 • L'approvisionnement

2a. La filière biologique

Comme nous l'avons dit plus haut, l'agriculture biologique française ne représente aujourd'hui qu'une modeste partie des surfaces cultivées.²⁰ Le mode de production lui-même ne permet pas de répondre à toutes les demandes : conformément aux rythmes des saisons et des plantes, certains légumes ou certains fruits seront introuvables à certaines périodes de l'année (à moins d'aller les chercher dans l'hémisphère sud).

Par contre, la production biologique dispose de variétés de fruits et de légumes peu disponibles dans l'agriculture conventionnelle. Citons pour les tomates : la cœur de bœuf, la noire de Crimée, la rose de Berne, la cornue des Andes...²¹

La production est donc, pour l'instant, limitée ainsi que les moyens de distribution s'y rapportant, en conséquence de quoi la filière ne peut répondre, dans la majeure partie des cas, du jour au lendemain et a besoin d'un minimum de temps pour planifier les commandes. La démarche que nous envisageons ici est un travail en collaboration avec la filière biologique, meilleur moyen, nous semble-t-il, de contribuer à son développement ainsi qu'aux attentes des cuisines collectives.



lière régionale : le pain « Bio d'Ile de France »

C'est quoi ?

Le pain « Bio d'Ile de France » est issu de blés cultivés selon les règles de l'agriculture biologique par des agriculteurs bio de votre région (Yvelines, Essonne et Seine-et-Marne).

La farine est moulue sur meule de pierre par deux moulins certifiés AB, puis le pain est fabriqué avec toute la patience et le savoir faire de boulangers bio locaux.

Il s'agit d'un pain semi-complet alliant à la fois saveur et santé.

Les 4 atouts du pain « Bio d'Ile de France » :

- Protection de l'environnement
- Nutrition/Santé
- Saveur et conservation
- Dynamisme économique régional

En 2008, les 1000 ha cultivés en blé ont produit près de 4000 tonnes de blé biologique.

Avec cette quantité de blé, on aurait pu produire 4800 tonnes de pain « Bio d'Ile de France ». La moitié de ces surfaces (à savoir 500 ha) seulement suffirait à couvrir tous les besoins en pain bio pour les 50 millions de repas servis annuellement dans les lycées franciliens

De plus, si les besoins sont plus importants, de nouvelles conversions d'agriculteurs seront encouragées, augmentant ainsi les surfaces cultivées en bio dans la région.

Ainsi, en consommant ce pain, vous favorisez le maintien et le développement de l'agriculture biologique et de l'emploi en région.

Plus d'informations : www.bioiledefrance.fr/pain et pain@bioiledefrance.fr.





2b. Pour un approvisionnement fiable et de qualité

Dans ce domaine, quelques conseils de bon sens (dont certains ont déjà été évoqués et recourent des préoccupations nutritionnelles et budgétaires) pourront vous aider à concrétiser votre projet bio :

- prévoir, anticiper...
- se rapprocher le plus tôt possible des fournisseurs éventuels (une liste de fournisseurs est présentée dans le paragraphe suivant) afin de connaître la disponibilité des produits, 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 légumes²² afin de commander des produits à leurs taux de disponibilité et de maturité les plus propices ;
- 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 (d'où l'intérêt de construire un plan alimentaire, cf. **annexe V**) ;
- pour la viande, commander des « avants » que l'on proposera en semaine 1 et des « arrières » proposés en semaine 2 (permet un équilibre « matière », un coût négociable et d'atteindre un franco de port rapidement) ;
- 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.



2c. Fournisseurs présents en Ile de France

L'Ile de France compte plusieurs fournisseurs 100 % bio. Par ailleurs, les fournisseurs de produits classiques disposent souvent de gammes en bio et cela peut être une bonne occasion de commencer un approvisionnement bio en rentabilisant les frais de port. Toutefois ces derniers passent souvent par des fournisseurs intermédiaires et les prix peuvent s'en ressentir. Dans les deux cas, malheureusement, rares sont ceux qui proposent des produits bio locaux. Vous trouverez ci-après une liste de fournisseurs bio. Cette liste est loin d'être exhaustive, elle correspond aux fournisseurs que nous avons pu rencontrer en région.

Par ailleurs, le GAB IdF et la FNAB travaillent sur un projet de plateforme interrégionale d'approvisionnement avec des produits bio locaux franciliens et des régions limitrophes. Plus d'infos via mail à filières@bioiledefrance.fr.

Partie III : La mise en œuvre du projet

	Fruits et Légumes	Epicerie	Produits laitiers	Charcuterie	Viande	
Huillion						
Biocoop Distribution						
Rungis Nature						
Bioalidé						
Vivrao						
Vitafruits						
Dynamis						
nesse						

Pain bio d'Ile de France

Si vous souhaitez vous approvisionner en pain bio d'Ile de France, produit bio local, contactez Bastien Fitoussi (Tel : 01 60 24 71 84, filiere@bioiledefrance.fr), chargé de mission filières au GAB IdF, il vous réorientera vers le boulanger qui correspondra le mieux à vos attentes.

2d. S'approvisionner en produits bio dans le cadre d'un marché public

Beaucoup de restaurations collectives gèrent leur approvisionnement via des appels d'offres, or il n'est pas toujours simple de concilier sa volonté de se fournir en produits bio et si possible locaux avec la rédaction d'appels d'offres cohérents respectant la réglementation.

Ce paragraphe vous présente quelques clés pour y réussir. Vous retrouverez ces conseils, rédigés avec un cabinet d'avocats, plus en détail et bien d'autres (pratique d'allotissement, publicité, spécifications techniques, conditions d'exécution environnementales, recours à des variantes, droit de préférence, critères de choix...) en **annexe IV**. Cette partie est extraite du guide « L'achat et la fourniture de produits bio en restauration collective sur les marchés publics », édité par la FNAB (cet ouvrage de 52 p. est disponible en version papier auprès de la FNAB pour 25 €, frais de port en plus, infos au 01 43 38 38 69).



Surgelés	Desserts	Autres	Franco de port	Contacts
		Sirops, confitures	150 €	Jean-Noël Nauleau Tél. : 01 42 38 27 54 - Fax : 01 72 72 93 92
		Produits d'entretien écologiques	70 kg	Valérie Chavet Tél. : 02 99 13 03 04 - Fax : 02 99 13 03 26
			300 €	Taoufiq Ben Osman Tél. : 01 48 53 71 95 - Fax : 01 41 73 31 45
			250 €	Nabil Naidja Tél. : 01 49 78 71 60 - Fax : 01 46 86 13 97
			150 €	Gaëtan Guillemot Tél. : 06 73 29 20 97
			360 €	Sylvain Lanbyn Tél. : 03 26 87 96 62 - Fax : 03 26 87 86 87
			200 €	Tél. : 01 45 60 43 44 - Fax : 01 46 87 44 05.
			450 €	Magali Boissière Tél. : 05 61 47 84 48 - Fax : 05 61 47 13 14

> Introduire des produits biologiques dans les marchés publics

Les marchés publics sont des outils importants qui pourraient aider au développement de la filière biologique. En effet, passés sur une ou plusieurs années, ils permettent de planifier la production et la distribution, de rationaliser les transports et de faire baisser les coûts d'achats.

Cependant, l'autorité adjudicatrice doit, dès la rédaction de son appel d'offres, tenir compte des possibilités et des spécificités de la filière bio.

> Permettre aux producteurs locaux d'accéder aux marchés publics de produits biologiques

Dans le cadre d'un projet d'introduction des produits biologiques, il est important que les appels d'offres formulés n'occasionnent pas un impact sur l'environnement (dû aux transports par exemple) qui viendrait à l'encontre des aménités environnementales dégagées par la production biologique. De la même manière, les appels d'offres doivent être cohérents avec la structuration actuelle de la filière bio nationale (qui est en cours de renforcement).

Il faut donc les formuler de telle façon qu'ils puissent permettre à des producteurs locaux d'accéder à la demande. Pour ce faire, reportez-vous à l'**annexe IV** dans laquelle est listée un certain nombre de conseils.

Partie III : La mise en œuvre du projet

Par ailleurs, faciliter l'accès des marchés aux petits producteurs permettra également :

- de garantir la sécurité et la fiabilité des approvisionnements ;
- de faciliter ainsi l'exécution des prestations ;
- d'être utile dans le cas où une seule entreprise ne puisse tenir des délais d'exécution très courts ;
- de favoriser un niveau de concurrence entre les entreprises les plus adaptées et donc de conduire à des prix plus avantageux que ceux pratiqués par une entreprise générale qui souvent sous-traite – avec une marge - une partie des prestations.



Partie IV

Faire vivre le projet

Parce qu'une nouveauté (surtout dans l'alimentation et encore plus dans celle des collégiens et des lycéens) ne va pas de soi et qu'il convient aussi bien de l'expliquer que de la valoriser, nous recommandons d'accompagner les introductions de produits biologiques par différentes actions (surtout au départ).

Témoignage: « Un coin bio a été aménagé sur le self. »

Vincenzo Battafarano, ancien chef de cuisine du Lycée Léonard de Vinci à Saint-Michel-sur-Orge (91):

« La communication est très importante. Il faut que les élèves puissent clairement identifier ce qui leur est proposé. Tous les jours, j'ai mis 10 % de produits bio sur le self et un plat bio tous les mois. Un coin bio a été aménagé sur le self avec le produit bio du jour : ça peut être des fruits ou un yaourt ou le pain. Il faut pouvoir démarquer les produits bio des autres pour les mettre en valeur. »

1 • La signalétique, le coin bio

Afin de distinguer les produits biologiques des autres produits et de mettre en valeur votre projet, il convient de distinguer les produits bio avec une signalétique adaptée.



à la cantine,
je vois la vie
en Bio !

Cela peut se faire grâce aux logos AB ou à des étiquettes spécifiques, à des assiettes de couleurs différentes, des « stop-produits », des ballons Agriculture Biologique...

Il est également possible de les séparer des autres produits en créant un « coin bio » proposant le produit ou le plat biologique du jour.

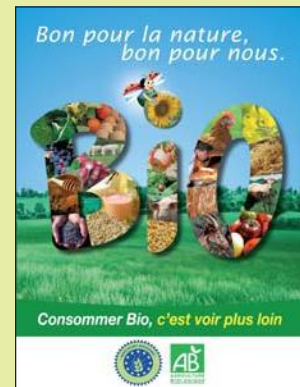
Autre configuration tout aussi attrayante pour les élèves : la mise en place d'un salad'Bar bio.



Partie IV : Faire vivre le projet

> Pour vous procurer de tels outils de communication, vous pouvez vous rapprocher de vos fournisseurs qui, bien souvent, ont à leur disposition toute une signalétique. Vous pouvez également solliciter le GAB de votre région (retrouvez les coordonnées sur www.fnab.org, rubrique « le réseau FNAB »). En Ile de France, vous pouvez demander au GAB IdF la liste des outils de communication disponibles au 01 60 24 71 84 ou à restaurationcollective@bioiledefrance.fr.

À noter que, chaque année, en juin, une grande opération de promotion de l'agriculture biologique intitulée Printemps bio est organisée à l'échelle nationale. Des documents d'information générale sur ce mode de production peuvent alors être obtenus dans la mesure des possibilités en stock et selon les quantités demandées. Les modalités sont à revoir chaque année avec anticipation auprès de communication@bioiledefrance.fr.



2 • Les tables de découverte

Avant de lancer votre projet bio sur le self, il peut être intéressant de mettre en place une table de découverte des produits bio. Pain, fromage, confitures, ou tout autre produit que vous désirez faire goûter, tester... peuvent ainsi être distribués à la sortie du self en plus du repas. Cette dégustation a de nombreux avantages :

- elle servira à la fois de test avant de se lancer dans une production à grande échelle ;
- elle permettra de communiquer directement avec les convives sur les produits biologiques ;
- les produits bio sont introduits de manière festive, ce qui contredira d'entrée l'idée erronée qu'ont souvent les élèves sur le fait que les produits bio seraient des produits diététiques ;
- cette animation permet aux convives de se faire une idée des produits biologiques sans être contraints (leur repas est déjà sur le plateau). Cette dimension est tout à fait importante dans le cas de lycéens qui préfèrent se voir proposer des produits plutôt que de se les voir imposer ;
- enfin, lorsque vous présenterez ces produits sur le self, ils bénéficieront d'une reconnaissance immédiate de la part des convives.



En Ile de France, à l'heure actuelle, le GAB intervient principalement au sein des établissements pilotes. Faute de disponibilités, il est difficile de répondre à toutes les demandes et d'organiser des tables de découverte dans tous les établissements le désirant. Cela dit, vous pouvez profiter des périodes privilégiées que sont la semaine sans pesticides (du 20 au 30 mars), la semaine du développement durable (du 1er au 7 avril), le Printemps Bio (en juin de chaque année) et l'Automne bio (en septembre, octobre) pour solliciter le groupement à ce sujet*.



3 • Les autres animations

Ces animations peuvent être de différentes sortes et doivent, pour vous comme pour les convives, **marquer des temps forts dans la vie du restaurant, ou en classe, en salle « vidéo »...**

Les thèmes peuvent être en rapport avec des produits particuliers dont on voudra faire apprécier la diversité de goûts et d'aspects en lien (ou non) avec une saison, ce qui permettra de sensibiliser les convives à la notion de rythmes saisonniers.

On peut, par exemple, faire en avril-mai une animation sur les légumes nouveaux, ou bien, en septembre, une animation sur les anciennes variétés de tomates (cœur de bœuf, green zebra, rose de Berne...), en novembre, sur les variétés de courges (butternut, spaghettis...).

En salle, les principes de l'agriculture biologique peuvent être abordés (cf. le guide « Portes d'entrée pour comprendre et enseigner l'agriculture biologique » présenté dans le paragraphe suivant). Des débats peuvent être organisés autour de projections de films. Pour tout cela, il est essentiel de **mobiliser une équipe autour du projet**.

Certains établissements ont sollicité le Comité de Vie Lycéenne ou les rédacteurs du journal de l'établissement pour organiser une dégustation de produits biologiques. Ils ont ensuite rédigé un article, organiser une dégustation pendant la pause de 10 h... Dans d'autres lycées, les élèves ont réalisé des expositions...

> Le guide sur l'accompagnement proposé par le GAB IdF

Animations en classe, formations pour les gestionnaires et cuisiniers, expositions... ce document liste tout ce que le GAB peut vous proposer pour accompagner l'introduction des produits biologiques à la cantine. (elle est disponible sur le site www.bioiledefrance.fr ou sur commande à restaurationcollective@bioiledefrance.fr).



4 • Faire le lien avec le programme scolaire dans le cadre de projets pédagogiques

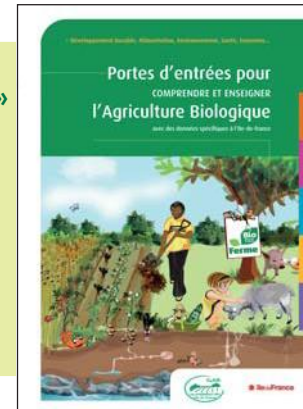
La démarche d'introduire des produits bio en restauration scolaire peut aller bien au-delà du cadre de l'alimentation des élèves. C'est en effet un prétexte idéal pour les sensibiliser au respect de l'environnement, d'autant plus que le développement durable fait maintenant partie intégrante des programmes scolaires.

Histoire de l'agriculture, valorisation des territoires ruraux, respect de la nature et des animaux, conservation de la biodiversité, pollutions, organismes génétiquement modifiés, développement de l'emploi en milieu rural dans une logique d'économie sociale et solidaire... Les sujets qui peuvent être abordés autour du thème de l'agriculture biologique sont nombreux et concernent plusieurs matières.

Partie IV : Faire vivre le projet

Guide « Portes d'entrée pour comprendre et enseigner l'agriculture biologique »

Pour aider les enseignants à faire le lien entre les programmes scolaires et des données récentes sur l'agriculture biologique, le GAB Ile de France a édité le guide « Portes d'entrée pour comprendre et enseigner l'agriculture biologique » (100 p.). Il propose des exemples d'exercices et d'activités pour prolonger l'introduction des produits biologiques à la cantine (il est disponible sur le site www.bioiledefrance.fr ou sur commande à restaurationcollective@bioiledefrance.fr).



5 • Communication

Comme nous avons pu le voir tout au long des chapitres précédents, la communication tient un rôle essentiel dans la réussite du projet.

Dès les premiers instants du projet, il est important de faire une liste des moyens de communication dont dispose l'établissement pour faire connaître le projet aux élèves mais également au personnel et aux parents d'élèves.

Citons, par exemple :

- les conseils d'administration,
- les sites internet,
- les commissions menus,
- les panneaux d'affichage avec, par exemple, des flashes sur le nouveau produit du mois (Voir les astuces présentées sur les sites Internet listés p. 28 « Sites web »),
- la mise en place d'un salad'bar (certains établissements ont effectué ce type de formules permettant de rendre ludique l'introduction des produits bio),
- la lettre adressée aux parents en début d'année,
- Un apéritif bio offert la veille de la rentrée ou bien lors de la journée porte ouverte de l'établissement...



Un projet bien conçu et clairement affiché, comportant un démarrage en douceur et des introductions maîtrisées, vous permettra de vaincre les doutes et les réticences quant à la viabilité du projet et d'impliquer davantage de personnes. Une évaluation annuelle pourra être aussi prévue auprès des élèves, professeurs, cuisiniers...

Il est également souhaitable de maintenir informés groupements d'agriculteurs bio de la région : ce sont souvent auprès d'eux que les journalistes s'informent avant de faire un article pour trouver les établissements ayant mis en place un projet bio. Votre projet pourra ainsi être valorisé par un reportage (ou article...) dans les médias locaux voire nationaux.



Règles d'utilisation du logo AB en restauration collective

Principe de base: garanties pour les consommateurs

À ce jour, un restaurateur qui introduit des ingrédients ou des produits biologiques dans ses menus et les sert uniquement sur le point de vente ou de fourniture au consommateur final est considéré comme un prestataire de service. Il n'est donc pas dans l'obligation de faire certifier son activité par un organisme agréé, contrairement aux autres opérateurs de la filière (producteurs, préparateurs, importateurs et distributeurs).



Néanmoins, il ne doit pas y avoir tromperie du consommateur, dans ce qui est annoncé (sur le menu par exemple), sur ce qui est réellement bio dans le plat servi.

En effet, le règlement européen (texte cadre 834/2007) concernant le mode de production biologique encadre strictement l'utilisation des termes « bio » et « biologique » et les produits auxquels ils sont attribués.

En cas de contrôle par les services de l'Etat (Directions départementales de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes, Directions départementales des affaires sanitaires et sociales, Directions des services vétérinaires, Directions générales des douanes et droits indirects...), les restaurateurs concernés doivent être en mesure de fournir tous les justificatifs démontrant que leurs menus sont composés, entièrement ou en partie, avec des produits et/ou des ingrédients issus de l'agriculture biologique.

C'est pourquoi, avant chaque achat, il est essentiel de s'assurer que les produits sont bien issus de l'agriculture biologique en demandant au fournisseur un certificat en cours de validité les mentionnant. Ce document, ainsi que la facture, l'étiquetage et le bon de livraison comportant le caractère biologique des produits, sont à conserver à titre de preuve.

Une certification volontaire

Certains organismes certificateurs proposent aux chefs qui le désirent une certification volontaire de leur carte, que celle-ci comporte uniquement des produits bio, une partie seulement de plats bio (entrées ou plats ou desserts...), voire uniquement certains ingrédients bio (ex: viande, pain, produits laitiers...). Ils sont alors contrôlés régulièrement, de façon approfondie et inopinée et bénéficient d'un certificat à leur nom pour les produits concernés sur la base du règlement européen. Il est également possible de faire certifier des restaurants scolaires ou des restaurations de type événementiel (traiteurs sur salons...).

Ces opérateurs sont notifiés comme préparateurs auprès de l'Agence BIO, ce qui leur permet de figurer dans la rubrique « restaurants » de l'annuaire professionnel en ligne (<http://annuaire.agencebio.org>).

Liste des autres guides édités par le GAB Ile de France ou la FNAB

- **Guide pour agir**

Petit 4 pages, ce dépliant retrace brièvement les enjeux liés à l'introduction de produits bio en restauration scolaire et vous guide dans les étapes à suivre. Conçu pour sensibiliser un élu, une collectivité, la direction d'un établissement, un gestionnaire, un cuisinier (etc.) à la possibilité d'introduire des produits bio en restauration scolaire, il est disponible sur le site www.bioiledefrance.fr ou sur commande à restaurationcollective@bioiledefrance.fr.

- **Plaquette « La bio et la restauration collective »** Produits bio et développement durable dans les marchés publics de la restauration collective.

Ce triptyque brosse les différentes étapes à suivre pour une restauration collective qui souhaite se fournir en produits bio locaux via un marché public (disponible en contactant fnab@fnab.org).

- **Plaquette « Des repas bio en restauration collective »**

Cette plaquette a pour ambition de vous transmettre d'un coup d'œil toutes les démarches à ne pas oublier avant de se lancer dans l'introduction de produits bio en restauration collective (disponible en contactant fnab@fnab.org).

- **Guide « Accompagner l'introduction de produits bio en restauration scolaire »**

Animations en classe, formations pour les gestionnaires et cuisiniers, expositions, etc., ce document liste tout ce qui existe en Ile de France pour accompagner l'introduction des produits biologiques à la cantine. (disponible sur le site www.bioiledefrance.fr ou sur commande à restaurationcollective@bioiledefrance.fr).

- **Guide pratique « L'achat et la fourniture de produits bio en restauration collective »**

Publié par la FNAB. Il explique, en s'appuyant sur des cas concrets, comment concilier produits biologiques locaux et marchés publics. Cet ouvrage, de 52 p. et dont vous avez un aperçu en annexe IV, est disponible en version papier auprès de la FNAB pour 25 €, frais de port en plus, infos au 01 43 38 38 69.

- **Guide « Porte d'entrées pour comprendre et enseigner l'agriculture biologique »**

Pour réussir cette démarche d'introduction de produits bio en restauration scolaire, il est judicieux d'insuffler une dynamique dans l'ensemble de l'établissement, le bio devient alors un prétexte pour l'éducation à l'environnement, l'économie sociale et solidaire voire même l'histoire de notre agriculture. Comment parler de l'agriculture biologique à ses élèves? Ce guide (100 p.), à destination des enseignants cette fois-ci, résume toutes les connaissances liées à l'agriculture biologique avec des fiches exercices et activités. Un tableau vous guidera vers les parties correspondant à votre matière d'enseignement et au niveau de votre classe.



Sites web

Après la lecture de ce guide et la réalisation des démarches qui y sont exposées, s'il vous reste encore des questions, nous vous conseillons d'aller voir aussi les sites suivants :

- www.bioiledefrance.fr

Site du Groupement des Agriculteurs Biologiques d'Ile de France (GAB IdF). Vous y retrouvez toutes nos actualités, les contacts de nos producteurs faisant de la vente directe ainsi que les fiches qui viendront à l'avenir compléter ce guide.

- www.repasbio.org

Site géré par la Fédération Nationale des Agriculteurs Biologiques (FNAB) qui regroupe toutes les actualités du réseau en matière d'introduction de produits bio en restauration collective. Vous y trouverez de nombreux conseils et documents ressources.

- <http://lycees.iledefrance.fr>

Site de la Région Ile-de-France à destination des personnels de direction des lycées. Rubrique « Les ressources administratives/La restauration scolaire »

- www.fnab.org

Site de la FNAB. Vous y retrouverez toutes les actualités nationales sur l'agriculture biologique ainsi que les coordonnées de tous les GAB de France (rubrique « le réseau FNAB »).

- www.agencebio.org

L'Agence bio est un groupement d'intérêt public en charge du développement et de la promotion de l'agriculture biologique. Vous trouverez sur ce site quelques chiffres clés sur la production et la consommation bio ainsi que les coordonnées des fournisseurs de produits bio en France.

- www.unplusbio.org

Un plus Bio est une association créée en 2002 pour rassembler les initiatives de restauration collective bio et de qualité.

- www.synabio.com

Le SYNABIO rassemble, représente et défend les transformateurs et les opérateurs de mise en marché de produits issus de l'agriculture biologique sur l'ensemble du territoire français. Vous trouverez sur leur site les coordonnées de tous les adhérents, à savoir les transformateurs et fournisseurs de produits biologiques.

- www.terrevivante.org

Ce site de Terre vivante vous fait partager 30 ans d'expériences de l'écologie pratique dans les domaines du jardinage biologique, de l'habitat écologique, de l'énergie, de l'alimentation-santé.

En attendant, bonne fin de lecture et bon appétit!

Quelques lectures utiles

- **Alimentation et santé des lycéens et collégiens,**
Agence Méditerranéenne de l'Environnement Région Languedoc-Roussillon, 134 p.
(téléchargeable sur <http://www.ame-lr.org/publications/education/index.html>)
 - **Fabuleuses légumineuses,**
Claude AUBERT, Terre vivante, Paris, 2002, 151 p., 17 €.
 - **La bio: de la terre à l'assiette,**
Pascale SOLANA, Jean-Marie PELT, Paris, Sang de la Terre, 1999, 252 p., 20 €.
 - **La cuisine saine des Quatre Saisons,**
les meilleures recettes de 230 jardiniers biologiques, Terre Vivante, 348 p., 12,50 €.
 - **La cuisine végétarienne en collectivités et en restaurant d'entreprise,**
René AUGIER et Jean MONTAGARD, Éditeur: Jean-Pierre TAILLANDIER, 295 p., 12 €.
 - **La Nouvelle Cuisine Familiale, Été, Automne, Hiver, Printemps**
(un tome par saison), Brigitte Fichaux, Éditions GABRIANDRE, 22 €.
 - **Le plat unique, recettes des quatre saisons,**
Terre Vivante, 1994, 277 p, 12,96 €.
 - **Léo Cuistot écolo: recettes pour la Planète,**
Emmanuelle FIGUERAS et Lionel GOUMY, Terre Vivante, 2005, 91 p., 20 €.
 - **Manger Bio c'est pas du luxe,**
Lylia LE GOFF, Terre Vivante, 2006, 17 €.
- > Retrouvez également les guides sur le bio en restauration collective réalisés par les GAB des autres régions (liste non exhaustive):**
- **L'Assiette Bio, la restauration collective dans le Lot et Garonne,**
10 fiches pratiques éditées par le CIVAM Agrobio 47.
 - **Guide de la restauration hors domicile « Agriculture biologique »,**
Setrabio-bioconvergence, Un plus bio et FNAB, 2003, 50 p.
 - **Manger bio, une réponse possible,**
9 fiches thématiques éditées par la FD CIVAM 35 en 2004.
 - **Manger bio en restauration collective,**
classeur édité par le CIVAM du Gard.



Annexes

Annexe I: Exemple de « diagnostic - avant projet »

Date: _____

Nom d'Établissement: _____

Adresse: _____

Tél.: _____ Fax: _____

E-Mail: _____

Personne responsable du projet d'introduction de produits bio (nom et fonction) : _____

Nom du gestionnaire ou de l'intendant: _____

Nom du chef de cuisine: _____

1. Généralités

Nombre de repas servis le midi ?	
Nombre de goûters servis ?	
Si internat, nombre de repas matin/soir ?	
Nombre de jours de service de repas/an ?	
Mode de gestion ? A: Autogérée, C: Concédé	
Si vous êtes en gestion concédée, quel est le type de liaison ? Liaison Froide: F, Chaude: C	
Si vous êtes en gestion concédée, quelle est la date de renouvellement du marché ?	
Passez-vous par des marchés publics ? Oui: O Non: N	
Si vous passez des marchés publics, précisez en le type : > appel d'offres: AO, > marché à procédure adaptée: MAPA	
Date de renouvellement du marché public ?	
Remarques éventuelles :	

Annexe I: Exemple de « diagnostic - avant projet »

2. Budget et financement

Coût matière première (MP)/personne pour un repas du midi classique ?	
Coût MP à la journée si présence d'un internat ?	
Êtes-vous au forfait (F) ou au ticket (T) ?	
Si vous êtes au forfait, existe-t-il un système de prébadgeage ?	
Prix moyen payé / repas / famille ?	
Remarques éventuelles:	

3. Approvisionnements

Êtes-vous inscrit à un groupement de commandes ?	
si oui, quelle marge de manœuvre avez-vous (% produit hors groupement ou montant...)?	
Date de renouvellement du marché ?	
Travaillez-vous déjà avec des fournisseurs de produits bio ? <i>Oui: O, Non: N</i>	
Si oui, précisez	
Utilisez-vous des produits sous signe de qualité ? <i>Oui: O, Non: N</i>	
Si oui, précisez	
Quelles gammes de produits utilisez-vous ? (1: brut, 2: conserves, 3: surgelés, 4: frais et en prêt-à-emploi, 5: cuit prêt à l'emploi)	



4. Préparation des repas

Combien de personnes sont affectées à la cuisine?	
Qui élabore et décide des menus? (diététicienne, commission...)	
Sur combien de semaines/mois les menus sont-ils prévus à l'avance?	
Faites-vous déjà appel à une diététicienne? <i>Oui: O / Non: N</i>	
Présence d'une légumerie dans l'établissement? <i>Oui: O / Non: N</i>	
Possibilité de découpe des poulets entiers? <i>Oui: O / Non: N</i>	
Remarques éventuelles:	

5. Service des repas et consommation ?

Type de service: <i>A table: T, Self: S</i>	
Quel est le nombre de personnes affectées au service?	
Combien d'éléments composent un repas? Préciser lesquels (ex: entrée, plat de résistance... dessert)	
Quel choix est proposé aux convives pour chaque composante du repas? (ex: 2 entrées, 1 plat principal, 1 légume et 1 féculent, 2 fromages...)	
Part des élèves ne mangeant pas de viande ou un certain type de viande (ex: végétariens, de confession...)?	
Part des élèves suivant des régimes spéciaux pour cause d'allergies, intolérances... (ne pas considérer ici les régimes sans viande déjà évoqués dans la question précédente)?	
Remarques éventuelles:	

Annexe I: Exemple de « diagnostic - avant projet »

6. Le pain

Format (petit pain, baguette, boule, tranché) et grammage du pain acheté ?	
Complet : C, Blanc : B, autre (à préciser) ?	
Pain frais ou congelé ?	
Fournisseur ?	
Quantité totale (repas du midi) ?	
Quantité moyenne/convive (repas du midi) ?	
Quantité totale / an (tous repas compris) ?	
Prix à l'unité ?	
Prix au kg ?	
Existe-t-il une possibilité de trancher le pain ? <i>Oui: O, Non: N</i>	
(Si oui, précisez : trancheuse, personnel)	
Le four utilisé peut-il recevoir du pain précuit ? <i>Oui: O, Non: N</i>	
Si vous êtes en self, servez-vous le pain en début ou en fin de self ?	
Si vous êtes en self, la quantité de pain est-elle rationnée par élève ? <i>Oui: O, Non: N</i>	
Si oui à quel niveau ?	
Si vous servez à table, précisez le mode de distribution du pain : quantité, moment, rationnement	
Utilisez-vous déjà du pain bio ? <i>Oui: O, Non: N</i>	
Si oui, précisez comment avec les mêmes détails que pour le pain conventionnel	
Remarques éventuelles :	



7. Positionnement par rapport à la bio

Avez-vous déjà proposé des repas bio? <i>Oui: O, Non: N</i>	
Si oui, précisez: > repas entier: R, > si 1 produit ou plusieurs, lister lesquels	
Quand?	
De qui venait l'initiative?	
Fournisseur(s)?	
Bilan de l'expérience?	
Quels produits bio vous intéresseraient plus particulièrement?	
À quelle fréquence voulez-vous les introduire?	
Pour quelle quantité? (A préciser par produit)	
Coût matière première maximal prévu pour un repas 100 % bio?	
Remarques éventuelles:	

Annexe I: Exemple de « diagnostic - avant projet »

8. Animations pédagogiques réalisées par le passé

<p>Avez-vous déjà réalisé des animations pédagogiques sur l'alimentation, sur le développement durable, sur l'environnement, sur l'agriculture biologique ? Explicitez :</p>	
<p>Si oui, quels thèmes particuliers ont été abordés pendant les animations ?</p>	
<p>Des partenaires étaient-ils associés à ces animations ? <i>Oui: O, Non: N</i></p>	
<p>Si oui, lesquels :</p>	
<p>Remarques éventuelles :</p>	



Annexe II: Les clés pour comprendre le « Diagnostic - avant projet »

Après avoir réalisé le diagnostic de votre restaurant, voici quelques clés de lecture pour comprendre les moyens d’agir afin d’introduire avec succès des ingrédients bio dans vos menus !

1. Généralités

Les premières questions permettent de présenter les données de base de votre établissement.

Mode de gestion

Gestion Concédée

Si votre établissement est en gestion concédée, il faudra s’adresser à la société de restauration collective (ex : Sodexho, Avenance, Scolarest...) qui est titulaire du marché de votre structure pour leur demander d’introduire des produits issus de l’agriculture biologique. L’organisation interne de ces sociétés étant assez contraignante, l’introduction de produits biologiques, ainsi que la constitution d’un groupe de projet risque d’être moins aisée. Ainsi, par exemple, ces sociétés drainent des volumes importants, ce qui ne facilite pas les approvisionnements dans des régions à faible production en agriculture biologique, telle qu’en Ile-de-France.

Gestion Autogérée

La cuisine étant faite sur place, les décisions concernant les budgets et les menus sont prises en interne avec la collectivité, ce qui facilite les échanges concernant le bio et la constitution d’un groupe sur ce sujet.

Passez-vous par des marchés publics ?

Marché public

Si vous êtes soumis aux marchés publics : Il faut connaître les différents lots pour lesquels des marchés ont été passés et les dates de renouvellement afin de s’organiser en amont. En effet il est possible et légal de demander du bio dans les nouveaux appels d’offres. Par contre, il faut se documenter pour connaître la disponibilité des ingrédients et le surcoût éventuel afin de rédiger des marchés publics qui correspondent le mieux à la capacité des filières bio locales. Des documents (plaquette, exemple de cahier des charges, guide pratique disponibles sur www.repasbio.org) spécifiquement consacrés aux appels d’offres ont été réalisés afin de vous accompagner dans cette démarche.

Absence de marché public

Les contrats sont réalisés de gré à gré avec les fournisseurs. Cela permet de faire des essais avec de nouveaux fournisseurs, de nouveaux produits et ainsi d’introduire plus facilement ces produits bio de manière régulière ou ponctuelle.

Annexe II: Les clés pour comprendre le « Diagnostic - avant projet »

2. Budget et financement

Le montant du coût matière première (MP)

Il est très variable et permet de savoir si une introduction du bio avec un léger surcoût est envisageable. Pour information, de nombreuses expériences réussies en milieu scolaire témoignent de repas 100 % bio n'allant pas au-delà de 2,50 € (de la primaire au lycée). Un des objectifs de ce guide est de vous permettre d'apprivoiser les différents leviers de maîtrise du coût MP.

Le fonctionnement du paiement par forfait ou ticket

Avec la formule du forfait (une participation est demandée au mois ou au trimestre et cette somme est due, que le demi-pensionnaire inscrit déjeune ou non), vous bénéficiez d'un budget légèrement supérieur car il y a toujours des demi-pensionnaires inscrits qui ne mangent pas sur place (maladie, déjeuner à l'extérieur...). Certains établissements peuvent prévoir le nombre d'absents et ainsi « libérer » du budget pour introduire du bio.

3. Approvisionnements

L'inscription à un groupement de commandes

Si c'est le cas, cela signifie que l'établissement est engagé avec d'autres établissements pour passer des commandes. Afin d'introduire du bio, il faut convaincre les autres partenaires d'inclure ces nouvelles commandes et faire en sorte que l'établissement qui centralise les besoins prévoit un référencement de produits bio. L'adhésion de tous à cette démarche peut être longue mais permet également de créer une émulation entre établissements pour ensuite échanger expériences et avis.

Commande auprès de producteurs locaux

Si vous travaillez avec des producteurs locaux, cela signifie que des passerelles existent déjà entre la cantine et la production. Vous êtes donc certainement sensibilisés à la saisonnalité, aux contraintes de production, de calibrage, de délais de commandes... et c'est un atout pour entrer en contact avec les filières bio fortement soumises à ces paramètres.

Utilisation de produits sous signe de qualité

Sont considérés comme signe de qualité les produits AOC (Appellation d'Origine contrôlée), AB (Agriculture Biologique), CCP (Certification de Conformité Produit, pas de logo officiel) ou LR (Label Rouge) en France et AOP, IGP, STG en Europe (Plus de précisions sur le site <http://agriculture.gouv.fr/>). Quand des restaurants se sont engagés à l'achat exclusif de gamme de produits avec ces signes de qualité (viandes LR par exemple), il est plus facile d'introduire du bio car une démarche de qualité a déjà été engagée et le coût est assez proche.

Utilisation de produits bruts ou transformés

Les gammes des produits achetées sont cruciales pour envisager un approvisionnement en bio. En effet, tous les produits ne sont pas disponibles en bio en 4e et 5e gamme. Par ailleurs, l'achat de produits bio de la 2e à la 5e gamme est généralement synonyme de surcoût important, bien plus que l'achat de produits bio bruts. On conseille donc de privilégier, dans l'approvisionnement en bio, les fruits et légumes bruts ou les produits peu transformés (ex: volaille PAC entière), mais cela nécessite bien souvent du temps de préparation et une légumerie (détail à la question suivante).



4. Préparation des repas

Réalisation des menus

Comme nous l'avons vu précédemment, l'introduction du bio nécessite un travail en amont sur les disponibilités des denrées, les filières... Il est donc important de bien planifier ses repas bio et donc de maîtriser le fonctionnement en interne pour les délais de commandes et les dates de réalisation des menus. Plus la démarche est entreprise tôt, plus les chances de sécuriser ses approvisionnements et de bénéficier de tarifs avantageux sont élevées.

Légumerie

Cette question sur l'existence d'une légumerie est liée à celle des gammes de produits achetés. La présence d'une légumerie adaptée et la main-d'œuvre disponible pour effectuer ce travail permettent 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).

5. Service des repas et consommation

Nombre d'éléments d'un repas

Les repas sont majoritairement composés de 5 composantes: 1 entrée, 1 plat (comptant pour 2 composantes: protéines + féculents et /ou légumes), 1 laitage et 1 dessert. Le pain n'est pas considéré comme une composante.

La structure du repas elle-même peut être revue afin de diminuer le coût matière première en privilégiant la qualité (produits bio) à la quantité, et donc en limitant le gâchis. Par exemple, certains établissements choisissent de réduire le choix de ces différentes composantes (ne proposer que 2 entrées au lieu de 5). Par ailleurs, de plus en plus d'établissements optent pour des repas à 4 composantes en faisant varier la présence de l'entrée, du laitage ou du dessert, tout en respectant l'équilibre alimentaire du repas.

Il peut donc être intéressant d'envisager une telle option.

Part des élèves ne mangeant pas de viande

Depuis quelques années on remarque une montée des demi-pensionnaires refusant de manger de la viande pour des raisons personnelles (végétarien, confession religieuse...). Cela peut entraîner un déséquilibre nutritionnel si aucune alternative n'est trouvée. Le poisson, les œufs peuvent bien sûr remplacer la viande. C'est également le cas de l'association judicieuse de protéines végétales. Or, la gamme de produits bio présente une variété intéressante de protéines végétales, ce qui n'est pas les cas en conventionnel (se reporter au paragraphe 1b de ce guide et aux annexes citées). Il existe, notamment, des galettes végétales bio riches en protéines dans de nombreuses références et à des prix abordables.

6. Le pain

Une partie entière de ce questionnaire est consacrée au pain car il s'agit d'un produit facilement disponible en bio: quantité quasi illimitée, boulangers bio spécialisés pour la restauration collective, production continue toute l'année. De plus, en Ile de France, une filière Pain « Bio d'Ile de France® » a été lancée depuis 2004 en restauration collective, et garantit une haute qualité nutritionnelle (pain semi-complet). Plus d'infos sur www.bioiledefrance.fr/pain.

Annexe II: Les clés pour comprendre le « Diagnostic - avant projet »

Capacité de tranchage

L'un des leviers pour introduire du pain bio à moindre coût est 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.

Possibilité de faire cuire du pain

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.

Emplacement de la distribution du pain

Suite à différentes expériences dans des établissements scolaires, nous avons validé qu'une distribution du pain en fin de self permet de réduire le taux de prise et donc de gâchis. Lorsqu'on introduit du pain bio, cette astuce peut être mise en place. La lutte contre le gâchis en général devrait d'ailleurs être un des premiers leviers de la maîtrise des coûts en collectivités.

7. Positionnement par rapport à la bio

Cette partie permet de faire le point sur les expériences précédentes en bio s'il y a déjà eu des tentatives d'introduction.

Comme vous pourrez le lire dans ce guide, le choix d'un repas 100 % bio n'est pas forcément la bonne solution pour débiter le bio. Ces différentes questions vous permettront de faire le point sur les actions déjà engagées et, en cas d'échec, de les éviter à l'avenir.

8. Animations pédagogiques

Au travers du guide, nous avons souligné l'importance de la communication sur l'introduction du bio. Pour valoriser le travail accompli et informer les convives, il est déterminant de mettre en place une communication spécifique et dans la mesure du possible de faire des liens pédagogiques. Voilà pourquoi ces questions vous amènent à recenser les animations déjà réalisées sur l'agriculture biologique, ou des thèmes en lien avec celle-ci, qui peuvent servir de base pour une nouvelle démarche de sensibilisation.



Annexe III: mon projet d'introduction de produits bio à la cantine

Cette fiche a pour but de vous aider à préciser votre stratégie d'introduction de produits bio à la cantine. Nous vous conseillons dans un premier temps de bien lire le guide afin d'identifier les leviers que vous allez pouvoir mettre en œuvre pour favoriser la réussite de votre projet.

Chef de projet: _____

Autres acteurs impliqués (noms et rôles): _____

Objectif général visé: _____

1. Etat des lieux actuels

Après m'être informé, je peux faire un diagnostic des points forts et points faibles de ma situation actuelle par rapport à mon projet d'introduction de produits bio:

Ce qui peut dépendre de moi ou ce sur quoi je peux agir		Ce qui ne dépend pas de moi ou ce sur quoi il m'est difficile d'agir	
Force (élément positif)	Faiblesses (élément négatif)	Opportunités (élément positif)	Menaces (élément négatif)

Annexe III: Trame pour définir votre projet d'introduction de produits bio

2. Stratégie d'approvisionnement en produits bio:

Comment vais-je m'y prendre? Décrire les étapes à suivre et les leviers à mettre en place pour maîtriser les coûts (pensez à mettre en place un calendrier prévisionnel).

Pour débiter:

A moyen terme (préciser quand):

A plus long terme:

Acteurs à contacter:



3. Communication - information

Pensez à mettre en place un calendrier prévisionnel

Comment vais-je mettre en valeur les produits bio que j'introduis (quoi, personne(s) à solliciter...)?

Quel type d'animation puis-je mettre en place auprès des convives (Quoi, personne(s) à solliciter...)?

Qui dois-je encore penser à informer, sensibiliser à ce projet?

Annexe III: Trame pour définir votre projet d'introduction de produits bio

3. Communication - information (suite)

Quelles sont les actions d'information-communication à mettre en place ?

Thème (ex: introduction de pain bio)	Objectif (Sensibiliser à l'AB et au pain bio en vue de l'introduire à la cantine)	Quand (15 septembre 2009)	Public, événement (Commission restauration scolaire)	Besoins (matériel, animateurs...)



4. JE SUIS PRÊT : prévisionnel d'introduction de produits bio

A remplir une fois que vous estimez être suffisamment informé sur la filière bio et avoir mis en place une stratégie globale d'introduction des produits bio pour un projet durable.

Type repas (matin, midi, soir, goûter) : _____ Nombre couverts/repas : _____

Coût matière première / repas : _____ Nombre jours/an : _____

Produits bio en prévision d'être introduits régulièrement							
Produits	1	2	3	4	5	6	7
Denrée bio (ex : pain, pommes)							
Prix d'achat conventionnel							
Prix d'achat bio							
Surcoût en €							
Surcoût en %							
% denrée bio / volume total même denrée (ex : 50% pommes bio)							
Coût journalier							
Surcoût journalier							
% denrée bio / coût total même denrée							
Coût / convive / jour							
Surcoût / convive / jour							
Période d'introduction							
Nombre de jours d'introduction prévus pour la période							
Coût total estimé sur la période							
Surcoût total estimé sur la période							
Coût total estimé / convive sur la période							
Surcoût total estimé / convive sur la période							
Remarques :							

Annexe IV: Comment rédiger un appel d'offres cohérent avec la production biologique

Le choix d'acheter des produits biologiques

La décision d'acheter des produits biologiques relève d'un choix souverain de la personne publique, fondé sur les vertus écologiques du produit (art. 14, 45 et 53 du Nouveau Code des Marchés Publics).

Cette liberté est toutefois conditionnée par une stricte obligation de respecter les principes d'égalité de traitement des candidats et de transparence des procédures.

Le respect de ces obligations est en particulier sensible au niveau de la définition des conditions d'exécution et du critère d'attribution.

Au regard de l'achat bio, le critère écologique peut être utilisé à certaines conditions :

- il doit être lié à l'objet du marché;
- il ne doit pas conférer au pouvoir adjudicateur une liberté inconditionnée de choix;
- il doit avoir été expressément mentionné dans le cahier des charges ou l'avis de marché;
- il doit respecter tous les principes fondamentaux du droit des marchés publics, notamment le principe de non-discrimination.

Le critère doit donc impérativement préciser « produit issu de l'agriculture biologique ou équivalent ».

La pratique de l'allotissement

L'article 10 du Nouveau Code des Marchés Publics pose la pratique de l'allotissement des marchés publics afin de rendre accessible la commande publique aux entreprises de petite taille. Ainsi, un lot spécifique est à faire pour les pommes, le pain...

Une publicité adaptée

Le fait, pour l'acheteur public, de choisir des supports de publicité locaux et/ou spécialisés dans l'agriculture biologique, ou plus largement l'environnement et le développement durable, permettra de favoriser l'accès aux producteurs locaux d'agriculture biologique à ces marchés.

Les spécifications techniques

Dans les marchés de fournitures de produits biologiques, le pouvoir adjudicateur peut notamment demander au titre des spécifications techniques :

- que les produits fournis soient issus de l'agriculture biologique (label AB ou tout autre signe équivalent);
- que les produits fournis soient de telle qualité (par exemple entiers, sains, d'aspect frais, propres, dépourvus d'odeur, saveur ou humidité anormale, suffisamment développés, etc.);
- que les emballages utilisés pour conditionner et/ou transporter les produits soient recyclables;
- que les produits fournis présentent des caractéristiques équivalentes à celle des produits locaux. A cet égard, il pourra notamment être fait référence à des labels de qualité toujours avec la mention « ou équivalent »;
- que les produits fournis soient uniquement des produits de saison (avec comme référence la saison de la zone géographique de l'acheteur).



Les conditions d'exécution environnementales

Dans le cadre d'un marché de fournitures, étant donné que l'exécution d'un tel marché consiste simplement en une livraison de biens, la principale occasion d'utiliser des conditions d'exécution de marchés écologiques est de spécifier les modalités de livraison et de conditionnement des biens.

Voici quelques exemples de conditions d'exécution du marché qui pourraient être décrites explicitement dans les documents de la consultation d'un marché de fournitures de produits biologiques :

- faire livrer le produit en quantité appropriée et en vrac afin de limiter l'incidence du transport par article ;
- exiger un délai de livraison / d'exécution de la prestation court du fait d'un souhait de fraîcheur des produits alimentaires (ex : la Ville de Rome exige de ses fournisseurs pour certains produits des livraisons, maximum 3 jours après la récolte) ;
- exiger que les produits soient livrés en dehors des heures de pointe afin de minimiser l'impact des livraisons sur la congestion du trafic ;
- exiger du fournisseur qu'il reprenne (et recycle ou réutilise) tous les emballages des produits ;
- spécifier un mode de transport respectueux de l'environnement ;
- exiger des produits de saison.

Le recours à des variantes ou options écologiques

L'article 50 du code des marchés publics permet au pouvoir adjudicateur d'utiliser la technique de la variante.

Cette technique permet de laisser à l'initiative des entreprises la définition d'autres modalités techniques de satisfaction du besoin de l'acheteur public et, ainsi, l'opportunité de proposer des solutions favorisant le développement durable.

À titre d'exemple, dans le cadre des marchés publics de fournitures de produits biologiques, un critère fondé sur les externalités environnementales dues au transport des denrées pourrait favoriser la présentation de variantes en ce sens.

Cette proposition s'inspire d'un des marchés auxquels a répondu un groupement de producteurs biologiques et qui, dans son article 3 intitulé « *descriptifs techniques et variantes* », prévoyait que « *Les externalités environnementales dues au transport de denrées seront appréciées sur la base d'un document technique décrivant, pour chaque produit final proposé, les lieux de production, de transformation et de livraison ainsi que le mode de transport utilisé entre chacune de ces étapes de la vie du produit* ». Ce critère « *externalités environnementales* » était pondéré à hauteur de 20 %.

Le droit de préférence

L'acheteur public, afin d'encourager le développement local, peut favoriser des groupements de producteurs agricoles biologiques ou des sociétés de coopération ouvrières produisant de tels produits, en introduisant dans son marché une clause instaurant un droit de préférence, sur le fondement de l'article 53-IV du code des marchés publics.

Les critères de choix des offres concourant à la prise en compte de la proximité des lieux de production

Aux termes de l'article 53-I du code des marchés publics, l'acheteur public détermine l'offre la plus avantageuse soit en se basant uniquement sur le critère du prix, soit en se basant sur le principe de « l'offre économiquement la plus avantageuse ».

Ce principe vise à tenir compte d'autres critères d'attribution que le seul critère du prix, au titre desquels : la qualité, la valeur technique, le caractère esthétique et fonctionnel, les performances en matière de protection de l'environnement, les performances en matière d'insertion professionnelle des publics en difficulté, le coût global d'utilisation, la rentabilité, le caractère innovant, le service après-vente et l'assistance technique, la date de livraison, le délai de livraison ou d'exécution.

Annexe IV : Comment rédiger un appel d'offres cohérent avec la production biologique

Cette liste dressée par l'article 53-I du code des marchés publics n'est pas exhaustive, en effet d'autres critères pourront être pris en compte s'ils sont justifiés par l'objet du marché.

Critères classiques permettant de favoriser la proximité et le développement durable :

La qualité du produit

Voici un des critères d'attribution les plus importants. Il appartient au candidat de proposer la meilleure offre possible afin de se voir attribuer le marché.

L'acheteur public pourra décomposer ce critère « qualité » en sous-critères au nombre desquels figurerait par exemple : la fraîcheur du produit, son aspect, son goût, ses qualités nutritionnelles, etc.

Or, tous ces sous-critères, exigeant un produit frais, dont les qualités nutritionnelles ne sont pas diminuées et qui doit être sur la table du consommateur dans les meilleurs délais, nous semblent indirectement mais nécessairement impliquer un délai de livraison relativement rapide.

Ainsi, un produit répondant à ces exigences qualitatives, nutritionnelles et gustatives proviendra, le plus souvent, de producteurs locaux.

Ces sous-critères devront impérativement faire l'objet d'une publicité au même titre que les critères visés par l'article 53-I du code des marchés publics.

Le délai de livraison

Le critère du délai de livraison du produit peut permettre un meilleur accès aux marchés publics pour les producteurs locaux. En effet, en prévoyant, par exemple, des délais de livraison relativement courts, de facto, les producteurs se situant à proximité et pouvant donc matériellement exécuter plus rapidement la prestation se trouveront avantagés.

Or, dans le cadre d'un marché public de fournitures de denrées biologiques, l'exigence posée par le pouvoir adjudicateur d'être fourni, de manière régulière, en produits frais et qualitatifs, sur le plan nutritionnel et gustatif, permet de mettre en concurrence les candidats sur la base du critère du délai de livraison.

Plus le délai dans lequel le candidat s'engage à livrer ses denrées alimentaires est restreint, meilleure sera sa note.

À titre d'exemple, un marché de fournitures de bureau prévoyait le système de notation établi en fonction des performances des soumissionnaires dans ces termes :

« Pour le critère « délai de livraison », une note sur 20, évaluée comme suit sera attribuée à chaque offre :

- un délai annoncé de 72 h donnera une note de 0/20,
- un délai annoncé de 48 h donnera une note de 10/20,
- un délai annoncé de 24 h ou moins donnera une note de 20/20 ».

Le critère environnemental

L'acheteur public peut insérer, parmi les critères d'attribution, un critère environnemental pour autant que celui-ci :

- soit lié à l'objet du marché ;
- ne confère pas une liberté de choix illimitée au pouvoir adjudicateur ;
- soit expressément mentionné dans l'avis de marché ou le cahier des charges ;
- respecte les principes fondamentaux de l'Union Européenne.

Ce critère environnemental peut notamment être mis en place à travers le coût du cycle de vie d'un produit. Cette notion « consiste à examiner les incidences sur l'environnement à chaque étape du cycle de vie d'une ressource – au cours de



l'extraction/la récolte, le transport, la transformation/raffinage, durant la phase d'utilisation des produits fabriqués à partir de cette ressource et au moment où le produit ou la ressource devient un déchet au terme de sa durée de vie utile».

Comme nous l'avons vu précédemment, le pouvoir adjudicateur peut prévoir n'importe quel critère de choix des offres tant que celui-ci est non discriminatoire et lié à l'objet du marché. Il en sera donc de même pour le critère du « *coût du cycle de vie* ».

Il n'existe pas, à notre connaissance, de jurisprudence se prononçant sur la licéité d'un critère d'attribution « *coût du cycle de vie* » dans le cadre de la passation d'un marché public, que ce soit de fournitures, de travaux ou de services.

Il conviendra donc au préalable pour les acheteurs de dégager une méthode fiable et non-discriminatoire de calcul du coût du cycle de vie.

Pondération des critères

Au vu des différents critères de choix des offres qui peuvent être utilisés par le pouvoir adjudicateur, il convient d'apporter quelques précisions sur leurs modalités de pondération.

Il convient de souligner, une fois encore, que le prix n'est pas un critère d'attribution obligatoire : il importe simplement que les critères retenus permettent de déterminer l'offre économiquement la plus avantageuse et soient suffisamment précis pour respecter les exigences de transparence de la procédure.

La personne publique aura alors l'obligation de respecter la pondération des critères qu'elle a elle-même fixée dans le règlement de la consultation.

Il n'est pas non plus nécessaire que chacun des critères d'attribution présente pour le pouvoir adjudicateur un avantage économique, mais que, pris ensemble (critères économiques et environnementaux confondus), les critères d'attribution permettent de déterminer le meilleur rapport qualité/prix.

Il n'est pas possible d'indiquer ici un système général de pondération, celui-ci étant fonction du cas d'espèce (nature et ampleur de l'opération, nature du marché), de la personne publique (moyens et prix qu'elle est prête à payer pour la qualité environnementale) et de l'état du marché. Cette pondération devra être déterminée lors de la rédaction des avis d'appel public à la concurrence.

On rappellera seulement ici que la pondération à hauteur de 45 % du critère environnemental a été reconnue licite par la jurisprudence européenne.

Tout produit dont les performances seront supérieures au niveau minimal requis pourra recevoir des points supplémentaires dont il sera tenu compte dans la phase d'attribution.

Annexe V: Le plan alimentaire

Qu'est-ce qu'un plan alimentaire ?

Il se présente sous forme de tableau à double entrée : les types de plats et les jours de la semaine occupent une colonne. Il est le plus souvent construit pour une période d'un mois, permettant ainsi la création d'au moins 20 jours de menus.

Pourquoi l'utiliser ?

Le plan alimentaire est un outil simple qui sert de base à la création rapide de menus équilibrés et variés en restauration collective. Il permet à la personne responsable de la confection des menus, de prévoir la fréquence des plats, et à celle responsable des approvisionnements, de planifier ses commandes à l'avance. En cas de problème d'approvisionnement sur un produit spécifique (ce qui est plus courant en bio), le plan alimentaire permet une visualisation rapide pour échanger un produit contre un autre similaire, sans pour autant déséquilibrer l'équilibre nutritionnel du menu d'origine.

L'intérêt principal de mettre en place un tel plan dans une démarche d'introduction de produits bio, est donc d'anticiper au mieux les besoins pour organiser son approvisionnement et planifier ses commandes avec les fournisseurs en fonction de la saisonnalité des produits ainsi que de leur disponibilité sur le marché. Cet aspect est une des clefs de la réussite de la démarche.

Pour mieux visualiser la présentation d'un plan alimentaire, prenons l'exemple du plan alimentaire d'une semaine appliqué à une cantine scolaire qui sert le repas de midi du lundi au vendredi à des demi-pensionnaires :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Crudités	Féculents	Crudités	Légumes cuits	Féculents
Plat principal : protéines	Viande	Légumineuses	Viande	Abats	Poisson
Plat principal : accompagnement	Féculents	Légumes cuits	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits
Produit laitier	Fromage	Laitage	Laitage	Fromage	Laitage
Dessert	Fruit cuit	Fruit cru	Féculents	Fruit cru	Fruit cru

Nous constatons tout d'abord que les constituants du futur menu comportent un nom général de type: féculents, fruit cru, laitage... En construisant le plan alimentaire, cette pratique nous permet d'établir la base pour un menu équilibré, en nous assurant que chaque repas contient de façon systématique les éléments suivants :

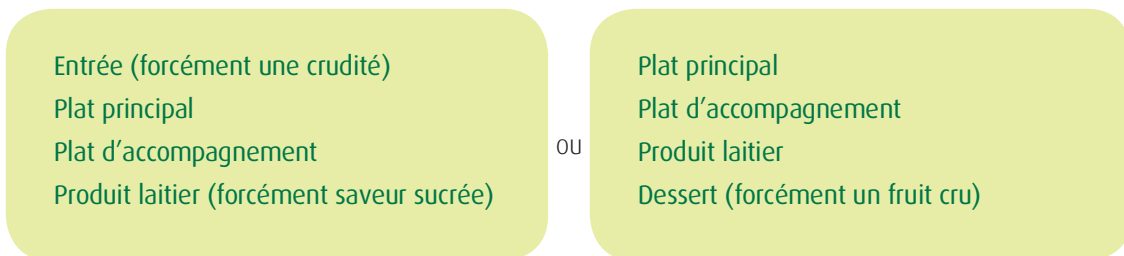
- une crudité: un légume et/ou un fruit cru
- un plat riche en protéines: viande, poisson, œuf, abats, mélange légumineuses/céréales...



- une portion de féculents: céréales (pâtes, riz, quinoa...), légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots...), pommes de terre
- un laitage: yaourt, fromage affiné, fromage blanc...

Nous observons ensuite que le plan alimentaire ne se présente pas sous la même forme tous les jours : le lundi, nous avons par exemple une entrée de crudités, le mardi une entrée de féculents. Le but étant de créer une variété dans la composition des menus.

À noter qu'il est possible, en accord avec les recommandations du PNNS, de n'intégrer que 4 composantes au menu et non 5. Dans ce cas, vous proposez en alternance soit une entrée, soit un dessert. En pratique cela donne les possibilités suivantes :



Exemple de menus pour une semaine, au mois de septembre

Le menu suivant a été composé à partir du plan alimentaire donné en exemple ci-dessus. Ce menu peut évidemment se décliner de plusieurs façons, selon l'état de vos stocks, les produits disponibles chez vos fournisseurs et en tenant compte de la saisonnalité des produits. À la place des carottes râpées en entrée du lundi, nous aurions pu mettre par exemple une salade verte; le Saint Paulin aurait pu être remplacé par un autre fromage, etc. Le même plan alimentaire d'un mois peut ainsi servir de base pour la composition de plusieurs mois de menus.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Carottes râpées vinaigrette	Taboulé oriental	Tomates au basilic	Poireaux vinaigrette	Feuilleté au fromage
Plat principal : protéines	Escalope de dinde	Galette de tofu nature	Steak haché grillé	Foie grillé	Brochette de poisson grillée
Plat principal : accompagnement	Tagliatelle sauce champignons	Poêlée de légumes	Haricots verts	Pommes de terre sautées	Courgettes vapeur
Produit laitier	Saint-Paulin	Yaourt aux fruits	Yaourt nature	Camembert	Fromage blanc sucré
Dessert	Compote de fruits rouges	Pomme Golden	Crumble banane du Chef	Raisins noirs	Dés de melon

Annexe VI: Calendrier des saisons

Les tableaux ci-dessous présentent les fruits et légumes de saison en Ile de France :

Printemps - Eté

	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet
Aromatiques	■	■	■	■	■			■	■	■	■	■
Bette			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Betterave rouge	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Carotte	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Céleri rave												
Chicorée frisée	■	■	■	■	■	■				■	■	
Scarole	■	■	■	■	■	■				■	■	
Chicorée sauvage												
Chou blanc/ rouge	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chou pommé	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cresson	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Echalote												
Endive	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Epinard	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mâche												
Navet	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Oignon jaune	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Panais	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pissenlit												
Poireau	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pomme de terre	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Potiron Courge												
Radis noir												

Automne - hiver

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Aromatiques			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Aubergine							■	■	■	■	■	■
Bette	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Carotte	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Céleri branche	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chou brocoli	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chou fleur	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chou rave												
Concombre						■	■	■	■	■	■	■
Courgette						■	■	■	■	■	■	■
Cresson	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Echalote	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Fenouil												
Fraise												
Haricot												
Melon												
Navet	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Oignon blanc	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Oignon jaune	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Petit pois												
Poireau	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Poivron Piment												
Pomme de terre	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Radis rose												
Rhubarbe												
Salade type laitue												
Tomate												



Annexe VII: Quelques éléments sur les ingrédients bio

I. Les céréales complètes

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.



Ia. L'intérêt nutritionnel des céréales complètes

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

1. 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 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 ».

2. 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).

Annexe VII: Quelques éléments sur les ingrédients bio

Les céréales complètes contiennent sept des huit acides aminés essentiels en quantités intéressantes. Elles sont, par contre, 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.

3. 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.).

4. 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.

Ib. Techniques de cuisson des céréales Bio et semi-complètes

(Voir tableau ci-contre)

Ic. Des céréales oubliées

→ L'ORGE

• Description, utilisations traditionnelles

L'orge fait partie de l'alimentation humaine depuis plusieurs milliers d'années, bien qu'elle soit relativement peu consommée dans notre quotidien. Céréale aux multiples usages, elle entre dans la fabrication du malt, qui compose la bière et le whisky. Dans les pays asiatiques, comme le Japon et la Corée, on consomme aussi une boisson faite à base de feuilles de thé et de grains d'orge.





Tableau de cuisson des céréales à l'étouffée				
Céréales	Cuisson	Vol. d'eau pour 1 vol. de céréales	Temps de cuisson	Remarques
Bouglhour d'épeautre	étouffée	2vol. 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

• **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.

Source: « Cuisine et santé » de Brigitte Fichoux, Éditions Gabriandre - Fiche technique réalisée par la MAB 29 - Isabelle Guibert

Annexe VII: Quelques éléments sur les ingrédients bio

• *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 :
 - Orge, persil, menthe, citron et tomates ;
 - Orge et haricots secs ;
 - Orge, avocat et poulet ;
 - Orge, artichaut, concombre, poivron rouge, amandes et oignon vert, assaisonné d'une vinaigrette à la moutarde de Dijon.
- 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 également 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 Chenopodiacees).

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.



Annexe VII: Quelques éléments sur les ingrédients bio

→ LE BOULGOUR,

• Description, utilisations traditionnelles

Aussi appelé bourghol, boulgour, borghol ou burghul, c'est un sous-produit du blé dur débarrassé de 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...

II. Les légumineuses

IIa. Le mélange légumineuses/céréales : un substitut des protéines animales

Les légumes secs (haricots secs, lentilles, pois secs, fèves, pois chiches) contiennent autant - sinon plus - de protéines que la viande, les œufs ou le poisson.

Lorsque les légumes secs sont consommés avec des céréales (au même repas²³), leurs acides aminés, complémentaires, sont parfaitement assimilables et fournissent à l'organisme des protéines équivalentes à celles de la viande ou des œufs, sans avoir les mêmes inconvénients (la plupart des légumes secs n'ont que 1 à 2 % de lipides) !

La viande représente à peu près 50% du budget alimentaire des français. Même si ce luxe reste accessible pour beaucoup, les légumineuses permettent de se nourrir plus sainement et à bien meilleur compte. Les protéines de nos légumes secs coûtent 5 à 6 fois moins que celles du camembert et près de 10 fois moins que celles du bifteck.

IIb. Autres propriétés intéressantes

Les légumes secs sont également riches en fibres, en minéraux (calcium et fer notamment) et en oligo-éléments (cuivre, manganèse, zinc).

De plus, les légumes secs se conservent longtemps (même après avoir été cuits) et sont très bons réchauffés.

IIc. Augmenter la part des légumineuses dans notre alimentation pour protéger notre environnement

Parmi les plantes cultivées, seules les légumineuses sont capables de fixer l'azote de l'air. Ainsi, non seulement elles demandent peu d'engrais azotés, mais elles enrichissent le sol et limitent ainsi la pollution par les nitrates, même en agriculture conventionnelle. De plus, les légumineuses sont sans doute les plantes qui, actuellement, reçoivent le moins de traitements chimiques, même en culture conventionnelle intensive.

À noter qu'il faut 5 à 10 fois plus de surface pour produire la même quantité de protéines sous forme animale que sous forme végétale. La production de protéines animales gaspille non seulement les terres cultivables, mais aussi l'énergie (pour leur transformation, leur conservation...). De plus, les sources de protéines animales (viande, poissons, produits laitiers), sont en général beaucoup plus polluées.

IId. Exemples d'utilisation

Vous pouvez consommer des légumineuses en plat principal ou en accompagnement, en pâte à tartiner sur les toasts pour l'apéritif, en purée, en soupe, en salade, en galettes, en beignets, voire même en dessert (en prenant des idées dans la cuisine indienne ou japonaise...)

23- Sur toute la surface de la planète, l'homme a d'ailleurs toujours associé ces deux aliments dans son assiette. En témoignent les plats traditionnels du monde entier, comme : le couscous (blé dur + pois chiches), la paëlla (riz + haricots), le chili con carne (haricots rouges + maïs), le tamiah égyptien (galettes de fèves mangées avec du pain), le foul libanais (salade de fèves servie avec du boulgour), le minestrone italien (haricots + pâtes)...

Annexe VII: Quelques éléments sur les ingrédients bio

III. Les substituts à la viande

→ LE TOFU

- **Description, utilisations traditionnelles**

Le tofu est une pâte blanche peu odorante dérivée de la fève de soja. Il est produit à partir du lait de soja que l'on fait cailler puis que l'on presse afin de lui retirer son eau. Composante importante de l'alimentation asiatique, le tofu existe sous de nombreuses formes (tofu séché, tofu fumé, en feuilles ou en blocs, tofu poilu, tofu aux herbes...).

Principalement à cause de sa richesse en protéines, il est très en vogue aujourd'hui dans les pays occidentaux notamment chez les végétariens, comme substitut à la viande ou au poisson.

Le tofu est un aliment caméléon. C'est un avantage, mais aussi un inconvénient ! L'inconvénient est que c'est un aliment assez fade, sans saveur. Mais c'est aussi un avantage, car il est capable de se charger des saveurs des aliments qu'il accompagne.

- **Propriétés**

Le tofu a peu de calories, mais il est très nourrissant. C'est pourquoi on dit que c'est un aliment diététique. Sa richesse en protéines en fait un aliment apprécié des sportifs et des végétariens. Il est par ailleurs pauvre en graisses.

- **Conseils de préparation**

Un pressage préalable des tranches entre deux planches, au moyen d'un poids (un pavé par ex.) ou un serre-joint à ressort, débarrasse le tofu de l'excédent d'eau pour faire une meilleure place à la marinade.

- **Idées de recettes**

Il se cuisine seul, coupé en dés, frit ou en mélange dans des salades, dans la soupe ou émietté dans des galettes avec des légumes et des céréales. Pour utiliser au mieux son côté caméléon, il est conseillé de le faire mariner dans une sauce (au goût souhaité) durant 6 heures avant de le faire frire.



→ LE SEITAN

- **Description, utilisations traditionnelles**

Le seitan est un aliment fabriqué à base de protéine de blé (gluten). Il se prépare en lavant une pâte crue de farine de blé (blé complet dans le cas du seitan) enfermée dans un sac de tissu jusqu'à ce que tout l'amidon soit parti et qu'il ne reste plus que le gluten. Celui-ci, une fois séché, peut être réduit en poudre pour être mélangé à d'autres ingrédients.

- **Propriétés**

Le seitan est un excellent substitut à la viande, très riche en protéines, à base de gluten, la protéine de blé.

- **Conseils de préparation**

On le trouve tout prêt et aromatisé, solution idéale pour y goûter la première fois. Mais comme la fabrication maison est simple et peu coûteuse, aucune hésitation à passer en cuisine :

- Pour le seitan : 200 g de farine de gluten ; cinq épices ; sel ; eau.
- Pour le court-bouillon : tamari ; thym ; laurier ; gingembre (facultatif).





Mélanger la farine de gluten avec le sel et les cinq épices. Verser l'eau petit à petit jusqu'à ce qu'elle soit entièrement absorbée par la farine ; Pétrir légèrement et former trois pains. Faire cuire dans le court-bouillon pendant 1 h30.

• **Idées de recettes**

Sa texture bizarre, un peu caoutchouteuse permet de l'utiliser dans la plupart des ragoûts à la française : blanquette, pot-au-feu, etc. On peut aussi tout simplement le cuire en brochette ou en fricassée.

IV. Les graines germées

Les graines germées (aussi appelées germinations) sont des graines que l'on a fait germer, en général, hors sol à des fins d'alimentation ou de préparation de semis.

Il existe des méthodes simples et peu coûteuses de faire germer ses propres graines pour sa propre consommation : c'est facile, bon, nutritif, esthétique et gratifiant.



IVa. L'intérêt nutritionnel des graines germées

Manger des graines germées est une manière simple de s'alimenter sainement. Avec un apport naturel en vitamines, les graines germées subissent des transformations qui les rendent plus digestes.

Les graines germées ont des propriétés nutritionnelles supérieures aux graines sèches : le taux de vitamines, minéraux, oligo-éléments et enzymes peut être multiplié par plusieurs centaines après la germination. Dans un germe de blé, on trouve même certains éléments, tels que la vitamine C, que l'on ne trouve pas dans le grain de blé.

IVb. Exemples de graines germées

Il est possible d'utiliser presque toutes les graines germées dans l'alimentation :

- Les légumineuses : alfalfa (ou luzerne), fenugrec, haricot mungo (appelé aussi soja vert), lentille, petit pois, pois chiche, trèfle.
- Les céréales : avoine, blé, maïs, millet, orge (non mondée), sarrasin, seigle, quinoa, riz...
- Les oléagineux : sésame, tournesol et les fruits oléagineux : amandes, noisettes.
- Les légumes : brocoli, carotte, céleri, choux, épinard, fenouil, navet, oignon, poireau, persil, radis...
- Les mucilagineux : cresson, lin, roquette, moutarde...

Toutes les graines des plantes sont utilisables à l'exception de celles qui ont des parties toxiques : ne faites germer ni les graines de tomate, ni celles d'aubergine, ni de rhubarbe !

V. Les condiments

→ CONDIMENTS À BASE DE SOJA

Le shoyu et le tamari

• **Description, utilisations traditionnelles**

Au Japon, deux sauces de soja fermenté, Shoyu et Tamari, ont été célébrées comme les reines des assaisonnements depuis des siècles. Aujourd'hui, ces délicieuses sauces couleur ébène sont appréciées dans les cuisines du monde entier. Le Tamari se distingue du Shoyu par sa composition : le Tamari est composé de soja, le Shoyu de soja et froment.

Annexe VII: Quelques éléments sur les ingrédients bio

• Propriétés

Le Tamari stimule l'appétit et contient de nombreux minéraux, protéines et vitamines indispensables et ne contient pas de gluten. Durant le long processus de fermentation, des enzymes naturels transforment les amidons, les protides et les lipides du soja cru et du froment en nutriments facilement assimilables car pré-digérés: acides aminés, acides gras poly-insaturés, glucides lents... La fermentation développe un acide lactique bénéfique pour la flore intestinale et l'assimilation efficace des nutriments. Le sel marin apporte des minéraux et oligo-éléments.

Le miso

Le miso est un produit fermenté à base de haricots de soja, d'une céréale (riz complet ou orge), de sel. Son vieillissement peut durer de quelques mois à plusieurs années. Il s'utilise en soupe, en sauce. Il accompagne très bien légumes, légumineuses, poissons.

→ **CONDIMENTS À BASE DE SÉSAME,**

• Propriétés

Le sésame dont l'huile est riche en acides gras non saturés, en acides aminés essentiels et en lécithine, fortifie le système nerveux et neutralise l'acidité, alors que le sel marin favorise la sécrétion des sucs digestifs et stimule tout le métabolisme.

Le tahin

Le tahin est une purée de sésame. Il est utilisé dans la confection de sauces et dans certains desserts.

Le gomasio

Le Gomasio est un sel de sésame. Chaque grain de sel est imprégné par l'huile du grain de sésame broyé. Le nom vient de «goma» qui désigne le sésame en japonais.



→ **LA LEVURE DE BIÈRE**

• Propriétés

La levure de bière est composée d'une colonie de champignons microscopiques, généralement de l'espèce *Saccharomyces cerevisiae* ou *Candida utilis*. Ces micro-organismes non pathogènes, dont la taille varie de 6 à 10 microns (1 micron = un millième de mm), digèrent le sucre et l'amidon des céréales, créant un milieu riche en protéines et en vitamines, principalement celles du groupe B.

La levure de bière est l'une des plus importantes sources naturelles de thiamine (vitamine B1), qui est essentielle au métabolisme des glucides et des gras. Une cuillerée à table fournit neuf fois l'apport nutritionnel recommandé en vitamine B1. Elle constitue également une excellente source de vitamines B2 (riboflavine) et B3 (niacine). Elle contient aussi de la vitamine B5 (acide pantothénique), de la B6 (pyridoxine) et de la B8 ainsi que des protéines d'excellente qualité. Enfin, elle renferme des polysaccharides, particulièrement des glycanes et des mannanes, des substances qui peuvent avoir un effet intéressant sur le système immunitaire.



VI. Les gélifiants

→ L'ARROW-ROOT

L'arrow-root est une racine commercialisée sous forme de poudre.

Elle s'utilise dans les sauces ou dans les ragoûts comme liant. Mélanger quelques cuillères à soupe d'arrow-root dans un bol d'eau froide. Verser petit à petit ce liquide dans la préparation à lier. En quelques minutes la sauce s'épaissit.

L'arrow-root dilué dans de l'eau se conserve très bien.

→ LE KUZU

Le kuzu est une plante qui pousse à l'état sauvage et possède une racine très profonde. Il s'utilise de la même manière que l'arrow-root. Une cuillère à café de kuzu équivaut à une cuillère à soupe d'arrow-root. Il est connu pour soulager les problèmes intestinaux, la diarrhée et la constipation.

→ L'AGAR-AGAR

C'est un gélifiant naturel, tonique pour les intestins. Il se présente sur le marché sous plusieurs formes : poudre, flocons ou blocs.

L'agar-agar se dilue dans l'eau bouillante, jusqu'à dissolution complète. Il mettra 45 minutes à se gélifier au réfrigérateur. On le dose généralement à 6 g par litre d'eau.

VII. Apport de l'agriculture bio pour la biodiversité agricole

→ REDÉCOUVRIR LES VARIÉTÉS ANCIENNES DE LÉGUMES

Voici un choix de variétés anciennes présentant un intérêt culinaire ou une saveur supérieure aux légumes de la grande production, bien que parfois d'un rendement inférieur.

Ail: rose d'Auvergne, rose de Lautrec;

Artichaut: Gros vert de Laon, Camus de Bretagne;

Asperges: d'Argenteuil;

Aubergines: violette de Barbentane;

Bettes, blettes, poirées: blonde à cardé blanche, verte à cardé blanche;

Betteraves: noire d'Égypte, crapaudine;

Carottes: Touchon, de Chantenay, de Colmar, de St Fiacre, de Luc, de Meaux, de St Valéry, jaune du Doubs;

Céleri-rave: géant de Prague;

Céleris à côtes: géant doré, vert d'Elne, Tall Utah (ne se blanchissent pas);

Chicorée frisée: de Meaux, de Louviers, de Ruffec, endivette, amère;

Annexe VII: Quelques éléments sur les ingrédients bio

Choux-fleurs et brocolis: hâtif d'Angers, vert calabrais;

Concombres: blanc long; marketer;

Cornichons: fin de Meaux, vert petit de Paris, de Bourbonne, vert de Massy;

Courges, courgettes: de Nice, verte des maraîchers, long white bush, de Provence, pleine de Naples, verte d'Italie;

Échalotes: de Jersey, grise griselle (la meilleure mais ne se conserve pas), cuisse de poulet;

Épinards: géant d'hiver, monstrueux de Viroflay;

Haricots grains: coco rouge de Prague, coco blanc, Soissons blanc, Soissons vert (flageolet), Michelet, flageolet d'Étampes, comtesse de Chambord, chevrier vert, rognon de coq, St Esprit à œil rouge, Soissons hâtif, suisse blanc lingot;

Haricots mangetout: cor des Alpes, beurre merveille de Venise, St Fiacre;

Laitues: gotte, reine de mai, merveille des 4 saisons, grosse blonde paresseuse, sucrine, madrilène, black seeded simpson, rouge d'hiver, passion blonde;

Lentilles: du Puy, rose de Champagne, verte;

Mâches: verte d'Étampes, verte à cœur plein, de Cambrai, coquille de Louviers, à grosses graines;

Navets: des vertus marteau, de Milan rouge, de Milan blanc, jaune boule d'or, blanc dur d'hiver, de Croissy, de Nancy, rave d'Auvergne, Petrowski;

Oignons: blanc hâtif de la Reine, blanc de Paris, blanc de Vaugirard, jaune paille des vertus, de Mulhouse, jaune, espagnol;

Poireaux: jaune du Poitou, monstrueux de Carentan, bleu de Solaise, monstrueux d'Elbeuf, géant de Saulx, long de Mézières, de Gennevilliers, de Liège;

Pommes de terre: belle de Fontenay, vitelotte noire, ratte, bleue d'Auvergne, œil de perdrix, institut de Beauvais, rosa-belle, roseval, rosa;

Poivrons: doux d'Espagne, des Landes;

Potirons: citrouille de Touraine, giraumon turban, potiron rouge d'Étampes, vert d'Espagne, vert olive, jarrahdale, golden Hubbard, potimarrons, pâtissons;

Radis: rond blanc, national, 18 jours, d'été jaune d'or ovale, de Sézanne, noir gros rond d'hiver, violet de Gournay, rose de Chine;

Tomates²⁴: Marmande, St Pierre, merveille des marchés, des Andes, cœur de bœuf, beefsteak, noire de Crimée, rose de Berne, mâtina (hâtive), Brandywine etc.



Annexe VIII: Recettes bio²⁵

I • Fiches recettes

I.A. Entrées

Salade de lentilles corail

Pour 100 personnes

Lentilles corail	2,5 kg
Poivron vert et rouge	2 kg
Oignon	3 kg
Huile d'olive et/ou de colza	1 l
Vinaigre de cidre et sel	

Faire cuire les lentilles dans de l'eau salée. La cuisson des lentilles corail s'effectue assez rapidement (2, 3 minutes); assurez-vous en goûtant régulièrement qu'elles gardent une certaine consistance.

Éplucher et couper les poivrons en petits carrés. Éplucher et couper les oignons en lamelles.

Laisser refroidir les lentilles ou les passer à l'eau froide. Puis les mélanger aux poivrons et aux oignons. Assaisonner le tout avec l'huile (l'huile d'olive donne plus de goût et le colza permet d'apporter des éléments nutritionnels complémentaires) et le vinaigre de cidre.



Céleri au fromage blanc

Pour 100 personnes

Céleri-rave	6 kg
Fromage blanc 20 % MG	3 kg
Cornichons	1,6 kg
Huile d'olive et/ou de colza	0,4 l
Ciboulette, persil, citron, poivre	

Éplucher et râper les céleris. Couper les cornichons en rondelles. Ajouter le fromage blanc et l'huile.

Carottes aux raisins

Pour 100 personnes

Carottes fraîches	7,5 kg
Raisin sultanine	1,10 kg
Huile d'olive et/ou colza	? l
Citron, sel, poivre	

Éplucher et râper les carottes. Faire tremper les raisins dans de l'eau. Mélanger le tout. Assaisonner à votre convenance.

Annexe VIII: Recettes bio

Carottes râpées au gingembre

Pour 100 personnes

Carottes fraîches	15 kg
Gingembre	300 g
Gousses d'ail	10
Citron, persil, huile	

Râper les carottes avec une grosse râpe. Hacher l'ail, le gingembre, le persil et les incorporer aux carottes.

Préparer une vinaigrette à base de citron et d'huile, en quantité suffisante pour que les carottes soient bien mouillées.



Salade de chou

Pour 100 personnes

Chou blanc	8 kg
Carottes	2 kg
Ananas	2 kg
Oignons	1,5 kg
Raisins secs	500 g
Mayonnaise	

Couper le chou en lanières. Le faire dégorger une nuit avec du gros sel et un peu de vinaigre.

Le lendemain faire tremper les raisins secs. Mélanger le chou, les carottes râpées, les oignons coupés en fines lamelles, l'ananas coupé en dés et les raisins secs.

Incorporer la mayonnaise à la salade de façon à ce que tous les ingrédients en soient bien imbibés.



Soupe de carottes et d'oranges

Pour 100 personnes

Carotte	15 kg
Oranges	30
Cubes de bouillon	
Sel	
Eau	2,5 l

Faire revenir, dans un fond d'huile, les carottes coupées grossièrement.

Couvrir avec le bouillon, saler.

Lorsque les carottes sont cuites, mixer. Ajouter le jus d'orange.

Servir chaud.



Soupe de courge

Pour 100 personnes

Courge	20 kg
Oignons	3 kg
Emmenthal râpé	2 kg
Persil	

Faire revenir les oignons puis la courge coupée en gros morceaux.

Couvrir d'eau. Saler, poivrer. Cuire environ 1/2 heure. Vous pouvez tester la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Ajouter le fromage râpé. Mixer. Au moment de servir, parsemer de persil haché.



Soupe de lentilles

Pour 100 personnes

Lentilles vertes	5 kg
Carottes	2 kg
Échalotes	2 kg
Thym-Laurier	

Faire revenir les échalotes et les carottes coupées en petits cubes.

Ajouter les lentilles. Saler, poivrer. Parfumer avec du thym et quelques feuilles de laurier.

Couvrir avec de l'eau et laisser cuire à petit bouillon pendant 45 minutes. Servir chaud avec 2 cuillères à soupe de tamari.

Soupe d'orge

Pour 100 personnes

Orge	1,5 kg
Carottes	2 kg
Oignons	2 kg
Tamari	
Persil	

Rincer l'orge et la faire cuire dans de l'eau salée pendant 45 minutes.

Faire revenir 10 minutes les oignons et les carottes coupés finement puis incorporer à l'orge pendant 5 minutes avant la fin de la cuisson.

Avant de servir, verser le tamari et parsemer de persil haché.

Annexe VIII: Recettes bio

I.B. Plats

Chili au bœuf accompagné de riz

Pour 100 personnes

Steak de bœuf ou égrené	2,7 kg
Haricot rouge sec	4,2 kg
Oignon jaune	1,3 kg
Concentré de tomates	1,3 kg
Ail en poudre	0,1 kg
Poireaux	0,1 kg
Poivron rouge	1,4 kg
Carotte	1,8 kg
Riz thaï blanc	5 kg
Paprika	

Faire tremper les haricots rouges dans l'eau 4 à 5 heures. Couper les steaks en lamelles de 0,5 cm de large (il est également possible d'utiliser de l'égrené de bœuf). Saupoudrer la viande de paprika. Éplucher et couper les légumes en lamelles puis les faire revenir. Faire revenir la viande séparément. Mélanger les deux en ajoutant les haricots rouges et de l'eau. Laisser mijoter. Cuire à part, le riz, pour l'accompagnement.

Potée de chou saucisse de bœuf

Pour 100 personnes

Saucisse de bœuf	11 kg
Chou lisse	9 kg
Oignon	2 kg
Pomme de terre	4 kg
Sel, feuille de laurier	

Éplucher et couper en lamelles les oignons et le chou lisse. Éplucher et couper en carrés grossiers les pommes de terre. Faire revenir tous les légumes dans un fond d'huile. Ajouter de l'eau. Maintenir à ébullition pour une cuisson douce. À part, faire griller les saucisses de bœuf.

Clafoutis de courgettes

Pour 100 personnes

Courgettes	20 kg
Gruyère râpé	1,5 kg
Crème fraîche	1,5 kg
Farine	1 kg
Œufs	30
Lait	2,5 l
Sel	

Attendrir un peu les courgettes dans un peu d'huile ou à la vapeur. Bien mélanger les œufs, la farine, la crème, le lait, le sel. Graisser un moule à gratin. Y déposer les couches de courgettes saupoudrées alternativement de fromage. Verser le mélange liquide. Faire cuire à four moyen une demi-heure.



Couscous

Pour 100 personnes.

Merguez de brebis	7 kg
Sauté de brebis	3 kg
Couscous complet	6,5 kg
Pois chiches	1,5 kg
Carottes	2 kg
Oignons	2 kg
Courgettes	2 kg
Fenouil	1 kg
Navets	1,5 kg
Céleri branche	1 kg

Faire tremper les pois chiches 4 ou 5 heures en changeant l'eau. Faire revenir la viande dans un peu d'huile. Éplucher et couper les légumes grossièrement et les rajouter à la viande de brebis. Ajouter de l'eau et les pois chiches. À part laisser gonfler la semoule.

Sauté de porc aux carottes

Pour 100 personnes

Sauté de porc	10 kg
Oignon jaune	2 kg
Ail en poudre	quelques grammes
Carotte	10 kg

Faire revenir les morceaux de viande dans un fond d'huile (on peut également rajouter de la farine). Éplucher et couper les carottes et les oignons en rondelles. Faire cuire à feu doux la viande, les oignons et un quart des carottes. À part faire revenir le reste des carottes dans un fond d'huile (à laquelle on peut rajouter un peu de sucre). Ajouter de l'eau sur les carottes et laisser cuire à feu doux.

Gnocchis aux petits légumes

Pour 100 personnes

Pour les gnocchis:

Semoule	3,5 kg
Lait	10 l
Parmesan	1 kg
Gruyère	1 kg
Beurre	500 g

Pour les légumes:

Carottes	6 kg
Céleri-rave	2 kg
Oignons	5 kg
Courgettes	6 kg
Persil	

Faire chauffer le lait salé. Quand il commence à frémir, verser la semoule en pluie, puis le beurre. Laisser cuire 10 minutes en remuant, puis ajouter le gruyère. Déposer ce mélange dans un plat allant au four. Faire cuire une demi-heure à four moyen.

Couper les oignons en lamelles, les carottes en bâtonnets, les courgettes en rondelles et le céleri en petits cubes.

Faire réduire les oignons et le céleri, ajouter les carottes. Mouiller avec un peu d'eau salée et laisser mijoter.

10 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les courgettes et quelques cuillères à soupe d'arrow-root dilué au préalable avec de l'eau froide. Assaisonner suivant votre convenance.

Découper les gnocchis en cubes à la sortie du four et servir avec les légumes parsemés de persil haché.

Annexe VIII: Recettes bio

Crumble de ratatouille

Pour 100 personnes

Aubergines	13 kg
Courgettes	15 kg
Tomates	10 kg
Poivrons	2,5 kg
Oignons	2,5 kg

Pour le crumble:

Flocons 5 céréales	2,5 kg
Farine	1,5 kg
Parmesan	1 kg
Beurre	500 g

Faire ramollir le beurre. L'incorporer à la farine et aux flocons. Ajouter le parmesan.

Faire revenir à l'huile d'olive et cuire séparément les oignons, les poivrons, les aubergines et les courgettes coupées en gros cubes. Les placer dans un plat huilé allant au four. Les couvrir avec le crumble.

Faire cuire 45 minutes à four moyen.

Quinoa aux petits légumes

Pour 100 personnes

Quinoa	5 kg
Carottes	3 kg
Courgettes	7,5 kg
Champignons	2,5 kg
Haricots mange-tout	1,25 kg
Tofu	2 kg
Sel, poivre, thym, gingembre en poudre	

Rincer le quinoa. Le verser dans son volume d'eau bouillante salée; laisser cuire 15 minutes à feu doux puis laisser gonfler 10 minutes feu éteint.

Couper le tofu en dés. L'arroser de tamari et de gingembre en poudre. Laisser mariner une demi-heure au minimum en mélangeant de temps en temps puis le faire cuire à la poêle.

Faire cuire les légumes à l'étouffée. Pour cela commencer par faire revenir les oignons dans une sauteuse, puis les champignons. Ajouter les carottes, le sel, le poivre, le thym. Mouiller avec un petit peu de bouillon de légumes et laisser mijoter 10 minutes.

Ajouter ensuite les haricots coupés en deux. Dix minutes plus tard ajouter les courgettes. Lier avec l'arrow-root. Laisser cuire 5 minutes.

Servir le quinoa entouré des légumes et du tofu.



Spaghettis bolognaise au seitan

Pour 100 personnes

Spaghettis semi-complets	7 kg
Oignons	2,5 kg
Tomates	10 kg
Olives	500 g
Gousses d'ail	
Parmesan	1 kg
Emmenthal râpé	1 kg
1 bouquet garni	
Tamari	

La veille, préparer le seitan (voir les conseils de préparation dans les « ingrédients bio »).

Le jour même: ébouillanter les tomates et les peler. Couper les oignons en lamelles et les faire revenir dans un fond d'huile d'olive.

Ajouter l'ail haché, les tomates mixées, le bouquet garni, sel, poivre.

Laisser mijoter 10 minutes.

Ajouter le mixé, les olives dénoyautées et hachées, les deux cuillères à soupe de tamari.

À côté vous aurez fait cuire les pâtes. Lorsqu'elles sont al dente, mélanger le parmesan à la sauce et incorporer la sauce aux pâtes.

Parsemer d'emmenthal avant de servir.

I.C. Desserts

Mousse de bananes

Pour 100 personnes

Bananes	50
Fromage blanc	4 kg
ou	
Crème soja à la vanille	4 kg
ou	
Tofu	4 kg
+	
Jus de citron	10 citrons

Mixer le tout juste avant de servir.

Annexe IX: Exemples de menus bio équilibrés

----- Menu 1 -----

Carottes aux raisins
Couscous
Yaourt aromatisé
Pain

----- Menu 2 -----

Radis
Sauté de porc aux carottes
Yaourt
Banane
Pain

----- Menu 3 -----

Céleri au fromage blanc
Chili de bœuf et riz
Yaourt
Salade de fruits
Pain

----- Menu 4 -----

Salade de lentilles corail
Potée de choux et
saucisses de bœuf
Fromage blanc et coulis
Pain



Annexe X: Autres idées de menus issus du réseau FNAB

Dans le cadre du travail de mutualisation des outils qu'effectue la FNAB au sein du réseau constitué par les différents GAB de France, Interbio Bretagne (33, avenue Winston Churchill - BP 71612 - 35016 RENNES Cedex, virginie.fassel@interbiobretagne.asso.fr - www.interbiobretagne.asso.fr) nous a gracieusement mis à disposition les fiches menus suivantes (réalisées en collaboration avec Brigitte Fichaux (www.nouvellecuisinefamiliale.com), D. Hascouët et L. Huët, cuisiniers des restaurants scolaires de Plouzané et Guilers (29), et Sophie Jeannin, FD Civam 35).

Nous les en remercions et vous en souhaitons bonne lecture.



I. « Menu printemps »

Recettes

Menu à afficher

Salade printanière

Porc au quinoa
(ou au boulgour)

Yaourt aux fruits

Salade printanière

Ingrédients pour 100 convives
(ex pour maternelles et primaires)

Têtes de batavia	12
Bottes de radis roses	6
Noix décortiquées	500 g
Sésame	125 g

Vinaigrette:

Huile colza	1 l
Vinaigre de cidre	0,5 l
Moutarde	250 g
Sel et poivre	

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)

Ingrédients pour 100 convives
(ex pour maternelles et primaires)

Sauté de porc	5 kg
Oignons jaunes	3 kg
Carottes lavées	7 kg
Poireaux	5 kg
Quinoa	3 kg
(ou 5 kg de boulgour / option)	
Curcuma	30 g

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).

suite ci-contre



Porc au quinoa : suite

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 minutes sur feu doux, comme pour faire une paëlla.
Laisser reposer couvert. Égrainer 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.
Suggestions : Possibilité d'ajouter quelques raisins secs. Pour relever un peu plus le quinoa, il existe aussi des cubes de bouillons de légumes Bio

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).

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

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

- **Entrée :** salade printanière / 0,34 € HT la portion
- **Plat :** porc au quinoa, ou au boulgour / 1,00 € HT la portion
- **Dessert :** yaourt aux fruits en seau (100 g par coupelle) / 0,30 € la portion
- **Coût total* de la portion :** 1,64 € HT

(*Tarification indicative, GIE Manger Bio 35).

Annexe X: Autres idées de menus issus du réseau FNAB

II. « Menu début d'été »

----- Menu à afficher -----

Potage cru
au concombre

Émincé de porc au riz
et aux tomates

Fruit de saison
(pêche ou kiwi)

----- Recettes -----

Potage cru au concombre

Ingrédients pour 100 convives
(ex pour maternelles et primaires)

Grands concombres 30
yaourt nature (ou lait de soja) 15 l
Sel 15 cuillères à café
Citron
Cerfeuil

Au moins 2 heures avant le repas: peler les concombres, les couper en fines tranches.

Mélanger tous les ingrédients - sauf le cerfeuil - puis mettre ce mélange au frais pendant au moins 2 heures.

Avant le repas, réserver quelques tranches de concombres et passer le reste au mixeur.

Servir à l'assiette avec quelques rondelles entières réservées et le cerfeuil haché.

Émincé de porc au riz et aux tomates

Ingrédients pour 100 convives (ex pour maternelles et primaires)

Riz long demi-complet (40 g sec / convive)	4 kg	Tomates fraîches	5 kg	Huile d'olive	1/4 litre
Sauté de porc (en moyenne 60 g par personne)	6 kg	Laurier séché	2 sachets	Sel, poivre	
Oignons	5 kg	Ail en poudre	30 g		
Tomates pelées en conserve	1 boîte	Curcuma	100 g		
		1/2 sachet de 500 g de bouillon de légumes à diluer avec de l'eau (environ 2 fois le volume de riz)			

Recette page suivante



Émincé de porc : suite

Un plat complet comportant du riz et des légumes

Faire chauffer l'huile dans des grandes cocottes: y mettre l'oignon, les tomates, le curcuma; laisser cuire 5 minutes à couvert.

Ajouter le riz, remuer, ajouter le bouillon de légume réalisé.

Quand le mélange commence à frémir, ajouter le sauté de porc et le sel.

Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes environ, jusqu'à totale absorption du liquide.

Intérêt nutritionnel

Vous répondrez aux besoins nutritionnels de vos petits convives en proposant cette entrée et ce plat de résistance, avec un fruit de saison en dessert.

• **Protéines** : l'émincé de porc apporte en moyenne 16 g de protéines par convive.

Rappelons qu'un déjeuner en restauration collective doit apporter 40 % des apports journaliers recommandés. Cela représente 10 g de protéines pour les plus jeunes (3 ans), 12 g pour un élève de 7 ans, jusqu'à 21 g pour un « grand » de 10 ans.

• **Glucides** : le riz demi-complet apporte des glucides complexes. Point fort de ce menu, les légumes et les fruits fournissent les fibres nécessaires à la bonne assimilation de ces glucides, contribuant de fait à réduire l'index glycémique de ce repas.

• **Vitamines et minéraux** : le concombre se distingue par sa densité minérale élevée.

Du fait de sa très forte teneur en eau, donc de sa faible valeur énergétique, il recèle 6 g de minéraux / 100 Kcal fournis. Pour comparaison, les fruits et les légumes recèlent habituellement entre 2 et 4 g de minéraux/100 Kcal. À retenir encore : ses bonnes teneurs en potassium, chlore, phosphore, calcium, magnésium, fer et zinc.

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

• **Entrée** : potage cru au concombre / 0,70 € HT

• **Plat** : émincé de porc au riz et aux tomates / 1,38 € HT

• **Dessert** : (fruit de saison) pêche / 0,60 € pièce - ou kiwi / 0,25 € pièce

• **Coût total* de la portion** : 2,68 € (si pêche) ou 2,33 € (si kiwi) par portion

(*Tarification indicative, GIE Manger Bio 35).

Annexe X: Autres idées de menus issus du réseau FNAB

III. « Menu de la rentrée »

Recettes

Menu à afficher

Salade de concombre
à la bulgare

Émincé de bœuf,
riz et ratatouille

Prunes ou raisin

Ratatouille

Ingrédients pour 100 convives

Pour les maternelles et primaires

Bœuf bourguignon	8 kg
Tomates	1,5 kg
Courgettes	1,5 kg
Poivrons	1,5 kg
Aubergines	1,5 kg
Concentré de tomates	250 g
Riz complet	5 kg
Herbes de Provence	
Ail en poudre	
Huile d'olive	15 cl

Pour les collèges et lycées

12 kg
2,3 kg
2,3 kg
2,3 kg
2,3 kg
375 g
7,5 kg

25 cl

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.



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.

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

(*Tarification indicative, GIE Manger Bio 35).



Notes:





// Bon appétit
et bons repas bio à tous!



Guide d'accompagnement à l'attention des gestionnaires et des cuisiniers des collèges et des lycées d'Ile de France

© GAB IdF – www.bioiledefrance.fr

ISBN: 2-9517434-5-9

Imprimé en août 2009

Edition: Angélique Piteau, GAB IdF

Rédaction: Eric Grunewald (FNAB), Hélène Leprovost, Angélique Piteau, Elodie Cachet, Bastien Fitoussi, Helga Thorhallsdottir (GAB IdF)

Pour leurs collaborations et relectures: Merci aux agriculteurs biologiques du conseil d'administration du GAB IdF, au Conseil Régional d'Ile de France, aux Conseils Généraux de Seine et Marne, de l'Essonne et des Hauts-de-Seine, ainsi qu'à toute l'équipe de GAB IdF: Estelle Feliculis, Bénédicte Rebeyrotte, Ingrid Lair, Lolita N'Sonde et Martine Cholin.

Conception graphique - mise en page: Maindor - www.maindor.com

Crédits photo: GAB IdF

Impression: Imprimerie Escourbiac - www.escourbiac.com

Ce guide a été imprimé sur papier recyclé, avec des encres végétales.



20% d'ingrédients biologiques dans les restaurations scolaires d'ici 2012?

Les recommandations du Grenelle de l'Environnement sont ambitieuses. Mais sur le terrain, le parcours menant à l'implantation d'un restaurant scolaire bio peut paraître compliqué. Convaincre sa direction de la viabilité du projet, faire face aux a priori qui entourent, parfois encore, le bio, (ré)adapter ses cuisines et sa gestion aux spécificités du bio... : il est nécessaire de réfléchir à tous ces points avant de se lancer dans l'aventure. Ce guide se présente comme un mode d'emploi pour tous les gestionnaires et cuisiniers qui souhaiteraient intégrer des produits bio aux repas qu'ils servent. Des exemples et des témoignages sont exposés tout au long du guide afin de pouvoir alimenter les réflexions de chacun avec des éléments issus du contexte régional francilien.

Ce livre a également pour objectif de soulever des questions sur notre alimentation, de remettre en cause des idées reçues et de donner à chacun les moyens d'agir à son niveau.

Dans la même collection, retrouvez :

Portes d'entrées pour comprendre et enseigner l'agriculture biologique : Développement durable, alimentation, environnement, santé, économie...
avec des données spécifiques à l'Île-de-France