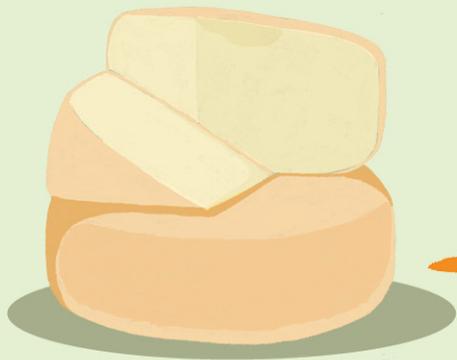




64 grammes d'astuces



Vous êtes chefs de restauration dans les communes et les collèges des Pyrénées-Atlantiques ?

Les chefs de cuisine du Conseil départemental œuvrent au quotidien au sein des collèges et dans les communes engagées pour proposer une restauration de qualité à base de produits issus de circuits courts d'approvisionnement. Dans le cadre de la démarche **Manger Bio&Local 64** portée par le Département 64, retrouvez dans ce guide les astuces pour davantage de produits bio et locaux dans votre cuisine.

Ce guide, réalisé à partir de vos recettes, constitue un vrai partage d'expérience.

Jean-Jacques Lasserre

*Président du Conseil départemental
des Pyrénées-Atlantiques*

Sommaire

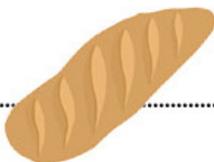
Viande/œuf/poisson 6



Alternative végétale 12



Pain 16



Fruits et légumes 20



Produits laitiers 28



Huile et farine 31



Tous les produits 33



LES pictogrammes



Organisation du travail

Les producteurs locaux, qui produisent, transforment parfois, vendent et livrent eux-mêmes, ne peuvent pas fonctionner de la même façon qu'un distributeur ou un grossiste. Il est donc nécessaire d'adapter son organisation pour accéder aux produits fermiers.



Maîtrise des coûts

Les produits bio et locaux sont plus chers, c'est une réalité. Mais il a été démontré qu'en restauration collective il est possible de maîtriser son budget. Ces astuces y participent.



Lutte anti-gaspillage

Quand on jette moins, on fait des économies. Et ces économies peuvent être réinvesties dans l'achat de produits bio et locaux de qualité.



Techniques culinaires

Les produits fermiers n'ont pas les mêmes caractéristiques que les produits industriels. Parfois, il convient d'adapter ses recettes, ses pratiques culinaires, l'utilisation de son matériel pour mettre en valeur ces produits et les faire apprécier des convives.



Sensibilisation

Les produits bio et locaux peuvent impliquer un changement dans les habitudes alimentaires. Il est donc essentiel de faire adhérer les convives dans la démarche. Ces actions y contribuent.



Viande/œuf/poisson

Utiliser la cuisson basse température

Plusieurs solutions existent pour diminuer le coût de la viande et pouvoir cuisiner de la viande de qualité. Par exemple, la cuisson basse température permet de diminuer les pertes en eau de 10 % en moyenne. Pour la cuisson d'un rôti en cuisson classique au four, il y a 15 % de perte d'eau, alors qu'avec la cuisson basse température, il n'y a plus que 6 % de perte d'eau. Ce type de cuisson apporte une réelle tendreté à la viande qui est appréciée des convives.



Gigot d'agneau local cuit à basse température

Recette proposée par Marc THOMAS,
responsable de restauration du collège Irandatz d'Hendaye.

Ingrédients

pour 100 personnes

- Gigot (6 pièces).
- Carottes (2 kg).
- Oignons (1 kg).
- Persil (1 bouquet).
- All. Sel. Poivre.

Recette

Couper les carottes, l'oignon, l'ail et le persil. Les placer sur la plaque de cuisson. Assaisonner. Placer le gigot d'agneau au milieu de la plaque. Insérer la sonde de température jusqu'au cœur du gigot. Cuire à 80°C pour atteindre 67-68°C à cœur. A cette température le gigot est tendre et quasiment confit.





Rôti de porc bio

Recette proposée par Natacha SARTHOULET,
responsable de restauration du collège Recteur Jean Sarrailh de Monein.

Ingrédients

pour 100 personnes

- Rôti de porc bio (2,5 kg).
- Champignons de Paris frais.
- Ail. Sel. Poivre.

Recette

Préchauffer le four à 120°C.

Piquer le rôti d'ail.

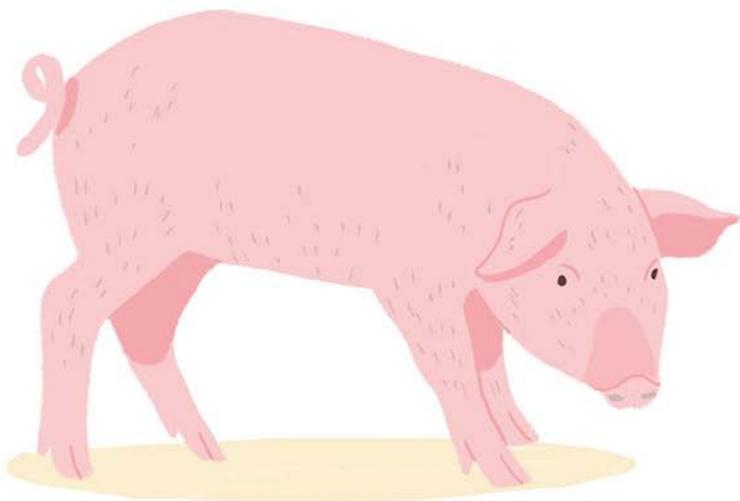
Mettre le rôti sur le grill et le piquer avec la sonde, afin d'atteindre une température à cœur de 68°C.

Mettre un bac pour récupérer le jus.

Compter 2 heures de cuisson avec le four à 120°C afin d'obtenir de la coloration (car à 100°C le rôti est vraiment trop blanc et pas appétissant).

En fin de cuisson, laisser le rôti se poser et récupérer les sucs.

Mixer des champignons de Paris frais cuisinés au blinder avec le jus et les sucs récupérés et napper la viande tranchée.





Acheter des volailles entières

Acheter des poulets entiers est une astuce pour favoriser la production fermière. Il est possible de les cuire entiers, sous réserve de la contenance des fours. Les poulets sont ensuite découpés, en 4 ou 8 parts, et l'ensemble des morceaux est servi. Des morceaux diversifiés sont proposés aux convives et pas seulement les cuisses. Le producteur valorise toute sa production et la cuisine accède à la volaille fermière, à un tarif intéressant.

Certains cuisiniers proposent les cuisses et contre-cuisses lors d'un premier service. La carcasse, mise sous vide par un prestataire, peut être réutilisée pour un plat en sauce pour un autre service, la semaine suivante. Une commande, une livraison, deux services.





Proposer des omelettes

L'omelette est une préparation intéressante car elle permet de baisser fortement le coût matière sur un repas et donc de cuisiner de la viande de qualité par ailleurs. L'utilisation du four vapeur à 68°C permet d'obtenir une cuisson à cœur convenable tout en préservant la texture moelleuse de l'omelette.





Une livraison d'œufs tous les 15 jours

Pour faciliter l'accès à des œufs locaux bio, un collège d'environ 400 repas par jour se fait livrer 360 œufs tous les 15 jours. Le producteur peut ainsi optimiser sa tournée et diversifier ses débouchés sur deux semaines.



Flan au caramel

Recette proposée par Cédric DINAND,

responsable de restauration du collège Reine Sancia de Sauveterre-de-Béarn.

Ingrédients pour 100 personnes

- Œufs entiers (100).
- Lait (10 litres).
- Sucre (1 kg).
- Vanille et rhum.
- Pour le caramel :
sucre (3 kg)
et eau (1,5 litre).

Recette

Faire un caramel blond et le verser dans des ramequins.

Blanchir les œufs et le sucre puis verser le lait froid et ajouter les arômes.

Verser ce mélange dans les ramequins et enfourner 20 minutes à 100°C.

Mettre à refroidir.



Quiche sans pâte

Recette proposée par Cédric DINAND,
responsable de restauration du collège Reine Sancia de Sauveterre-de-Béarn.

Ingrédients

pour 100 personnes

- Œufs entiers (75).
- Lait (7,5 litres).
- Crème liquide (5 litres).
- Farine (2,5 kg).
- Fromage râpé (1,2 kg).
- Oignons émincés (12).
- Lardons (2,5 kg).
- Piment d'Espelette (selon le goût).

Recette

Faire revenir les oignons et les lardons dans un peu d'huile, puis mettre à égoutter et réserver. Mélanger les œufs et la farine jusqu'à obtention d'une pâte homogène et sans grumeaux. Tout en remuant, y incorporer la crème et le lait et finir avec le fromage râpé et le piment d'Espelette. Dans un plat, déposer le mélange d'oignons et de lardons, puis verser l'appareil par-dessus. Enfourner pendant 250 minutes à 180°C.





Alternative végétale

Proposer des recettes originales

Pour diversifier les sources protéiques et valoriser des cultures locales, il peut être proposé :

- au Salad'bar : des graines de courges ou de sésame toastées et salées en cuisine ;
- en plat : du parmentier, de la bolognaise ou de l'axoa comportant 1/4 de soja extrudé et 3/4 de viande.

Un plat végétarien peut être servi une fois par semaine.

Pour proposer de la viande de qualité, il faut s'adapter à « moins de viande pour mieux de viande ». Des chefs cuisiniers mixent des légumes pour densifier le plat de viande en sauce ou bien ajoutent des flocons d'avoine à la viande hachée dans les préparations de boulettes.





Bolognaise mi-viande mi-soja texturé

Recette proposée par Claude MAURIN,
responsable de restauration du collège du Vic-Bilh de Lembeye.

Ingrédients

pour 100 personnes

- Plat de côtes de bœuf désossé (6 kg).
- Eclat de soja texturé (3 kg).
- Tomate concassée 5/1 (1 boîte).
- Concentré de tomate 4/4 (1 boîte).
- Oignons (1 kg).
- Gros sel (120 grammes).

Recette

Rincer l'éclat de soja extrudé à l'eau froide dans une passoire.

Faire bouillir de l'eau et le plonger dedans.

Reporter à ébullition, couper le feu et le faire gonfler.

Hacher la viande au hachoir grille 4.5.

Eplucher et émincer les oignons.

Faire revenir les oignons et incorporer la viande hachée, le soja égoutté, la tomate concassée, le concentré de tomate et le gros sel.





Nuggets de pois chiches

Recette proposée par Philippe MIREMONT,
responsable de restauration du collège du Bois d'Amour de Billère.

Ingrédients

pour 100 personnes

- Pois chiches cuits (5 kg).
- Farine de gluten bio (2 kg).
- Farine de maïs bio (1 kg).
- Lait végétal ou de coco (1 litre).
- Chapelure ou corn flakes écrasés (1,5 kg).
- Flocons d'avoine (300 grammes).
- Oignon déshydraté.
- Sel.
- All.
- Origan.
- Cèleri séché.
- Epices.

Recette

Egoutter et rincer les pois chiches.

Mixer pour former une pâte.

Travailler cette pâte à la maryse dans un cul de poule.

Ajouter le sel, les épices, la farine de gluten, le lait et les flocons d'avoine.

Former une pâte malléable à la main.

Diviser la pâte en nuggets et la laisser reposer au froid pendant 1 heure.

Pour la panure, préparer 3 gastros :

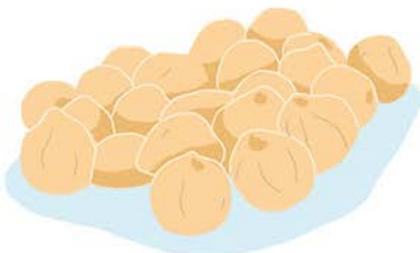
- un pour la farine de maïs ;
- un pour le lait végétal ou de coco ;
- un pour la chapelure ou les corn flakes.

Enrober les nuggets puis les déposer sur la plaque avec du papier cuisson.

Cuire à la friteuse ou au four.

Préchauffer à 180-200°C pendant 15 minutes.

Pour la cuisson au four : pulvériser un spray gras sur les nuggets.



Et pour aller plus loin...

... le jus des pois chiches peut être valorisé !

Mousse chocolat végétarienne

Recette proposée par Claude MAURIN,
responsable de restauration du collège du Vic-Bilh de Lembeye.

Ingrédients

pour 100 personnes

- Jus de pois chiches (2,5 litres).
- Chocolat à fondre (2,5 kg).
- Sucre semoule (0,5 kg).

Recette

Faire fondre le chocolat avec un peu d'eau.
Fouetter le jus de pois chiches au batteur grande vitesse.
Quand le mélange devient mousseux, ajouter le sucre et continuer à battre pour obtenir des blancs d'œufs en neige.
Ajouter le chocolat fondu mais pas chaud et le mélanger à la spatule.
Faire refroidir 2 heures au réfrigérateur.

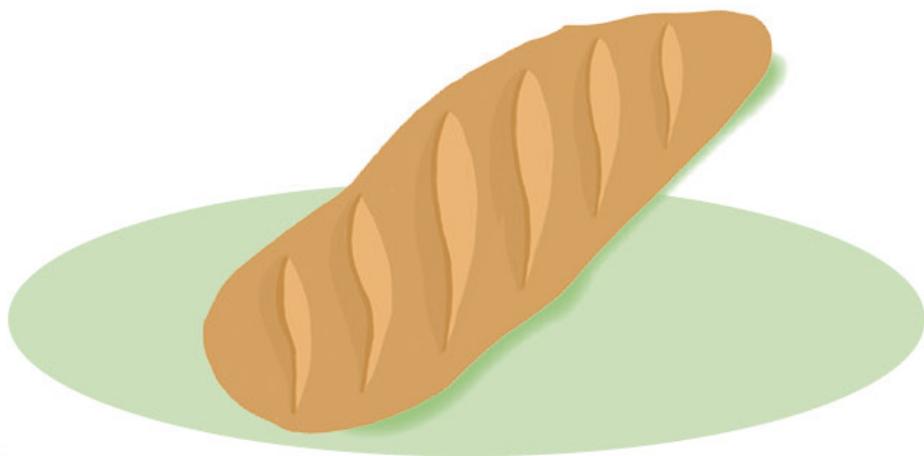


Congeler et retravailler le pain

Pour éviter le gaspillage de pain, il est possible de congeler le pain du jour pour le servir le lendemain ou le cuisiner, conformément aux normes sanitaires. Pour ce faire, il est préférable de congeler le pain entier.

Le pain peut être travaillé de différentes manières, notamment lorsqu'il y a des restes du service précédent. Il peut être transformé en croûtons et servi dans les salades ou encore proposé pour les soupes l'hiver. Une autre façon de le valoriser est d'en faire de la chapelure afin d'en avoir à moindre coût et de proposer des viandes panées.

Deux manières originales de cuisiner le pain consistent à proposer des tartines salées en entrée, comme des bruschetta avec notamment du pain en tranches, ou encore de servir du pain perdu en dessert. Ceci permet d'augmenter la part de produits bio servis et de réduire le gaspillage alimentaire en utilisant les restes de pain en les retravaillant.





Bruschetta

Recette proposée par Francis BONNET,
cuisinier du collège Enderarra d'Anglet.

Ingrédients

pour 100 personnes

- Tranches de pain de campagne (100).
- Fromage frais (5 kg).
- Jambon de Bayonne (1,5 kg).
- Fromage de brebis râpé (5 kg).
- Huile d'olive bio (25 cl).

Recette

Préchauffer le four à 160°C.

Mélanger le fromage frais avec la crème, le persil, les épices ainsi que l'ail.

Tailler le jambon de Bayonne en julienne.

Tartiner le pain avec la préparation au fromage.

Parsemer de jambon de Bayonne.

Saupoudrer de fromage râpé.

Assaisonner et enfourner pendant 8 minutes.

A noter

Il est possible de varier le fromage, les herbes aromatiques, la viande et le pain selon vos goûts.





Dos de merlu de la criée façon crumble aux couleurs ibériques

Recette proposée par Michel APARICIO,
responsable de restauration du collège Marracq de Bayonne.

Ingrédients

pour 100 personnes

- Dos de merlu local (100 - environ 140 gr chacun).
- Chorizo (2 kg).
- Beurre doux (1 kg).
- Parmesan râpé (1 kg).
- Chapelure de pain (1,5 kg).
- Oignons jaunes (25).
- Poivrons jaunes bio (5 kg).
- Bouillon de légumes (0,25 litre).
- Tomates (25).
- Huile d'olive.
- Piment d'Espelette.
- All. Sel.

Recette

Pour le crumble : peler et couper le chorizo en petits dés ou le mixer grossièrement. Le mélanger avec le beurre ramolli, le parmesan râpé et la chapelure puis réserver au frais.

Pour le coulis de poivrons jaunes bio : éplucher et émincer l'oignon et l'ail.

Laver et enlever les pépins des poivrons, puis les tailler en cubes.

Procéder de la même manière pour la tomate.

Dans une marmite, verser l'huile d'olive, suer sans coloration les oignons, les cubes de poivrons, ajouter la tomate puis mouiller avec le bouillon de légumes.

Laisser mijoter suffisamment pour cuire les légumes et obtenir un coulis d'une consistance plus ou moins épaisse. Mixer et rectifier l'assaisonnement.

Réserver le coulis au chaud.

Préchauffer le four à 200°C.

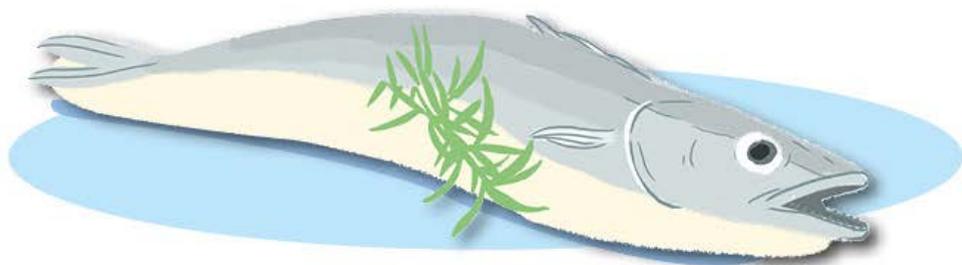
Dans un plat à gratin, verser un filet d'huile d'olive, disposer les pavés de poisson, assaisonner légèrement et recouvrir avec le crumble. Enfourner 5 à 10 minutes selon l'épaisseur du poisson.



Pour le dressage : napper une assiette avec le coulis de poivrons, déposer le poisson cuit par-dessus et décorer avec du citron et de la ciboulette. Servir aussitôt avec en garniture du riz pilaf et un bouquet de légumes.

A noter

Pour ce plat et selon la saison, on peut choisir du cabillaud, du merlan ou du thon. Et pour plus de gourmandise, il est possible de mouiller le coulis de poivrons avec du fumet de poisson et crémer légèrement.





Fruits et légumes

Installer une table de découverte pour des légumes à volonté

Le Salad'bar, ou table de découverte, permet de proposer des crudités à volonté pour les élèves. Il est placé dans un endroit facile d'accès depuis la salle, souvent en bout de chaîne. Dans les établissements où un Salad'bar est installé, cela permet de diminuer le gaspillage des entrées. Les élèves sont maîtres de leur choix et ont la possibilité de se resservir, ils jettent donc moins. Une augmentation de la consommation de légumes de la part des élèves est souvent remarquée.

Pour donner plus de choix aux élèves dans la constitution de leur salade, le Salad'bar peut proposer en plus des crudités, des dés de fromages, des graines torrifiées... Si l'établissement n'est pas équipé, il est possible d'improviser un Salad'bar en rajoutant des bacs gastro en bout de chaîne. Le Salad'bar permet aussi de travailler régulièrement avec un maraîcher local en proposant tous les jours des légumes de saison.



Proposer des soupes et varier les légumes

Difficile pour les maraîchers de fournir la restauration collective, car la période de fermeture de la restauration scolaire correspond au pic de production. Pour garantir des volumes réguliers, ce sont les soupes et les légumes d'hiver qui apportent une solution. Pour le producteur, ils apportent de la souplesse et les légumes livrés dépendent de la disponibilité. Le cuisinier, lui, adapte sa recette avec la livraison et affiche « soupe de légumes d'hiver » de façon générique. Le partenariat avec le maraîcher permet d'instaurer une « habitude » de livraison, justifiée compte tenu des volumes nécessaires.

De plus, les légumes bio dans les soupes n'ont pas forcément besoin d'être pelés (potimarrons, carottes...). Ce sont des économies de matière et de temps.





Velouté de potimarrons

Recette proposée par Gilbert GABAIX-HIALE,
responsable de restauration de la commune de Morlaàs.

Ingrédients

pour 100 personnes

- Potimarrons (7 kg).
- Pommes de terre (7,5 kg).
- Poireaux (2 kg).
- Carottes (2 kg).
- Cèleri branche (1 kg).
- Ail (1 tête).
- Sel. Poivre.
- Fromage frais (1 kg).

Recette

Une fois les légumes nettoyés et épluchés, les couper en petits morceaux et les mettre à cuire. En fin de cuisson, mixer le potage et rajouter le fromage.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.





Soupe de melon express

Recette proposée par Michel APARICIO,
responsable de restauration du collège Marracq de Bayonne.

Ingrédients

pour 100 personnes

- Melons (10 kg).
- Huile d'olive (1,5 litre).
- Sucre semoule (150 à 200 grammes).
- Eau (2 litres).
- Menthe fraîche (60g).
- Piment d'Espelette.
- Sel.

Recette

Laver, brosser et désinfecter les melons puis les couper en deux pour enlever les pépins.

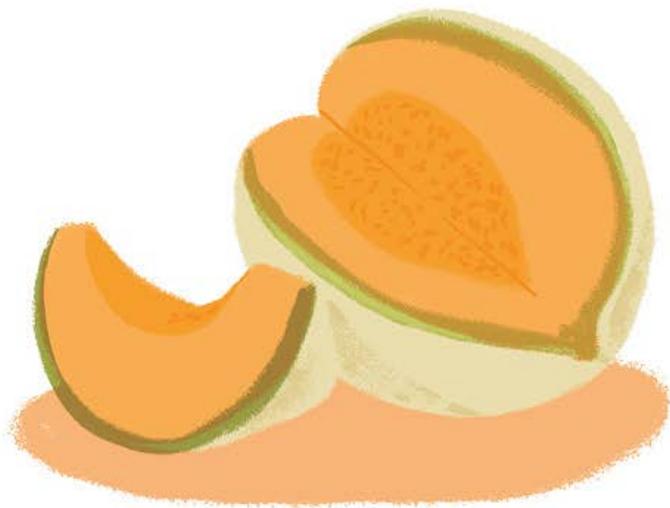
Peler à vif et couper la chair en morceaux.

Rassembler tous les ingrédients dans un blinder et mixer.

Rectifier l'assaisonnement et servir bien frais.

Idée déco : faire une mini-brochette de jambon sec avec une bille de melon.

Variantes : fèves, petits pois ou graines de soja vert basilic.





Proposer des recettes originales et anti-gaspillage

Faire manger plus de légumes bio et locaux aux enfants, c'est possible. Avec un peu de créativité et quelques astuces, on arrive à adapter sa cuisine à leur goût.



Wraps de poulet crousti et crudités

Recette proposée par William GARCIA RESINO,
responsable de restauration du collège Pierre Emmanuel de Pau.

Ingrédients

pour 100 personnes

- Galettes à fajitas (50 - diamètre : 18 cm).
- Carottes bio (30).
- Concombres bio (20).
- Salades feuille de chêne bio (20).
- Fromage blanc 0 % bio (20 pots).
- Escalopes de poulet bio (30).
- Farine bio (800 grammes).
- Œufs bio (30).
- Chapelure (2 kg).
- Tomates bio (20).

Recette

Couper les escalopes de poulet en bâtonnets, les passer successivement dans la farine, dans l'œuf battu et dans la chapelure.

Passer les bâtonnets de poulet panés au four pendant 20 minutes à 180°C puis les réserver 30 minutes au réfrigérateur.

Laver les carottes et les râper.

Laver les concombres et les couper en bâtonnets.

Laver la salade et l'émincer grossièrement.

Laver et couper la tomate en rondelles.

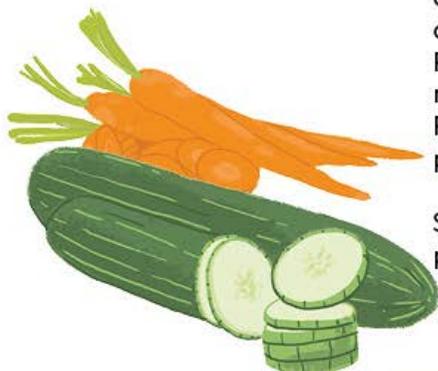
Couper les galettes en deux, disposer une cuillère de fromage blanc au centre.

Ajouter dessus un peu de carottes râpées et quelques concombres coupés en bâtonnets ainsi que quelques rondelles de tomate.

Rajouter 1 ou 2 bâtonnets de poulet panés sur le mélange et un peu de salade.

Refermer de façon à ce que le mélange ne tombe pas.

Servir bien froid avec des frites de courgette et de patate douce.





Club sandwich thon crudités bio

Recette proposée par William GARCIA RESINO,
responsable de restauration du collège Pierre Emmanuel de Pau.

Ingrédients

pour 100 personnes

- Tranches de pain de mie (200).
- Carottes bio (50).
- Concombres bio (30).
- Salades feuille de chêne bio (20).
- Fromage blanc 0 % bio (20 pots).
- Thon (20 boîtes pêche durable).
- Tomates bio (20).

Recette

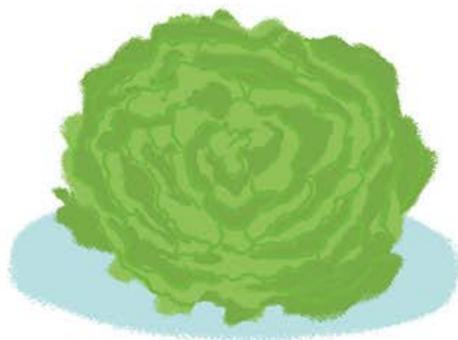
- Laver les carottes et les râper.
- Egoutter le thon.
- Laver les concombres et les éplucher si souhaité.
- Emincer les concombres.
- Laver la tomate et la couper en rondelles.
- Laver la salade et l'émincer grossièrement.

Mélanger les carottes râpées et le thon avec le fromage blanc.

Disposer le mélange (carottes râpées, thon et fromage blanc) sur une tranche de pain de mie. Disposer les rondelles de concombre et de tomate, puis la salade grossièrement coupée.

Rajouter la dernière tranche de pain de mie de façon à faire un sandwich.

Servir froid avec des chips de légumes.



Les flans au vert de poireau, proposés en petits cannelés, et des gâteaux à la peau de bananes bio ont été appréciés des élèves du collège de Monein à l'occasion d'une animation sur la lutte contre le gaspillage alimentaire.



Gâteau à la peau de bananes bio

Recette proposée par Natacha SARTHOULET,
responsable de restauration du collège Recteur Jean Sarrailh de Monein.

Ingrédients

pour 100 personnes

- Peaux de bananes bio et mûres (75).
- Œufs bio (50).
- Beurre bio (2 kg).
- Farine bio (4,5 kg).
- Sucre (2,5 kg).
- Levure (12 sachets).

Recette

Laver, couper et détailler les peaux de bananes en morceaux. Enlever les extrémités.

Les mixer au blinder en ajoutant petit à petit le lait, afin d'obtenir une pâte homogène.

Ajouter à cette préparation les jaunes d'œufs, le beurre fondu et mixer de nouveau le tout.

Ajouter ensuite la farine, la levure et le sucre et continuer à mixer le tout.

Monter les blancs en neige et les ajouter délicatement à la préparation.

Verser dans un moule à cake et enfourner à 180°C pendant 25 à 30 minutes.





Mini cannelés aux verts de poireaux bio

Recette proposée par Natacha SARTHOULET,
responsable de restauration du collège Recteur Jean Sarrailh de Monein.

Ingrédients

pour 100 personnes

- Verts de poireaux bio (10).
- Oignons bio (5).
- Œufs bio (20).
- Crème fraîche liquide bio (1 litre).
- Beurre bio.
- Sel. Poivre.

Recette

Émincer les poireaux finement et les blanchir dans l'eau bouillante. Égoutter.

Émincer l'oignon.

Faire revenir l'oignon dans du beurre, ajouter les poireaux, assaisonner. Le poireau doit être fondant. Pendant ce temps, préparer l'appareil œuf, crème et assaisonnement.

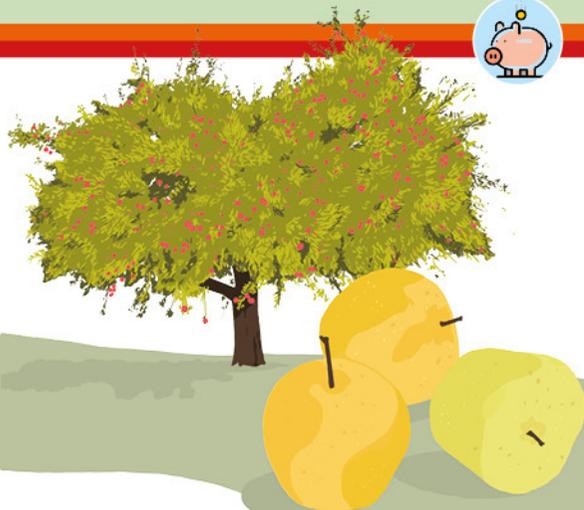
Mélanger le tout ensemble.

Remplir les mini-cannelés et mettre à cuire dans le four préalablement préchauffé à 170°C pendant 20 à 25 minutes.





Les fruits non présentés aux élèves qui commencent à s'abîmer peuvent facilement être transformés en compote. Cela permet de limiter le gaspillage et de proposer un dessert maison à très bas coût aux élèves. En saison des pommes, il est par exemple possible de varier les desserts tout en utilisant les fruits de saison : pomme à croquer, compote maison, tarte aux pommes maison...



Commencer à travailler les produits bruts la veille

Valoriser des produits frais non transformés nécessite de l'organisation pour gagner en efficacité. Anticiper certaines préparations la veille est une astuce très utilisée.

Exemple 1 : Jour J - préparation des légumes après le service : nettoyage et épluchage, désinfection.

Jour J+1 - découpe et/ou cuisson des légumes. Cette organisation permet de ne désinfecter le matériel et les surfaces qu'une seule fois en fin de journée et donc de gagner du temps.

Exemple 2 : préparation des desserts maison le mercredi pour le jeudi.





Produits laitiers

Acheter le yaourt en seau

Plutôt habitué à ce conditionnement pour le fromage blanc, il est possible de se faire livrer les yaourts en seaux de 5 litres, plutôt qu'en pots de 125 g, grâce à un partenariat avec un producteur local. Ainsi, des ramequins de 80 à 100 g seulement sont proposés aux enfants. Du côté de la cuisine, on répond aux recommandations du GEMRCN*, on réduit le gaspillage, on réduit les déchets d'emballage des pots de yaourts et on fait des économies. Du côté du producteur, on réduit la manutention, on fait aussi des économies. Dans une véritable démarche de développement durable, les seaux sont même consignés.

**Groupement d'Etudes des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition*





Valoriser le lait fermier dans les desserts maison

Le fromage est un produit phare dans notre département. De plus, de nombreuses fermes proposent également du lait. Cru ou thermisé, il peut être utilisé dans des préparations chaudes simples à réaliser : béchamel côté salé, ou desserts lactés côté sucré, comme les crèmes desserts, panna cotta, riz au lait, tapioca au lait, semoule au lait...



Crème dessert au chocolat

Recette proposée par Aurélien Boisserie,
responsable de restauration de la commune de Mendionde.

Ingrédients

pour 100 personnes

- Lait entier blo (8 litres).
- Sucre de canne blo (480 g).
- Maïzena (500 grammes).
- Chocolat (1,6 kg).

Recette

Mélanger la Maïzena et le lait.

Faire fondre le chocolat dans le lait avec le sucre.

Mélanger jusqu'à épaississement.

Fouetter énergétiquement pour avoir une texture bien lisse.

Laisser refroidir.

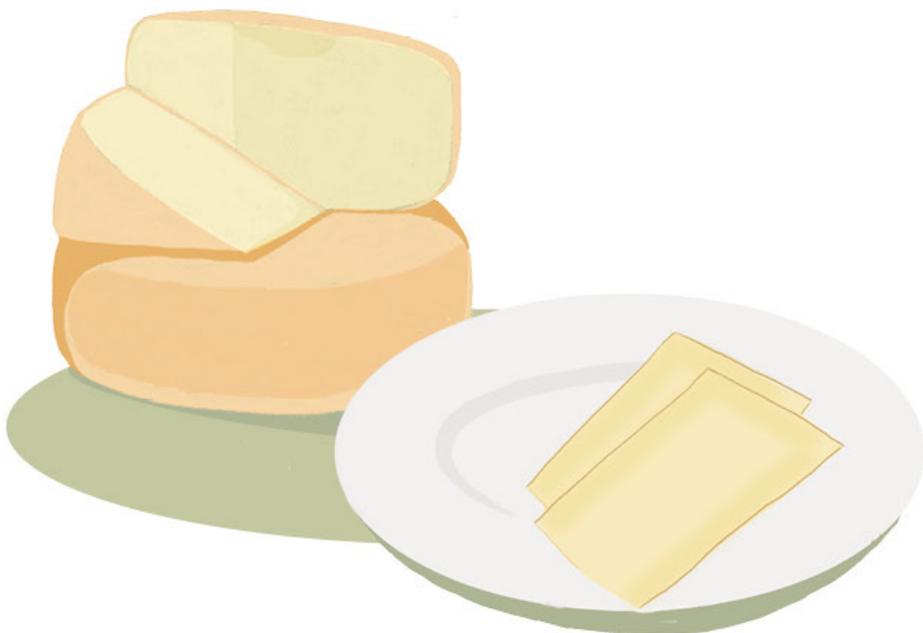




Acheter le fromage entier

Dans le département des Pyrénées-Atlantiques, de nombreux producteurs fermiers proposent du fromage en tomme mais peu sont en capacité de le livrer tranché.

Pour un établissement qui souhaite travailler avec un producteur fermier local, l'investissement dans une trancheuse est une bonne solution. Le fromage commandé entier permettra de diminuer ses coûts par rapport à un fromage tranché. La durée de conservation de la tomme permet de la garder plusieurs jours et ainsi de proposer ce fromage sur plusieurs services. La découpe au fur et à mesure contribue à limiter le gaspillage alimentaire. La trancheuse peut aussi être utilisée pour découper du jambon.





Penser à l'huile locale pour la cuisson et l'assaisonnement

Localement, les huiles de colza et de tournesol sont disponibles. Ces huiles brutes sont fortes en goût, en comparaison avec les huiles industrielles, qui sont désodorisées et neutralisées.

Afin de réhabituer les convives au goût prononcé de ces huiles, on peut :

- mélanger huile locale et huile industrielle et ainsi augmenter progressivement la part d'huile locale ;
- ajouter un peu de sucre en poudre dans la vinaigrette pour l'adoucir, puis l'éliminer progressivement.



Utiliser la farine locale pour des pâtisseries maison

Les desserts fait maison simples permettent d'augmenter la consommation de produits locaux, comme la farine issue de blé cultivé dans le département mais aussi les œufs, les pommes, les kiwis... faciles à trouver localement.





Millassou

Recette proposée par Philippe MIREMONT,
responsable de restauration du collège du Bois d'Amour de Billère.

Ingrédients

pour 100 personnes

- Lait (10 litres).
- Farine de maïs (1,25 kg).
- Beurre (1,25 kg).
- Sucre (1,2 kg - non raffiné de préférence).
- Œufs (40).
- Sel (10 pincées).
- Arômes (fleur d'oranger, vanille ou rhum).

Recette

Faire bouillir le lait avec le beurre et le sucre.

Ajouter la farine de maïs en pluie fine tout en mélangeant.

Ajouter les œufs et les arômes.

Mélanger jusqu'à obtenir une pâte sans grumeaux.

Mettre dans un moule (22 ou 24 cm) préalablement beurré.

Faire cuire 40 minutes au four à 180°C.

A déguster tiède de préférence.



Tous les produits



Travailler les produits bruts

Cuisiner des produits bruts permet de maîtriser les coûts et ainsi de cuisiner des produits bio et locaux. En cuisinant les desserts maison, il est plus facile de maîtriser son coût matière car l'achat de matières premières est moindre. Il en est de même en cuisinant des légumes frais. Cuisiner les matières premières demande des équipements tels qu'une éplucheuse et un coupe-légume par exemple.



Tester en petites quantités

Lorsqu'un nouveau produit est proposé aux convives, il est intéressant de le proposer en petite quantité les premières fois. Cela permet de s'initier au goût et d'observer s'il est apprécié avant de s'engager sur des commandes plus conséquentes.

Lors de la présentation d'un nouveau produit aux élèves, l'acceptation n'est pas automatique, surtout si c'est un produit fermier différent de ce qu'ils ont l'habitude de consommer. Il est important de le proposer régulièrement et en petites quantités pour limiter le gaspillage. La répétition de présentation du produit permet ainsi d'augmenter sa consommation par les élèves. L'introduction du produit peut être accompagnée par une action de sensibilisation : affiche présentant le producteur, producteur venant présenter son produit à la cantine...





Utiliser le double choix

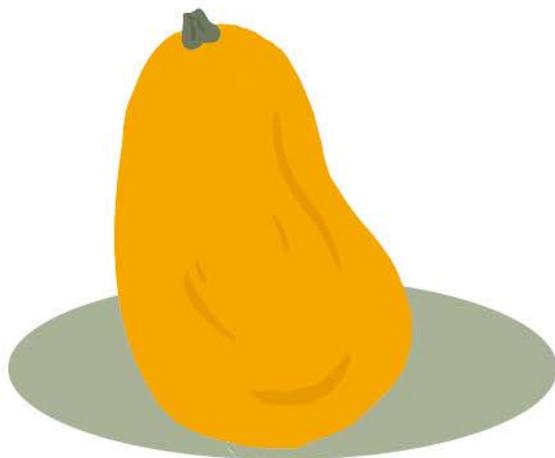
Il est possible d'introduire des denrées locales tout en préservant son équilibre budgétaire. Le double choix est une astuce mise en place par de nombreux cuisiniers. Il s'agit de proposer une alternative en quantité limitée sur la composante à coût élevé. Cette astuce marche pour tous les types de produits. La mise en place d'un choix alternatif a aussi démontré la diminution du gaspillage, car elle place le convive comme acteur et contente le plus grand nombre.

Cette astuce permet également d'introduire des denrées qui nécessitent beaucoup de main d'œuvre pour la préparation (exemples : choux-fleurs frais, fèves, découpe de viande fraîche, préparation de poissons entiers...)

Exemple 1 : pour 250 convives, plat principal n°1 avec du porc pour 200 convives et plat principal alternatif avec de l'agneau de lait des Pyrénées pour 50 convives. Un seul accompagnement.

Exemple 2 : 1 viande ou poisson avec 2 légumes au choix : épinards surgelés pour 200 convives et choux-fleurs frais pour 50 convives.

Astuce expérimentée par le collège d'Anglet.





Peser et afficher les résultats

La lutte contre le gaspillage alimentaire est un enjeu environnemental mais aussi économique pour les restaurants collectifs. En effet, le gain réalisé sur la diminution du gaspillage permet d'augmenter la part de produits de qualité.

L'implication des convives permet de considérablement diminuer le gaspillage. La commune de Mouguerre a mis en place un dispositif de pesée des déchets organiques et de l'eau jetée tous les jours. Pour cela, le personnel de salle (animateurs et ATSEM) a été impliqué.

Chaque jour, un groupe d'enfants, « la brigade verte », veille au bon tri des déchets puis participe à la pesée et affiche le résultat dans le réfectoire. L'implication des enfants permet de les responsabiliser et de les mobiliser pour limiter le gaspillage.

Astuce expérimentée par la commune de Mouguerre.





Tester le troc entre convives

Il s'agit de favoriser le troc d'aliments non entamés entre les convives afin de réduire le gaspillage. Cette astuce peut être mise en place en self comme en service à table.

Le troc peut être facilité en utilisant une table dédiée au sein du réfectoire (les convives posent et récupèrent librement les aliments) mais il peut aussi tout simplement être motivé et accompagné par le personnel en salle sans l'installation d'une table.

Le troc permet de responsabiliser les convives tout en limitant le gaspillage.

Astuce expérimentée par la commune de Sauvagnon ainsi que par plusieurs collègues, dont ceux de Morlaàs, Monein et Saint-Pierre-d'Irube.



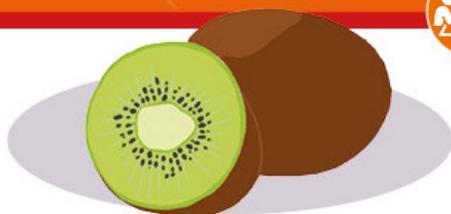
Rendre le convive « consommateur – acteur »

A l'école de Garlède-Mondebat, pour favoriser la curiosité des convives (élèves de CM1/CM2) et faciliter l'introduction de produits locaux, la cuisinière propose une salade « Méli Mélo ». C'est-à-dire une salade composée par les enfants eux-mêmes à partir des ingrédients proposés séparément dans différents contenants. A cette occasion, le pain resté est valorisé sous forme de croûtons.

Cela permet à l'enfant de manger des crudités sans faire de déchets et cela lui apprend aussi à être autonome dans ses choix et ainsi de se préparer au self du collège.

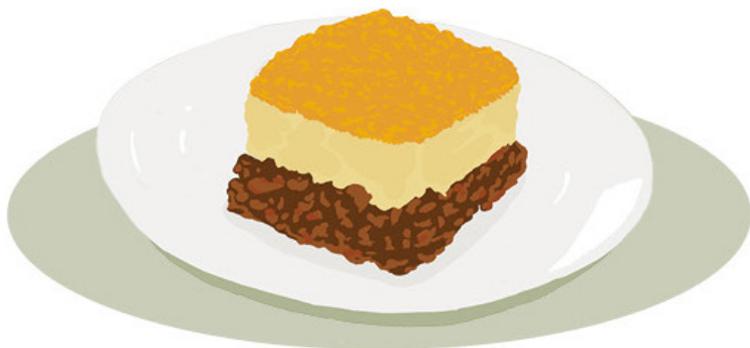


De même, la créativité des enfants avec la nourriture est autorisée dans la mesure où elle n'engendre pas de gaspillage. Les tranches de fromage sont sculptées individuellement avant d'être consommées !



Proposer deux tailles d'assiette : « petite faim » et « grande faim »

L'appétit n'est pas le même d'un enfant à un autre. Pourtant, tous les élèves reçoivent les mêmes portions à la cantine. Le GEMRCN recommande les quantités nécessaires et suffisantes pour les différentes catégories de plats mais ces recommandations ne sont pas obligatoires (hors produits gras et sucrés pour lesquels des grammages sont exigés) et sont donc adaptables. Ainsi, les plats chauds peuvent être servis en différentes portions : une assiette « grande faim » correspondant à une part et une assiette « petite faim » correspondant à une demi-part.





Utiliser un self pour servir les convives

Au-delà du traditionnel service à table, l'utilisation d'un self au sein d'une cantine scolaire présente plusieurs intérêts :

- participer à la valorisation des excédents de production ;
- faciliter la gestion du flux de convives à l'heure du déjeuner pour les équipes de restauration ;
- optimiser l'espace dédié au service de restauration ;
- accompagner les enfants des écoles vers l'autonomie dans le geste du service au self.

Même en menu unique, le self permet de réduire le gaspillage alimentaire.

Astuce expérimentée par la commune de Sauvagnon.



Aller voir les convives

Dans le cas d'une cuisine centrale avec livraison, les élèves servis dans les satellites ne voient pas les cuisiniers. L'intérêt des élèves pour ce qu'on leur sert dépend énormément du contact qu'ils ont avec ces derniers. Pour garder un lien fort avec les cuisines satellites, le responsable de la cuisine centrale peut effectuer régulièrement les livraisons aux cuisines satellites et venir faire le service une fois par mois, par exemple pour discuter avec les élèves.



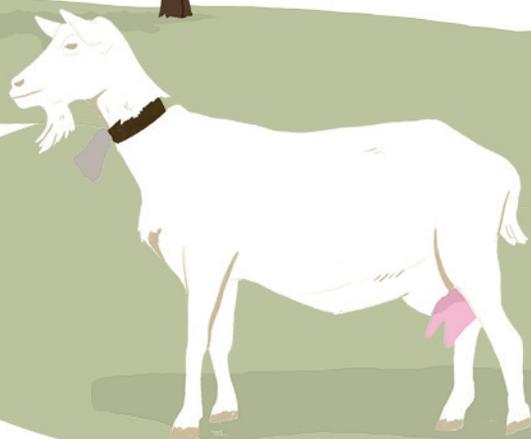


Sensibiliser avec des ateliers ou des visites

Sensibiliser et impliquer les enfants est un levier important pour favoriser l'introduction de produits de qualité. Des cuisiniers proposent des ateliers de cuisine pour leurs convives et même pour les parents. Cette démarche a lieu le plus souvent le mercredi dans les collèges, mais peut être mise en place sur d'autres temps dans les communes, les crèches ou les EHPAD.

Par exemple, au collège Albert Camus de Bayonne, les enfants et les parents réalisent par groupe de quatre une recette simple en 45 min. Plusieurs ateliers se déroulent simultanément.

Astuce expérimentée par les collèges d'Anglet et de Bayonne (Albert Camus).





Intégrer sa démarche dans un Agenda 21

Un Agenda 21 est une démarche qui vise à mener des actions favorisant le développement local tout en préservant l'environnement et en favorisant l'épanouissement des êtres humains. Il peut se mettre en place à l'échelle d'un établissement scolaire ou d'une collectivité.

La commune de Sauvagnon a intégré le programme Manger Bio & Local en 2017. Cette action a tout de suite trouvé sa place dans sa démarche d'Agenda 21 communal entamée en 2016. Cela a permis de favoriser les liens entre le restaurant municipal et tous les acteurs de la commune : élus, parents d'élèves, habitants, associations. L'Agenda 21 permet aussi de créer des liens entre les actions (transversalité).

La commune est accompagnée par l'association « Notre village » dans cette démarche.

Astuce expérimentée par la commune de Sauvagnon.





Se montrer souple avec le producteur

Plusieurs chefs cuisiniers contactent leurs fournisseurs les jours de moindre production, en général le mercredi.

La commande groupée entre plusieurs établissements permet de simplifier le travail avec un producteur, et cela même en gré à gré. Pour la viande par exemple, afin de respecter l'équilibre matière pour l'éleveur, deux établissements se partagent un animal, l'un prenant les bas morceaux et l'autre les hauts morceaux. Pour des produits à plus faible coût, comme les yaourts, les commandes groupées entre des établissements proches permettent de limiter le coût du transport pour le producteur et ainsi de créer un partenariat durable avec celui-ci.

Commander des produits locaux c'est faire travailler localement des producteurs et des artisans. Travailler sans grossiste implique de recevoir plus de petites commandes. Il est donc indispensable d'anticiper ses réceptions voire de définir des plages horaires avec les fournisseurs pour éviter les incompréhensions.





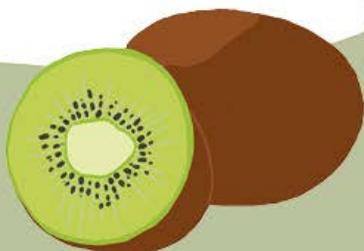
Construire ses menus selon la disponibilité des produits

La disponibilité des productions agricoles locales est soumise non seulement aux saisons mais aussi aux aléas météorologiques pour les productions végétales. La souplesse dans les menus est un levier important pour favoriser les produits locaux en restauration collective.

Pour les légumes, le menu peut par exemple indiquer un plat générique : « soupe », « crudité » ou « légume vert » qui permettra à un maraîcher de vous proposer des légumes disponibles. Le cuisinier de Mendionde envoie chaque mois ses menus pour le mois à venir à son maraîcher de proximité. Celui-ci lui renvoie des propositions de légumes pour chaque jour en fonction de sa production. Grâce à cette astuce, plus de 90 % des légumes servis sont locaux et bio.

Pour la viande, la planification pour le cuisinier est facilitée, car le producteur peut proposer des morceaux et une date de livraison à chacun de ses abattages programmés.

Astuce expérimentée par la commune de Mendionde, ainsi que par les collègues de Saint-Pierre-d'Irube, Anglet et Monein.





Valoriser les déchets

Il est possible de diminuer les déchets en restauration collective par des actions de lutte contre le gaspillage alimentaire et un travail sur les emballages. Pour les déchets que l'on ne peut pas éviter, deux actions sont possibles : le tri pour le recyclage et la valorisation des déchets organiques.

Le tri des déchets se fait en cuisine par les agents : séparation du verre, du carton, des boîtes métalliques et des déchets organiques (pluches de légumes). Il est ainsi nécessaire de déterminer avec l'organisme responsable de la collecte de ces déchets si des bacs de tri peuvent être installés à proximité de l'établissement ou si un ramassage différencié est prévu. Pour le tri par les élèves de leurs déchets de repas, la table de tri installée au début de la zone de récupération des plateaux est indispensable. Elle est en inox et peut avoir deux ou trois trous selon les éléments à trier : les déchets organiques compostables (reste d'assiette, peau de banane...), les déchets plastiques et papier (pot de yaourt, serviette en papier...) et le pain si un gachimètre est installé (sinon le pain est un déchet compostable).

La valorisation des déchets organiques peut se faire par le compostage. Il faut néanmoins penser au devenir du compost une fois que les bacs sont pleins : jardin pédagogique de l'établissement, espaces verts de la commune... Des poules peuvent aussi être élevées pour manger les restes !





Avec la participation active de



www.le64.fr



Département des Pyrénées-Atlantiques
64, avenue Jean Birat
64058 Pau Cedex



PLUS NATURE,
PLUS VIVANT
ENVIRONNEMENT