la cuisine collective

Le cahier Pratique



Restauration scolaire

Repères…

Un rôle essentiel
- Objectifs
- Principes
- Goût
- Menus
- Questions/réponses
- Ce qu'il faut savoir…

Libre-service ou service à table

Un dispositif expérimental de formation

Saveurs et cuisine

Un rôle essentiel !

L'alimentation est déterminante pour le développement, pour la santé comme pour la socialisation des enfants et des adolescents…

.. De ce point de vue, les établissements scolaires jouent après la famille un rôle important : en France, 6 millions d'élèves fréquentent la cantine et, de la maternelle au lycée, un milliard de repas sont servis chaque année dans les restaurants scolaires[1]. Au terme de sa scolarité, un demi-pensionnaire pourra y avoir mangé plus de 2 000 fois[2].

Fin des années quatre-vingt-dix, l'équilibre alimentaire et la qualité nutritionnelle des repas servis s'avéraient préoccupants : trop de graisses, pas assez de calcium, des menus dont la composition est à améliorer concluait l'Enquête individuelle nationale sur les Consommations alimentaires (Inca 1). Dans un contexte d'alertes relatives à l'augmentation de la prévalence du surpoids et de l'obésité, ce constat allait conduire à la réactualisation de la circulaire dite de « l'écolier » en 2001.

Quatre ans plus tard, l'enquête menée par l'Afssa[3] auprès de 1 440 établissements publics du second degré révélait une connaissance et une application insuffisantes de la circulaire. En particulier, les résultats dénotaient un « intérêt réservé » pour l'équilibre alimentaire des repas servis et pour l'éducation nutritionnelle des élèves : seul un établissement sur cinq mettait à leur disposition des informations nutritionnelles.

Ces recommandations nutritionnelles n'avaient pas le caractère obligatoire et juridiquement contraignant des règles d'hygiène et de sécurité, d'où la possibilité d'une application à deux vitesses. En théorie, appliquer les recommandations nutritionnelles du GEM RCN (fréquences, grammages…) annexées à la circulaire de 2001 relève de la responsabilité et de l'exigence professionnelle du gestionnaire.

1 Enquête Inca2 (2006/2007).

2 Compte tenu du nombre de jours ouvrables (base de 4 J.), du nombre de semaines du calendrier scolaire (base de 36 sem.) et de l'espérance de scolarisation d'un enfant de 5 ans, actuellement de 16,6 ans (O.C.D.E., Regards sur l'éducation, *2010) : 4 jours x 36 semaines x 16,6 ans = 2 390 repas.*

3 Rapport de l'Agence française de Sécurité sanitaire des Aliments, Evaluation de la connaissance et de l'application de la circulaire du 25 juin 2001 relative à la composition des repas servis en restauration scolaire et à la sécurité des aliments dans les établissements publics du second degré, *juillet 2007, 168 p.*

LES OBJECTIFS

L'école est aussi un lieu privilégié d'éducation au goût, à la nutrition et à la culture alimentaire.

La restauration scolaire répond à une double exigence :
- Maintenir la qualité nutritionnelle des repas.
- Mieux informer les parents, notamment sur les questions liées à la sécurité alimentaire.

LES PRINCIPES

L'alimentation d'un enfant d'âge scolaire est essentielle pour sa croissance, son développement psychomoteur et ses capacités d'apprentissage. Elle doit être équilibrée, variée et répartie au cours de la journée : 20 % du total énergétique le matin, 40 % au déjeuner de midi, 10 % à quatre heures et 30 % le soir.

Le temps du repas est l'occasion pour les élèves de se détendre et de communiquer. Il doit être aussi un moment privilégié de découverte et de plaisir !



L'éducation au goût est essentielle. Elle s'élabore dans le temps et se construit dans la relation avec les autres. D'où l'importance du rôle pédagogique de l'équipe de cuisine pour développer ou aider à la découverte de nouvelles saveurs.



L'éducation nutritionnelle doit être précoce et durable. A l'école, elle doit être reliée à la vie sociale et tenir compte de la diversité des modèles dans les différentes cultures.

LE GOÛT

Le goût peut être le point de départ pour toute une série d'activités :
- Organisation d'animations dans le cadre d'ateliers de découverte.
- Valorisation du patrimoine culinaire.
- Promotion des produits de bonne qualité.
- Découverte des odeurs, des saveurs, des épices, des essences.
- Explication de la fabrication, des savoir-faire.
- Exercice de l'esprit critique face aux tendances et aux médias.

C'est aussi ce faire plaisir, prendre son temps à table et savoir choisir, comme le dispositif de formation : « Plaisir à la cantine » *(voir page 6)*.

LES MENUS

La fréquence de présentation des plats doit être respectée afin de préserver l'équilibre alimentaire selon les principes suivants :
- Augmenter les apports de fibres et de vitamines.
- Augmenter les apports en fer.
- Augmenter les apports calciques.
- Apporter 1,5 l d'eau minimum.

QUESTIONS/RÉPONSES

Quels sont les fruits et légumes les plus riches en minéraux ?

On peut citer les bananes pour le potassium et le magnésium, le kiwi pour le magnésium, les agrumes et les baies pour le calcium. Les légumes à feuilles apportent des quantités intéressantes de magnésium, potassium, fer, cuivre, et calcium. Le calcium de certains légumes riches en acide oxalique (épinards, oseille, bette, rhubarbe…) est peu ou pas absorbé.

Quelles sont les recommandations nutritionnelles les plus importantes chez les enfants en âge scolaire ?



Après 4 ans, le besoin énergétique d'un enfant, exprimé par kilo de poids corporel, diminue, mais les quantités réelles d'énergie augmentent au fur et à mesure que l'enfant grandit. De l'âge de 5 ans à l'adolescence, la croissance est faible, mais constante. Les apports alimentaires de certains enfants peuvent s'avérer trop bas en fer, calcium, vitamine A, D et C. Des repas réguliers et des collations saines, comprenant des aliments riches en glucides, des fruits et légumes, des produits laitiers, des viandes maigres, du poisson, de la volaille, des œufs, des légumineuses et des graines oléagineuses contribuent à une croissance appropriée, sans apport énergétique excessif. Il faut habituer les enfants à boire souvent, de l'eau mais aussi d'autres boissons, particulièrement s'ils sont physiquement actifs.

> « La consultation des professionnels de la diététique ou de la nutrition est souhaitable.

Quelles sont les recommandations nutritionnelles les plus importantes chez les adolescents ?

Les besoins nutritionnels des adolescents sont d'abord conditionnés par le pic de croissance qui se produit à la puberté. Il se manifeste généralement entre 11 et 15 ans chez les filles et entre 13 et 16 ans chez les garçons. Les besoins nutritionnels diffèrent selon les individus et l'apport alimentaire peut fortement varier d'un jour à l'autre, tant et si bien qu'il faut compenser les manques et les excès d'un repas au repas suivant. Certains nutriments doivent cependant retenir plus d'attention, en particulier le fer et le calcium.

Ce qu'il faut savoir…

LES APPORTS JOURNALIERS RECOMMANDÉS (AJR) sont des valeurs internationales moyennes adoptées pour leur facilité d'usage et utilisées dans l'étiquetage nutritionnel en Europe. Elles diffèrent indiquent une valeur moyenne pour l'ensemble de la population. Exemple : l'AJR pour le calcium est de 800 mg/jour.

LES APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS (ANC) s'appuient sur la définition des besoins nutritionnels. Les valeurs proposées ne sont pas des normes mais des points de repère pour des groupes de population (enfants, femmes enceintes, personnes âgées…). Il existe des ANC pour pratiquement tous les nutriments. Ils sont exprimés en quantité recommandée pour une journée. Exemple : l'ANC pour le calcium pour un adulte est de 900 mg/jour.

LES NUTRIMENTS Substances issues de la digestion des aliments, servant à l'organisme pour nourrir ses cellules, produire de l'énergie ou des molécules complexes. Les nutriments sont définis par leur nature chimique et leur rôle physiologique. Ils peuvent être regroupés selon les quantités nécessaires en macronutriments (protéines, glucides et lipides, qui apportent de l'énergie) et en micronutriments (vitamines, minéraux).

LES GLUCIDES Le terme de glucides est synonyme de « sucres », « hydrates de carbone » ou « saccharides ». Il englobe tous les glucides métabolisés par l'homme y compris les polyols.

LES LIPIDES ou matières grasses visibles (huiles, margarines, pâtes à tartiner, beurre) ou invisibles (de constitution ou présents dans les préparations alimentaires prêtes à l'emploi). Outre leur apport en énergie, les lipides peuvent être vecteurs d'acides gras essentiels et sources ou vecteurs de vitamines liposolubles (A, D, E, K). La présence des lipides dans les aliments contribue à leur texture et à leur palatabilité (valeur hédonique).

LES PROTÉINES sont les constituants fondamentaux de tous les tissus vivants, les muscles et les os. Elles ont un rôle de construction de l'organisme, et sont indispensables à la croissance. Elles assurent l'entretien et le renouvellement des tissus du corps et aident l'organisme à se défendre contre les infections (bactéries). Il existe des millions de protéines différentes mais elles sont toutes constituées par un enchaînement d'éléments de base : les acides aminés. Une protéine sera dite de haute qualité si elle comprend tous les acides aminés indispensables en proportions équilibrées. L'homme n'en fabrique pas suffisamment pour couvrir ses besoins et doit donc en trouver à travers son alimentation. Il n'existe que 20 acides aminés différents, et c'est en faisant varier leur nombre et l'ordre dans lequel ils s'enchaînent, que notre corps élabore les milliers de protéines qui le constituent. Parmi ces 20 acides aminés, 8 ne peuvent pas être fabriqués par notre corps et doivent impérativement être apportés par l'alimentation. On les appelle acides aminés indispensables.

LES MINÉRAUX Substances issues du règne minéral nécessaires au fonctionnement de l'organisme. Certains sont indispensables dans des quantités importantes, de l'ordre du gramme/jour comme le calcium : ce sont les macro-éléments. D'autres en quantités moindres, de l'ordre de quelques microgrammes ou milligrammes par jour comme le fer sont les oligo-éléments. Ils n'apportent pas d'énergie.

LES FIBRES On distingue : les fibres insolubles : non digérées dans l'intestin grêle et le gros intestin, totalement excrétées (blé, pois, carotte, soja…), les fibres solubles : non digérées dans l'intestin grêle mais partiellement fermentées (pectines de fruits, certains amidons…) ou totalement fermentées (fibres de chicorée…) dans le gros intestin. C'est la diversité de ces fibres qui en fait leur intérêt, et leurs propriétés sont nombreuses mais peuvent être spécifiques à certaines : facilitation du transit intestinal, effet sur la satiété, équilibre de la flore intestinale (effet prébiotique), augmentation de l'absorption des minéraux (calcium)…

LES VITAMINES Substances organiques, sans valeur énergétique propre, indispensables à l'organisme qui ne peut pas toutes les synthétiser. Elles doivent donc être fournies par l'alimentation. Il existe deux catégories de vitamines : les hydrosolubles (solubles dans l'eau) : groupe B et C ; et les liposolubles (solubles dans les graisses) : A, D, E, K. Elles sont au nombre de 13.

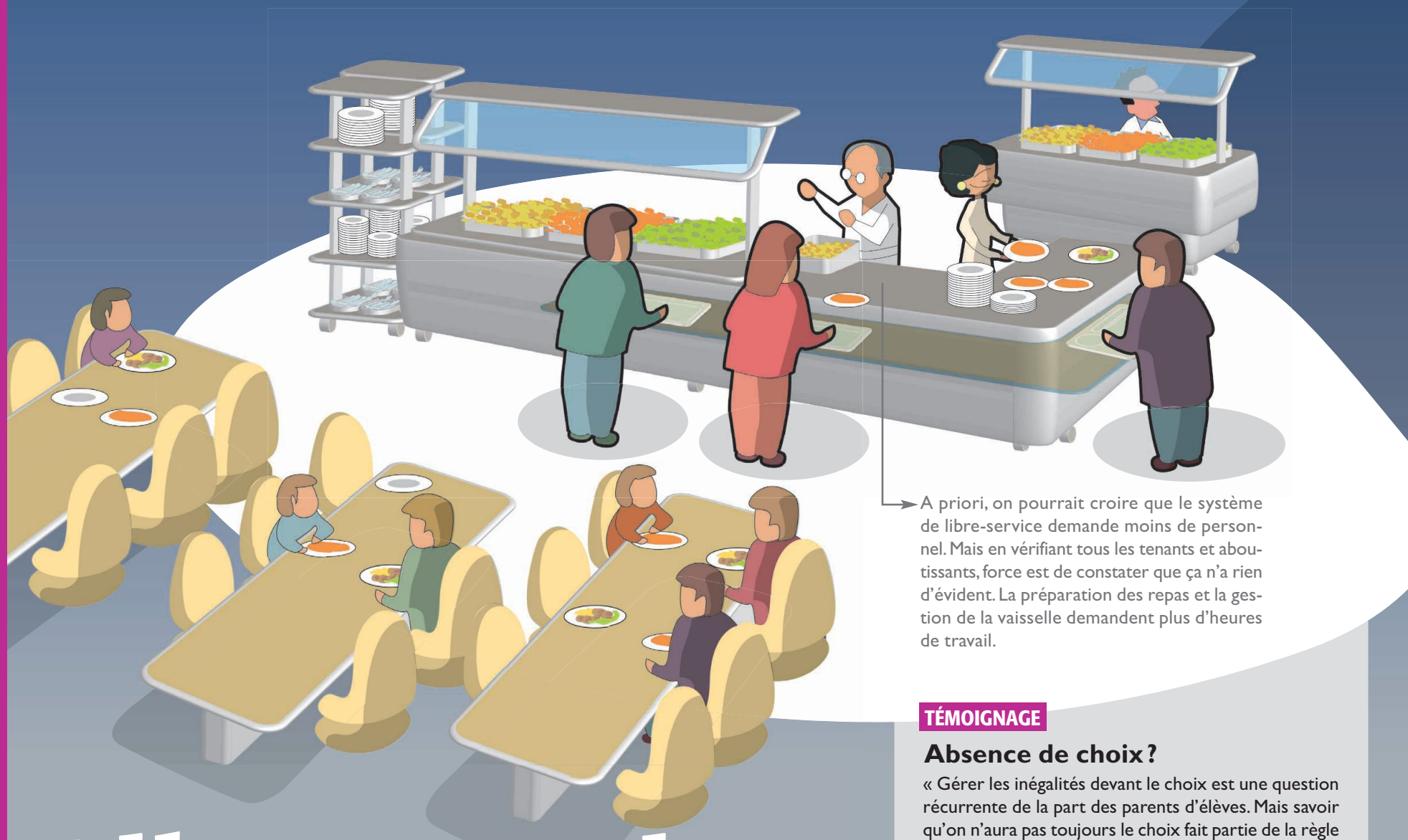
LE FER Parmi les adolescents, l'anémie est l'une des maladies les plus communément répandues. Ils sont susceptibles de développer une carence en fer étant donné qu'ils augmentent leur volume sanguin et leur masse musculaire. Ceci accroît le besoin en fer pour construire l'hémoglobine, le pigment rouge qui permet le transport de l'oxygène dans le sang et son homologue, la myoglobine, dans les muscles. L'une des recommandations nutritionnelles les plus importantes pour l'adolescent est d'augmenter l'apport d'aliments riches en fer comme les viandes maigres et le poisson, mais aussi les légumineuses, les légumes verts, les graines oléagineuses ou les céréales complètes, voire enrichies en fer.

LE CALCIUM Tout le calcium nécessaire pour la croissance du squelette doit provenir de l'alimentation. Les gains les plus larges sont réalisés au début de l'adolescence, entre 10 et 14 ans chez les filles et entre 12 et 16 ans chez les garçons. D'autres vitamines et minéraux, tels que la vitamine D et le phosphore, sont essentiels pour la construction d'une bonne santé osseuse.

plaisir…

Libre-service ou servic

Ces deux systèmes sont fondamentalement différents. Ils impliquent des méthodes d'organisation, d'aménagements, d'équipements particuliers. Dans tous les cas, il existe des solutions pratiques pour répondre aux différentes problématiques.



Libre-service

AVANTAGES

- **Optimisation de l'espace.**
- **Une certaine culture de l'individualisme.**
- **Seul le libre-service permet le choix entre plusieurs entrées, plats chauds et desserts.**

INCONVÉNIENTS

- **Il est impossible d'apprécier à l'avance quel plat sera plébiscité plutôt qu'un autre et, au 2e ou 3e service, l'offre se réduit.**
- **Les plateaux doivent être adaptés pour les enfants en bas âge afin d'éviter la chute de vaisselle lors de leurs déplacements.**

A priori, on pourrait croire que le système de libre-service demande moins de personnel. Mais en vérifiant tous les tenants et aboutissants, force est de constater que ça n'a rien d'évident. La préparation des repas et la gestion de la vaisselle demandent plus d'heures de travail.

TÉMOIGNAGE

Absence de choix ?

« Gérer les inégalités devant le choix est une question récurrente de la part des parents d'élèves. Mais savoir qu'on n'aura pas toujours le choix fait partie de la règle du libre-service. Apprendre à un enfant qu'il n'a pas toujours le choix peut devenir une valeur éducative du système self, c'est comme dans la vie. Comment gérer la frustration ? Il y a plusieurs solutions. Organiser une rotation quotidienne en est une. Mais dans le cadre d'une organisation définie dans un ordre précis, les CP en premier, puis CE1, etc., l'équité se fera sur l'ensemble de la scolarité. Quel que soit le système, s'il est bien organisé, il sera forcément équitable. En outre, je conseille aux équipes de gérer la présentation, et de supprimer le choix régulièrement, en cours de passage. Cette absence de choix est un postulat de départ, qui se gère tout au long du service. Les parents voudraient évidemment un service de qualité supérieure pour leurs enfants, mais cela fait aussi partie de la vie. C'est là toute la valeur éducative. Cette notion n'est pas, quoi qu'il en soit, fondamentalement spécifique au libre-service, elle intervient également dans le cadre du service à table, où l'on a parfois le choix entre plusieurs plats. Cela peut entraîner une réflexion sur la notion de partage. Il y a toujours une réponse appropriée à une problématique, à condition qu'elle soit expliquée aux enfants. »

Michel Lejeune

e à table ?

Quel que soit le type de restauration, chevalets explicatifs à l'entrée du restaurant et sensibilisation sous forme de codes couleurs apprendront aux enfants la notion d'équilibre alimentaire !

Un équilibre nutritionnel conforme aux recommandations du GEM RCN est relativement facile à respecter dans le cadre du service à table.



Service à table

AVANTAGES

- **Pas de linéaire de présentation ou de distribution des plats, des couverts, du pain et des serviettes, pas de plateau individuel ni de chariot-échelle pour le débarrassage.**
- **Renforce la notion de partage.**
- **Gestion des flux simplifiée.**

INCONVÉNIENTS

- **Le service à table devient compliqué dès que l'établissement dépasse un certain nombre d'enfants.**
- **Demande une surface plus grande pour le passage des chariots et du personnel entre les tables.**
- **Prévoir une plage horaire plus grande si plus d'un service.**
- **Un choix dirigé.**

TÉMOIGNAGE

Partage et vivre ensemble

Directeur du service de l'enseignement, des sports et de la jeunesse de la ville de Cholet, Nicolas Debucquet est un farouche défenseur du service à table. A Cholet toutes les maternelles utilisent ce mode de restauration, ainsi que 50 % des classes élémentaires.

« Les bases du comportement à table sont bien plus faciles à intégrer, le self-service une grande part de la notion de partage et du vivre ensemble. Participer au débarrassage de la table, manger la même chose au même moment, selon un rythme donné par l'adulte, toutes ces actions collectives font partie du temps éducatif. »

Nicolas Debucquet

Un dispositif expérimental de formation

“Plaisir à la cantine”

Ce programme est inscrit depuis 2010 dans le Programme national pour l'Alimentation (P.N.A.) du Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation, de la Pêche, de la Ruralité et de l'Aménagement du Territoire (Maaprat). Il figure dans l'axe I : faciliter l'accès de tous à une alimentation de qualité - chapitre : « prendre de bonnes habitudes alimentaires dans le cadre scolaire ou périscolaire ».

LES OBJECTIFS

Réenchanter la cantine en agissant sur l'offre alimentaire pour la rendre plus attractive, tout en garantissant le respect de la réglementation relative à la qualité des repas servis ;
Redonner du sens à l'acte alimentaire en reliant la dimension nutritionnelle aux aspects de goût, de sociabilité et de ritualité alimentaire ;
Restaurer une « complicité souvent perdue entre l'aliment, celui qui le produit, celui qui le cuisine et celui qui le mange ».

LES ACTEURS

Principaux, gestionnaires, conseillers principaux d'éducation, cuisiniers et équipes de cuisine, parents d'élèves, infirmières scolaires…
Les collégiens participent à un atelier en cuisine fournissant l'occasion d'un travail pratique collectif de nature à consolider ou à raffermir le lien usagers - professionnels de la restauration scolaire.



A PARTIR DE 2011…

Il est prévu que l'expérience se délocalise en province, avec 5 modules ou sessions se déployant sur 7 journées :

1. Pour vous, un bon restaurant scolaire, c'est quoi ? ou les enjeux de la cantine.
2. Des repas équilibrés au juste prix, Nutrition & gestion.
3. Sensorialité & cuisine, Plaisirs & cantine.
4. Saveurs & Cuisine, Valoriser sa cuisine, atelier pratique.
5. Savoir-faire & Faire savoir, Parler de sa cuisine…

Apports théoriques et apports pratiques (atelier de cuisine, mise en situation de la relation élèves-cuisiniers) se complètent. L'une des originalités de « Plaisir à la cantine » réside dans les discussions de groupe : le programme s'entend aussi comme une plateforme d'échanges et de mutualisation des expériences pour les professionnels, inter et intragroupe(s). De plus, la proposition de réunions de suivi dans le temps permet l'actualisation des connaissances acquises au cours de la formation. Des outils pédagogiques (guide et fiches pratiques, cahiers de recettes labellisés P.N.A…) ainsi que la signature d'une charte de qualité « Plaisir à la cantine » viendront bientôt compléter le dispositif.
Le guide est destiné à fournir des repères auxquels les professionnels pourront régulièrement référer leur action, les cahiers de recettes P.N.A. permettront de sortir de la routine, d'élargir son répertoire culinaire et d'enrichir le répertoire alimentaire des collégiens. Quant à la charte « Plaisir à la cantine », son ambition est double : encourager l'inscription de l'alimentation dans le projet d'établissement ; engager les collèges signataires et volontaires dans une démarche de qualité et de progrès, dont la visibilité la signifiera.

Pour recevoir de l'information, connaître les dates des prochaines sessions (2011-2012), s'adresser à la Draaf de votre région ou à l'association Club Experts Nutrition Alimentation (Cena).

TÉMOIGNAGE

« En qualité de référent régional Programme national Nutrition Santé (P.N.N.S.) de la Région Ile-de-France, l'initiative m'était venue de lancer ce dispositif de formations, financé en 2009 par la Direction régionale des Affaires sanitaires et sociales d'Ile-de-France (Drassif), par la Préfecture de région et le Groupement régional de Santé publique (G.R.S.P.). “Plaisir à la cantine” a bénéficié à une trentaine de stagiaires, acteurs de la restauration scolaire, de 18 collèges de l'Essonne, de la Seine-Saint-Denis et des Yvelines. En tant que facteur de santé, d'égalité sociale et de réussite scolaire, les repas proposés dans les établissements scolaires ne constituent-ils pas le terrain idéal pour servir d'exemple en matière de diversité, de culture, d'équilibre alimentaire et de commensalité. En 2010 donc, “Plaisir à la cantine” est inscrit dans le Programme national pour l'Alimentation du Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation, de la Pêche, de la Ruralité et de l'Aménagement du Territoire. Au cours de cette 2e année, l'expérience “Plaisir à la cantine” fut renouvelée avec 35 stagiaires volontaires de 19 collèges et 4 départements (78, 91, 93, 94) grâce aux subventions allouées en 2010/2011 par l'Agence régionale de Santé d'Ile-de-France, par le Maaprat et par la Driaaf. »

Docteur Danièle Mischlich

LES FORMATIONS

La plupart des sessions de formation sont animées par une diététicienne-nutritionniste membre du Club Experts Alimentation Nutrition (Cena, modules), laquelle assure le recrutement des autres intervenants (cuisiniers-formateurs, spécialiste de la communication…). Le dispositif est complété par l'intervention d'un membre du Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids (Gros, 1 module). Le but poursuivi est que chaque participant s'inscrive dans une dynamique de sensibilisation à la qualité des repas servis, à l'équilibre alimentaire, aux conditions de réussite d'un repas et soit à même d'optimiser et d'exploiter ses connaissances et son savoir-faire.

Plaisir à la cantine

RESTAURATION COLLECTIVE

Marie
RESTAURATION

NUTRITION

SAVEURS

ÉQUILIBRE

PLAISIR

4 ingrédients
INCONTOURNABLES
de nos tartes en bande
Marie Restauration !

RESPECT DU GEM/RCN



Régalez-vous avec 2 nouvelles recettes...

* **Tarte Chèvre courgettes Thym**
en bande sans entame 1kg

* **Tarte Oignons**
en bande sans entame 1kg

NOUVEAU



...Et redécouvrez l'ensemble de notre gamme :

**Quiche Lorraine, 4 Fromages, Poireaux,
Chèvre tomates Basilic, Duo de poisson,
Provençale, Paysanne,
Poulet méli mélo de légumes...**

www.marierestauration.com

Saveurs et Cuisine

RETOUR SUR EXPÉRIENCE…

L'un des nouveaux modules de « Plaisir à la cantine », est son objectif pédagogique qui consiste à la fois à valoriser le travail de la cuisine, à cuisiner en respectant règles nutritionnelles et attentes des convives, à fournir les éléments pour réaliser un éventail de préparations à partir d'aliments de saison, de région. Denis Lemarchand et Pascale Cialdella (d'une société de conseils et gestion en restauration) ont animé ce stage en cuisine, dans l'un des collèges accueillant la formation.
En 2010, l'accent a notamment été mis sur les cuissons lentes, respectueuses de la qualité des ingrédients, la maîtrise des quantités de sucre et de sel, la façon de rendre les fruits, les légumes et les féculents appétants, de cuisiner les corps gras riches en oméga 3. Retour sur expérience…

« Ce n'est pas sans une certaine appréhension que nous avons accepté d'assurer cette prestation. En effet, comment concilier auprès de professionnels confirmés la mise en pratique de nouvelles techniques culinaires et les impératifs liés aux contraintes de production quotidiennes ?
Nous avons été vite rassurés en découvrant une équipe de professionnels ouverte à toute proposition et prête à s'engager dans la démarche sans à priori.
Après avoir présenté le menu du jour (*Voir plus bas*) et les fiches techniques correspondantes, nous avons organisé 4 groupes de travail qui avaient en charge la réalisation de deux recettes.
La matinée en cuisine a été l'occasion d'échanges, de transmission de savoir faire et de découverte sur une cuisine basée uniquement sur l'utilisation de produits frais. Chacun a pris au sérieux les objectifs de la formation en particulier, dans la mise en pratique des objectifs du GEM RCN.
Le résultat a été à la hauteur du travail accompli avec un menu de qualité, maîtrisé sur tous ses aspects ; cuisson, assaisonnement, présentation, mise en valeur du produit.
Le repas pris en commun a été l'occasion d'apprécier les différentes prestations et d'apporter ses premiers sentiments sur la qualité des recettes et le résultat attendu auprès des convives.
L'après-midi a été consacrée à la mise en place d'un groupe de travail pour assurer le relais et le suivi de la formation avec comme objectif prioritaire la rédaction des nouvelles fiches techniques.
En résumé, une journée teintée de convivialité où l'on a pu redécouvrir une cuisine faite de simplicité et facile à maîtriser.
Une expérience à renouveler et à partager. »

Menu du jour
Palmier aux champignons et fromage de chèvre
Mousse de lentilles (recette ci-après)
Velouté de carottes
Colin sauce verte
Poireaux céleri
Mille-Feuilles de fruits
Milk Shake au yaourt



Mousse de lentilles


© MARCOUILLAT PHOTO - FOTOLIA © DAVID IGREJA - FOTOLIA

INGRÉDIENTS	Maternelle	Elémentaire	Lycée/Adulte
Lentilles brune (kg)	0,75	1	1,25
Lentilles corail (kg)	0,75	1	1,25
Carottes 4e gamme (kg)	0,125	0,20	0,25
Ail frais (kg)	0,01	0,02	0,03
Coriandre frais (botte)	QSP	QSP	QSP
Yaourt (pièce)	2	3	4
Œuf (pièce)	1	2	2
Tomates concassées (kg)	0,09	0,10	0,20
Canelle poudre (kg)	QSP	QSP	QSP
Persil frais (kg)	QSP	QSP	QSP
Curcuma (kg)	QSP	QSP	QSP
Sel/Poivre (kg)	QSP	QSP	QSP

PRINCIPALES ÉTAPES DE FABRICATION

Râper les carottes, ciseler le persil. Réserver. Rincer séparément les lentilles à l'eau froide.

Dans deux faitouts, porter à ébullition de l'eau. Dans l'un, ajouter les lentilles vertes, la moitié des carottes, la totalité des tomates, la moitié d'ail et de persil. Dans l'autre, ajouter les lentilles corail, les carottes, le reste d'ail et de persil.

Saupoudrer les deux faitouts de curcuma et de cannelle. Laisser cuire à découvert pendant 15 minutes environ, jusqu'à évaporation du liquide.

Mélanger ensemble les yaourts et les œufs en mousse crémeuse. Incorporer la moitié aux lentilles vertes et l'autre moitié aux lentilles corail. Rectifier l'assaisonnement.

Dans un ravier ou ramequin, dresser en alternant une couche de lentilles corail et une couche de lentilles brune. Cuire 10 minutes au four. Démouler et décorer avec un brin de coriandre.

GRAMMAGE NET

Par assiette :
- Maternelle : 60 g
- Elémentaire : 80
- Lycée/Adullte : 110 g

CONSEILS DE SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

- Vérifier la qualité des produits au moment du déconditionnement (aspect, D.L.C., température).
- Décontaminer les aromates.
- Respecter la chaîne du chaud (+ 63 °C minimum).
- Pas de reste après le service.

DOCUMENTATION

Sur cuisinecollective.fr
- La restauration scolaire, une priorité des politiques publiques de l'alimentation.
- Feedback formateurs « Plaisir à la cantine » 2010.
- De l'ordinaire à l'extraordinaire, cuisiner pour faire et se faire plaisir.
- Gestion et qualité de l'assiette en restauration scolaire.
- Le module sur la sensorialité : Le « goût », à quoi sert-il ? Et comment l'utiliser ?
- La situation des collectivités accueillant le programme « Plaisir à la cantine » (2009).

Réalisé avec le concours de : Valérie Adt.
Iconographies : Roberto Pesle. Photos : ©Mathilde Richard.

Plaisir…