

Manger bio et local à la cantine

Après une enquête sur tout le territoire en 2010, l'agglomération a mis en place un projet « Manger bio local » avec un programme d'actions.

Manger bio et local : quel intérêt ? Le premier objectif est la santé des enfants, pour aujourd'hui et pour demain : manger des produits sains et une nourriture équilibrée. Sur le plan nutritionnel, les produits bio n'ont pas fait l'objet d'intrant en produits phytosanitaires ou en additifs chimiques. Quand on sait que de simples pommes peuvent recevoir plus de vingt traitements différents, il devient urgent de réfléchir au contenu de nos assiettes. On commence à connaître les risques d'allergies et les problèmes de santé pour l'avenir. Les produits bio ont une densité nutritionnelle plus importante et une meilleure tenue à la cuisson. Pour le même apport nutritionnel, il est possible de diminuer le grammage de produit brut pour un poids net équivalent à celui proposé habituellement. Ils contiennent également plus de phytonutriments, ce qui permet de fortifier les défenses immunitaires.

Le second objectif est lié à la protection de notre environnement, un monde durable pour nos enfants et les enfants de leurs enfants... le respect des saisons et l'approvisionnement le plus local possible (bilan carbone à prendre en compte). Chacun connaît maintenant cet objectif, vital pour tous.

Le troisième objectif est la recherche de repas équilibrés, intégrant des produits bio à un coût abordable.

Le bio est cher ? Pas tant que ça après réflexion.



Limiter le gaspillage en optimisant les grammages, tout en bénéficiant de la densité supérieure des produits bio. Il vaut mieux que les enfants en redemandent plutôt que de voir des assiettes partir à la poubelle. Proposer de temps en temps des produits à base de céréales semi-complètes qui ont un pouvoir rassasiant supérieur. Limiter les pertes à la cuisson par des techniques de cuisson basse température.

Le but est d'introduire en priorité et de manière régulière des produits bio peu coûteux. Par exemple, des légumes (carottes, choux-fleurs, pomme de terre, salade verte) des fruits, céréales, légumes secs, pâtes... Le but n'est pas de proposer 100 % bio mais d'engager une tendance. Il est aussi nécessaire de structurer les filières locales.

Une première rencontre entre les cuisiniers des restaurants scolaires de l'agglomération a eu lieu fin mars. A cette occa-

sion, ils ont longuement échangé et ont goûté des plats de légumes secs bio en purée qu'ils peuvent préparer aux enfants et qu'ils ont trouvés très bons. Car le goût est important, et cela fait aussi partie de l'éducation. Ils sont repartis avec un lot de recettes.

Sur Plédran, les cuisiniers élaborent une cuisine entièrement préparée sur place, (une légumerie est à leur disposition) à partir de bons produits (pas du bas de gamme). De fait, ils ont déjà introduit un peu de bio (environ 10 %) comme indiqué sur les menus. Ils vont poursuivre la réflexion et la démarche. Des rencontres entre le personnel de service des différents restaurants scolaires sont également prévues.

Pour terminer, nous vous proposons une petite recette à essayer en famille, avec vos enfants. Nous l'avons goûtée lors de la rencontre et tout le monde a trouvé le plat très bon.

RECETTE DE GALETES DE FLOCONS D'AVOINES (PLAT COMPLET).

Pour 4 personnes :

Ingrédients

Fondue de poireaux
50 g de flocons d'avoine
1 petit oignon
2 œufs
1 douzaine de noisettes concassées (facultatif mais meilleur)

Versez de l'eau bouillante sur les flocons d'avoine, laissez gonfler quelques instants puis rajoutez les oignons hachés, les noisettes, les œufs battus, sel poivre.

Faites des petites galettes dans une poêle chaude huilée.

