

# L'équilibre nutritionnel

---

Alexia Wolf & Lionel Michaux

20 mai 2021

## Formations Collectives



**MANGER  
DEMAIN**

**GREEN DEAL**  
Cantines Durables






BIO WALLONIE









# AGENDA



## Introduction

-  Les bases de l'alimentation équilibrée
-  Les priorités alimentaires
-  Les repères alimentaires pour nourrir le monde en 2050




## Introduire les aspects durables dans son menu

-  Produits locaux et de saison
-  Produits issus d'une agriculture respectueuse des agriculteurs, de l'environnement et du bien-être animal
-  Gaspillage alimentaire
-  Diminution du grammage en viande

## Pérenniser un menu durable

-  Rendre les usagers acteurs de l'évolution
-  Communiquer autour de l'évolution

## Construire un menu durable et équilibré

-  Plan alimentaire
-  Grammages et fréquences
-  Réalisation des fiches techniques

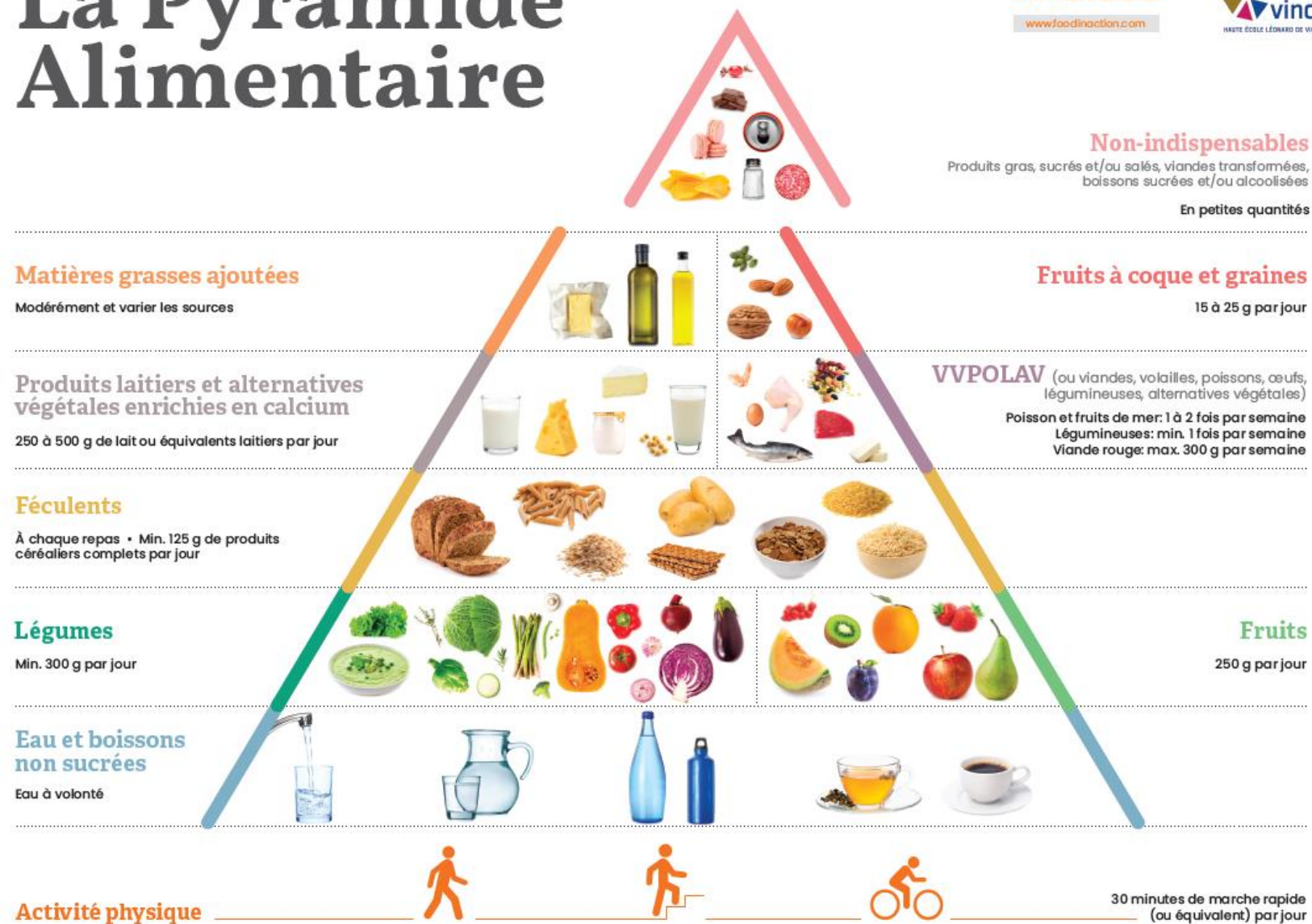
## Séance de questions-réponses

## Fin

# La Pyramide Alimentaire

**Food in  
action**   
[www.foodinaction.com](http://www.foodinaction.com)

Avec la collaboration de  
LA HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI



# INTRODUCTION : L'ALIMENTATION DURABLE ET ÉQUILIBRÉE



🌱 À votre avis ?

# 5 PRIORITÉS

## POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé,  
mangez varié et équilibré.  
Voici les 5 mesures alimentaires  
prioritaires pour les adultes.



### PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS

Au moins 125 g par jour



### FRUITS & LÉGUMES

Fruits :  
250 g par jour

Légumes :  
Au moins 300 g  
par jour



### LÉGUMINEUSES

Au moins 1x par semaine



### FRUITS À COQUE & GRAINES

15 à 25 g par jour



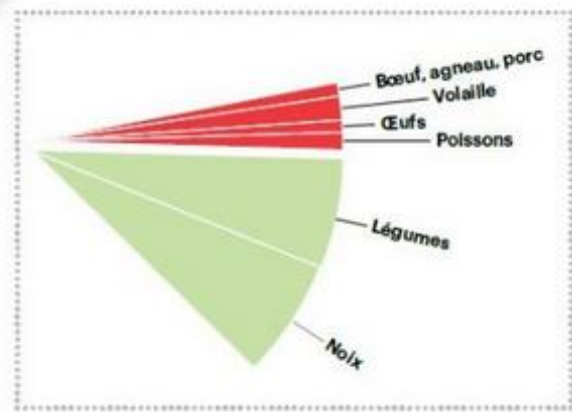
### SEL

Limitez le sel en cuisine  
et ne salez pas à table

Développé par Food in Action et la Haute École Léonard de Vinci  
sur base de l'avis n° 9284 du Conseil Supérieur de la Santé

Avec le soutien de l'AViQ et du SPF Santé Publique

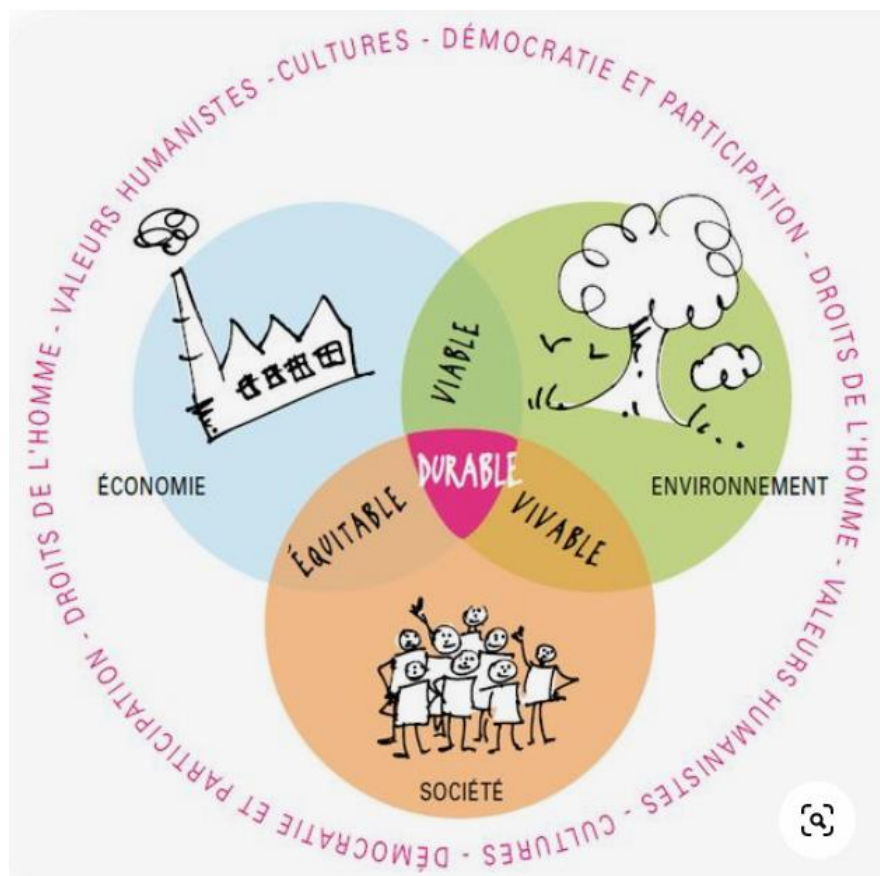




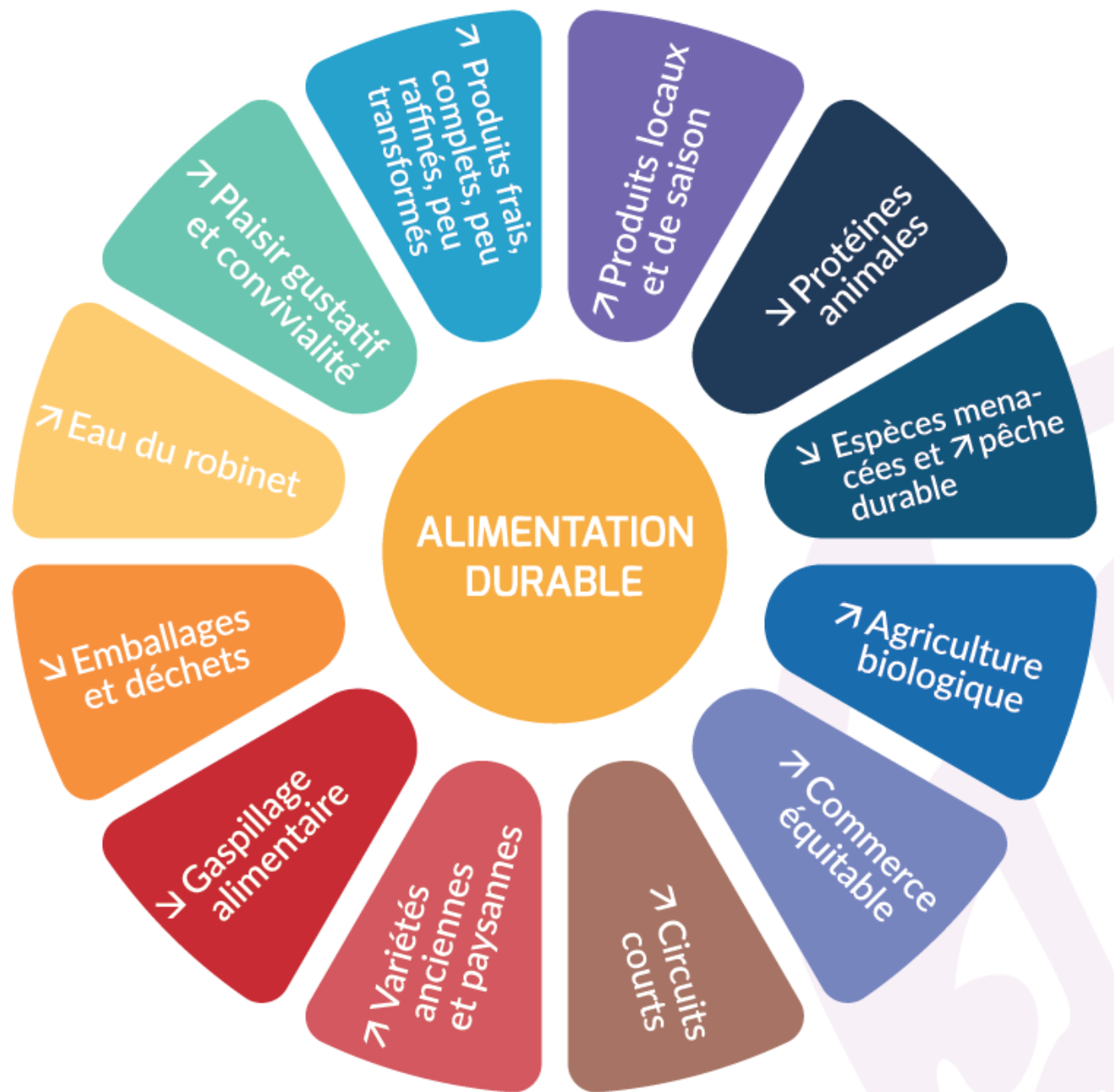
Assiette EAT-Lancet



# L'ALIMENTATION DURABLE



- 🌱 Pilier environnemental
- 🌱 Pilier économique
- 🌱 Pilier santé







# INTRODUIRE LES ASPECTS DURABLES DANS SON MENU



- 🌱 Produits **locaux et de saison**
- 🌱 Produits issus d'une **agriculture respectueuse**
  - 🌱 des acteurs de la chaîne alimentaire
  - 🌱 de l'environnement
  - 🌱 du bien-être animal
- 🌱 **Gaspillage alimentaire**
- 🌱 **Diminution du grammage en viande**

# PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON



🥕 Qui parmi vous ?



# PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON

## 🌱 Intérêts nutritionnels

- 🌱 Goût et fraîcheur
- 🌱 Vitamines et minéraux

## 🌱 D'autres bonnes raisons d'utiliser des produits locaux et de saison

- 🌱 Soutenir les **filières locales**
- 🌱 Élargir le **champ gustatif**
- 🌱 Limiter le **transport**
- 🌱 Éviter les cultures en **serre chauffée**

# PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON



 [A propos](#) [Géolocaliser](#) [Contact](#) [Annonces](#) [Connexion](#)

Rechercher des vendeurs

[Accueil](#) / [Rechercher des vendeurs](#)

Catégorie générale de produit

<input type="checkbox"/> Produits Laitiers	<input type="checkbox"/> Légumes	<input type="checkbox"/> Fruits
<input type="checkbox"/> Boulangerie	<input type="checkbox"/> Poissons	<input type="checkbox"/> Épicerie
<input type="checkbox"/> Boissons	<input type="checkbox"/> Oeufs	<input type="checkbox"/> Plats Traiteurs
<input type="checkbox"/> Viandes	<input type="checkbox"/> Pommes de terre	<input type="checkbox"/> Horticulture non comestible
<input type="checkbox"/> Céréales et légumineux		

Type de production


☐ Bio

Quantité saisonnière livrable

Optionnel ! ATTENTION : il se peut que les vendeurs n'aient pas complété ce champ, dans ce cas vous ne trouverez pas de résultat !

Selon la production ▼

Partenaire

☐  GREEN DEAL  
Cantines Durables

Code postal

Votre code postal  (\*) obligatoire

Rayon de recherche

En Km 150  (\*) obligatoire

[Rechercher](#)

[http://www.lecllocal.be/mobile/recherche\\_vendeurs.php](http://www.lecllocal.be/mobile/recherche_vendeurs.php)

Les rencontres de l'approvisionnement :  
<https://www.mangerdemain.be/es-rencontres-de-lapprovisionnement/>



— ÉDITION 2020 —

février

ÉDITION 2020

## CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON EN WALLONIE



En conservation :  
oignon

Ce calendrier répertorie les fruits et les légumes disponibles dans le respect des cycles saisonniers, c'est-à-dire sans recours à une serre chauffée et sans conservation en frigo ou autrement longue.







# AGRICULTURE RESPECTUEUSE



Poissons durables



Agriculture biologique



Commerce équitable



<https://www.greendealcantines.be/outils>

# GASPILLAGE ALIMENTAIRE

🥕 Qui parmi vous ?



# GASPILLAGE ALIMENTAIRE



## 🌱 Intérêt pour la cantine

- 🌱 **Mettre en place en place des actions** sur base des résultats de la mesure du gaspillage
- 🌱 **Libérer du budget** et agir sur d'autres leviers durables
  - 🌱 Améliorer la **qualité des repas** des convives
- 🌱 **Motiver les équipes** autour d'un projet et valorisation de leur rôle

## 🌱 Impacts environnementaux

- 🌱 **Mobilisation des ressources** (terres cultivées, eau, carburant, engrais, pesticides, etc.)
- 🌱 L'élimination des déchets alimentaires à une **empreinte carbone colossale**



# GASPILLAGE ALIMENTAIRE



[https://19c4ee21-4eda-4f92-b2ad-8a52ffb4f327.filesusr.com/ugd/8c3f83\\_9478f7cde47a4c6a8d62e2d5cbc491a7.pdf](https://19c4ee21-4eda-4f92-b2ad-8a52ffb4f327.filesusr.com/ugd/8c3f83_9478f7cde47a4c6a8d62e2d5cbc491a7.pdf)





## DIMINUTION DU GRAMMAGE EN VIANDE

🥕 Qui parmi vous ?





## DIMINUTION DU GRAMMAGE EN VIANDE

### 🌱 Intérêt nutritionnel

- 🌱 Diversifier les **sources de nutriments**

### 🌱 Intérêt économique

- 🌱 Libérer du **budget** et agir sur d'autres leviers durables

### 🌱 Impacts environnementaux

- 🌱 L'élevage = **principal utilisateur de terres agricoles**
- 🌱 Réduit le potentiel nutritif des surfaces cultivables
  - 🌱 16 kcal d'origine céréalière pour produire 1 kcal d'origine bovine
- 🌱 **Équilibrer** : produits animaux et végétaux sont complémentaires

### 🌱 Quelles solutions pourriez-vous proposer dans votre établissement ?



## DIMINUTION DU GRAMMAGE EN VIANDE

- 1. Alternance de plats à base de viande/poisson et végétariens
- 2. Associer protéines végétales et animales
- 3. Utiliser plus de protéines animales hors viande dans les menus
- 4. Jouer sur le visuel



# DIMINUTION DU GRAMMAGE EN VIANDE

## 🌱 1. Alternance de plats à base de viande/poisson et végétariens :

🌱 Substituts de viande

🌱 Légumineuses et céréales complètes (complémentarité)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Filet de poulet Coulis d'herbes Taboulé de boulghour au radis et jeunes oignons	Spaghetti à la bolognaise de lentilles corail	Tournedos de bœuf Laitue pommée Frites	Wrap au falafel <u>ou</u> kefta d'agneau Tzatzíki au chou rave Carottes, betterave rouge et roquette	Cabillaud en croûte d'herbes et amandes Mélange de riz sauvage Poêlée d'asperges



# DIMINUTION DU GRAMMAGE EN VIANDE

## Outils

- EVA : <https://www.evavzw.be/fr/recettes>
- Livret de recettes végétariennes pour l'accompagnement des cuisiniers de la restauration collective : <https://agriculture.gouv.fr/experimentation-du-menu-vegetarien-en-restauration-scolaire-des-recettes-pour-accompagner-les?fbclid=IwAR2pEsTZo0ksFczzpjDUaLwuxw1w8fDk4kslEwJap-3DfrDRAXYXSYZCKU>
- Campagne française « Végécantines » : <https://www.vegecantines.fr/wp-content/uploads/2020/11/50-recettes-vege.pdf>
- ONE :
  - [https://www.one.be/fileadmin/user\\_upload/siteone/PRO/Milieux\\_accueil/Flash\\_accueil/Recette/FA\\_38-Recette-Legumineuses.pdf](https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PRO/Milieux_accueil/Flash_accueil/Recette/FA_38-Recette-Legumineuses.pdf)
  - [https://www.one.be/fileadmin/user\\_upload/siteone/PRO/Milieux\\_accueil/Flash\\_accueil/Recette/FA27-2016-annee-legumineuses.pdf](https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PRO/Milieux_accueil/Flash_accueil/Recette/FA27-2016-annee-legumineuses.pdf)
  - [https://www.one.be/fileadmin/user\\_upload/siteone/PRO/Milieux\\_accueil/Flash\\_accueil/Recette/FA24-cassoulet-vegetarien.pdf](https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PRO/Milieux_accueil/Flash_accueil/Recette/FA24-cassoulet-vegetarien.pdf)



# FICHE DE RECETTE

## Pad thai au tofu et légumes

Yanis Berrada Lamine

Type de recette	
Nombre de portions	4
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	3,79 €
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	0,9500 €



### INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Nouilles de riz	kg	0.200	7.87	1.6
Tofu	kg	0.100	4.21	0.42
Carottes	kg	0.050	1.19	0.06
Oignons rouges	kg	0.050	1.54	0.08
Haricots verts	kg	0.050	2.79	0.12
Céleri branche	kg	0.050	1.97	0.09
Poivron rouge	kg	0.050	2.88	0.14
Cacahuètes	kg	0.030	5.37	0.16
Jus de citron	kg	0.030	3.91	0.18
Huile de sésame	L	0.050	8.6	0.43
Sauce soja salée	L	0.030	10.87	0.32
Coriandre fraîche	botte	0.25	0.71	0.17
Sucre roux	Kg	0.005	2.84	0.02
<b>TOTAL</b>				<b>3,79 €</b>

### DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Faire cuire les nouilles dans de l'eau bouillante salée.
2. Laisser tremper les nouilles quelques minutes dans l'eau froide.
3. Laver les légumes et les herbes.
4. Couper les légumes en bâtonnets.
5. Émincer les herbes fraîches.
6. Concasser les cacahuètes.
7. Faire chauffer l'huile dans une poêle sur feu vif et faire frire le tofu.
8. Réserver puis faire blondir l'oignon.
9. Ajouter un fond d'eau.
10. Faire revenir les carottes, ajouter le poivron, puis les haricots et le céleri. Le fond d'eau va s'évaporer durant la cuisson (10 min).
11. Débarrasser les légumes cuits mais toujours croquants.
12. Essuyer la poêle.
13. Chauffer l'huile de sésame sur feu vif.
14. Mélanger la sauce soja avec le sucre, le piment et le jus de citron.
15. Remettre les légumes dans l'huile de sésame chaude.
16. Ajouter les nouilles, la sauce et mélanger sans écraser. Servir les cacahuètes à côté.





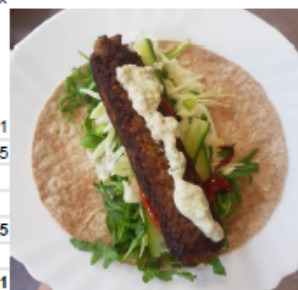


## DIMINUTION DU GRAMMAGE EN VIANDE

### 🌱 2. Associer protéines végétales et animales :

- 🌱 Maximiser qualité nutritionnelle du plat
- 🌱 Complémentarité

Une recette savoureuse avec peu de protéines animales  
50gr d'apport en viande pour des portions de 120gr



Date Création :	01-05-21
Pour (nb couverts) :	5
Type :	
Coût matières total (HT) :	4,55
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	0,91

Denrées & Contonnement	Unité	Quantité	PUHT	PTHT	
Haché d'agneau	KG	0,250	13	3,25	
Boulghour	KG	0,035	3,76	0,13	*125gr poids cuit
Lentilles corail	KG	0,065	5,53	0,36	*125gr poids cuit
Oignon	KG	0,035	1,5	0,05	
Ail	gousse	2,0	10	0,15	
Œuf	PCE	1,0	0,2	0,20	
Chapelure	KG	0,050	2,25	0,11	
Coriandre	feuille	15,0			
Harissa	CàC	1,0			
Parika fumé	CàC	1,0			
Épices cajun	CàC	1,0			
Ras el-hanout	CàC	0,5			
Sel					
Poivre					
Forfait épices				0,3	
<b>Total</b>				<b>4,55</b>	

## Technique

1. Cuire le boulghour pour obtenir 125gr poids cuit et faire refroidir sans rafraichir à l'eau.
2. Cuire les lentilles corail pour obtenir 125gr poids cuit et faire refroidir.
3. Mélanger le boulghour cuit, les lentilles cuites, le haché d'agneau, l'oeuf, la chapelure et les épices.
4. Former les keftas autour d'une pique à brochette.
5. Lustrer légèrement à l'huile épicée avant de les faire griller.

## Cuisson

\*À la poêle (sauteuse), d'abord sur feu vif pour colorer toutes les faces et poursuivre la cuisson 5 à 10 minutes à feu doux.

## OU

\*Sur une plaque de cuisson légèrement huilée, cuire 15 minutes dans un four préchauffé à 220°C.





## DIMINUTION DU GRAMMAGE EN VIANDE

🌱 3. Utiliser plus de protéines animales hors viande dans les menus :

🌱 Œufs

🌱 Produits laitiers

# FICHE DE RECETTE

## Frittata de patate douce tandoori

Yanis Berrada Lamine

Type de recette	
Nombre de portions	6
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	3,57 €
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	0,6000 €



### INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Patate douce	KG	0.250	2.46	0.62
Oignon	KG	0.08	1.34	0.11
Ail	KG	0.007	9.22	0.06
Poivrons rouges	KG	0.04	2.88	0.12
Œuf	PC	6	0.30	1.80
Huile d'olive	L	0.04	6.43	0.26
Épices tandoori	KG	0.003	64.1	0.19
Carottes	KG	0.04	1.19	0.04
Courgette	KG	0.04	1.98	0.08
Lait végétal	L	0.125	1.82	0.23
Thym	KG	0.003	20.95	0.06
Sel		QS		
Poivre		QS		
<b>TOTAL</b>				<b>3,57 €</b>

### DESCRIPTION DE LA RECETTE

Préchauffer le four à 160°C. Nettoyer puis éplucher les légumes. Détailler la patate douce en cubes de taille moyenne. Tailler les carottes et les poivrons en julienne. Hacher l'oignon en brunoise. Découper la courgette en demi-lune. Hacher l'ail. Faire chauffer un filet d'huile dans une sauteuse. Faire suer les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajouter ensuite la patate douce en cubes et les carottes en julienne. Assaisonner de sel, de poivre, la moitié des épices tandoori et le thym. Poursuivre la cuisson durant 4-5 min à feu doux-moyen puis réserver hors du feu. Réaliser le mélange à frittata en mélangeant 4 oeufs entiers au lait végétal de façon à avoir un mélange bien homogène. Assaisonner ce mélange de sel, poivre et d'épices tandoori. Chemiser les moules d'huile d'olive. Ajouter les légumes précuits dans le fond du moule. Ensuite, ajouter les courgettes, les poivrons et l'ail.

Verser le mélange à frittata de façon à recouvrir les différents légumes. Cuire durant 20-30 min (ajuster le temps de cuisson à la quantité) à 160°C. Découper les portions au format souhaité.





# DIMINUTION DU GRAMMAGE EN VIANDE

## 🥕 4. Jouer sur le visuel

- 🥕 Réaliser des techniques de découpe et de coloration des légumes qui s'apparentent à celles de la viande



- 🥕 Donner une impression de volume



# FICHE DE RECETTE

## Roulade de veau aux asperges

Type de recette	Viande
Nombre de portions	1
Temps de préparation	15
Temps de cuisson	10
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	



### INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Escalope de veau	KG	0,075		
Jambon cru	Tranche	0,5		
Asperges vertes	PCE	3		
Sel				
Poivre				
Farine				
Beurre				
<b>TOTAL</b>				

### DESCRIPTION DE LA RECETTE

Cuire les asperges à la vapeur 10 à 15 minutes

- 1) Etaler l'escalope de veau
- 2) Déposer une tranche de jambon cru
- 3) Ajouter les asperges et rouler l'escalope (fermer éventuellement avec un cure dent)
- 4) Saler légèrement, poivrer et fariner la roulade
- 5) Cuire au beurre 2 min de chaque côté (4 faces = 12min) OU graisser une plaque de cuisson et cuire dans un four préchauffé à 230° pdt 10 min





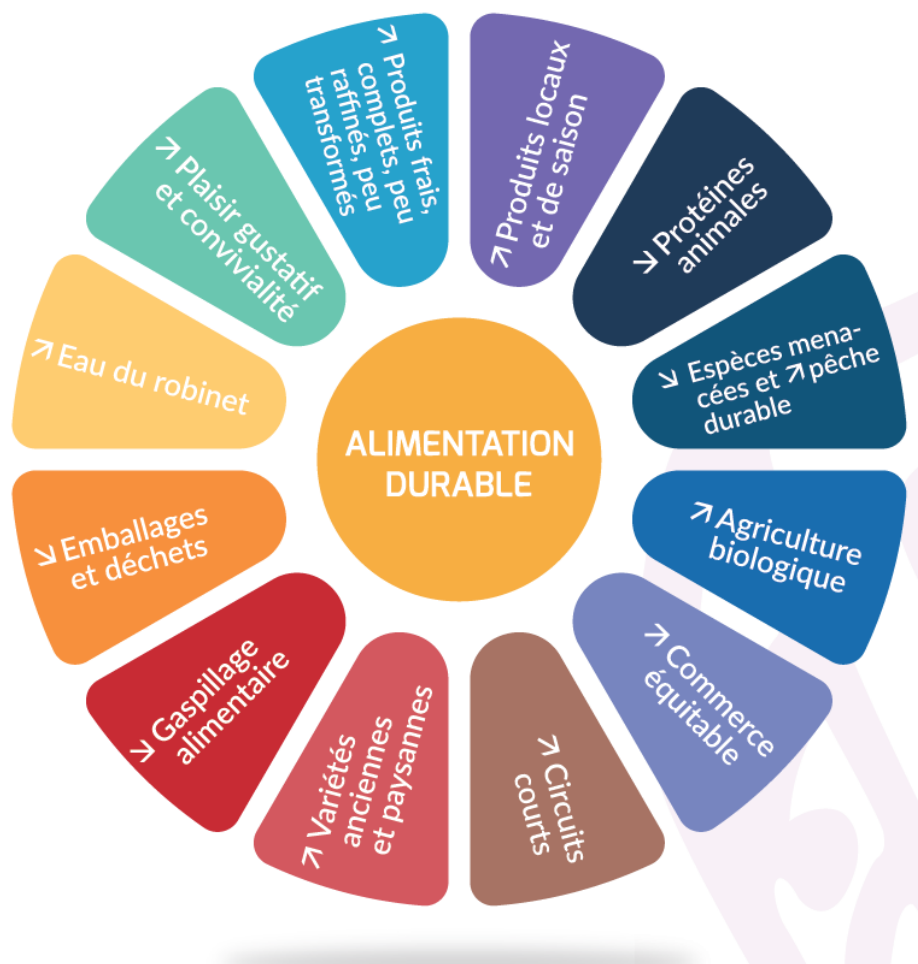
# DIMINUTION DU GRAMMAGE EN VIANDE

🥕 Qui parmi vous ?





# INTRODUIRE LES ASPECTS DURABLES DANS SON MENU





# PÉRENNISER UN MENU DURABLE

## 🌱 **Rendre les usagers acteurs de l'évolution**

### 🌱 **Audit** des besoins des consommateurs

🌱 Exemples : enquête, comité de goût, boîte à suggestions, ...

### 🌱 Sur base des résultats, adapter l'évolution des menus aux **goûts et spécificités des consommateurs**

### 🌱 **Sonder** les usagers sur l'évolution des menus proposés

🌱 Exemples : dégustations, présentation des produits, etc.

🌱 Enquête de satisfaction une fois les adaptations mises en place

### 🌱 Pas de changement brutal



## PÉRENNISER UN MENU DURABLE

### 🌱 Communiquer autour de l'évolution

- 🌱 Aux **différentes étapes** de l'évolution

- 🌱 Sur ce que ces changements **impliquent concrètement** :

  - 🌱 Variations potentielles des menus liées à l'approvisionnement

  - 🌱 Diversification des recettes proposées

- 🌱 Attention portée à la **dénomination** des plats

  - 🌱 Attractivité

  - 🌱 Rassurer les consommateurs

- 🌱 **Supports adaptés** au public

  - 🌱 Canaux de communication

# CONSTRUIRE UN MENU DURABLE ET ÉQUILIBRÉ



- 🌱 Plan alimentaire
- 🌱 Grammages et fréquences
- 🌱 Réalisation des fiches techniques





# PLAN ALIMENTAIRE

## 🌱 Les étapes de la construction d'un menu

🌱 Déterminer un **tableau de fréquence**

🌱 Étape par étape, **intégrer les composantes du menu**

1. VVPOLAV (viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales)
2. Légumes
3. Féculents
4. Matières grasses/sauces
5. Dessert

🌱 **Caractériser les composantes** de l'assiette

🌱 **Vérifier l'équilibre global**



# PLAN ALIMENTAIRE

🥕 Qui parmi vous ?

# FRÉQUENCES



	Fréquences conseillées pour 20 journées de repas à raison de 4 semaines de 5 jours	Fréquences conseillées pour 20 journées de repas à raison de 5 semaines de 4 jours
Potages de légumes	Minimum 17 x	Minimum 17 x
Pain	17 x	17 x
Crudités diverses	3 x	3 x
Huile pour la vinaigrette	3 x	3 x
Poissons maigres et gras	3 x	4 x
Fish stick	1 x	1 x
Viandes rouges	3 x	2 x
Volailles	3 x	5 x
Œufs	1 x	1 x
Viandes blanches	4 x	3 x
Viandes hachées	3 x	2 x
Légumineuses	2 x	2 x
Pommes de terre, purée de pommes de terre	10 x	10 x
Pâtes	4 x	4 x
Riz, semoule, blé tendre, quinoa,...	4 x	4 x
Fritures (Frites, croquettes,...) (poids cuit)	2 x	2 x
Légumes	17 x	17 x
Compote de fruits	1 x	1 x
Crudités diverses	2 x	2 x
Huile d'assaisonnement, de cuisson	20 x	20 x
Fruits frais	11 x	12 x
Yaourts	4 x	4 x
Entremets lactés	3 x	2 x
Pâtisseries	1 x	1 x
Glaces	1 x	1 x

[http://mangerbouger.be/IMG/pdf/cahier\\_special\\_des\\_charges.pdf](http://mangerbouger.be/IMG/pdf/cahier_special_des_charges.pdf)





# VVPOLAV

1. Choisir **la source**
2. Choisir **le morceau**
3. Choisir **la cuisson/la préparation**





VVPOLAV

## 1. Choisir la source

🌱 Sur 7 jours

🌱 Viande rouge : 1 x

🌱 Viande blanche : 1 x

🌱 Poisson : 2 x

🌱 Volaille : 2 x

🌱 Œuf, légumineuses ou alternatives végétales : 1 x



VVPOLAV

## 2. Choisir le morceau

- 🌱 Alternier produits **nobles et coupés**
- 🌱 Varier les **textures**
- 🌱 Limiter les produits **hachés ou recomposés** : max. 2 x/semaine
- 🌱 Limiter les produits **frits ou panés** : max. 1 x/semaine



VVPOLAV



### 3. Choisir **la cuisson/la préparation**

🌱 Les plus **diversifiées** possible



# VVPOLAV

## 🌱 À éviter

- 🌱 La même source de VVPOLAV 2 jours d'affilé
- 🌱 La même texture 2 jours d'affilé
- 🌱 Une source de VVPOLAV pané ou frit accompagnée de féculents frits
- 🌱 Des plats en sauce 2 jours d'affilé



# LÉGUMES



Assiette EAT-Lancet



# LÉGUMES

- 🌱 Légumes de **saison**
- 🌱 **Mode de cuisson**
- 🌱 **Présentation**
- 🌱 Répétitions de **texture**
- 🌱 **Associations**
- 🌱 **Couleurs**
- 🌱 **Temps de préparation** pour les cuisiniers
- 🌱 **Répétition** de légumes entre plat et potage





# MATIÈRES GRASSES/SAUCES

- 🌱 **Températures**
- 🌱 **Couleurs**
- 🌱 **Textures**
- 🌱 **Sources de matière grasse**
- 🌱 **Épices**







# FÉCULENTS

- 🌱 **Forme et volume**
- 🌱 **Source** (céréales et pomme de terre)
- 🌱 **Mode de cuisson**
- 🌱 **Céréales complètes**







# DESSERT

- Fruits de **saison**
- **Textures**
- Fruits **crus** et crudités
- **Associations**
- **Répétition** produits laitiers
- **Présentation**

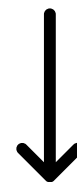




# CONTRÔLE DU MENU ?

## 🥕 Le contrôle du menu

1. Vérification **horizontale**
2. Vérification **verticale**



## 🥕 En tenant compte de :

- 🥕 L'équilibre nutritionnel
- 🥕 La variété
- 🥕 La couleur
- 🥕 La texture
- 🥕 La saison

# GRAMMAGES

- Recommandés par le **Plan National Nutrition Santé (PNNS)**
- Tous les poids sont exprimés sur **poids crus et partie comestible**
- Point de départ** pour avancer pas à pas vers l'alimentation durable
- À chaque chef de l'**adapter** à la réalité de sa collectivité

<https://simplyfood.be/onewebmedia/GIDS-100214-GuideCantinD-FR.pdf>

DÉJEUNER	FRÉQUENCES CONSEILLÉES POUR 20 JOURNÉES DE REPAS	MATER- NELLES	PETIT PRIMAIRE	GRAND PRIMAIRE	ADOLES- CENTS/ ADULTES
POTAGES DE LÉGUMES	17 x	150 ml	150 ml	200 ml	250 ml
FAIN	17 x				30 g
CRUDITÉS DIVERSES	3 x	20 à 50 g	30 à 50 g	30 à 100 g	50 à 150 g
HUILE POUR LA VINAIGRETTE	3 x	8 g	8 g	8 g	12 g
POISSONS MAIGRES ET GRAS	3 x	30 g (tolérance 50 g)	50 g (tolérance 70 g)	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)*
FISH STICK	1 x	30 g (tolérance 50 g)	50 g (tolérance 70 g)	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)
VIANDES ROUGES	3 x	30 g (tolérance 50 g)	50 g (tolérance 70 g)	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)
VOLAILLES, ŒUFS	4 x	30 g (tolérance 50 g)	50 g	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)*
VIANDES BLANCHES	4 x	30 g (tolérance 50 g)	50 g (tolérance 70 g)	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)*
VIANDES HACHÉES	3 x	30 g (tolérance 50 g)	50 g (tolérance 70 g)	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)*
LÉGUMINEUSES	2 x	30 g	50 g (tolérance 70 g)	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)*
POMMES DE TERRE, PURÉE DE POMMES DE TERRE	10 x	125 g	150 g	200 g	250 g
PÂTES	4 x	30 g	35 g	50 g	60 g
RIZ, SEMOULE, BLÉ TENDRE, QUINOA...	3 x	30 g	35 g	50 g	60 g
FRITURES (FRITES, CROQUETTES, ...) (POIDS CUIT)	3 x	100 g	100 g	150 g	200 g
LÉGUMES	17 x	125 g	150 g	150 g	250 g
COMPOTE DE FRUITS	1 x	125 g	150 g	150 g	250 g
HUILE D'ASSAIS- SONNEMENT, DE CUISSON	20 x	8 g	8 g	12 g	12 g
FRUITS FRAIS	11 x	100 g	140 g	140 g	140 g
YAOURTS	2 x	100 g	125 g	125 g	125 g
ENTREMETS LACTÉS	5 x	100 g	125 g	125 g	125 g
PÂTISSERIES	1 x	10 g	30 g	50 g	50 g
GLACES	1 x	60 ml	60 ml	120 ml	120 ml





# GRAMMAGES

## 🌱 Label Cantine Durable, critère I.1. Grammage des aliments

A. VVPO (VIANDE-VOLAILLE-POISSON-ŒUF)		
Public cible	Niveau 2	Niveau 3
1,5 - 3 ans / crèche	20 à 30 g	Idem niveau 2
3 - 6 ans / maternelle	30 à 60 g	30 g
6 - 8 ans / primaire inf.	50 à 90 g	50 g
8 - 12 ans / primaire sup.	75 à 120 g	75 g
Adolescent et adulte	100 à 135 g	100 g
Senior / maison de repos	110 à 130 g viande / 150 g poisson	Idem niveau 2
B. LÉGUMES		
Public cible	Niveau 2	Niveau 3
1,5 - 3 ans / crèche	≥ 100 g	≥ 125 g
3 - 6 ans / maternelle	≥ 100 g	≥ 125 g
6 - 8 ans / primaire inf.	≥ 125 g	≥ 150 g
8 - 12 ans / primaire sup.	≥ 125 g	≥ 150 g
Adolescents et adultes	≥ 225 g	≥ 250 g
Seniors / maison de repos	≥ 150 g	Idem niveau 2



<http://developpementdurable.wallonie.be/sites/default/files/2020-07/Label%20Cantines%20durables%20-%20Vademecum%20des%20crit%C3%A8res%20%2816-07-2020%29.pdf>

# LA RÉALISATION DES FICHES TECHNIQUES



🌱 Qui parmi vous ?







# LA REALISATION DES FICHES TECHNIQUES

## 🌱 Outil de gestion

### 🌱 Administrative

Carte d'identité, reflet détaillé des menus

### 🌱 Financière

Intègre des notions de prix telles que :

- 🌱 Matières premières (unitaire et total)
- 🌱 Prix de vente
- 🌱 Prix de revient de la portion
- 🌱 Marges et les coefficients (calcul de rentabilité)

### 🌱 Des stocks

Support à la gestion des stocks, à la planification des achats et aux quantités à acheter



# LA RÉALISATION DES FICHES TECHNIQUES

## 🌱 Outil de production

🌱 Rassembler des **données techniques** > harmoniser les méthodes de préparation

🌱 La photo du plat

🌱 L'identification et la quantité des ingrédients

🌱 Le conditionnement

🌱 Les différentes étapes de la fabrication

🌱 Les techniques et les temps de fabrication

🌱 Le matériel nécessaire à la préparation

🌱 Les temps et les températures de cuissons

🌱 Identifier des **allergènes**

🌱 Atteindre des **résultats uniformes et réguliers**

# LA REALISATION DES FICHES TECHNIQUES



## 🌱 Outil de production

- 🌱 Les bénéfices de son utilisation ne seront souvent optimisés que lorsqu'elle sera associée **au savoir-faire, à la maîtrise et à l'expérience du personnel de cuisine**
- 🌱 Elle ne remplacera jamais l'expérience et les compétences du personnel de cuisine. Elle est/devrait être vue comme un **allié complémentaire**
- 🌱 Elle a pour but d'obtenir un résultat le plus régulier et optimal possible et pour ce faire, une **mise à jour régulière est nécessaire !**
- 🌱 La **créativité et l'investissement du cuisiniers** peuvent être mis au service de l'évolution des ces fiches

# LA RÉALISATION DES FICHES TECHNIQUES



## 🌱 Outil de traçabilité

- 🌱 La cuisine doit être capable de faire le **lien entre les matières réceptionnées et les produits finis**
- 🌱 Ces notions de traçabilité peuvent apparaître dans la fiche technique, en indiquent notamment le nom du fournisseur et permettre de **tracer un produit et de retrouver la DLC/DLUO**
- 🌱 Une fiche technique peut également recenser les **informations liées au refroidissement des préparations**

# LA RÉALISATION DES FICHES TECHNIQUES



## 🌱 Intérêts d'un référentiel de fiches techniques

- 🌱 **Vue d'ensemble** sur le travail à accomplir
- 🌱 **Support** à la mise en œuvre
- 🌱 Vue direct sur le **food-cost**
- 🌱 **Harmoniser** les méthodes de préparation
- 🌱 **Référencer** les adaptations
- 🌱 Réduction du **gaspillage alimentaire**





<https://www.greendealcantines.be/outils>

[illegible]

# LA REALISATION DES FICHES TECHNIQUES



- ❖ Une fiche technique, qu'elle qu'en soit sa forme, qu'elle soit issue d'un logiciel de gestion, réalisée manuscritement ou sous un format Excel aura une **volonté d'optimisation**





# RÉCAPITULATIF : ÉTAPE PAR ÉTAPE



🌱 **Sonder** le consommateur

🌱 Établir un **plan alimentaire**

🌱 **Construire le menu**

- 🌱 Prendre en compte la saisonnalité et la disponibilité des produits
- 🌱 Intégrer des produits durables et équilibré (protéines végétales, céréales complètes)
- 🌱 Porter une attention particulière à la dénomination des plats

🌱 **S'approvisionner** le plus durablement possible en fonction du menu construit

- 🌱 Choix des produits (bio, équitable, MSC/ASC, ...)
- 🌱 Choix des fournisseurs (locaux, circuit-court)
- 🌱 Intégrer les aspects durables dans les produits les plus fréquemment utilisés dans la cantine pour maximiser l'impact

🌱 **Communication auprès des consommateurs**

🌱 **Diffusion** du menu



# QUESTIONS-RÉPONSES



FIN



merci