

Formations Collectives

L'équilibre nutritionnel

Alexia Wolf & Lionel Michaux

20 mai 2021



MANGER
DEMAIN

GREEN DEAL
Cantines Durables



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**

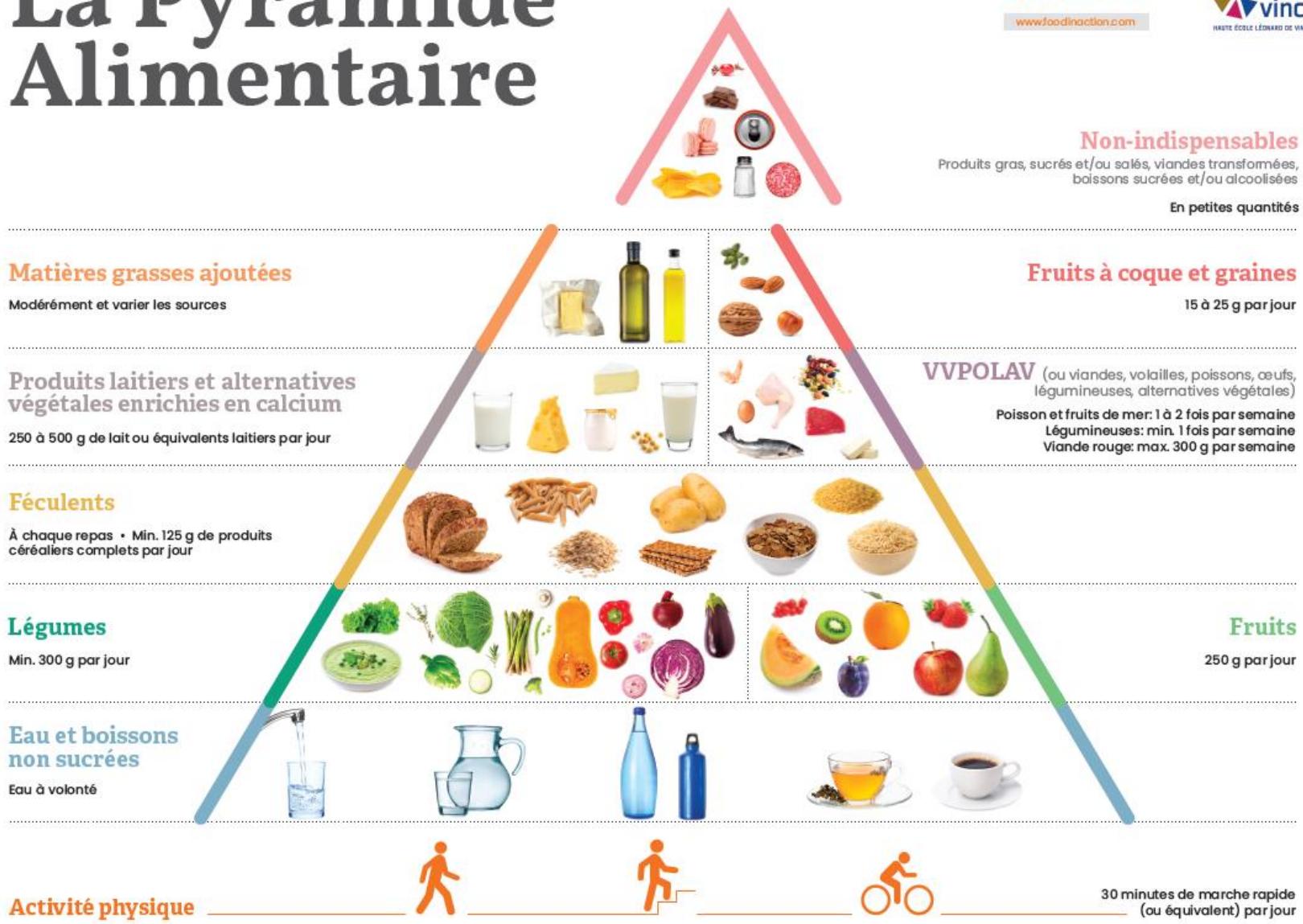
❖ **Fin**

La Pyramide Alimentaire

Food in action 
www.foodinaction.com

Avec la collaboration de
LA HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI


vinci
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



1

FRUITS & LÉGUMES

Fruits :
250 g par jour

Légumes :
Au moins 300 g
par jour



3

LÉGUMINEUSES

Au moins 1x par semaine



5

SEL

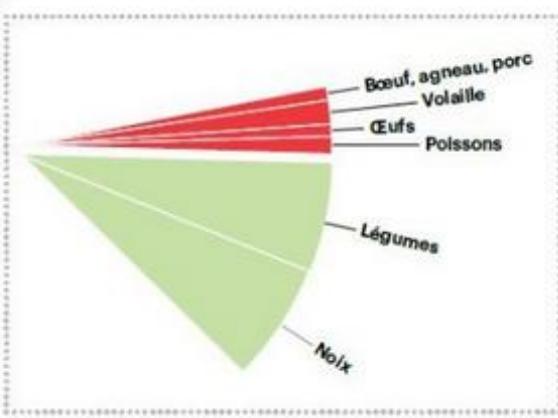
Limitez le sel en cuisine
et ne salez pas à table

FRUITS À COQUE & GRAINES

15 à 25 g par jour

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

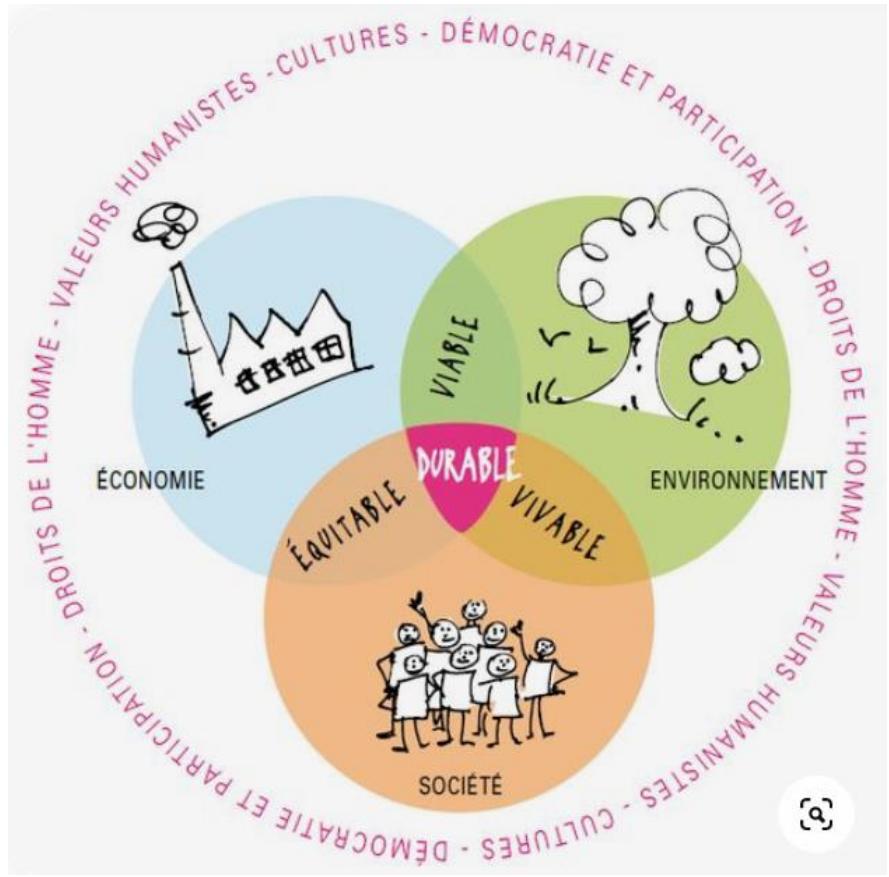


Assiette EAT-Lancet

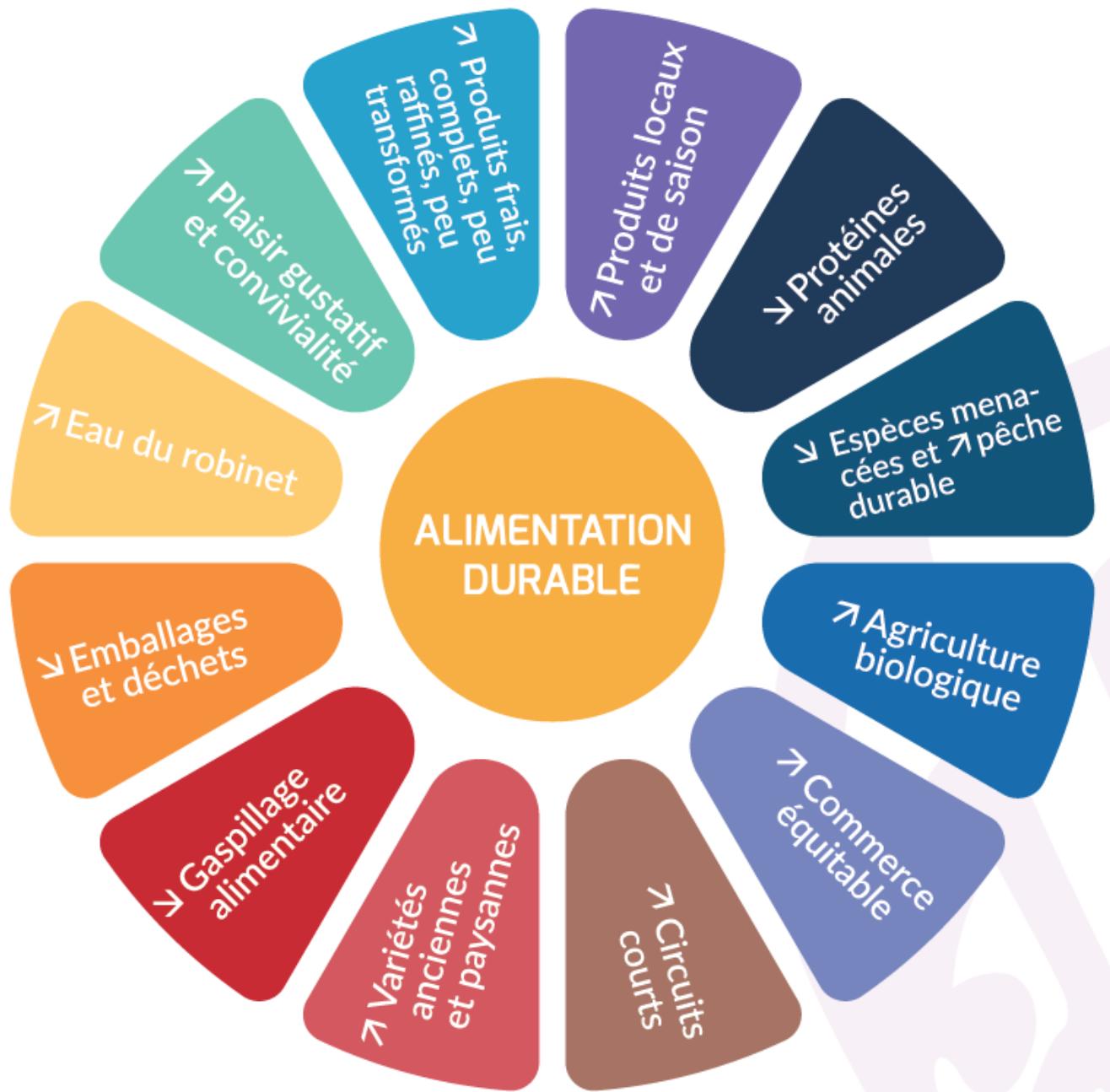




L'ALIMENTATION DURABLE



- ❖ 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"/> Horticulure 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



Code postal

Votre code postal (*) obligatoire

Rayon de recherche

En Km (*) obligatoire

Rechercher

http://www.lecliclocal.be/mobile/recherche_vendeurs.php

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



PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON



CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON EN WALLONIE

— ÉDITION 2020 —



ÉDITION 2020

LES LÉGUMES

JANVIER

En récolte :

champignon de Paris

chicotte pain

chicotte râpe

chou blanc

chou frisé

chou vert

chou-fleur

épinard

mâche

(= salade de blé)

moutarde

navet

oignon

oignons

FÉVRIER

En récolte :

champignon de Paris

chicotte pain

chicotte râpe

chou blanc

chou frisé

chou vert

chou-fleur

épinard

mâche

(= salade de blé)

moutarde

navet

oignon

oignons

MARS

En récolte :

champignon de Paris

chicotte pain

chicotte râpe

chou blanc

chou frisé

chou vert

chou-fleur

épinard

germe de soja

mâche

(= salade de blé)

moutarde

navet

oignon

oignons

AVRIL

En récolte :

asperge

cerfeul

champignon de Paris

chicotte pain

chicotte râpe

chou blanc

chou frisé

chou vert

chou-fleur

épinard

germe de soja

mâche

(= salade de blé)

moutarde

navet

oignon

oignons

MAI

En récolte :

asperge

betterave rouge

brocoli

carotte

cerfeul

champignon de Paris

chicotte pain

chicotte râpe

chou blanc

chou frisé

chou vert

chou-fleur

épinard

germe de soja

mâche

(= salade de blé)

moutarde

navet

oignon

oignons

JUIN

En récolte :

asperge

betterave rouge

brocoli

carotte

cerfeul

champignon de Paris

chicotte pain

chicotte râpe

chou blanc

chou frisé

chou vert

chou-fleur

épinard

germe de soja

mâche

(= salade de blé)

moutarde

navet

oignon

oignons

AOÛT

En récolte :

ail

aubergine

bettemore rouge

brocoli

carotte

cerfeul

champignon de Paris

chicotte pain

chicotte râpe

chou blanc

chou frisé

chou vert

chou-fleur

épinard

germe de soja

mâche

(= salade de blé)

moutarde

navet

oignon

oignons

NOVEMBRE

En récolte :

ail

bettemore rouge

brocoli

carotte

cerfeul

champignon de Paris

chicotte pain

chicotte râpe

chou blanc

chou frisé

chou vert

chou-fleur

épinard

germe de soja

mâche

(= salade de blé)

moutarde

navet

oignon

oignons

DÉCEMBRE

En récolte :

cerfeul

chicotte pain

chicotte râpe

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





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 Tzatziki 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=IwAR2pEsTZo0ksFczzpjDUaLwuxw1w8fDk4ksIEwJap-3DfrDRAZYXSYZCkU>
- 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/FA27-2016-annee-legumineuses.pdf
https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PRO/Milieux_accueil/Flash_accueil/Recette/FA24-cassoulet-vegetarien.pdf



FICHE DE RECETTE

Pad thaï 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
TOTAL				3,79 €

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

Lionel Michaux

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

Date Crédation :	01-05-21
Pour (nb couverts) :	5
Type :	
Coût matières total (HT) :	4,55



Coefficient multiplicateur :
Prix / Portion (HT) : 0,91

Denrées & Conditionnement	Unité	Quantité	PUHT	PTHT
Haché d'agneau	KG	0,250	13	3,25
Boulghour	KG	0,035	3,76	0,13
Lentilles corail	KG	0,065	5,53	0,36
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	
Total			4,55	

Technique

1. Cuire le boulghour pour obtenir 125gr poids cuit et faire refroidir sans rafraîchir 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'œuf, la chapelure et les épices.
4. Former les keftas autour d'une pique à brochette.
5. Lustrer légèrement à l'huile épicee avant de les faire griller.

Cuisson

*À la poêle (sautéuse), 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		
TOTAL			3,57 €	

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Préchauffer le four à 160°C. Nettoyer puis éplucher les légumes. Détaillez 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 œufs 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 précuts 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				
TOTAL				

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Cuire les asperges à la vapeur 10 à 15 minutes

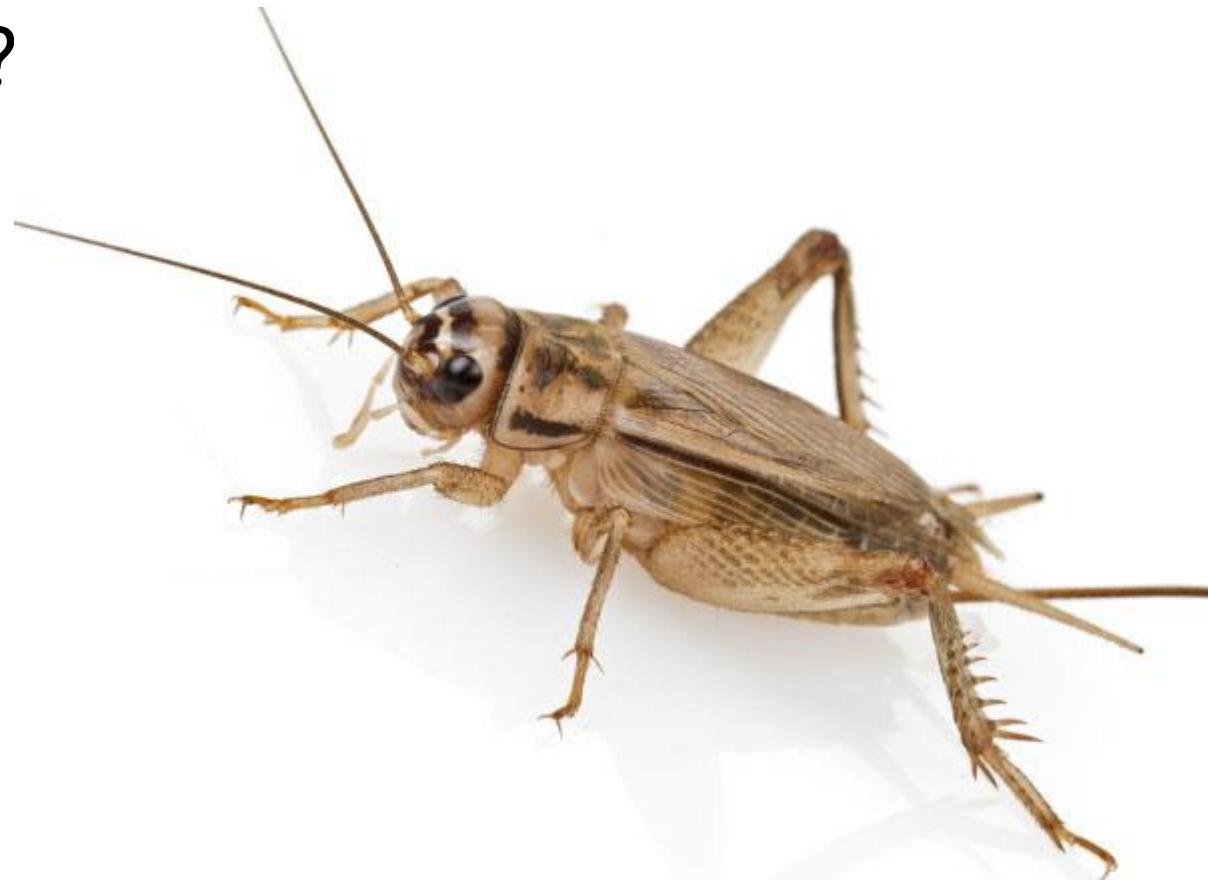
- 1) Etaler l'escalope de veau
- 2) Déposer une tranche de jambon cru
- 3) Ajouter les asperges et rouler l'escalope (fermer éventuellement avec un cure dent)
- 4) Saler légèrement, poivrer et fariner la roulade
- 5) Cuire au beurre 2 min de chaque coté (4 faces = 12min) OU graisser une plaque de cuisson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



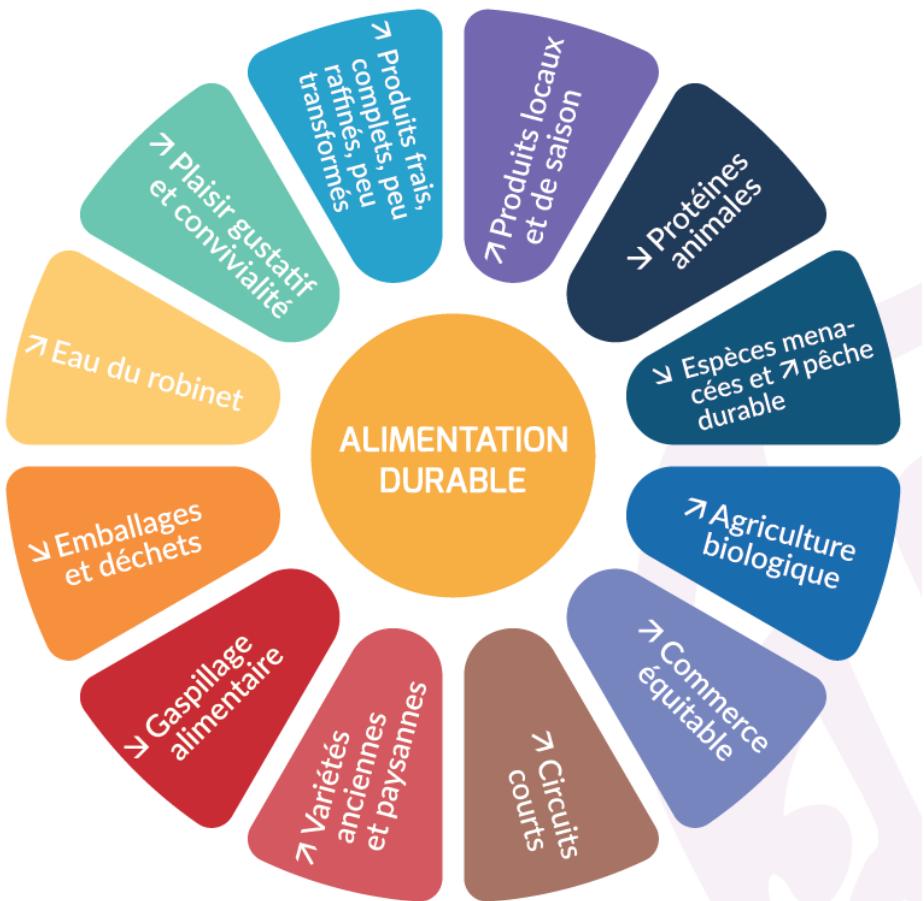


DIMINUTION DU GRAMMAGE EN VIANDE

✿ 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



VVPOLA V



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



VVPOLA V



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

VVPOLA V



2. Choisir le morceau

- ❖ Alterner 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

VVPOLA V



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**



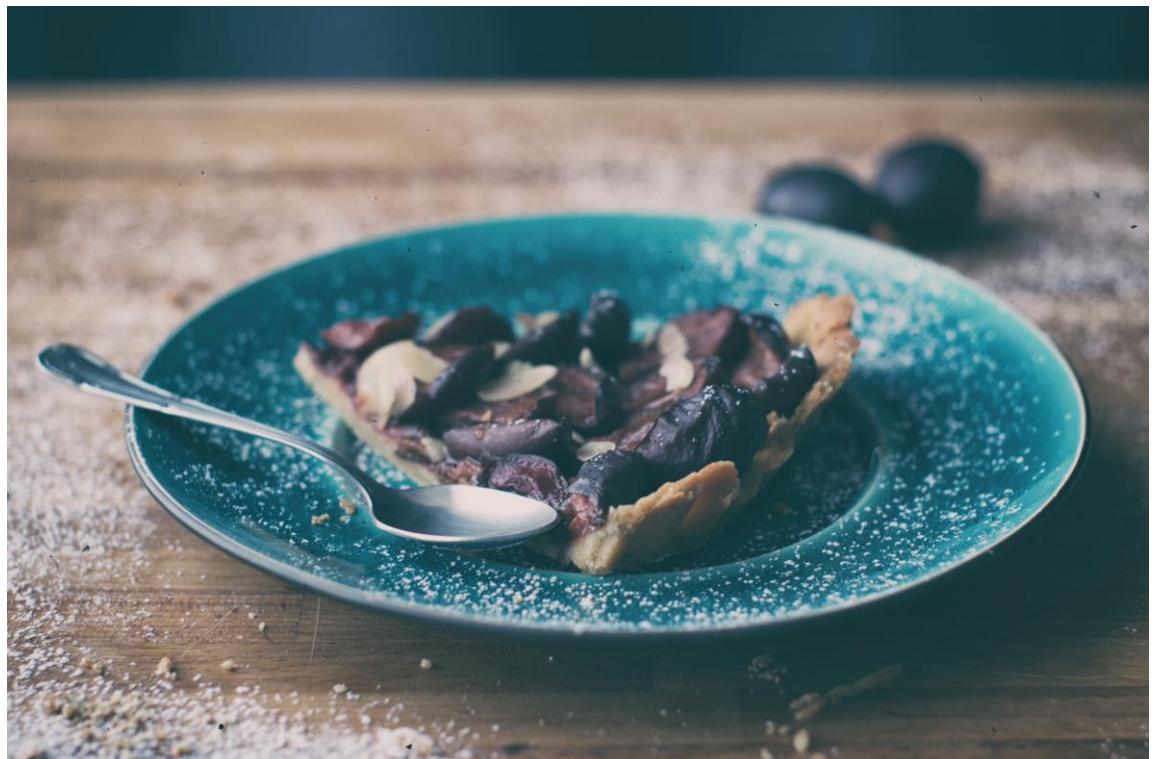
FÉCULENTS

- ❖ **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	ADOLESCENTS/ADULTES
POTAGES DE LÉGUMES	17 x	150 ml	150 ml	200 ml	250 ml
PAIN	17 x				30 g
CRUITS 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	90 g (tolérance 60 g)	60 g (tolérance 70 g)	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)*
FISH STICK	1 x	90 g (tolérance 60 g)	50 g (tolérance 70 g)	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)
VIANDES ROUGES	3 x	90 g (tolérance 60 g)	50 g (tolérance 70 g)	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)
VOLAILLES, ŒUFS	4 x	90 g (tolérance 60 g)	50 g	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)*
VIANDES BLANCHES	4 x	90 g (tolérance 60 g)	50 g (tolérance 70 g)	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)*
VIANDES HACHÉES	3 x	90 g (tolérance 60 g)	50 g (tolérance 70 g)	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)*
LÉGUMINEUSES	2 x	90 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	90 g	35 g	50 g	60 g
RIZ, SEMOULE, ÈLE TENDRE, QUINOA...	3 x	90 g	35 g	50 g	60 g
FRIUTES (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'ASSAISONNEMENT, DE CUISSON	20 x	8 g	8 g	12 g	12 g
FRUITS FRAIS	11 x	100 g	140 g	140 g	140 g
YACURTS	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 REALISATION DES FICHES TECHNIQUES

✿ Qui parmi vous ?



LA REALISATION DES FICHES TECHNIQUES



FICHE DE RECETTE				
titre? auteur? type recette?				
Type de recette				
Nombre de portions				
Temps de préparation				
Temps de cuisson				
Temps de refroidissement				
Cout matières total (HT) :				
Coefficient multiplicateur :				
Prix 1 Portion (HT) :				
INGRÉDIENTS				
PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
TOTAL				
DESCRIPTION DE LA RECETTE				

- La fiche technique est devenue un **outil incontournable** de la restauration collective et particulièrement dans les plus grosses structures
- Une fiche technique peut être à la fois un outil de **gestion, de production et de traçabilité**



Avec le soutien
de la
Wallonie

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 REALISATION 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 cuisinier** peuvent être mis au service de l'évolution des ces fiches

LA REALISATION 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 indiquant 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 REALISATION 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**





En pratique

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

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

- ❖ **Sondier 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