

Compte-rendu de la table de discussions :

Des desserts et goûters zéro déchets confectionnés par la cantine

14 OCTOBRE 2020 – ÉVÉNEMENT ANNUEL GREEN DEAL CANTINES DURABLES
LES ACTEURS SE METTENT À TABLE !



RAPPEL DES OBJECTIFS

Favoriser l'échange de bonnes pratiques sur la thématique des gouters et desserts, et plus particulièrement sur les aspects suivants :

- ⇒ Idées de recettes ;
- ⇒ Astuces pour limiter les déchets ;
- ⇒ Bonnes pratiques liées à l'organisation des menus (possibilité de réaliser les goûters/collations à l'avance)

COMPTE-RENDU DES BONNES PRATIQUES ÉNONCÉES PAR LES PARTICIPANTS PAR THÈME.

1

Idées de recettes pratiques pour les desserts et les collations à la cantine

- ⇒ La mousse au chocolat est un dessert qui se congèle facilement et se décongèle rapidement. Mais attention, le chocolat est un absorbeur d'odeur, importance donc d'avoir un congélateur dédié ou de limiter la durée de congélation.
- ⇒ Les pâtons de gaufres se congèlent également très facilement, de même que les tartes maison.
- ⇒ Des desserts tels que les yaourts maison, crumble, pommes au four, etc. sont faciles à réaliser mais nécessitent la mise à disposition de contenants.
- ⇒ Pour les milieux d'accueil et les crèches, il est possible de proposer des encas salés tels que des olives, des tomates, de la soupe, un morceau de fromage, etc.
- ⇒ Proposer des recettes de cake aux légumes ou incorporer des légumes dans un dessert afin de faire manger plus de légumes.
- ⇒ Utiliser des flocons d'avoine en poudre pour remplacer la farine et avoir plus de fibre.

2

Bonnes pratiques liées à l'organisation des menus (possibilité de réaliser les goûters/collations à l'avance)

- ⇒ Pour faire manger les fruits aux enfants, des coupe-fruits existent pour permettre aux dames de service de gagner du temps et d'optimiser la consommation des fruits par les enfants.
- ⇒ Importance de mettre à profit les moments creux en cuisine pour réaliser des pâtisseries (facilement stockables et conservables au congélateur).
- ⇒ Les produits de biscuiterie peuvent être confectionnés très rapidement au sein de la cuisine. Exemples : cookies, brownies, cougnous, cake, ...
- ⇒ La pâte à cookies peut être congelées déjà proportionnées. Ainsi, les portions peuvent être posées sur une plaque de cuisson et cuites le jour où les cookies sont au menu.

- ⇒ En secteur scolaire, on privilégie les autres desserts que les pâtisseries. On remplace cela par du chocolat ou des biscuits en vrac en guise de dessert ou encore un morceau de fromage prédécoupé.
- ⇒ Attention : Le type de public influe grandement sur l'appréciation des recettes (ex : personnes âgées qui préfèrent des fruits cocktail).

3

Astuces pour limiter les déchets : confection de goûters, desserts et collations.

Déchets

- ⇒ La thématique des desserts induit une problématique au niveau des contenants. En effet, il est souvent moins onéreux de proposer des crèmes et yaourts en contenants jetables plutôt que de les réaliser en cuisine et d'investir dans des contenants réutilisables ou de la vaisselle jetable compostable. Toutefois, des solutions existent, comme en attestent les développements ci-dessous.
- ⇒ Pour limiter les déchets jetables : proposer les crèmes (ex : crème pudding) dans des grands bacs gastro et les portionner lors du service dans des contenants réutilisables.
- ⇒ Réutiliser les pots en verre (ex : de yaourts) pour la préparation de desserts maison tels que des flans.

Gaspillage alimentaire

- ⇒ Utiliser les restes de pain pour réaliser des puddings.
- ⇒ Réaliser des smoothies, salades de fruits avec les fruits non-consommés.
- ⇒ Pour limiter le gaspillage alimentaire lors du repas de midi ; proposer une soupe à 10h.
- ⇒ Réutiliser des restes de cake, pain, en les émiettant et les mélangeant à des fruits secs (éventuellement trempés dans du rhum) et des œufs.
- ⇒ A l'école primaire, les desserts non mangés dans le réfectoire peuvent être distribués en garderie.

RESSOURCES DISPONIBLES POUR VOUS AIDER DANS VOTRE RÉFLEXION SUR LES GOÛTERS/DESSERTS/COLLATIONS.

Inspirations

Une soupe à 10h dans les cantines !

<https://www.youtube.com/watch?v=-pxTzKrypWg&t=39s>

Petit déjeuner, collation de 10h, goûter : les besoins nutritionnels au long de la journée.

<https://www.mangerdemain.be/2020/06/09/petit-dejeuner-collation-de-10h-gouter-les-besoins-nutritionnels-au-long-de-la-journee/>

Liens pour aller plus loin

Recettes de fruits et légumes pour enfants

- ⇒ <https://observatoiresante.hainaut.be/produit/fruits-et-legumes-la-sante-au-naturel/>
- ⇒ http://www.foodandpleasure.be/resources/DEF%20CORR%20apr%C3%A8s%20impression%20steph_flyer_A5_fr_web_071016.pdf

Recettes de collations saines

- ⇒ <http://www.catherine-piette.be/collations-salees-12-idees/>
- ⇒ <https://www.wallonie.be/fr/publications/nos-bonnes-recettes-pour-la-planete>

Recettes de desserts équitables

- ⇒ <https://www.oxfammagasinsdumonde.be/acheter-equitable/recettes/>

Recettes de soupe et potage

- ⇒ <https://www.atelierdeschefs.fr/fr/recettes-de-soupes-et-potages.php>