



# RECUEIL SANDWICHS DURABLES EN RESTAURATION COLLECTIVE

## UN PEU D'HISTOIRE...

Le sandwich est un repas rapide et facile à préparer, ce qui en fait une solution idéale pour les travailleurs et les écoliers ayant des pauses déjeuner relativement courtes. Chez nous, rapidement, le sandwich est devenu une alternative pratique aux repas chauds plus copieux ou à la restauration traditionnelle.

C'est pendant l'industrialisation au XIXe et XXe siècles, en raison du rythme de travail dans les mines et dans l'industrie, que les Belges ont adopté des repas rapides à emporter. Ainsi, les ouvriers n'avaient pas le temps de rentrer chez eux pour un repas chaud, donc un repas rapide, comme un sandwich, est devenu une norme.

D'ailleurs, la Belgique est également connue pour sa culture du pain et des boulangeries. Les boulangeries belges ont longtemps vendu du pain, mais avec le temps, elles ont commencé à proposer également des sandwiches garnis, rendant ces repas accessibles et populaires. Aujourd'hui, chaque village ou presque a sa boulangerie et sa sandwicherie !

Il existe une variété de garnitures pour les sandwiches, allant de tartinades au fromage en passant par des salades variées. Cette diversité a permis à notre sandwich de s'adapter aux goûts et de devenir un élément incontournable de la pause de midi.

Saviez-vous que le mot « Sandwich » est une antonomase ? En effet, il vient du nom de Monsieur John Montagu, 4e comte de Sandwich

(Sandwich était un ancien port important du Moyen Âge anglais dont le nom, en vieil anglais, Sandwicæ, signifie « Port sur le sable »)



# UN SANDWICH OUI, MAIS UN BON !

Une baguette ou deux tranches de pain, une garniture et hop, on a un sandwich.



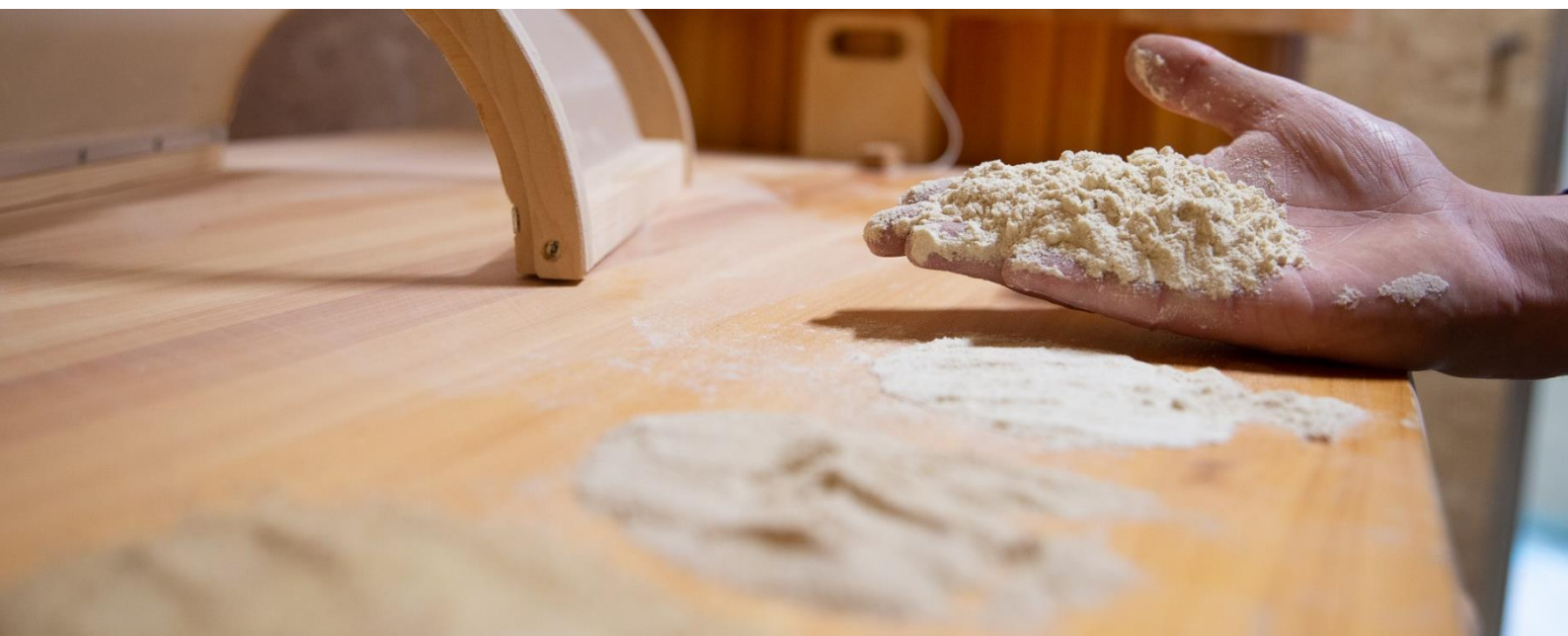
## Analysons tout ça...

Pour qu'un repas soit considéré comme complet, sans entrer dans trop de détails, il faudra :

- ✓ une source de **protéines** pour la construction et la réparation des tissus ;
- ✓ une source de **glucides** pour l'énergie ;
- ✓ une source de **lipides**, notamment pour l'absorption des vitamines ;
- ✓ des **fruits et/ou des légumes** pour l'apport en vitamines, en minéraux, en fibres et en anti-oxydants.

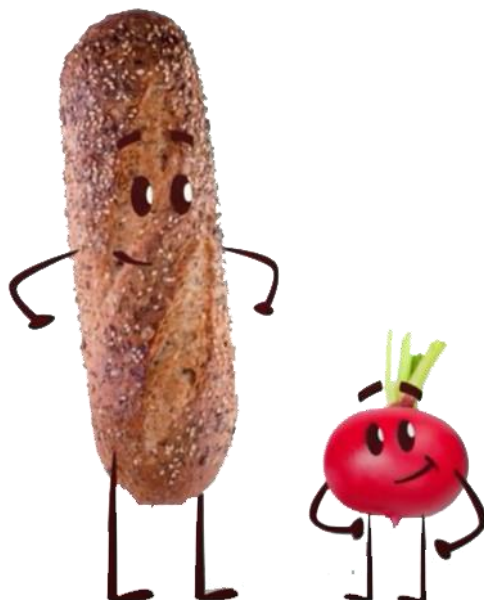
On va le voir plus loin, le sandwich peut être considéré comme suffisamment complet s'il contient ces éléments.

Tout d'abord, penchons-nous sur la farine que contient notre pain...



## LA FARINE

Le Conseil supérieur de la santé recommande en premier lieu de manger plus de céréales complètes : « Mangez tous les jours au moins 125 g de produits céréaliers complets ». **Choisir un pain complet sera une des premières clés !** Comparons nos baguettes :



### Farine de blé complète

Protéines	14.639 g
Lipides	3.24 g
Glucides	68.509 g
Cendres	1.359 g
Energie (kCal)	369 kCal
Alcool	0 g
Eau	12.253 g
Fibres	8.894 g



### Farine de blé à pain blanche

Protéines	13.866 g
Lipides	2.342 g
Glucides	69.406 g
Cendres	0.629 g
Energie (kCal)	362 kCal
Alcool	0 g
Eau	13.757 g
Fibres	3.014 g

La farine de blé complète est gagnante sur tous les fronts : plus de protéines, moins de glucides et plus de fibres...

De plus, un pain avec une farine un peu plus compacte va obliger à mâcher et donc à aider les papilles gustatives à se saturer et à voir apparaître le phénomène de satiété.

De plus, la farine complète contient plus d'amidon (glucides complexes qui sont digérés lentement) ce qui permet d'éviter les fringales et grignotages. Elle contient aussi plus de magnésium alors que la majorité de la population en est carencée ([plus d'infos ici](#)).

#### La satiété ?

#### Comment ça fonctionne ?

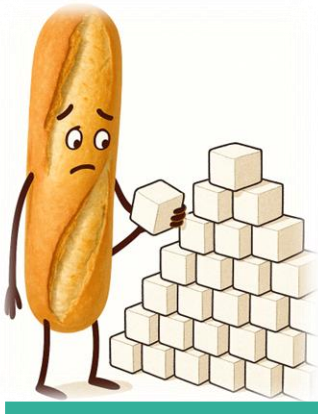
Sans rentrer dans les détails anatomiques, prendre le temps de mastiquer aide à augmenter la sensation de satiété. Cela permet au corps de signaler au cerveau que l'on a reçu suffisamment de nourriture

Il n'y a pas que ça bien sûr ! Les aliments riches en fibres (un point pour la baguette complète) prennent plus de place dans l'estomac – sans être calorique (2 points !). Les repas riches en protéines augmentent également la sensation de satiété

(3<sup>e</sup> point pour la baguette complète !)



## L'ENNEMI DU SIECLE : LE SUCRE



Les études indiquent que, dans une baguette classique de pain blanc, il y a jusqu'à 25 morceaux de sucre... Ainsi lorsqu'une baguette est consommée, l'amidon et les protéines du pain sont digérés plus lentement que le saccharose (le sucre), ce qui entraîne une augmentation progressive de la glycémie. Cela signifie que moins d'insuline est produite, permettant à l'énergie du pain d'être brûlée par le corps plutôt que stockée sous forme de graisse. Cependant, la farine complète, grâce à sa teneur élevée en fibres, permet une digestion encore plus lente et un apport en énergie plus stable, ce qui est bénéfique pour la gestion du poids et la santé globale.



Comment savoir si on sert du bon pain ? Lisez bien **la recette** !

### Liste des ingrédients d'une baguette industrielle :

- ✓ farine de Blé
- ✓ eau
- ✓ huile de colza
- ✓ levure
- ✓ levain de blé (2%) (farine de germes de blé, levure, sel)
- ✓ sel iodé
- ✓ amidon de maïs
- ✓ gluten de blé
- ✓ fibres de blé
- ✓ glucose
- ✓ enzyme (blé)
- ✓ agent de traitement de la farine (E300)
- ✓ farine de blé malté


### Liste des ingrédients d'une baguette artisanale :

- ✓ farine T65
- ✓ eau
- ✓ levure fraîche
- ✓ sel

Le constat est sans appel...

## QUELS SONT LES DIFFERENTS TYPES DE PAIN ?

Le pain peut se présenter sous différentes formes : pain, baguette, pistolet (miche), sandwich mou... avec un **degré de raffinage différent** : raffiné, semi-complet ou complet et avec un **taux de cendre** allant de T40 (très raffiné) à T 170 (très complet).



**Raffinage :** Processus de transformation qui consiste à éliminer les parties extérieures du grain de la céréale (le son et le germe), ne conservant que l'amande du grain. Ce processus donne une farine plus blanche et plus fine, mais il retire aussi une grande partie des fibres, vitamines et minéraux présents dans les parties éliminées. Les farines raffinées, comme la farine blanche, sont souvent moins nutritives que les farines complètes ou semi-complètes.

**Taux de cendre :** correspond à la quantité de minéraux qui restent après la combustion d'un échantillon de farine à haute température. Il est mesuré en pourcentage du poids total de la farine. Ce taux indique la proportion de matière non organique (comme les minéraux) qui se trouve dans la farine.

Plus le taux de cendre est élevé, plus la farine contient des éléments du grain complet (comme le son et le germe), et donc plus elle est riche en nutriments. Les farines avec un taux de cendre bas sont plus raffinées et plus blanches (par exemple, la farine T45), tandis que celles avec un taux de cendre plus élevé sont plus complètes et moins raffinées (comme la farine T110 ou T150, qui est une farine complète). Dans le Label Cantines Durables, il est indiqué que « Les pains semi-complets (ou semi-intégraux) sont constitués de farines ayant un taux de cendre  $\geq 750$  ou un indice T  $\geq T80$ . Les pains complets (ou intégraux) sont quant à eux constitués de farines ayant un taux de cendre  $\geq 1400$  ou un indice T  $\geq T150$  ».

Il existe également différents **types de céréales** panifiables : blé, épeautre, seigle... et pour terminer, chaque pain peut être composé différemment, avec des **graines** de lin, de courge, de pavot...



Deux grands **procédés de fabrication** : avec de la levure (fraîche ou déshydratée) ou au levain (mélange de farine et d'eau lactofermenté). Ce dernier a un petit goût plus acidulé, mais possède de nombreux bienfaits pour la santé (Par exemple, meilleure digestion, index glycémique plus bas, riche en nutriments, conservation plus longue...).

## LA GARNITURE

Dans le [Label Cantines Durables](#), il est demandé minimum 100 grammes de légumes (crudités, légumaise, légumes cuits...).

En cuisine de collectivité, selon le [cahier des charges](#) de la Fédération Wallonie Bruxelles, le grammage minimum recommandé en crudités est de 30-100 grammes pour des grands primaires et de 50-150 grammes pour des adultes.

150 grammes ?? C'est énorme ! En fait, ça ressemble simplement à ça :



*« Oui, mais mes élèves, mes patients, mes clients n'aimeront pas, ils aiment avoir leur dagobert à midi ou leur poulet curry »*

C'est classique ! L'alimentation et les goûts se construisent au fur et à mesure que nous les rencontrons dans notre vie. Donc, le changement est toujours compliqué à appréhender, mais ce n'est pas pour ça qu'il ne faut pas le faire.

**On s'adapte !**

Un exemple dans une cantine scolaire : laisser les élèves se servir de crudités qu'ils apprécient sous forme de salad-bar, mais obligatoire – ou proposer un combo potage/sandwich.

Ils pourraient également voter pour leur sandwich préféré (parmi un panel de sandwiches durables, bien évidemment !).

Une autre astuce est aussi de faire une sensibilisation plus poussée sur le sandwich durable : affichage, prix attractif, belle photo... progressivement, on augmente le nombre de variétés durables et on diminue les sandwiches traditionnels...

Et pourquoi pas rendre le pain (semi) complet plus attractif au niveau du prix ou simplement la norme : pain blanc sur demande et changer notre prisme ?

## EN PRATIQUE ?

### 1. On crée et on revisite ses classiques

Les élèves, clients, patients aiment le thon/poulet mayonnaise ?

- Proposez une version moitié maquée, moitié mayo + thon (ou maquereau) – labellisé – ou poulet
- Soyez ingénieux et revisitez la mayonnaise en proposant maquée, citron, huile d'olive, persil, oignon, câpres

Le poulet curry ?

- Revisitez le curry en proposant une légumaise au curry.

## DES RECETTES POUR S'INSPIRER



Une légumaise est une sauce composée de 50% de légumes cuits et de 50% d'un mélange d'huile (colza, olive, ...), de jus de citron, d'épices et de sel. Ingrédients et principe :

- ✓ 200 grammes de légumes cuits : céleri rave, panais, carottes, potiron, oignons, chou-fleur, courgettes...
- ✓ 150 ml d'huile (olive, tournesol...)
- ✓ Facultatif : 1 œuf (permet une meilleure émulsion)
- ✓ Assaisonnement : vinaigre de cidre ou jus de citron, purée de tomates, sel, poivre, cumin, paprika
- ✓ Petit plus : herbes fraîches (menthe, basilic, estragon, ciboulette...)

#### Les étapes :

- ✓ Dans un récipient à hauts bords, mettre les légumes cuits et mixer finement grâce à un mixeur plongeant
- ✓ Tout en continuant à mixer, ajouter l'œuf, puis l'huile et les aromates
- ✓ Assaisonner et pour finir ajouter l'élément acidifiant (vinaigre, jus de citron)

#### Quelques idées ?

Pomme cuite	Curry ou curcuma	Huile de colza	Vinaigre de cidre
Champignon	Ail	Huile de noisette	Citron
Epinard	Menthe	Huile d'olive	Citron
Céleri-Rave	Estragon	Huile de colza	Citron
Chou-fleur	Ciboulette	Huile de noix	Vinaigre de cidre

La salade d'œufs ?

→ Proposez de la mayonnaise, de l'huile de colza, du citron, du persil, des cornichons

D'autres recettes « classiques » :

→ Fromage de chèvre ou brie, poires, sirop de liège/miel et mâche

→ Délice de poisson / marin : maquereau, maquée, citron, persil, oignons, câpres

Idées 100% végétales

→ Houmous de pois-chiche

→ Houmous pois-chiche & patate douce

→ Houmous pois-chiche & butternut

→ Tartinade végétale

2/3 de légumineuses (lentilles, pois-chiches, haricots, ...)

1/3 légumes cuits (carottes, butternut, courgettes, brocolis, poireaux, navets, ...)

+ 2 cuillères à soupe (environ) de : jus de citron, huile, aromates, épices, oléagineux, ...

Le tout bien mixé pour avoir une consistance appétissante et qui tient sur le sandwich.

## 2. On crée et on revisite les à-côtés de la recette

→ **Pickels** (60 cl vinaigre, 80 g sucre et 1L eau – bouilli avec aromates et épices puis verser sur légumes crus dans un bocal ébouillanté) – en déposer quelques-uns sur la tartinade

→ **Sauces** (tzatziki maison, moutarde au miel, légumaise...)

→ **Tartinades** (voir ci-dessus)

→ **Pesto** (parfait avec des fanes de carottes, des fanes de radis, un peu de parmesan et des graines de tournesol)

→ **Compotée** (pommes, poires...)

→ **Granola** (flocons d'avoine, graines de courge, tournesol, noisette, cajou, sésame, ... huile d'olive, paprika fumé, miel ou sirop d'érable, sel poivre et épices – curcuma, piment d'Espelette...)

→ **Mix d'épices** pour éviter le sel (paprika fumé, ail, oignon, poivre noir/paprika, cumin, curcuma, gingembre, poivre de Cayenne/ origan, basilic, thym, romarin, ail, poivre/cannelle, coriandre, cumin, gingembre, paprika/sésame, coriandre, gingembre, ail, citronnelle – par exemple)

→ **Légumes marinés/rôtis** (carottes, radis, blettes, aubergines, courgettes, poivrons, tomates, potimarrons, chou-fleur, betteraves, chou-rouge, panais, poireaux, fenouil, ...)

En associant ces différents éléments, vous pouvez construire un merveilleux sandwich !

### 3. On crée et on revisite le menu

- Proposez un accompagnement avec le sandwich : salade, fruits, soupe, salad bar
- On change de temps en temps de la traditionnelle baguette : wraps, tortillas, pain turc, pain libanais, pain pita, ...
- On propose du chaud et du froid
- On met en avant les produits locaux
- On ajoute des condiments pour pimper le sandwich

*Un salad bar ? oui, mais si je ne peux plus mettre de tomates en hiver, je vais mettre quoi ?*



#### Les légumes crus râpés ou émincés

- De septembre à octobre : tomate, concombre, courgette...
- De novembre à mars : carotte, chou blanc, chou rouge, céleri-rave, chou-rave, betterave, champignon, maïs...
- D'avril à juin : carotte, radis, fenouil, courgette, chou-fleur...

#### La verdure

- De septembre à octobre : salades & laitues diverses, chou chinois, chou pointu...
- De novembre à mars : choudou, pain de sucre, radicchio, cerfeuil, mâche, pourpier d'hiver, chicon.
- D'avril à juin : salades de printemps, épinards frais, pourpier...

#### Les légumes cuits qui peuvent être valorisés dans des préparations maison

- De septembre à octobre : courgettes, aubergines, poivrons...
- De novembre à mars : betterave, carottes, potimarron, butternut, patate douce, betterave, champignon...
- D'avril à juin : courgettes...

#### Jouer aussi sur les condiments

- Cornichons,
- Oignons,
- Olives concassées,
- Tomates séchées émiettées,
- Graines de tournesol, sésame, courges grillées, pistaches, noix, noisettes, amandes,
- Persil, coriandre, ciboulette,
- Pommes, poires, raisins secs, abricots secs, morceaux d'ananas...

## NOS RESSOURCES

Une idée du bon sandwich [en théorie](#) et [en pratique](#)

Le vadémécum [Label Cantines Durables](#) avec les critères « Repas à emporter »

[Les recettes disponibles dans le coin des recettes durables](#)

Des [affiches de sensibilisation](#)