

LES FICHES CULINAIRES D'UN PLUS BIO - FÉVRIER 2016



Hugo Dereymez et son équipe de choc à Nogaro. Depuis l'arrivée du nouveau chef, le passage au bio et au local a marqué une étape essentielle, avec tout le soutien de la mairie.

La recette **BIO**
qui va bien
et redonne faim !

> Une fiche concoctée avec Hugo Dereymez, chef de la cuisine 31 % bio et locale de NOGARO (Gers)

FICHE N°1 NOGARO. MEMBRE DU CLUB DES TERRITOIRES UN PLUS BIO

LA PIZZA 100% MAISON, PLUS BIO ET LOCALE

Ingrédients pour 100 convives

- Farine de blé bio T65 1,6 kg
- Eau du robinet 1,1 l
- Levure bio de boulanger 35 g
- Huile d'olive vierge 37,5 cl
- Tomates concassées bio 2,5 kg
- Mozzarella 750 g
- Emmental bio râpé 1,5 kg
- Ail, 75 g, oignon, 625 g, origan 10 g, thym sec, 10 g.
- Sel fin 50 g, poivre noir 5 g.

Art culinaire

- La veille : pétrir la pâte à pizza : farine, sel, levure, eau, huile d'olive, origan.

Réserver en bac couvert et laisser pousser 24 heures en chambre froide.

Réaliser la sauce pizza : huile d'olive, oignon, ail, sel, poivre, thym, origan.

Faire suer l'oignon dans l'huile, ajouter le concassé de tomates et l'ail ciselé, assaisonner et laisser cuire à feu moyen (petite ébullition) environ une heure. Rectifier l'assaisonnement et au besoin l'acidité avec un peu de sucre intégral (rapadura). Mixer, refroidir en cellule et réserver en chambre froide.

- Le jour : rabattre la pâte, détailler et former cinq boules de 550 g.

Abaisser au format des plaques (GN 1/1) et dresser sur plaque avec papier sulfurisé.

Garnir : sauce tomate, fromages. (olives, légumes additionnels, jambon, et/ou tout autre ingrédient en variantes, à l'infini...)

Préchauffer le four à 200° et cuire 18 à 20 min à 190° oua ouvert (pour laisser s'échapper la buée). Refroidir immédiatement en cellule pour faciliter le découpage 20 minutes avant le service, réchauffer à 140° oua fermé et maintenir à 90° jusqu'au dressage et à l'envoi.



Tout à la main, zéro surgelé :
pétrissage, sauce, façonnage...



vite, les commentaires !



Pour Hugo, la pizza est...



Souvent décriée et pointée du doigt comme mauvais exemple en matière de nutrition. Mais la pizza reste un plat très prisé des enfants. Il est vrai qu'en restauration collective, les pizzas servies sont à une écrasante majorité des produits fournis par l'industrie agroalimentaire avec tout ce que cela suppose comme additifs et mauvaise qualité de produit. Cela se comprend car préparer des pizzas pour un nombre important de convives demande un certain savoir-faire.

À Nogaro, nous avons le savoir-faire, le matériel et l'envie de faire plaisir aux enfants ! Nous avons élaboré cette recette à partir d'ingrédients de base issus de l'agriculture biologique, qui peut se décliner indéfiniment pour la garniture, en variant les fromages, les légumes... Et qui, après analyse nutritionnelle, se révèle être une « entrée féculent » saine. Nous la servons une fois par mois, soit une fois tous les vingt repas.

Au menu

Entrée

Pizza au fromage

Plat

Poulet rôti de Montrouge

Garniture

Purée de butternut
(avec 30% de PDT)

Laitage

Fromage blanc bio
au rapadura

Dessert

Fruit (kiwi bio local)



Laurence Traversier,
DIÉTÉTICIENNE PSYCHO-NUTRITIONNISTE
formatrice à Un Plus Bio

CE QU'EN PENSE LA DIÉT'

Une belle entrée qui pourrait aussi être proposée comme plat principal !

Tout d'abord, je tire mon chapeau à la cantine de Nogaro pour sa démarche et son investissement à réaliser au quotidien des menus de qualité, respectant les règles du GEMRCN, du PNNS, tout en étant attentive à la qualité des matières premières en privilégiant le bio et le local.



Bravo, donc, à l'équipe pour la préparation de la pâte à pizza maison.

Du point de vue nutritionnel, je proposerais quelques points d'amélioration en préférant une farine de blé bise bio, type 80 au lieu d'une farine blanche Type 65. Pourquoi ? Car plus le type de la farine est bas et plus elle est raffinée. Le grain de blé perd son enveloppe lors de ce traitement de raffinage et par la même occasion ses fibres, vitamines et minéraux.

On pourrait aussi imaginer intégrer à cette pâte maison, 1/3 de farine de légumineuses comme de la farine de lentilles ou de pois chiches afin d'équilibrer l'apport en protéines végétales associées à la farine de blé. Et, pourquoi pas, proposer cette pizza en plat principal accompagné de diverses crudités et/ou cuités pour un menu à quatre composantes à faible coût et qui plaît aux enfants à coup sûr.

Autres points forts du menu servi, c'est la lutte contre le gaspillage en valorisant le poulet entier. Points forts aussi sur l'éveil des goûts chez les petits avec cette purée de butternut (légume pas toujours connu des foyers) et ce fromage blanc sucré au rapadura, sucre au goût intense et savoureux, mélange de saveur réglisse et caramel, en plus c'est un sucre des plus riches en vitamines et minéraux.

