

## LES FICHES CULINAIRES D'UN PLUS BIO - DÉCEMBRE 2016



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

> Une fiche concoctée avec Lionel Senpau, chef de la cuisine de MANDUEL (30), plus de 20% de bio et un maximum de produits locaux.

FICHE MANDUEL MEMBRE DU CLUB DES TERRITOIRES UN PLUS BIO

## LE TAJINE D'AGNEAU BIO AUX FRUITS SECS

Ingrédients pour 100 convives

- Sauté d'agneau bio de la plaine d la Crau 12 kg
- Huile d'olive bio (pour mémoire) PM
- Oignons émincés 1 kg
- Ail haché 1 tête
- Cannelle moulue PM
- Coriandre moulue PM
- Sel, poivre PM
- Pruneaux séchés 300 g
- Abricots séchés 300 g
- Amandes effilées 300 g

Art culinaire

- Faire rissoler la viande avec l'huile d'olive.
- Ajouter l'oignon, l'ail et les épices
- Singer (fariner pour lier la future sauce), faire revenir, puis mouiller à niveau.
- Cuire à feu doux une heure.
- Couper les abricots et les pruneaux en deux, faire griller les amandes effilées au four.
- Ajouter les fruits, cuire une demi-heure.
- Servir avec des tagliatelles à l'épautre.



vite, les commentaires !





« ... C'est du 100% bio et local ! Située aux portes de Nîmes, la commune de Manduel bénéficie en partie de la force de frappe des cultures bio du département, un des champions de France avec la Drôme. Mais en partie seulement car on galère toujours un peu pour trouver des fournisseurs capables de répondre à notre demande de 400 couverts par jour, d'autant que nous mettons un point d'honneur à travailler en direct avec les producteurs plutôt que de nous satisfaire seulement d'une plate-forme. L'agneau provient d'un abatteur de la plaine de la Crau (près de la Camargue, dans les Bouches-du-Rhône,) dont les bêtes pâturent en Haute-Provence. Les tagliatelles à l'épeautre sont issues d'un fabricant de pâtes du Vaucluse voisin (Carpentras). La salade verte bio a poussé sur le territoire de la commune, le fromage est des Pyrénées, seuls les petits suisses viennent de plus loin...

La multiplication des fournisseurs, une des clés de la qualité en restauration collective.

### Au menu

#### Entrée

Salade paysanne

#### Plat

Tajine d'agneau  
aux fruits secs

#### Garniture

Tagliatelles à l'épeautre

#### Fromage

Pyrénées AOP

#### Dessert

Petit suisse fruité

## CE QU'EN PENSE LA DIÉT'

### Des bons produits mais... trop protéinés !

Tout d'abord, je note l'attention portée aux produits de qualité en favorisant les circuits courts et les produits bio dans cette collectivité. Ce repas riche et convivial m'inspire néanmoins l'idée que, souvent en restauration collective, la part des protéines animales est trop importante. Dans ce menu, la portion de viande représente environ 120 g par convive. Or si l'on suit le GEMRCN, les recommandations seraient seulement de 50 g de sauté d'agneau pour les enfants en maternelle et 70 g pour les élèves en classe élémentaire. La quantité servie approche le double, sans compter la quantité même faible de lardons dans la salade paysanne. Cela induit une surconsomma-

tion de protéines animales pour les enfants, ce qui n'est pas le meilleur argument santé.

J'observe aussi que le menu compte du fromage dans la salade paysanne (environ 10 g par enfant), du fromage en sortie de repas et, en dessert, des petits suisses. Or les produits laitiers sont certes riches en calcium mais également en protéines et matières grasses animales. Ce menu est donc trop riche en protéines animales mais aussi, et par conséquent, en matières grasses animales.

Les produits d'élevage bio sont des aliments chers. La collectivité de Manduel pourrait facilement réduire ses coûts de matières premières en réduisant les quantités de ces produits par assiette, tout en continuant à proposer des menus qualitatifs garants d'une bonne santé des enfants.

J'aurais volontiers proposé une salade multicolore hivernale en remplaçant les lardons et la féta par un peu de betteraves crues râpées et/ou de la carotte, et pourquoi pas quelques noix. En dessert j'opterais pour un fruit frais ou en salade, une poire bien mûre ou une pomme.

Quelques données nutritionnelles pour 100 g d'aliment :

Petit suisse : 6 g de protéines et 6 g de matières grasses - Féta : 15 g de protéines et 22 g de matières grasses - Fromage des Pyrénées : 22 g de protéines et 30 g de matières grasses.



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

