

LES FICHES CULINAIRES D'UN PLUS BIO - DÉCEMBRE 2016



Le chef Lionel Senpau entouré de sa brigade.
Victoire des cantines rebelles 2016 dans
la catégorie cuisine vivante, remise à Paris
le 10 novembre par la journaliste Julie Andrieu.

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 feux 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'épaule.

vite, les commentaires !



Pour Lionel, le tajine...

... 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 surconsommation 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.