

LES FICHES CULINAIRES D'UN PLUS BIO - FÉVRIER 2017



Nicolas Bard et Stéphane Moreau cuisinent à l'Ehpad de l'Obiou, à Mens dans l'Isère. Leur travail : réaliser 180 repas jour en valorisant le local du Trièves et le bio du département.

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

> Une fiche concoctée à l'Ehpad de Mens (Isère) : 86 résidents, moyenne d'âge 87 ans. Établissement en démarche de certification Ecocert « En cuisine ».

FICHE EHPAD DE MENS (38) ADHÉRENT D'UN PLUS BIO

LE BARBAJUAN, OU RAVIOLI DU PIÉMONT

Ingrédients pour 100 convives

LA PÂTE : préparation 20 min.

Farine bio T55	3 kg
Oeufs bio	12
Eau	60 cl
Huile olive	28,5 cl
Sel non raffiné	60 g

> Mélanger les ingrédients, former une pâte et laisser reposer une nuit en chambre froide.

LA FARCE : préparation 1 h 30.

Oignons bio	6
Ail bio	15 gousses
Poireaux bio	6
Épinards bio	2,5 kg
Blettes bio	2 kg
Oeufs bio	5
Ricotta	1 kg
Parmesan	500 g
Huile d'olive, ciboulette et marjolaine	PM

> Faire suer les oignons et les poireaux émincés sans coloration. Ajouter l'ail dégermé et haché puis faire cuire à feu doux et réserver. Faire tomber les feuilles d'épinard et le vert de blette à l'huile d'olive. Égoutter et hacher le tout. À froid, mélanger tous les ingrédients et ajouter les œufs, le parmesan, les herbes hachées. Saler, poivrer, goûter.



L'assemblage

Étaler la pâte le plus finement possible, au lami-noir ou à la machine à pâte, puis mouiller légèrement avec un pinceau. Déposer à la douille sur la moitié de la pâte de petites quantités de farce, espacées les unes des autres de deux centimètres. Replier et pincer la pâte sur elle-même afin de couvrir la farce déposée. Évacuer l'air entre chaque barbajuan puis découper à l'emporte-pièces. Réserver puis frire à 160° (huile d'arachide). Servir avec une salade de mâche.

vite, les commentaires !

« Jean-Marc Pizot, chargé de mission pour la mise en place des circuits courts de l'Ehpad : « Depuis 2016, nous visons la qualité alimentaire en intégrant dans nos menus des produits locaux et de terroir. Nous avons en effet la chance de disposer de producteurs de légumes proches de l'Ehpad que nous sollicitons durant les périodes de production. »

Depuis le début de cette année, nous avons décidé de franchir une étape supplémentaire en nous engageant dans un projet de certification Ecocert avec l'objectif d'atteindre le niveau 1, soit 10 % de bio d'ici à décembre 2017. C'est un projet d'établissement impulsé par la direction de l'Ehpad et soutenu par le Département de l'Isère. Pour cela, nous nous appuyons aussi sur une plate-forme de distribution de fruits et légumes bio pour l'Isère et sur l'abattoir de la Mure, situé à moins de 20 km, pour la viande de bœuf bio. »

Au menu

Entrée
Salade de mâche
et barbajuan

Plat
Filet de truite
aux amandes

Garniture
Fenouil braisé

Dessert
Nougat glacé

CE QU'EN PENSE LA DIÉT'

Beaucoup de plaisir mais une fiche technique à préciser

Les plus de cette recette sont l'**originalité**, un **beau rendu visuel** et l'utilisation de légumes de saison et de qualité : d'hiver et bio. On sent que l'équipe prend soin de ses 86 résidents. À noter que par son temps de préparation, cette recette n'est réalisable que pour un faible nombre de convives, quand bien même la pâte a été réalisée la veille.

Je salue donc la qualité du barbajuan, un plat régional qui s'inscrit dans un **menu globalement bien équilibré**. Mais j'ai sur le fond un **avis partagé**, qui balance entre deux notions fortement liées et d'importance égale en res-

tauration collective : donner du plaisir d'un côté, et nourrir sainement pour répondre aux besoins nutritionnels de l'autre. Côté plaisir, le fait maison de cette préparation pâtissière inspire le duo de cuisiniers qui pratique au quotidien une **cuisine familiale vivante**, éloignée, et c'est très bien, de la cuisine d'assemblage qu'on observe encore majoritairement dans de nombreuses « cantines ».

Côté nutrition, se pose pour moi la question de savoir **dans quelle classe** ranger ce barbajuan : entrée de légumes, entrée constituée de produits à teneur en matières grasses supérieure à 15 % et/ou des produits à frire ou pré-frits à teneur en matières grasses supérieures à 15 % ? Répondre à cette question permettrait de mieux contrôler les apports caloriques et nutritionnels des plats proposés et tendre ainsi vers un **équilibre nutritionnel mieux maîtrisé** sur l'ensemble des menus. Mais répondre à cette question nécessite aussi de fournir un effort supplémentaire sur la **lisibilité des fiches techniques** : en détaillant le poids de chaque ingrédient, selon une même unité de mesure, il serait plus aisé de définir des pourcentages et d'établir les bons repères nutritionnels. C'est un travail qui peut paraître fastidieux mais qui est néanmoins important car c'est ce qui permet, au final, de déterminer si le menu répond précisément aux besoins des convives. Voilà pourquoi le concours d'une diététicienne peut être utile.

Enfin, dernière suggestion sur la recette elle-même : je ferais des tests pour la réaliser avec une **cuisson au four** pour gagner du temps en fabrication et limiter la friture, même si on a bien compris qu'il s'agit là d'un plat traditionnel...



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