



## Rencontres Régionales LEGUMICANT à Castelnaudary le 04/10/17

### Compte-rendu de l'atelier 1

**Question de départ :** comment cuisiner avec succès des menus innovants à base de légumineuses pour les élèves ?

#### Constats et attentes exprimées :

État des lieux : les légumineuses présentes dans les assiettes, mais avec un panel restreint aux lentilles vertes, pois chiche et haricots blancs, avec des recettes traditionnelles et sans gaspillage particulier observé.

Attentes :

- **Découverte** : récupérer des idées de recettes, des techniques, mieux connaître l'offre en légumineuses
- **Équilibre alimentaire** : mieux équilibrer les plats, mieux intégrer les légumineuses dans les menus.
- **Proposer des menus alternatifs (?)** : comment proposer un plat sans viande aux élèves et le faire accepter,
- **Relever les défis techniques** : adaptations nécessaires / restauration collective (faisabilité et quantité)

#### Les leviers pour introduire de manière régulière les légumineuses dans les assiettes des élèves à différents niveaux :

- **A l'échelle de l'établissement** :
  - doté d'un plan alimentaire en lien avec le PNNS avec des choix dirigés (salade bar : atout pour introduire de nouveaux plats ou aliments) ou multi-choix (menu conseil avec repères de couleur)
  - doté d'une politique affirmée par un accompagnement financier, pédagogique, relationnel (achats, sensibilisation élèves)
  - volonté et bonnes relations de l'ensemble des acteurs de l'établissement : direction, enseignants, surveillants de la cantine, chef cuisinier et de son équipe.
- **Au niveau de l'offre à base de légumineuses** :
  - produits nouveaux : ex. pâtes à base de farines de légumineuses (50/50), nécessité de développer d'autres produits transformés pour faciliter le travail de la restauration collective (économies de temps) avec notamment des produits précuits (conserves grand format en haricots rouge non existante) (pistes de développement territorial, associées au secteur de la restauration collective)
  - meilleure connaissance de la gamme (source de richesse, de création, diversification, connotation locale)
- **L'action de l'État** (ministères de l'agriculture et de la santé) :
  - reconnaissance par le MAAF, du rôle éducatif des équipes cuisines dans la restauration collective scolaire,
  - une communication des légumineuses sur la santé à grande échelle soutenue (ex. 5 fruits et légumes),
  - une éducation au goût auprès des élèves le plus tôt possible (maternelles, primaires)
- **Dans les assiettes** :
  - présentation des plats augmentée (communication)
  - maîtrise nutritionnelle des plats (grâce aux connaissances des ratios avec le plan anti-gaspi) : ex. en diminuant les protéines animales au profit des végétales et donnant la possibilité de se resservir pour ce qui le souhaitent (diminution de la quantité au profit de la qualité)
  -



- recettes calées sur des panures (adaptées aux goûts des élèves) même si les apports nutritionnels sont réduits, pour aider les élèves à changer de comportement alimentaire
- Formation des chefs de cuisine pour amorcer les changements d'habitudes alimentaires
- Matériel adapté : sauteuse multifonction : technologie nouvelle qui permet de réduire les temps de cuisson et de proposer des plats non envisageables au départ en restauration collective (ex. crêpes à base de farine de lentilles)

### Les points de vigilance

- Prix : accepter de payer plus cher parfois les produits locaux ou disposer d'une offre avec des tarifs adaptés aux moyens des restaurations collectives
- Mauvaise perception des menus alternatifs par les parents en particulier à l'affichage des menus, rattachée à un problème culturel, et souvent à la classe sociale des familles. L'hypothèse soulevée est que les ménages les plus aisés auraient une meilleure connaissance nutritionnelle des légumes secs et une plus grande acceptation des plats végétariens. En conclusion et en s'appuyant sur l'expérience positive des certains établissements, on constate qu'il ne faut pas imposer un plat végétarien mais l'inscrire dans une offre multi-choix, ainsi laisser le choix au convive et surtout ne jamais opposer protéines végétales et protéines animales.