

# Conseils pour l'équipe de cuisine

## *Contexte actuel :*

La loi EGALIM pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et une alimentation saine et durable a été promulguée le 1er novembre 2018.

## **Favoriser une alimentation saine, sûre et durable pour tous**

→ 50% de produits durables ou sous signes d'origine et de qualité (dont des produits bio) dans la restauration collective publique à partir du 1er janvier 2022.

→ La mise en place d'un plan pluriannuel de diversification des protéines, incluant des alternatives à base de protéines végétales dans les repas proposés.

→ Pendant 2 ans, **des expérimentations pour proposer un repas végétarien une fois par semaine**. Cette mesure sera évaluée et révisée à l'issue de ces deux années de test six mois avant son terme.

→ La mise en place d'informations et d'actions préventives en faveur de la lutte contre le gaspillage alimentaire.

### *Les légumineuses, idéales à intégrer dans les menus !*

Pour proposer des menus végétariens ou alternatifs équilibrés, les légumineuses sont un véritable atout.

→ Riche en glucides, en protéines et en fibres elles apportent de l'énergie. Elles ont également une bonne teneur en micronutriments (vitamines et minéraux).

→ Lorsque l'on associe une légumineuse à une céréale, tous les acides aminés essentiels (constituants des protéines) sont représentés. L'apport en protéines est alors de bonne qualité et peut se substituer à un apport en protéines animales. Pensez donc à associer les légumineuses à des céréales comme le blé (en semoule, pâtes...), le boulgour, l'orge, le sarrasin, le millet, le riz, le maïs... dans vos recettes.



Pour améliorer leur digestibilité, les légumes secs (sauf les lentilles et pois cassés) doivent être trempés la veille de leur préparation, leur cuisson est également parfois un peu longue. Pour des recettes plus rapides, vous pouvez choisir des légumineuses en conserves, surgelés, germés ou transformés comme les pâtes.



Surprenez vos convives ! Les légumineuses peuvent être proposées de l'entrée au dessert. Inspirez-vous des recettes du livret, des fiches techniques de la boîte à outils ou encore des recettes du monde entier pour proposer un menu végétal.

**Journée  
Spéciale  
Légumineuses**

Pour la journée spéciale légumineuses, l'idée est de proposer à vos convives des plats sans viande ni poisson et à base de légumineuses. Les protéines animales (lait, œufs, fromage, dessert lacté...) peuvent composer les recettes d'entrées ou de desserts.

