



*Livret d'activités  
pour la journée des légumineuses*

**Projet Légumicant'**



# Sommaire

---

- 1.** L'esprit et la méthodologie du format de l'évènement
- 2.** Propositions de recettes et d'actions pédagogiques pour la journée spéciale légumineuses
- 3.** Idées d'outils à mobiliser pour animer la journée
- 4.** Ressources et informations

# Esprit et méthodologie *de l'évènement*

## 1. Méthodologie

# Une journée exceptionnelle sur les légumineuses

L'idée de cette boîte à outils est de vous aider à organiser un événement pour promouvoir les légumineuses au sein du restaurant scolaire et de votre établissement.

L'implication d'une classe pilote dans l'organisation de cette action est un véritable atout.

*Choisissez le format de votre événement en fonction de vos possibilités :*

## Journée

Menu spécial  
Légumineuses  
+

Animations au restaurant  
scolaire (affichages,  
communication ou autre)



## Journée

Menu spécial  
Légumineuses  
+

Animations au  
restaurant scolaire  
+

Action pédagogique

## Journée Semaine ou plus

Menu spécial  
Légumineuses  
+

Animations au restaurant  
scolaire  
+

Projet pédagogique  
(action plus importante ou  
plusieurs actions en lien avec la  
thématique des légumineuses)



# Méthode

Construire des collaborations transversales permet de mobiliser des compétences internes diverses (élèves, enseignants, équipe de restauration collective, service de communication, etc.) et éventuellement externes (experts, producteurs, artisans, coopératives agricoles, restaurateurs, magasins, etc.) vous permettant de bâtir des liens avec des acteurs qui gravitent autour de votre établissement. Construisez un format adapté à votre fonctionnement, vos contraintes, mais également vos opportunités.

L'action repose sur 4 principes :

- 1.** Créer une recette ou un menu à base de légumineuses, adapté aux goûts des élèves et à la restauration collective (équipe, approvisionnement, organisation)
- 2.** Mettre l'apprenant au cœur du dispositif : impliquer une classe pilote dans la mise en place de l'événement est un levier pour la réussite de la journée.
- 3.** Favoriser les collaborations transversales entre la pédagogie, les personnels et l'équipe de restauration pour construire une vraie équipe projet motivée !
- 4.** Oser en faire une aventure collective qui s'adressera à la fois aux élèves et personnels de votre établissement, mais également aux familles (atelier ouvert au public, transmission des informations) ou aux autres établissements (école primaires, maison de retraite, entreprise...).

# L'élève au cœur de la démarche



En plaçant l'élève au cœur de la démarche sur les légumineuses, ils sont sensibilisés et préparés à devenir des consommateurs responsables.

Nos choix de consommation ont un impact sur l'environnement (préservation, paysages), sur la création de valeur économique au cœur de nos territoires (emplois, filières) mais également sur l'évolution de la société (condition de travail, consomm'acteur).

Créer et apprendre à travers les « légumineuses d'Occitanie », c'est contribuer à faire de nos apprenants des professionnels et des consommateurs responsables, tout en régaland leurs papilles.

## 1. Méthodologie

# Format d'évènement

AVANT

Montage de l'évènement avec l'équipe cuisine, l'équipe pédagogique et éventuellement une classe pilote : sélection du menu, de l'animation et si vous le souhaitez, de l'action pédagogique.

L'ÉVÈNEMENT

Repas spécial à base de légumineuses au restaurant scolaire + Animations au restaurant et/ou au sein de l'établissement (affichage, actions pédagogiques...)

APRÈS

Valorisation de l'évènement  
(communication et évaluation)

# Propositions

*de recettes et d'actions  
pédagogiques pour la  
journée spéciale  
légumineuses*

## 2. Actions



**MENU SPÉCIAL  
LÉGUMINEUSES  
EN RESTAURATION  
COLLECTIVE**

**ANIMATIONS  
+  
ACTION(S)  
PÉDAGOGIQUE(S)**

## 2.1. Propositions

*d'actions pédagogiques  
par thématique*

# Thématique pour l'action pédagogique

MENU SPÉCIAL  
LÉGUMINEUSES  
EN RESTAURATION  
COLLECTIVE

ANIMATIONS  
+  
ACTION(S)  
PÉDAGOGIQUE(S)



AGRONOMIE

ARTS ET COMMUNICATION

MANGER DES LÉGUMINEUSES AU QUOTIDIEN

LES LÉGUMINEUSES DANS LE MONDE

**2. Actions**

# THÉMATIQUE AGRONOMIE

**Intervention** d'un expert sur une thématique d'agronomie identifiée.

**Intervention** d'un éleveur

**Déploiement** d'une expérimentation sur l'alimentation animale (légumineuses fourragères) (expérimentation réalisée au lycée agricole de Rodez)

**Visite** d'une exploitation agricole et/ou coopérative agricole

**Visite** d'une production de légumineuses en aquaponie (expérimentation réalisée au lycée agricole en Lozère)

**Mise en place** d'un terrarium à la cantine et/ou dans le hall du lycée (animation mise en place au lycée agricole de Villefranche de Rouergue)

**Expérimentation** de légumineuses sur l'exploitation

● Action spécifique aux lycées agricoles



## 2. Actions

# THÉMATIQUE ARTS ET COMMUNICATION

**Création** d'une exposition sur les légumineuses à destination des lycéens, ouverte au public ou à destination d'un autre établissement (école primaire par exemple)

**Création** de support de communication (flyer, affiche, set de table)

**Création** d'une page Facebook, d'un blog, d'une newsletter ou d'un journal sur la thématique des légumineuses

**Réalisation** de reportage photos et/ou vidéos (*Action proposée par le lycée agricole de Pézenas*)

**Montage** et/ou **participation** à une émission de radio (*Action proposée par le lycée agricole de Villefranche de Rouergue*)

**Création** d'un jeu (plateau, jeu de cartes, quizz)

**Création** d'une application smartphone (quizz ludique) (*Action proposée par le lycée agricole de Pézenas*) exemple KAHOOT

**Réalisation** d'un micro-trottoir consommateur (*Action mise en place au lycée agricole d'Ondes*)

**Organisation** d'un débat conférence

**Animation** d'une projection cinématographique « les délices de Tokyo » (*Action mise en place au lycée agricole d'Auzeville*)

**Atelier** artistique sur la thématique « légumineuses et couleurs » (tableau, mandalas, création originale vestimentaire ou bijoux...) et exposition des œuvres.

# THÉMATIQUE MANGER DES LÉGUMINEUSES AU QUOTIDIEN

**Visite** du restaurant scolaire et/ou participation des élèves au service du repas spécial légumineuses

**Création** d'un atelier d'éveil sensoriel (dégustations, expérimentations) organisé par l'équipe de cuisine et/ou la classe pilote.

**Intervention** d'un expert sur la cuisine, la nutrition et/ou les usages de consommation des légumineuses (association, diététicienne, Chef cuisiner...)

**Intégration** d'élèves dans la commission restauration de l'établissement

**Participation** au sourcing en producteurs locaux pour le restaurant scolaire (*Action réalisée par le lycée agricole de Carcassonne*)

**Organisation** d'un marché de producteurs avec des produits de la région et certains à base de légumineuses.

**Organisation** par la classe pilote d'un atelier culinaire destiné aux autres élèves du lycée, d'un autre établissement ou ouvert au grand public



## 2. Actions



# THÉMATIQUE LES LÉGUMINEUSES DANS LE MONDE

**Intervention, témoignage ou recherche** sur les légumineuses (géoéconomie, culture du monde, recettes, variétés du monde)

**Organisation** d'un café-lecture culturel

**Commande et dégustation** de produits (transformés ou bruts) venus d'ailleurs

**Témoignage** d'un cuisinier sur ses expériences dans d'autres pays, ses sources d'inspirations culinaires



## 2. Actions

## 2.2. Proposer

*un menu*

*«spécial légumineuses»*

*en restauration collective*



# **Contexte actuel / Loi EGALIM (?)**

# Format de l'évènement

ANIMATIONS  
+  
ACTION(S)  
PÉDAGOGIQUE(S)

MENU SPÉCIAL  
LÉGUMINEUSES EN  
RESTAURATION  
COLLECTIVE



▶ **Une sélection de recettes adaptées au format «Restauration collective» :**

Prendre en compte l'organisation du travail, les contraintes d'approvisionnement, le coût du repas, le temps de service et le passage des convives au restaurant (plus de choix, service parfois plus long)

- ▶ *Conseil* : impliquer une classe dans l'organisation de cette journée, le choix du menu, la préparation des plats et le service est très positif pour la réussite de votre évènement. Les élèves et l'équipe de cuisine apprécieront

## Idées de menu à base de légumineuses

*Houmous, lasagnes, gâteaux, barre de céréales...*

Les légumineuses se cuisinent de l'entrée au dessert !

Choisissez une recette qui plait à tout le monde et qui soit adapté à vos contraintes.



- ▶ Choisissez une préparation parmi les « Fiches recettes Restauration Collective » ou dans le « livret de recettes » fourni dans la boîte à outils.

*Vous avez également la possibilité de vous inspirer de nouvelles recettes si vous le souhaitez !*

Autres idées :

- ▶ Salad Bar, à base de légumineuses (cuites puis refroidies ou sous forme de pâtes) agrémenté de différents ingrédients de saison (légumes, fruits secs, condiments, épices,...) les possibilités sont infinies !
- ▶ Sous forme de goûter pour un événement particulier ou au petit déjeuner : barres de céréales, muesli, gâteaux, biscuits... les légumineuses se déclinent à l'infini.

## Évaluer votre événement

### *pour mieux le valoriser*

L'évaluation de l'action peut être faite via plusieurs méthodes :

- ▶ **L'enquête par questionnaire** (disposée sur le plateau et à remettre dans une urne à la sortie du restaurant).
- ▶ **L'interview** rapide (les élèves interrogent les convives à la sortie du restaurant scolaire) et notent leurs retours.
- ▶ **Le vote** via des post-it sur un tableau pour donner son avis.

## Valoriser votre événement

*Votre événement a-t-il été une réussite ? Félicitations !*

- ▶ N'hésitez pas à communiquer en **partageant des photos, vidéos, recettes** sur l'intranet, le site internet ou la page facebook du lycée.
- ▶ Vous pouvez également **publier un journal**, envoyer une **newsletter** ou réaliser une **exposition** avec des photos de l'événement.
- ▶ Pensez également à la communication de cette action durant les **journées portes ouvertes**.

# FICHE PROJET

*à compléter pour partager votre expérience à d'autres établissements*

▶ Envoi à la DRAAF

         Nom de l'évènement :

         Etapes :

         Recette(s) proposée(s) :

         Classe(s) impliquée(s) :

         Action(s) ou Animation(s) proposée(s) :

         Points positifs de l'évènement :

         Limites de l'évènement :

         Autres commentaires :

# Idées d'outils

*à mobiliser pour animer  
la journée*

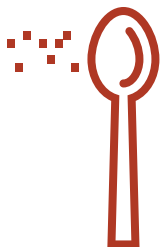
# Outils d'animations

## Organiser une visite d'un site



Comprendre comment poussent les légumineuses, quelle est leur place dans les parcours culturels, comprendre comment s'organise la collecte, mais également comment fonctionne une trieuse optique, comment on procède pour l'ensachage... Les visites au champ, le contact avec les producteurs, observer les chaînes de conditionnement, échanger avec un restaurateur qui a fait des légumineuses les stars de sa carte de restaurant : autant de possibilités pour éveiller la curiosité de vos apprenants sur le fonctionnement de la filière des légumineuses.

## Eveil sensoriel



Organiser une animation autour de l'éveil sensoriel en proposant aux élèves de déguster des légumineuses sous différentes formes en sollicitant chacun de leur sens. Cet atelier doit les amener à percevoir le caractère multi sensoriel du goût et à mettre en évidence les différences inter-individuelles dans la perception du paysage gustatif. On pourra pour cela faire appel à un acteur formé à l'éducation au goût (associations, nutritionnistes, infirmiers scolaires...).

## Visite de la cuisine du restaurant scolaire



Proposer aux élèves de visiter les cuisines du restaurant scolaire par petit groupe pour leur faire découvrir les étapes de la préparation des repas, de la réception des marchandises au service. Les apprenants peuvent également participer à la préparation et service du repas spécial légumineuses.

# Outils pour organiser des événements spéciaux

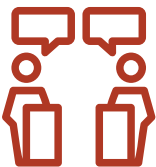
## Animer une projection cinématographique

Définir un format de projection : découverte artistique, débat d'idées, projection support de cours... Dès lors qu'il s'agit d'une projection collective annoncée, il s'agit d'une séance. Il est indispensable avant toute projection de prendre contact avec la SACEM (Société des Auteurs, Compositeurs et Editeurs de Musique), en vue de déterminer le montant de la redevance particulière à acquitter. D'autre part, la réglementation appliquée aux séances non commerciales doit alors s'appliquer, notamment en ce qui concerne le délai de diffusion de films de long métrage (un an à compter de la date de visa pour une séance gratuite notamment).



## Animer un débat / présentation animée

Vous pouvez organiser un débat autour des légumineuses en abordant des thématiques comme l'aspect santé, la place des légumineuses dans le défi agroécologique, etc.) Le débat peut être associé à une projection de film ou à la présentation par les élèves du reportage-photos.





# Outils de valorisation et de communication

## Realiser des outils de communication (Affiche, programme, set de table, flyers, etc.)



Plusieurs supports de communication peuvent être réalisés :  
1/ des affiches, 2/ un programme si votre manifestation se déroule en plusieurs étapes et/ou sur plusieurs jours, 3/ des flyers pour attirer le monde et communiquer auprès des familles des élèves, 4/ un set de table disposé sur les plateaux de la cantine est un vrai support de communication !

## Créer de nouvelles fiches recettes



Vous pouvez créer deux types de fiches recettes :  
1/ en vous inspirant des fiches recettes à destination de vos convives, vrais outils de communication. 2/ des fiches techniques (environ 100 portions) destinées à la production en restauration collective.

## Faire un reportage photo / video



Penser à faire des photos pendant toute la durée de votre événement. Elles vous permettront d'illustrer vos supports de communication. Vous pouvez également faire un atelier spécifique «photos» : les élèves chassent le rôle d'enquêteur et ont pour mission de réaliser des interviews et des photos pour créer un article ou un poster.

Ce reportage peut être combiné aux visites de sites.

# Outils de création

## Créer un jeu

Les élèves ont beaucoup d'idées ! Vous pouvez créer différents jeux sur le thème des légumineuses : jeux de cartes (7 familles, tabou, quizz) ou des jeux plateaux avec des défis (connaissances, challenges, rapidité...). Vous pouvez vous inspirer des jeux existants. Les légumineuses peuvent constituer un sujet pour un atelier en arts plastiques ou appliqués. Comme par exemple, la création de mandala avec les légumes secs, extrait des colorants des légumineuses, collage, dessins, projet commun, création vestimentaire ou d'objets...



## Organiser un atelier artistique

Les légumineuses peuvent constituer un sujet pour un atelier en arts plastiques ou appliqués. Comme par exemple, la création de mandala avec les légumes secs, extrait des colorants des légumineuses, collage, dessins, projet commun, création vestimentaire ou d'objets...



# Outils de valorisation de l'événement ou de l'action

## Questionnaire d'évaluation ou d'enquête



Les élèves apprécient d'avoir un retour des convives sur la perception de nouvelles recettes. Nous vous conseillons de réaliser un petit questionnaire de satisfaction qui sera distribué à l'entrée du self-service.

Il est ensuite récupéré à la dépose des plateaux (desserte laverie) à la fin du repas.

Attention : Prévoir une urne et des crayons ou stylos !

Le traitement du questionnaire peut faire l'objet d'un cas pratique en statistique ou en informatique.

## Publier sur les réseaux sociaux



Les réseaux sociaux (Facebook, Instagram, Twitter) sont des outils incontournables pour les jeunes générations. Utilisés à bon escient, ils peuvent devenir de vrais vecteurs de communication. Pensez à communiquer sur votre expérimentation sur votre page Facebook, n'hésitez pas à créer une page Instagram pour mettre en valeur vos photos (toutefois n'oubliez pas de respecter le droit à l'image).

## Organiser une exposition



L'exposition peut associer plusieurs supports : affiches, photos, posters, réalisations artistiques... Elle se déploie à un endroit de grand passage (hall, cantine, murs extérieurs de l'établissement...) et permet de rendre visible le travail des élèves et leurs investissements au plus grand nombre. N'oubliez pas de communiquer autour de cet événement.

# Ressources

*et informations*

# Ressources pédagogiques

*disponible sur le site de la* **DRAAF**

## **Ressources sur la restauration collective en milieu scolaire :**

Catalogues ou plateformes en ligne pour trouver un fournisseur local pour son restaurant collectif, guides et ressources pour accompagner des projets de restauration collective de qualité.

<http://draaf.occitanie.agriculture.gouv.fr/Developper-l-approvisionnement>

## **Les règles nutritionnelles en restauration scolaire :**

Réglementation et liens avec les recommandations du GEMRCN.

<http://draaf.occitanie.agriculture.gouv.fr/Les-regles-nutritionnelles-en>

## **Ressources sur l'éducation à l'alimentation :**

Monter des projets sur l'éducation au goût (éveil sensoriel)

<http://draaf.occitanie.agriculture.gouv.fr/Education-au-gout>

## **S'inspirer ou s'intégrer dans un projet éducatif de territoire :**

<http://draaf.occitanie.agriculture.gouv.fr/Projets-educatifs-de-territoire>

# **Annuaire des acteurs**

*de l'éducation et de l'alimentation*

# Bien communiquer

## sur les réseaux sociaux

### Les photos :

Privilégier les photos avec des personnes de dos ou dont les visages n'apparaissent pas.

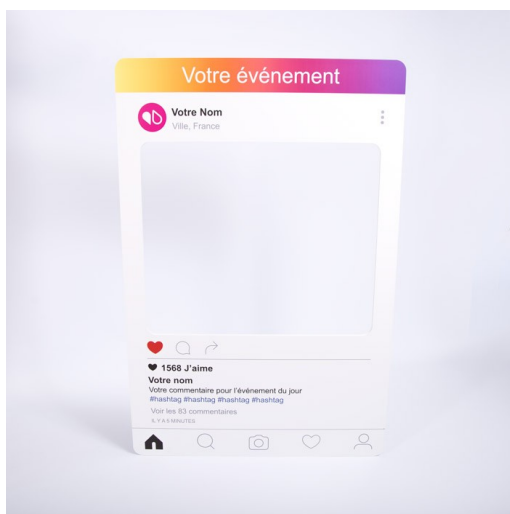
Toute personne figurant sur une photo qui va être publiée doit avoir préalablement signé un accord.

Mentionner l'auteur de la photo.

### Les hashtags de la journée :

#Legumicant' #JournéesdesLégumineuses

N'oubliez pas de mentionner le lieu, les partenaires, les classes participantes ainsi que l'équipe !



Vous pouvez également créer un carton instagram (ou facebook) avec le nom de l'événement. Les élèves pourront se prendre en photo de façon ludique et garder un souvenir.

*C'est également l'occasion d'aborder les usages des réseaux sociaux (bonnes pratiques, protections, sécurité..)*

# Charte graphique

*à s'approprier*

## Logo



## Couleurs



## Polices

*libres de droits*

ET TÉLÉCHARGEABLES SUR [DAFONT.COM](https://dafont.com)

AVENIR  
BEBAS  
Pistilli  
*Nickainley*