



L'A à Z

DU PLAT PROTIDIQUE DURABLE



SOMMAIRE

LE PLAT PROTIDIQUE DURABLE, ÉTAPE PAR ÉTAPE	03
--	-----------

1.

JE FAIS LE CHOIX D'INTRODUIRE DES PLATS VÉGÉTARIENS AU MENU DE MON RESTAURANT COLLECTIF

A - Pourquoi introduire des plats végétariens au menu de votre restaurant collectif ?	05
Pour la planète	06
Une solution économiquement rationnelle	07
B - Comment introduire des plats végétariens au menu de votre restaurant collectif ?	07
Idées de plats végétariens	07
20 fiches-recettes pour introduire des plats végétariens au menu de votre restaurant collectif	09
C - " Plats végétariens ", " plats sans viande " ?	
Comment communiquer auprès de vos convives sur l'introduction de plats végétariens ? »	15
Rassurer les convives sur l'équilibre nutritionnel du plat servi	15
L'introduction de plats végétariens en questions/réponses	16

2.

JE FAIS LE CHOIX DE SERVIR DES PLATS CONTENANT DES PRODUITS DE LA MER ISSUS DE LA PÊCHE DURABLE

Introduction	18
A - Quels sont les poissons proscrits ?	19
B - Quels sont les poissons à éviter ?	19
C - Quelles sont donc les espèces à privilégier pour protéger la biodiversité ?	20
D - Quelles sont les espèces de poissons labellisées Marine Stewardship Council ?	20
E - Quelles sont les espèces de poissons disponibles en bio ?	21

3.

JE FAIS LE CHOIX DE SERVIR DES PLATS CONTENANT DES PRODUITS ANIMAUX ISSUS DE FILIÈRES DURABLES

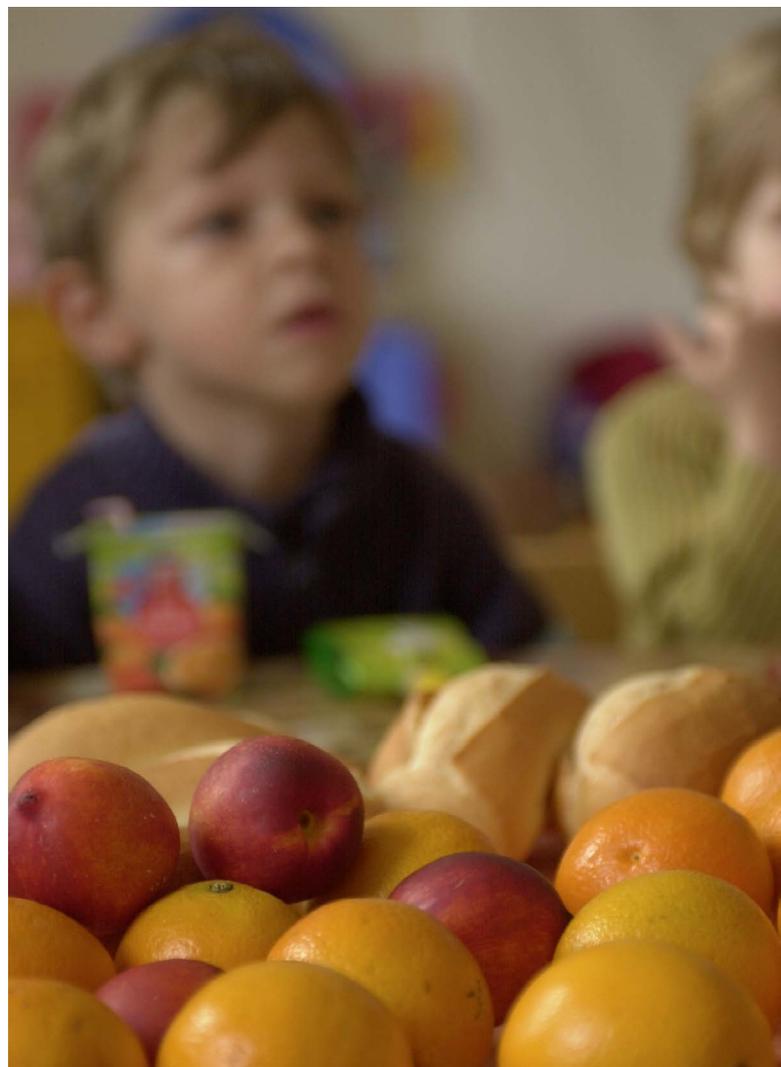
A - Des techniques de commande pour maîtriser votre budget	23
B - La volaille	24
Caractéristiques des volailles fermières Label Rouge et bio	24
Les bénéfices de la volaille Label Rouge ou bio	25
Conseils pour introduire des volailles Label Rouge ou bio en maîtrisant votre budget	25
Disponibilité sur l'Île-de-France et les régions limitrophes et stratégies d'achat	26
C - La viande bovine	27
Le bœuf	27
Le veau	27
Les caractéristiques des élevages Label Rouge ou bio	27
Conseils pour introduire de la viande bovine Label Rouge ou bio en maîtrisant votre budget	28
La disponibilité de la viande bovine durable	31
D - L'agneau	33
Les bénéfices de la viande ovine bio ou Label Rouge	33
Conseils pour introduire de la viande ovine Label Rouge ou bio en maîtrisant votre budget	33
La disponibilité de la viande ovine	34
E - Le porc	35
Les bénéfices de la viande porcine Label Rouge ou bio	35
Conseils pour introduire de la viande porcine Label Rouge ou bio en maîtrisant votre budget	35
La disponibilité de la viande porcine	36

Le plan alimentation durable 2015-2020 adopté par le Conseil de Paris le 1^{er} juillet 2015 vise à atteindre les objectifs fixés par la municipalité pour 2020 :

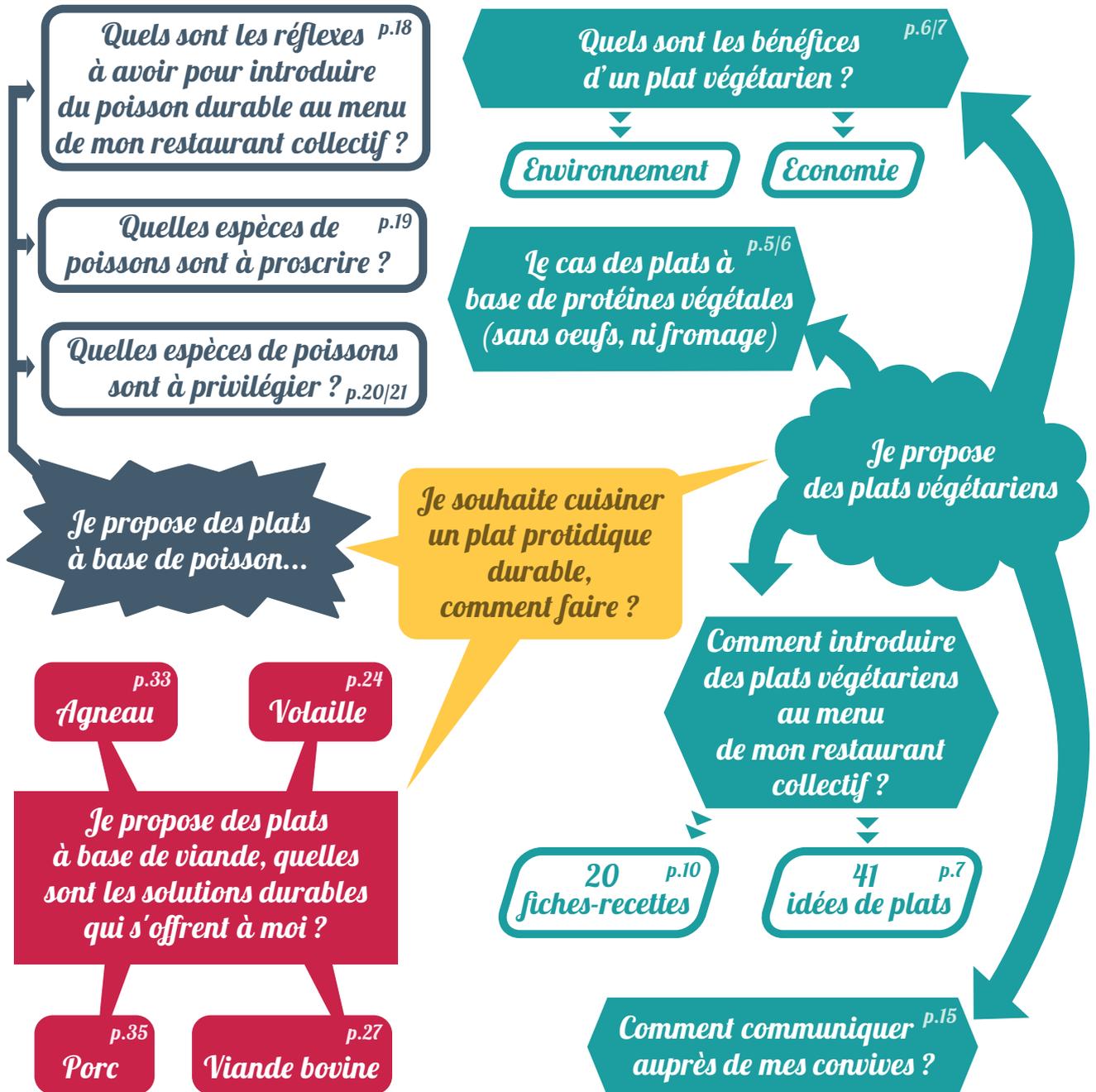
- **50 % d'alimentation durable (bio, Label Rouge, pêche durable)**
- **augmentation de la part d'alimentation de saison locale et de proximité**
- **diminution de 20 % de la part carnée.**

En outre, le Conseil de Paris s'est engagé à ce qu'aucun poisson d'espèces pêchées en eaux profondes ne soit servi dans la restauration collective parisienne, à ce que 100 % des œufs soient de poules élevées en plein air, à ce qu'il n'y ait pas d'huile de palme dans l'alimentation proposée et 0 OGM. Enfin, le Conseil de Paris, dans ses vœux du 24 juin 2015, s'est engagé à servir un plat végétarien hebdomadaire dans les restaurants scolaires parisiens et un plat végétarien quotidien dans les restaurants du personnel.

Ce carnet a pour but d'aider les gestionnaires de restauration collective parisienne à atteindre progressivement ces objectifs en fournissant toutes les réponses aux questions qu'ils pourraient se poser. Il contient des conseils stratégiques et opérationnels mais aussi des outils pratiques (fiches-recettes, listes d'ingrédients) afin de les épauler dans l'élaboration de ce plat protidique durable.



LE PLAT PROTIDIQUE DURABLE, ÉTAPE PAR ÉTAPE



A photograph of a child sitting at a table in a restaurant or school cafeteria, eating a meal. The table is white and has several plates of food, including broccoli and potatoes. The child is wearing a dark purple long-sleeved shirt and is sitting on a blue and white plastic chair. The background is slightly blurred, showing other people and colorful decorations.

1.

JE FAIS LE CHOIX D'INTRODUIRE DES PLATS VÉGÉTARIENS AU MENU DE MON RESTAURANT COLLECTIF

Objectif : augmentation de la fréquence des plats végétariens, diminution de 20 % de la part carnée.

A - POURQUOI INTRODUIRE DES PLATS VÉGÉTARIENS AU MENU DE VOTRE RESTAURANT COLLECTIF ?

Le Conseil de Paris a pris l'engagement de diminuer de 20 % la part de produits carnés (viande) aux menus des restaurants collectifs parisiens d'ici 2020, de proposer un menu végétarien par semaine dans les restaurants scolaires et un menu végétarien quotidien dans les restaurants du personnel. Quels sont les bénéfices d'une introduction progressive de plats végétariens au menu de votre restaurant ?

UN RAPPEL SUR LES TERMES EMPLOYÉS DANS CE GUIDE

► **PLAT VÉGÉTARIEN** : le GEM RCN (groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition) définit le plat protidique végétarien comme un plat sans viande ni poisson qui contient d'autres sources de protéines : végétales et/ou animales (œuf, produit laitier).

► **PLAT VÉGÉTALIEN** : plat sans produit animal, ni sous-produits animaux (lait, fromage, œufs, miel).

Dans ce carnet, les formulations « plat végétarien » ou « plat protidique végétarien » seront utilisées pour désigner un plat sans viande ni poisson mais pouvant contenir des œufs ou des produits laitiers (lait, fromage), et présentant un apport nutritionnel protidique équivalent à un repas à base de protéines animales (composé de viande ou de poisson).



● QUELLE RÉGLEMENTATION EN VIGUEUR CONCERNANT LA RESTAURATION COLLECTIVE ? PEUT-ON SERVIR RÉGULIÈREMENT DES PLATS VÉGÉTARIENS DANS LES RESTAURANTS SCOLAIRES ?

Selon les dernières recommandations nutritionnelles du GEM RCN¹, l'introduction de plats végétariens peut aller de pair avec un équilibre nutritionnel. Pour cela, le plat protidique végétarien doit nécessairement se composer d'autres sources de protéines, qu'elles soient végétales (sauf pour les personnes âgées et enfants de moins de 3 ans) et/ou animales (œuf, produit laitier). Le groupe d'études recommande en outre d'associer plusieurs sources de protéines végétales (céréales et légumes secs) pour bénéficier de leurs apports complémentaires en acides aminés indispensables² (voir tableau ci-après).

La réglementation en vigueur ne s'oppose pas aux plats protidiques végétariens en restauration scolaire. C'est l'arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration scolaire³ qui fait foi en la matière. Il stipule que les repas qui y sont servis doivent nécessairement comprendre « un plat principal, une garniture, un produit laitier et, au choix, une entrée et/ou un dessert ». La variété de ces repas s'apprécie, selon cet arrêté, sur la base de la fréquence de présentation des plats servis au cours de 20 repas successifs selon des règles strictes.

1/ Voir Fiche nutrition « Recommandations nutritionnelles sur les plats protidiques », juillet 2015, GEM RCN

2/ « Les acides aminés sont des molécules à la base de la constitution des protéines (...) 9 de ces acides aminés sont dits indispensables car ils ne peuvent être suffisamment synthétisés par l'organisme (...) et doivent donc être apportés par l'alimentation. »

3/ Texte complet de l'arrêté et de ses annexes disponible sur : <http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000024614763>

« Pour garantir les apports en fer et en oligoéléments, il convient de servir : – au moins 4 repas avec, en plat protidique, des viandes non hachées de bœuf, veau, agneau ou des abats de boucherie ; – au moins 4 repas avec, en plat protidique, du poisson ou une préparation d’au moins 70 % de poisson et contenant au moins deux fois plus de protéines que de matières grasses ; – moins de 4 repas avec, en plat protidique, une préparation à base de viande, de poisson ou d’œuf contenant moins de 70 % de ces produits. »

Cet extrait est le seul élément de réglementation contraignant s’appliquant à la composition du plat protidique.

Il est donc tout à fait possible de servir des plats végétariens en restauration scolaire :

- dans la limite de 3 tous les 20 repas s’il s’agit de plats sans protéines animales ou contenant moins de 70 % de viande, poisson ou œuf (l’arrêté n’interdit pas de servir des plats à base de protéines végétales pourvu que leur fréquence soit limitée à 3 tous les 20 repas)⁴
- au-delà de cette fréquence pour les préparations sans viande ni poisson mais contenant plus de 70 % d’œufs dans le respect des alternats recommandés par le GEMRCN.

Selon les recommandations du GEM RCN, le plat protidique végétarien doit associer plusieurs sources de protéines végétales pour tirer bénéfice de leurs apports complémentaires en acides aminés indispensables, par exemple :

LES CÉRÉALES

- Blé, riz, quinoa, sarrasin, millet, orge, avoine, maïs

ASSOCIÉES À DES PROTÉAGINEUX

- Légumes secs (lentilles, haricots, fèves, pois chiches, pois cassés)
- Soja
- Lupin
- Etc

■ DES BÉNÉFICES POUR LA PLANÈTE

La production de viande a des impacts conséquents sur l’environnement.

- Confiscation des surfaces agricoles et impacts de la production de l’alimentation animale : les pâturages représentent 30 % des surfaces émergées. En outre, 40 % des céréales récoltées dans le monde sont utilisées pour l’alimentation animale. 2/3 des surfaces agricoles mondiales sont mobilisées pour cette production (en effet, il faut produire 16 kg de céréales pour « générer » 1 kg de viande). La production de céréales à des fins d’alimentation animale se fait, de plus, généralement suivant des modes très intensifs avec utilisation de pesticides, déforestation, destruction des sols.
- Emissions importantes de gaz à effet de serre : l’élevage représente 18 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre.
- Consommations d’eau conséquentes : la production d’un kilo de viande bovine consomme en moyenne 15 400 litres d’eau dans le monde.

- En France, l’élevage contribue pour 1/6 aux émissions de gaz à effet de serre nationales.
- En restauration collective parisienne, la viande représente 30 à 50 % des émissions totales de gaz à effet de serre, selon les types d’entités.⁵

- **Viande bovine : 27**
- **Fromage : 13,5**
- **Viande porcine : 12,1**
- **Lentilles : 0,9**

Source : Meat eater’s guide, Environmental working group, 2011

Emissions de gaz à effet de serre par kilogramme d’aliment (en kg équivalent CO₂)

4/ Interprétation validée par la DRIAAF. Pour plus d’informations, consultez le document « Questions/réponses destinées aux gestionnaires sur les règles nutritionnelles en restauration scolaire » élaboré par le Ministère de l’agriculture, de l’agroalimentaire et de la forêt (2013) : bit.ly/1PGC6jO

5/ Bilan Carbone de la restauration collective municipale et départementale parisienne, Ville de Paris, 2010

■ UNE SOLUTION ÉCONOMIQUEMENT RATIONNELLE

En comparaison avec la viande ou le poisson, l'achat de produits sources de protéines végétales tels que les légumineuses, les légumes, les céréales ou le fromage présente un coût moins important. Introduire au moins une fois par semaine en restauration scolaire, et une fois par jour au choix en restauration adulte, un plat végétarien

présente ainsi une solution économiquement intéressante car elle facilite le dégagement d'économies pouvant être réallouées à une montée en gamme de l'alimentation servie : produits issus de l'agriculture biologique, produits labellisés, etc. A coûts constants, l'introduction de plats végétariens permet un gain qualitatif global.

B - COMMENT INTRODUIRE DES PLATS VÉGÉTARIENS AU MENU DE VOTRE RESTAURANT COLLECTIF ?

Afin de vous accompagner dans l'introduction d'un plat végétarien hebdomadaire au menu de votre restaurant, vous trouverez ci-dessous des propositions de plats végétariens dans la mesure du possible composés d'ingrédients issus de la filière agricole francilienne.

Les propositions de plats pouvant être proposées en établissements de petite enfance sont signalées sur fond bleu clair.

■ IDÉES DE PLATS VÉGÉTARIENS

Plats	Ingrédients	Filière francilienne
Blé du fermier	Omelette, carotte, petits pois et blé	Carotte, œufs, blé
Bolognaise de légumes	Spaghettis complets, carottes, courgettes, tomates, poivrons, oignons	Légumes de saison, pâtes
Bouchées à la reine aux champignons et châtaignes	Pâte feuilletée, champignons, châtaigne	Pâte feuilletée, champignons, châtaignes
Boullgour à la mexicaine	Maïs, boullgour, haricots rouges, poivrons, oignons	Oignons
Brushetta au chèvre et sa salade <i>La fréquence de service de ce type de plat doit être très limitée en raison de ses apports nutritionnels (AGS en excès, légumes verts négligeables...)</i>	Pain, tomates, ail, ciboulette, fromage de chèvre ou Pont l'Evêque	Pain, tomates, fromage de chèvre
Courgettes farcies aux petits légumes et riz	Ail, asperges, carottes, courgettes, champignons, œufs, oignons, petits pois	Asperges, carottes, champignons, courgettes, œufs, oignons, petits pois
Crêpes aux œufs et fromage <i>La fréquence de service de ce type de plat doit être très limitée en raison de ses apports nutritionnels (AGS en excès, légumes verts négligeables...)</i>	Farine, lait, huile, œufs, gruyère	Œufs, farine
Curry de légumes	Petits pois, pommes de terre, tomate, ail, aubergines, riz long basmati, carottes	Légumes
Ecrasé de pommes de terre gratiné au chèvre d'Ile-de-France	Pommes de terre, œufs, fromage de chèvre et emmental	Pommes de terre, fromage de chèvre, œufs
Flamiche au brie	Œufs, poireaux frais, crème, brie pasteurisé	Œufs, poireaux, crème, brie pasteurisé
Flan de haricots verts et carottes	Haricots verts, carottes, oignons, œufs	Haricots, carottes, oignons, œufs

Plats	Ingrédients	Filière francilienne
Frites de panais à la véganaise aux herbes	Mayonnaise végétale (pour la sauce), panais, estragon, persil plat, ail, huile d'olive (pour frire), sel, poivre, moutarde, jus de citron	Panais, herbes, œufs
Galettes de blé noir au chèvre	Tomates, salade verte, farine de blé, galette de sarrasin, purée de tomate, lait, margarine, chèvre	Blé, chèvre
Gnocchi à la tomate	Semoule, lait, œufs, gruyère, concentré de tomates, farine, margarine, eau, oignons	Semoule, œufs, oignons, farine
Gratin de fèves au fromage blanc	Fèves, fromage blanc, lait, œufs, emmental	Œufs, fromage blanc
Gratinée aux légumes	Pommes de terre, laitue, navets, carottes, poireaux, pain, oignons, céleri branche, beurre, lait, gruyère	Pommes de terre, carottes, navets, poireaux, oignons
Lasagne au fromage et légumes	Poivrons verts, huile d'olive, lasagnes, courgettes, ail, oignons, gorgonzola, lait	Pâtes, épinards, céleri
Lasagnes aux épinards et céleri frais	Pâtes, épinards, céleri, sauce béchamel	Pâtes, épinards, céleri
Légumes sautés au boulgour	Haricots verts, courgettes, poivrons rouges, pois chiches, huile d'olive, fruits secs, oignons, navets, carottes, boulgour	Légumes, blé, oignons
Matefaim et salade	Œufs, farine, lait, huile, salade verte	Œufs, salade, farine
Michon (burger végétarien)	Pâte à crêpes, brie pasteurisé, cubes de comté à poêler, oignons, céleri	Brie pasteurisé, oignons, céleri
Moussaka aux légumes	Tomates, aubergines, lentilles corail, ail, œufs, feta, oignons, céleri	Lentilles, œufs, oignons, céleri
Moussaka de navets à la crème de lentilles	Navets, lentilles, crème, œufs, lait, farine, échalotes	Navets, lentilles, œufs, farine
Oignons parmentier	Pommes de terre, oignons, gruyère, lait, beurre, huile pour friture	Pommes de terre, oignons
Omelette paysanne	Champignons, fromage, pommes de terre, œufs	Champignons, pommes de terre, œufs
Pain de légumes	Feuilles de blettes, œufs, carottes, beurre	Blettes, carottes, œufs
Pain de potiron	Lait, potiron, œufs	Potiron, œufs
Pâté bourbonnais aux pommes de terre bio	Pommes de terre, échalotes, pâte feuilletée, œufs, crème	Pommes de terre, échalotes, œufs
Pizza aux légumes de saison	Farine, œufs, légumes	Légumes, farine, œufs

Plats	Ingrédients	Filière francilienne
Polenta grillée aux champignons	Polenta, champignons	Champignons
Polenzia	Polenta, champignons, carottes, fenouil, poireaux, oignons Sauce tomate : bergamote, anis étoilé, origan, huile d'olive, mozzarella ou fromage blanc et comté, sel, origan	Carottes, fenouil, poireaux, oignons
Purée du Berry	Pommes de terre, lait, beurre, choux fleur, gruyère	Pommes de terre, choux fleur
Quenelles au naturel à la fondue de poireaux	Quenelles, poireaux, crème, eau	Poireaux, crème
Quiches de potimarron au brie de Meaux	Potimarron, brie, crème, œufs	Potimarron, brie pasteurisé, œufs
Quiche provençale	Légumes pour ratatouille, lait, farine	Légumes
Râpé au fromage et carottes	Pommes de terre, œufs, gruyère, huile, carottes	Pommes de terre, œufs
Risotto aux champignons et mascarpone <i>La fréquence de service de ce type de plat doit être très limitée en raison de ses apports nutritionnels (AGS en excès, légumes verts négligeables...)</i>	Riz, champignons, mascarpone	Champignons
Tajine de semoule aux légumes	Semoule, pois chiches, carottes, céleri, oignons, raisins secs, abricots secs, figues	Semoule, carottes, oignons, céleri
Tian de tomates au riz	Tomates, riz, oeufs, crème, lait, comté	Œufs
Timbale de maïs et châtaignes	Semoule de maïs, marrons entiers, beurre, lait	
Tomates farcies au riz	Tomates, riz, gruyère, margarine	

■ 20 FICHES-RECETTES POUR INTRODUIRE DES PLATS VÉGÉTARIENS AU MENU DE VOTRE RESTAURANT COLLECTIF

Les fiches recettes proposées s'adressent spécifiquement aux adultes, ou aux enfants, ou à la petite enfance. Il conviendra d'utiliser les clés de conversion présentes sur chacune d'elles afin de les adapter à un public autre que celui pour lequel elles ont été rédigées.

■ **LES RECETTES SPÉCIAL « PETITE ENFANCE »** : Les recettes proposées ont été spécifiquement élaborées pour convenir aux caractéristiques de la restauration collective en petite enfance.

■ **LES RECETTES SPÉCIAL « ENFANTS »** : Les recettes proposées ont été spécifiquement élaborées pour convenir aux caractéristiques de la restauration scolaire.

■ **LES RECETTES PROPOSÉES** ont été spécifiquement élaborées pour convenir aux caractéristiques de la restauration collective pour adultes.

QUENELLES AU NATUREL À LA FONDUE DE POIREAUX

Allergène : œuf, lait, gluten

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Poireau en rondelles	3,5
Crème fraîche >= 30% MG épaisse rayon frais (Ciqual 2013)	1
Œuf entier liquide	2
Quenelle au naturel appertisée (Ciqual 2013)	5
Fromage râpé	1

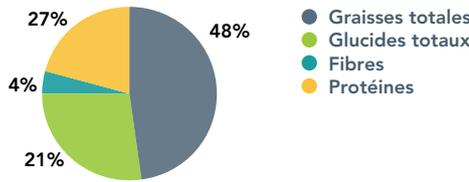
Clés de conversion :

- Enfants : -20% des volumes
- Petite enfance : -40% des volumes

Mise en œuvre :

Égoutter les quenelles et les placer dans un plat à gratin. Faire revenir les poireaux avec les oignons et ajouter la crème fraîche au dernier moment. Napper les quenelles. Ajouter du gruyère râpé et faire gratiner. Servir chaud.

Valeurs nutritionnelles : 197,28 Kcal



TIAN DE TOMATES AU RIZ

Allergène : œuf

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)	Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Riz rouge sec (Ciqual 2013)	4	Lait demi-écrémé UHT (Ciqual 2013)	8
Tomate fraîche (Ciqual 2013)	15	Sel fin	0,006
Huile d'olive vierge extra	0,025	Poivre noir moulu (Ciqual 2013)	0,002
Œuf entier liquide bio	4,15	Muscade moulue	0,002
Crème fraîche >= 30% MG épaisse rayon frais (Ciqual 2013)	1	Ail semoule	0,002
		Comté (Ciqual 2013)	1

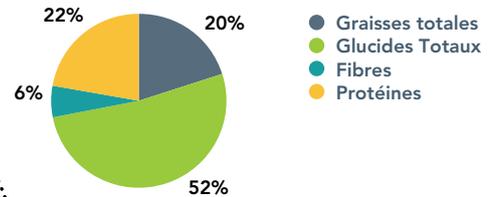
Clés de conversion :

- Enfants : - 20% des volumes
- Petite enfance : - 40% des volumes

Mise en œuvre :

Chauffer le riz à sec et le cuire avec deux fois son volume d'eau bouillante salée à couvert façon pilaf. Faire dorer les tomates dans l'huile d'olive. Pendant ce temps, battre les œufs, la crème, le lait. Ajouter la noix de muscade, le poivre et l'ail haché. Répartir le riz dans des bacs gastronomes avec les tomates, ajouter l'appareil avec le fromage râpé. Cuire 45 min à 160°, réduire en fin de cuisson. Servir avec des salades.

Valeurs nutritionnelles : 86,56 Kcal



LASAGNES AU FROMAGE ET AUX LÉGUMES

Allergène : œuf, gluten, lait, soja

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)	Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Poivron vert cru (Ciqual 2013)	4	Gorgonzola (Ciqual 2013)	1,5
Huile d'olive vierge (Ciqual 2013)	0,5	Margarine de cuisine	1
Plaquette à lasagne	5	Parmesan (Ciqual 2013)	1
Basilic frais (Ciqual 2013)	0,5	Emmental râpé (Ciqual 2013)	1
Oignon cru (Ciqual 2013)	1,5	Farine ménagère type 55	0,5
Ail frais (Ciqual 2013)	0,5	Lait demi-écrémé UHT (Ciqual 2013)	8
Courgette en rondelle origine France	4		

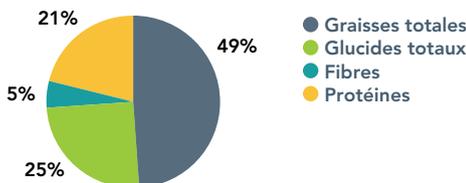
Clés de conversion :

- Enfants : - 20% des volumes
- Petite enfance : - 40 % des volumes

Mise en œuvre :

Faire une béchamel. Ajouter le gruyère râpé, le gorgonzola et le parmesan. Faire revenir à l'huile d'olive : oignon, ail. Ajouter les poivrons et les courgettes coupés en dés. Laisser mijoter 10mn environ et en fin de cuisson ajouter le basilic. Monter les lasagnes en plat gastro en alternant les couches de lasagnes, de légumes et de sauce fromage. Cuire au four 30mn à 150/160°C : le dessus doit être gratiné.

Valeurs nutritionnelles : 167,19 Kcal



OMELETTE ESPAGNOLE

Allergène : œuf

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Tomate fraîche (Ciqual 2013)	3
Oignon émincé	2,5
Ail en morceaux	0,25
Poivron tricolore en lanières	2
Omelette nature bio	6,48
Huile d'olive vierge extra	1

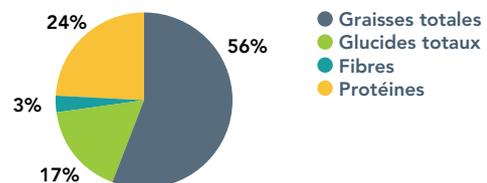
Clés de conversion :

- Enfants : - 20% des volumes
- Petite enfance : - 40% des volumes

Mise en œuvre :

Faire revenir les poivrons, oignons et ail. Ajouter les tomates. Garnir les omelettes.

Valeurs nutritionnelles : 180,14 Kcal



PIZZA AUX LÉGUMES DE SAISON

Allergène : lait, gluten

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)	Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Farine de blé Type 55	4	Olive noire entière ou dénoyautée en saumure (Ciqual 2013)	0,4
Sel fin	0,008	Oignon émincé	0,8
Levure de panification	0,012	Fond d'artichaut	1,6
Tomate entière pelée appertisée égouttée (Ciqual 2013)	3,2	Thym sec (Ciqual 2013)	0,008
Gruyère (Ciqual 2013)	1,6	Basilic frais (Ciqual 2013)	0,08

Clés de conversion :

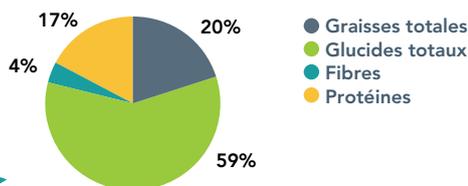
- Adultes : + 25% des volumes
- Petite enfance : - 25% des volumes

Mise en œuvre :

Pâte : Dissoudre la levure dans l'eau tiède. Travailler ensemble farine, sel, eau et levure pour obtenir une pâte à pain. Laisser reposer une heure. Pétrir la pâte et l'étaler au rouleau sur 1/2 cm d'épaisseur. Garnir les plaques à four huilées.

Garniture (à préparer pendant que la pâte repose) : Emincer les oignons et les faire revenir avec 1/4 d'huile d'olive. Ajouter le concentré de tomates, le jus des tomates entières, sel poivre et thym et basilic. Laisser réduire. Couvrir la pâte de ce mélange. Répartir sur la pâte le gruyère coupé en lamelles. Garnir de tomates et de fonds d'artichauts. Arroser avec le reste d'huile. Saupoudrer de thym, de basilic. Décorer d'olives noires, cuire à four chaud pendant 15mn et servir chaud.

Valeurs nutritionnelles : 324,64 Kcal



MICHON (BURGER VÉGÉTARIEN)

Allergène : lait, gluten

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Farine de blé Type 55	2,8
Comté (Ciqual 2013)	2
Eau du robinet (Ciqual 2013)	3,2
Huile végétale (aliment moyen) (Ciqual 2013)	0,4
Sel fin	4,8 ^{E-6}

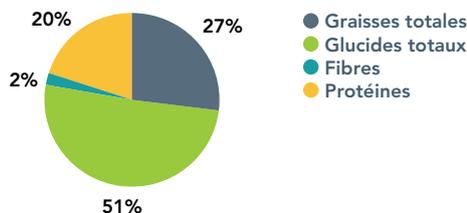
Clés de conversion :

- Adultes : + 25% des volumes
- Petite enfance : - 25% des volumes

Mise en œuvre :

Mélanger l'eau et la farine. Couper le comté en lamelles et l'ajouter à la préparation eau/farine. Saler. Ajuster si besoin avec l'eau pour obtenir une consistance fluide comme de la pâte à crêpes épaisse. Faire chauffer une poêle dans laquelle vous aurez versé un peu d'huile et y verser une généreuse louche de pâte. Laisser cuire et griller le michon sur chaque face. Le temps de cuisson avant d'obtenir un michon doré et croustillant n'est que de quelques minutes. Servir la préparation chaude avec une salade verte.

Valeurs nutritionnelles : 271,03 Kcal



BOUCHÉES À LA REINE ET AUX CHAMPIGNONS

Allergène : lait, gluten

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Lait demi-écrémé UHT (Ciqual 2013)	12
Roux blanc	1,08
Bouillon de légumes déshydraté (Ciqual 2013)	0,08
Muscade moulue	0,08
Champignon tout type cru	9,6
Bouchée à la reine	8
Châtaigne ou Marron appertisé (Ciqual 2013)	3

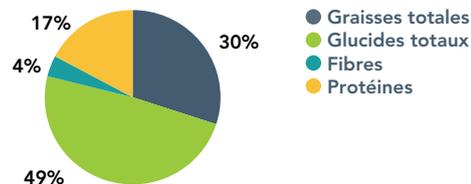
Clés de conversion :

- Adultes : + 25% des volumes
- Petite enfance : - 25% des volumes

Mise en œuvre :

Porter à ébullition le lait et le bouillon de légumes. Ajouter le roux instantané et mélanger jusqu'à obtenir une sauce homogène. Ajouter les champignons égouttés, puis faire chauffer à bonne température. Vérifier l'assaisonnement et servir la préparation dans un vol-au-vent et garnir le tout de crudités. Mixer les châtaignes et les parsemer sur les bouchées.

Valeurs nutritionnelles : 409,21 Kcal



BRUSCHETTA AU CHÈVRE ET SA SALADE

Allergène : lait, gluten

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Tomate fraîche (Ciqual 2013)	3,2
Oignon cru (Ciqual 2013)	1,2
Parmesan (Ciqual 2013)	1,6
Fromage de chèvre bûche au lait pasteurisé (Ciqual 2013)	4,8
Pesto	0,6
Huile d'olive vierge extra (Ciqual 2013)	0,8
Salade verte sans assaisonnement (Ciqual 2013)	2,4
Tartine à gratiner	5,2

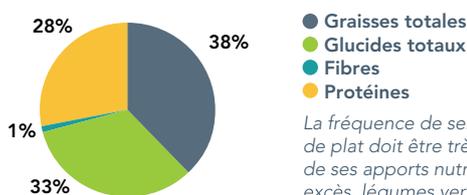
Clés de conversion :

- Adultes : +25% des volumes
- Petite enfance : - 25 % des volumes

Mise en œuvre :

Détendre le pesto avec l'huile d'olive. Trancher le chèvre. Trancher les tomates et les oignons. Tartiner légèrement le pain de pesto détendu. Ajouter les rondelles de tomates, les oignons émincés et le chèvre. Parsemer de parmesan. Cuisson à four sec pendant 15 mn. Servir avec un bol de salade verte.

Valeurs nutritionnelles : 433,95 Kcal



La fréquence de service de ce type de plat doit être très limitée en raison de ses apports nutritionnels (AGS en excès, légumes verts négligeables...)



COURGETTES FARCIES AUX PETITS LÉGUMES ET RIZ

Allergène : œuf

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Courgette pulpe et peau crue (Ciqua 2013)	16
Carotte cuite (Ciqua 2013)	1,6
Petit pois cuit (Ciqua 2013)	1,6
Asperge cuite (Ciqua 2013)	1,6
Champignon tout type cru (Ciqua 2013)	0,8
Oignon émincé	0,8
Ail frais (Ciqua 2013)	0,0024
Œuf entier liquide	0,8

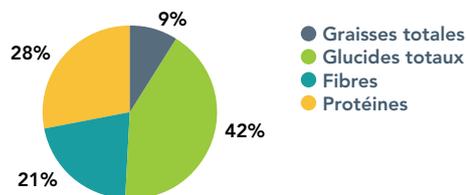
Clés de conversion :

- Adultes : + 25% des volumes
- Petite enfance : - 25% des volumes

Mise en œuvre :

Laver les courgettes et les couper en deux dans le sens de la longueur. Les évider. Cuire les légumes avec l'oignon, l'ail et la chair des courgettes. Bien mélanger et lier cette préparation aux œufs entiers. Farcir les courgettes et les placer dans des plaques graissées. Faire cuire environ 45 minutes au four et servir accompagné de riz blanc.

Valeurs nutritionnelles : 68,97 Kcal



CURRY DE LÉGUMES

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)	Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Petits pois cuit (Ciqua 2013)	4	Huile d'olive vierge (Ciqua 2013)	0,16
Pommes de terre cuites en lamelles	12	Curry en poudre (Ciqua 2013)	0,08
Tomates fraîches (Ciqua 2013)	0,8	Oignon émincé	1,2
Ail en morceaux	0,2	Carotte en bâtonnets	4
Aubergine cuite (Ciqua 2013)	4		
Riz long basmati	4,8		

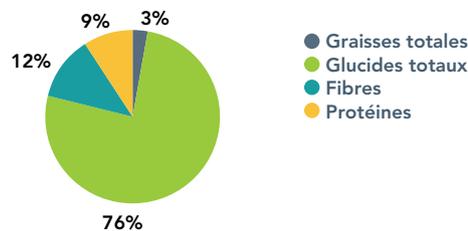
Clés de conversion :

- Adultes : + 25% des volumes
- Petite enfance : - 25% des volumes

Mise en œuvre :

Cuire les carottes à la vapeur. Faire revenir l'oignon et l'ail à l'huile d'olive. Ajouter le curry, la tomate coupée en dés puis les légumes. Vérifier l'assaisonnement. Cuire le riz basmati. Servir le curry de légumes avec le riz.

Valeurs nutritionnelles : 329,81 Kcal



FLAMICHE AU BRIE

Allergène : gluten, lait, œuf

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)	Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Farine de blé type 55	2	Crème de lait légère 15 à 20% de MG fluide UHT (Ciqua 2013)	0,4
Beurre doux (Ciqua 2013)	1	Lait demi-écrémé UHT (Ciqua 2013)	4
Œuf entier liquide	2	Muscade moulue	0,008
Poireau cru (Ciqua 2013)	5	Sel fin	0,008
Brie pasteurisé supérieur	4	Poivre noir moulu (Ciqua 2013)	0,008

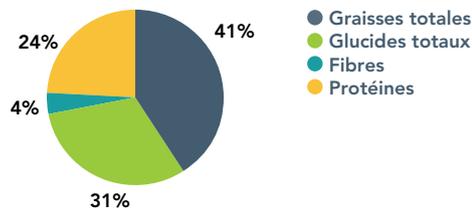
Clés de conversion :

- Adultes : + 25% des volumes
- Petite enfance : - 25% des volumes

Mise en œuvre :

Réaliser la pâte avec la farine, le beurre, les œufs entiers, le sel et le poivre. Laisser poser au froid 30 mn. Laver les poireaux et les cuire au four vapeur. Assaisonner et réserver au chaud. Préparer l'appareil avec les œufs liquides, le lait, la crème, la muscade, le sel et le poivre. Abaisser la pâte et fonder les moules. Garnir avec les poireaux. Verser l'appareil et répartir de fines lamelles de brie affinées. Cuire à four modéré pendant 45 mn environ. Dresser en portion individuelle et servir chaud.

Valeurs nutritionnelles : 361,55 Kcal



FLAN DE HARICOTS VERTS ET CAROTTES

Allergène : gluten, lait, œuf

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)	Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Haricots beurre et haricots verts coupés	2,9	Œuf entier liquide	2
Carotte en dés	2	Lait demi-écrémé UHT (Ciqua 2013)	2,8
Oignon émincé	0,8	Farine de blé type 55	2,4
Ail en morceaux	0,16	Muscade moulue	0,1
Persil frais (Ciqua 2013)	0,4		

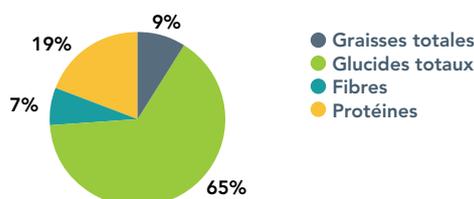
Clés de conversion :

- Adultes : +20% des volumes
- Petite enfance : - 40 % des volumes

Mise en œuvre :

Éplucher l'ail et l'oignon puis les hacher. Faire revenir ail, oignon et dés de carotte dans l'huile d'olive. Laisser à feu doux le temps de préparer l'appareil à flan. Couper les haricots verts en petits dés. Hacher le persil. A part, mélanger vivement œuf, lait et farine. Ajouter les légumes, noix de muscade, persil, et le mélange d'oignon/ail. Saler et poivrer à convenance. Remplir des petits ramequins avec cette préparation. Enfourner pour 20 min à 180°C.

Valeurs nutritionnelles : 148,80 Kcal



TARTE OU GÂTEAU À LA SEMOULE CAROTTES ET OIGNONS

Allergène sur moutarde: gluten, lait, œuf

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Carottes râpées	6
Poireau coupé	4
Œuf entier liquide	20
Oignon émincé	0,8
Lait demi-écrémé UHT (Ciqual 2013)	0,8
Semoule blé dur fine	1,4
Gruyère (Ciqual 2013)	0,8
Muscade moulue	0,0008

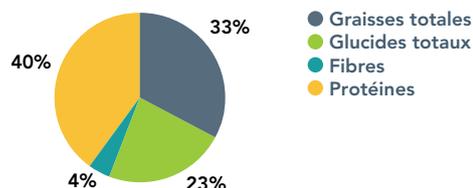
Clés de conversion :

- Adultes : + 25% des volumes
- Petite enfance : - 25% des volumes

Mise en œuvre :

Préchauffer le four à 160°C. Laver et émincer les poireaux. Peler et râper les carottes. Mélanger la semoule avec les œufs, la crème, le lait et le fromage. Assaisonner de sel, poivre et muscade. Déposer sur les plaques. Les remplir avec les légumes et recouvrir de pâte. Enfournier pour environ 30 minutes de cuisson.

Valeurs nutritionnelles : 423,68 Kcal



LÉGUMES SAUTÉS AU BOULGOUR

Allergène : sulfite

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)	Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Haricots beurre et haricots verts coupés	2,4	Cumin moulu	0,08
Courgette pulpe et peau crue (Ciqual 2013)	2,4	Raisin sec (Ciqual 2013)	0,4
Poivron rouge cru (Ciqual 2013)	2,4	Gingembre	0,24
Pois chiche cuit (Ciqual 2013)	2,12	Oignon émincé	2
Huile d'olive vierge (Ciqual 2013)	0,2	Carotte en bâtonnets	2,4
		Navet pelé cru (Ciqual 2013)	2,4
		Boullgour gros	4

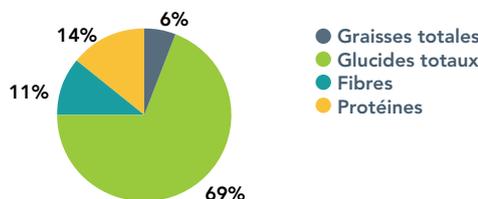
Clés de conversion :

- Adultes : + 25% des volumes
- Petite enfance : - 25% des volumes

Mise en œuvre :

Cuire les légumes séparément à la vapeur. Réserver. Cuire le boullgour avec les raisins. Réserver. Faire revenir l'oignon et le poivron. Ajouter les épices. Ajouter ensuite les pois chiche, le boullgour, les raisins secs et les légumes. Vérifier l'assaisonnement.

Valeurs nutritionnelles : 242,30 Kcal



OMELETTE PAYSANNE

Allergène : œuf

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Omelette nature	5,2
Champignon de Paris ou Champignon de couche cru (Ciqual 2013)	4
Pommes de terre cuites à l'eau	2,4
Ciboulette	0,4
Huile de tournesol (Ciqual 2013)	0,8
Cerfeuil frais (Ciqual 2013)	0,4

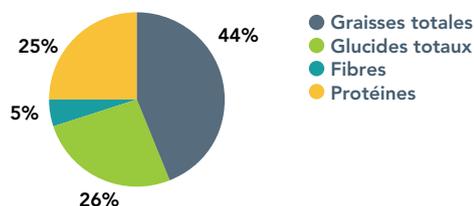
Clés de conversion :

- Adultes : + 25% des volumes
- Petite enfance : - 25% des volumes

Mise en œuvre :

Faites revenir les champignons et les pommes de terre. Battre les œufs et les incorporer à la préparation champignons/pommes de terre. Ajouter la ciboulette fraîche. Servir sur torpilleurs ou plaques plates.

Valeurs nutritionnelles : 146,01 Kcal



TAJINE DE SEMOULE AUX LÉGUMES

Allergène : gluten

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)	Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Carotte en rondelles	4	Cannelle (Ciqual 2013)	0,0008
Petit pois cuit (Ciqual 2013)	4	Semoule de blé dur moyen	6,4
Coriandre fraîche	0,4	Bouillon de légumes déshydraté (Ciqual 2013)	0,2
Fève pelée	4	Gingembre moulu (Ciqual 2013)	0,0008
Safran poudre	0,8	Oignon émincé	4
Huile d'olive vierge (Ciqual 2013)	0,4		

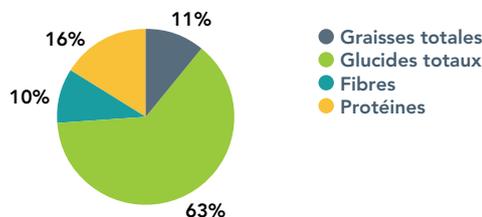
Clés de conversion :

- Adultes : +25% des volumes
- Petite enfance : - 25 % des volumes

Mise en œuvre :

Faire chauffer l'huile dans la sauteuse, ajouter les oignons, une fois que le tout est bien doré ajouter les épices. Mélanger bien et ajouter le bouillon, assaisonner et couvrir. Ajouter les légumes. Servir avec la semoule.

Valeurs nutritionnelles : 449,94 Kcal



ECRASÉ DE POMMES DE TERRE AU CHÈVRE D'ILE-DE-FRANCE

Allergène : lait, gluten

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)	Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Pommes de terre fraîches pulpe et peau (Ciqual 2013)	14,4	Fromage de chèvre frais	0,72
Lait demi-écrémé UHT (Ciqual 2013)	0,42	Sel fin	0,036
Beurre doux (Ciqual 2013)	0,9	Poivre gris en poivrière	0,006
		Huile de tournesol (Ciqual 2013)	0,18
		Chapelure (Ciqual 2013)	0,6

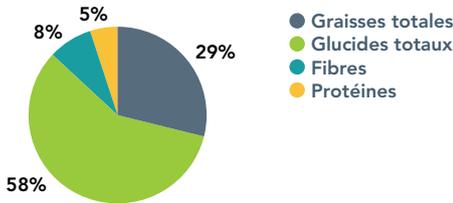
Clés de conversion :

- Adultes : +60%
- Enfants : +20%

Mise en œuvre :

Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre. Débarrasser dans des gastronormes perforés, cuire à four vapeur 20 minutes environ. Réserver. Chauffer le lait sans faire bouillir. Ajouter le beurre et la noix de muscade, assaisonner. Réserver. Ecraser les pommes de terre à la fourchette, incorporer le mélange lait/beurre. Ajouter le chèvre frais, bien mélanger, rectifier l'assaisonnement. Débarrasser dans des gastronormes préalablement graissés, parsemer de chapelure, gratiner à four chaud (180/200 °C) 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Valeur nutritionnelle : 193,99 Kcal



PÂTÉ BOURBONNAIS AUX POMMES DE TERRE BIO

Allergène : gluten, œuf, lait

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)	Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Pommes de terre cuites vapeur ronde	5,1	Persil frais (Ciqual 2013)	0,45
Plaque feuilletée margarine 2,5 mm	3	Muscade moulue	0,012
Œuf entier liquide	1,2	Crème de lait légère 15 à 20% MG fluide UHT (Ciqual 2013)	3
Echalote crue (Ciqual 2013)	0,12	Sel fin et poivre noir moulu (Ciqual 2013)	0,01 pour chaque

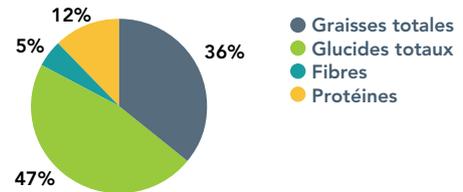
Clés de conversion :

- Adultes : +60%
- Enfants : +20%

Mise en œuvre :

Détailler les abaisses de 2 mm d'épaisseur (24 cm de diamètre) pour les dessus et de 30 cm pour les dessous et réserver. Laver et éplucher les pommes de terre, hacher les échalotes et le persil. Couper les pommes de terre en rondelles. Saler, laisser dégorger puis égoutter. Mélanger avec les échalotes et le persil. Assaisonner (sel, poivre, muscade). Mettre les pommes de terre au centre des disques de pâte feuilletée, dorer le bord de la pâte et souder le couvercle. Faire un trou sur le dessus, dorer et décorer le dessus du pâté au couteau. Cuire au four à 180°C, 45-50 mn. Après cuisson, découper le couvercle des pâtes, ajouter la crème et remettre le couvercle. Cuire à nouveau 5 mn. Servir chaud.

Valeurs nutritionnelles : 221,87 Kcal



QUICHE AU POTIMARRON ET AU BRIE DE MEAUX

Allergène : gluten, lait, œuf

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)	Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Fond de tartelette brisée	4,2	Œuf entier liquide	0,54
Potiron cuit (Ciqual 2013)	2,7	Cannelle en poudre	0,003
Lait demi-écrémé HUT (Ciqual 2013)	0,39	Fromage type camembert environ 10% MG (Ciqual 2013)	0,6
Crème de lait légère 15 à 20% de MG fluide UHT (Ciqual 2013)	0,39		

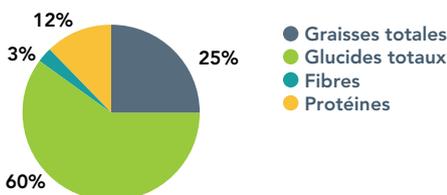
Clés de conversion :

- Adultes : + 60%
- Petite enfance : +20%

Mise en œuvre :

Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire le potimarron. Détailler en cubes, plaquer dans des gastronormes perforés, cuire à four vapeur 10 minutes environ. Réduire en purée, réserver. Mélanger le lait, la crème et l'œuf entier liquide. Ajouter le potimarron et la cannelle. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C). Parsemer les fonds de tarte de fromage en lamelles puis garnir de l'appareil au potimarron. Cuire à four chaud (180/190 °C) 30 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Valeurs nutritionnelles : 207,20 Kcal



RISOTTO AUX CHAMPIGNONS ET MASCARPONE

Allergène : lait

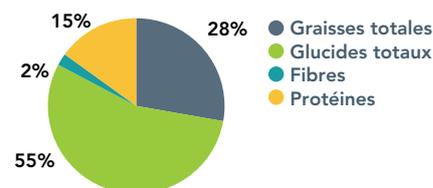
Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)	Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Riz rond blanchi	4	Mascarpone	1,2
Sel blanc alimentaire non iodé non fluoré (Ciqual 2013)	0,04	Poivre gris en poivrière	0,003
Huile de tournesol (Ciqual 2013)	0,6	Huile d'olive vierge extra	0,12
Echalote en morceaux	0,3	Basilic frais (Ciqual 2013)	0,3
Eau du robinet (Ciqual 2013)	1,5	Champignon tout type cru	3
		Ail frais (Ciqual 2013)	0,08
		Parmesan (Ciqual 2013)	1,2

Clés de conversion :

- Adultes : + 60%
- Petite enfance : +20%

Mise en œuvre : Faire 14 litres de bouillons de légumes. Hacher le basilic frais et le réserver. Couper les champignons en fines lamelles. Faire chauffer l'huile d'olive en sauteuse. Ajouter les échalotes émincées et les champignons. Laisser cuire 5 minutes juste à coloration. Ajouter le riz et mélanger pendant 2 minutes. Faire crever le riz avec l'eau et réduire à feu moyen. Mélanger pendant 1 minute. Mouiller avec les deux tiers du bouillon de légumes et mélanger sans arrêter. Diminuer le feu à doux. Mélanger à nouveau et ajouter du bouillon dès que le riz a tout absorbé. Répéter cette opération jusqu'à ce que le riz soit cuit (15 minutes environ) cuisson al dente. Dès que le riz est cuit, ajouter le beurre, le mascarpone et la moitié du parmesan. Assaisonner sel poivre. Ajouter le reste de bouillon et mélanger. Ajouter les champignons. Couvrir et laisser cuire encore 3-4 minutes sauteuse éteinte. Débarrasser en bac gastronorme et stocker en étuve ou tables chaudes.

Valeurs nutritionnelles : 318,40 Kcal



La fréquence de service de ce type de plat doit être très limitée en raison de ses apports nutritionnels (AGS en excès, légumes verts négli-geables...)

C - " PLATS VÉGÉTARIENS ", " PLATS SANS VIANDE " ? COMMENT COMMUNIQUER AUPRÈS DE VOS CONVIVES SUR L'INTRODUCTION DE PLATS VÉGÉTARIENS ?

Les plats végétariens ont vocation à apparaître aux menus des restaurants scolaires parisiens une fois par semaine, et quotidiennement dans les restaurants du personnel. Pour communiquer de façon optimale sur la mise en place de ces plats et être en mesure de répondre aux questionnements de vos convives, quelques conseils peuvent vous être utiles.



■ RASSURER LES CONVIVES SUR L'ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL DU PLAT SERVI

Pour communiquer de manière optimale auprès de vos convives, nous vous conseillons de :

- Rassurer les convives sur l'équilibre nutritionnel du plat servi.
- Axer la communication sur l'aspect ludique de l'introduction de plats végétariens : découverte de nouveaux goûts, des cuisines du monde, etc.
- Relier l'introduction de plats végétariens à l'engagement global de la Ville de Paris sur l'alimentation durable (un kit de communication comprenant logos, affiches, menus etc. est à la disposition des gestionnaires)
- Utiliser l'appellation « plats végétariens ». Il s'agit d'une formulation plus communément acceptée et plus positive que « plats à base de protéines végétales » ou « plats sans viande » qui peuvent induire l'idée de manque. Il s'agira de bien définir et expliquer auprès des convives ce qui est entendu par « plats végétariens » afin d'éviter toute incompréhension. Pour cela, nous vous conseillons de vous référer à la définition proposée en p 5 de ce carnet.

■ QUESTIONS/RÉPONSES

Vous trouverez ci-dessous une liste des questions susceptibles d'être posées par les convives ainsi que des éléments de réponse pour vous aiguiller dans votre communication.

Les plats végétariens fourniront-ils des apports suffisants en protéines ?

► **Réponse :** Les protéines dont l'être humain a besoin ne se trouvent pas seulement dans la viande ou le poisson. Un plat protidique végétarien équilibré apporte ainsi des sources suffisantes de protéines mais aussi de vitamines et minéraux (fer, calcium, magnésium). En effet, les céréales et légumes secs, utilisés en combinaison pour composer un plat sans viande ou poisson, sont deux grandes sources de protéines.

Je n'ai pas la possibilité de servir de la viande ou du poisson quotidiennement à mon enfant. L'introduction d'un plat végétarien au menu de sa cantine est-elle sans risques pour son équilibre nutritionnel ?

► **Réponse :** L'introduction maîtrisée de plats végétariens est compatible avec un équilibre nutritionnel et apporte tous les nutriments et protéines nécessaires au développement de l'enfant. Un minimum d'un plat végétarien hebdomadaire sera servi dans les restaurants scolaires parisiens. Les gestionnaires veilleront à proposer des plats équilibrés et se baseront sur des recettes élaborées par des nutritionnistes.

Le soja va-t-il être utilisé dans la composition des plats végétariens ?

► **Réponse :** De manière générale, le soja n'est pas proposé en restauration collective en raison de l'absence d'une filière soja locale. La restauration collective s'est en effet fixé un objectif d'augmenter la part de produits de saison locale aux menus.

Comment ont été élaborées les recettes de plats végétariens proposés au menu des restaurants collectifs parisiens ?

► **Réponse :** Réalisées par des experts de la restauration collective, les recettes de plats végétariens servis sont conformes à la réglementation et ont été vérifiées par des nutritionnistes puis validées par les services de la Ville de Paris et l'ensemble des acteurs de la restauration collective parisienne.

2.

JE FAIS LE CHOIX DE SERVIR DES PLATS CONTENANT DES PRODUITS DE LA MER ISSUS DE LA PÊCHE DURABLE

Engagement : 0 poisson d'espèces pêchées en eaux profondes et augmentation de la part de poissons servis labellisés pêche durable, MSC ou bio.



Le Conseil de Paris s'est engagé à ce qu'aucune espèce de poisson pêchée en eaux profondes ne soit servie en restauration collective parisienne.

Quelques réflexes à adopter pour introduire du poisson issu de la pêche durable au menu de votre restaurant :

- Bannir des menus les espèces de poisson pêchées en eaux profondes en se référant à la liste rouge ci-après.
- Pour le poisson d'élevage, préférer les poissons certifiés Agriculture Biologique (AB) et les espèces herbivores (tilapia, pangasius) qui, contrairement aux espèces carnivores (bar, dorade, saumon) ne nécessitent pas l'utilisation de farines de poissons sauvages pour être nourries.
- Dans le cas des espèces sauvages, choisir des animaux ayant atteint leur taille de première maturité sexuelle pour leur laisser le temps de se reproduire. (voir « Le guide des espèces à l'usage des professionnels » édité chaque année par SeaWeb Europe)⁶

Quelques stratégies d'achats pour se fournir en produit de la pêche durable :

- Privilégiez les poissons de saison : la saisonnalité est un critère de qualité et de durabilité important. Poissons, coquillages et crustacés sont bien plus goûteux et moins chers durant leur pleine saison (voir tableau ci-après).
- Diversifiez vos achats et appuyez-vous sur les ressources les moins exploitées (poissons ou fruits de mer plus méconnus) pour lesquelles la demande est moins forte et les coûts, en terme d'approvisionnement, moins importants (moule d'élevage, maquereau ou sardine par exemple).
- En cuisine, travaillez certains morceaux, moins recherchés, en faisant appel au savoir-faire du cuisiner et à des techniques de cuisson moins caloriques (le poisson frit est par exemple deux à trois fois plus calorique que le poisson cuit à la vapeur ou au four)

Classement des poissons par saisons de consommation

	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Anchois								●	●	●	●	
Bar	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Baudroie/lotte	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Cardine	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Chinchard	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Congre	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Daurade	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Hareng										●	●	●
Julienne	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lieu noir	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lieu jaune	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Limande	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Maquereau	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Merlan	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rouget grondin	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Saint-Pierre	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Sardine				●	●	●	●	●	●	●	●	
Tacaud	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Thon blanc							●	●	●	●		

● : En primeur ● : Pleine saison / période de consommation optimale

■ A - QUELS SONT LES POISSONS PROSCRITS ?

Les espèces de poisson listées dans la liste rouge ci-dessous sont issues de méthodes de pêches destructrices qui endommagent les fonds marins (coraux profonds ou éponges de mer). A ce titre, ces espèces figurent sur la liste rouge des espèces à ne pas servir en restauration collective parisienne, conformément au vœu du Conseil de Paris.

■ LISTE ROUGE DES POISSONS À PROSCRIRE :

- Dorade rose
- Dorade sébaste
- Empereur
- Flétan de l'Atlantique
- Grenadier
- Hoki
- Lingue franche et lingue bleue
- Sabre noir
- Saumonette

Focus sur le hoki : par quoi remplacer le hoki ?

Bon marché et sans arêtes, le hoki s'est fait une place de choix dans les menus de la restauration collective. Pourtant, la pêche de cette espèce, qui évolue en eaux profondes, a des conséquences néfastes sur l'écosystème marin. Il en est de même pour la pêcherie néozélandaise de hoki, pourtant labellisée par Marine Stewardship Council, qui endommage de manière presque irréversible les coraux. Ce poisson peut être remplacé par des espèces alternatives qui présentent les mêmes caractéristiques telles que le colin d'Alaska ou des espèces d'eau douce (truite, carpe ou sandre).

■ B - QUELS SONT LES POISSONS À ÉVITER ?

Certaines espèces ne sont pas pêchées en eaux profondes mais malgré tout à éviter si l'on souhaite proposer un plat protidique durable car en voie d'extinction. Leur élevage ou leur pêche peut aussi présenter des dangers pour l'environnement (captures accidentelles de requins, tortues ; impacts sur les écosystèmes marins). Il convient donc d'éviter l'utilisation de ces espèces dans la composition des plats servis en restauration collective parisienne. A noter : certaines de ces espèces sont disponibles dans leur version labellisée *Marine Stewardship Council* (voir ci-après).

- Anguille européenne
- Bar de chalut
- Bulot
- Cabillaud
- Carrelet
- Crevette rose
- Eglefin (ou haddock)
- Espadon
- Lotte (ou baudroie)
- Merlu européen
- Moule sauvage
- Raie
- Saumon de l'atlantique
- Sole
- Thon rouge/germon/obèse/albacore
- Turbot
- Vivaneau

C - QUELLES SONT DONC LES ESPÈCES À PRIVILÉGIER POUR PROTÉGER LA BIODIVERSITÉ ?

- Bar (élevage bio)
- Carpe (élevage bio)
- Chinchard
- Colin
- Coquille Saint-Jacques sauvage
- Crevette grise
- Dorade grise
- Dorade royale sauvage
- Flet
- Limande
- Truite (élevage bio)

D - S'APPROVISIONNER EN POISSONS LABELLISÉS

Les espèces de poissons labellisées *Marine Stewardship Council* (MSC) sont issues de pêcheries durables.

Le *Marine Stewardship Council*, un label reconnu en matière de pêche durable

Internationalement reconnu, le programme du MSC est le seul programme de certification et d'écotaxation de produits de la mer à répondre aux normes internationales établies par la FAO - Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture. Il participe à une meilleure prise en compte des enjeux environnementaux dans la gestion des pêcheries et utilise les données scientifiques disponibles, notamment sur la durabilité des stocks.



- Cabillaud (Islande, Norvège, Mer Celtique)
- Eglefin (ou haddock)
- Hareng
- Lieu noir et lieu jaune
- Maquereau sauvage
- Merlu
- Moule d'élevage
- Sardine
- Saumon bio d'élevage ou saumon sauvage du Pacifique

L'écotax national « Pêche durable »

La filière pêche française et les pouvoirs publics ont lancé récemment l'écotax national « Pêche durable » conforme aux lignes directrices de la FAO en matière de pêche responsable accompagné de critères sociaux et de qualité. Si encore aucun produit n'est concerné par cette labellisation, l'écotax vise à terme à mettre à disposition du consommateur un écotax certifiant des pratiques de pêche durables, facilement reconnaissable et différent des certifications privées existantes.



E - QUELLES SONT LES ESPÈCES DE POISSONS DISPONIBLES EN BIO ?

La pisciculture bio en France concerne la production de truites, de bars ou de daurades dans plus d'une trentaine de sites. Les élevages de poissons bio respectent le cahier des charges du label Agriculture Biologique. En effet, il n'existe pas encore de label propre à l'aquaculture biologique.

A noter : il ne faut pas confondre poisson sauvage et poisson bio. Un poisson sauvage n'est pas un poisson certifié bio (AB). En effet, le poisson bio est obligatoirement issu d'un élevage encadré par des règles strictes. Le poisson certifié AB répond à des critères précis concernant :

- les pratiques d'élevage : la densité est limitée à 35 kg de poisson par m³ par exemple ;
- l'alimentation, composée de céréales et de farine de poisson de mer biologiques, sans OGM et intrants chimiques. Les antibiotiques, hormones de synthèse, colorants chimiques et stimulateurs de croissance sont également proscrits ;
- la qualité de l'eau, dont la propreté et le niveau d'oxygénation sont régulièrement contrôlés.

Pour aller plus loin :

Les stocks de poisson évoluent régulièrement suivant les espèces. Pour cette raison, les espèces à privilégier présentées dans ce carnet ne le seront peut-être plus dans quelques années. Il s'agit ainsi de vérifier régulièrement la disponibilité et le niveau du stock de toutes les espèces de poisson que vous choisirez de cuisiner. N'hésitez pas à consulter les guides présentés dans la liste ci-dessous. Publiés par des ONG spécialistes de la biodiversité marine, ils fournissent des informations actualisées sur la disponibilité des stocks de poissons en fonction des espèces.

BLOOM

www.bloomassociation.org

L'association BLOOM qui s'est fait connaître grâce au succès retentissant de sa pétition contre le chalutage en eaux profondes, a réalisé un comparatif des différents guides existants sur les espèces de poissons, avec un focus sur les espèces profondes.

GoodPlanet

www.goodplanet.org

L'ONG GoodPlanet a dressé en 2014 une liste des espèces à consommer et à éviter, en partenariat avec l'association environnementale SeaWeb Europe.

SeaWeb Europe

www.guidedesespeces.org

Cette ONG publie chaque année un guide des espèces à l'usage des professionnels dans lequel vous retrouverez les tailles commerciales et les tailles de première maturité des espèces de poisson.

Ministère de l'écologie, du développement durable et de l'énergie

<http://www.developpement-durable.gouv.fr/-Les-peches-maritimes-et-l-.html>

Les pêches maritimes et l'aquaculture

Ifremer

<http://www.ifremer.fr/peche/Les-grands-defis>

Les défis pour une pêche durable

Parlement européen

<http://www.europarl.europa.eu/portal/fr>



3.

JE FAIS LE CHOIX DE SERVIR DES PLATS CONTENANT DES PRODUITS ANIMAUX ISSUS DE FILIÈRES DURABLES

Comment introduire de la viande issue de filières durables au menu de ma cantine ?

Par « alimentation durable », on entend toutes les denrées alimentaires « offrant des garanties objectives de respect de l'environnement ». Sont ainsi concernées pour la viande, les denrées certifiées biologiques ou issues d'exploitations en conversion et les productions Label Rouge. Ces productions respectent des exigences strictes définies dans les réglementations françaises et européennes. Elles sont contrôlées à chaque stade de leur production par un organisme certificateur indépendant et agréés par les pouvoirs publics.

On privilégiera, en outre, les viandes issues de filières locales. La production francilienne étant insuffisante, on entendra par viandes locales, celles produites en Ile-de-France mais aussi dans les 5 régions limitrophes (dans leur ancien périmètre).



A - DES TECHNIQUES DE COMMANDE POUR MAÎTRISER VOTRE BUDGET

En général, les produits certifiés Label Rouge ou biologiques sont plus chers à l'achat, du fait de méthodes de production de type extensif, du recours à une main d'œuvre plus importante et des coûts de certification. Quelques mesures simples permettent de limiter nettement le surcoût :

- Réduisez le gaspillage alimentaire ;
- Privilégiez la régularité dans les approvisionnements et adoptez une logistique appropriée ;
- Privilégiez les produits de saison et locaux ;
- Construisez vos menus en fonction de l'offre, tout en veillant au respect de l'équilibre nutritionnel et de l'équilibre matières⁷ ;
- Introduisez des céréales et des légumineuses (large gamme disponible en bio) ;
- Limitez le nombre de composantes, le cas échéant ;
- Prenez en compte la spécificité de certains produits labellisés pour les quantités nécessaires.

INTÉGRER LA SAISONNALITÉ DES PRODUITS

Le choix des saisons permet d'avoir une variabilité des prix permettant d'avoir accès à des produits meilleur marché certains mois de l'année.

Le jour de la semaine peut être une composante pertinente : ne pas cuisiner un bœuf bourguignon le lundi car s'agissant d'une viande fraîche, cela nécessite un temps de préparation plus long qu'une matinée.

^{7/} Toutes les parties de la carcasse sont valorisées et consommées à tour de rôle. La mise en place de ce mode de consommation permet, en optimisant les coûts d'achat matière et en réduisant le gaspillage alimentaire, d'introduire des viandes éventuellement plus chères. Cela permet aussi de jouer sur la complémentarité des demandes des différents circuits pour valoriser l'ensemble de l'offre aussi bien en terme de types d'animaux qu'en terme de pièces.

B - LA VOLAILLE



CARACTÉRISTIQUES DES VOLAILLES FERMIERES LABEL ROUGE ET BIO

Caractéristiques	Elevage Label Rouge	Elevage bio	Elevage sous certification de conformité	Elevage standard
Mode de production	Des volailles rustiques, sélectionnées pour leur adaptation à l'élevage en plein air. Un élevage fermier, en plein air ou en liberté, par petits groupes, dans de grands espaces herbeux et ombragés. Un élevage fermier avec des tailles limitées de bâtiments et d'exploitation et des densités moins élevées. Une durée d'élevage nettement plus longue (plus du double des volailles standard), qui garantit une chair ferme et plus goûteuse. Une sécurité sanitaire, avec des conditions d'hygiène irréprochables, systématiquement contrôlées à toutes les étapes de la production.	Dans les bâtiments, les animaux sont élevés uniquement au sol, et non dans un système à étages comme on peut en trouver dans d'autres pays. Des soins aux animaux procurés par phytothérapie ou homéopathie en priorité.	en claustration	en claustration
Alimentation	Une alimentation composée à 100 % de végétaux à base de céréales (70 à 75 % minimum selon les espèces), complétée par des protéines végétales (pois, soja...).	Une alimentation végétale issue de l'Agriculture Biologique, conformément à la réglementation européenne, sans OGM3 ni intrants chimiques de synthèse, provenant principalement de l'exploitation ou d'autres exploitations bio.	100 % végétaux et minéraux et vitamines - 60 % de céréales	100 % végétaux et minéraux et vitamines
Race	Rustique à croissance lente	Rustique à croissance lente	Croissance intermédiaire	Croissance rapide
Taille du poulailler	400 m ² maximum	480 m ² maximum	Jusqu'à 2 000 m ²	Jusqu'à 2 000 m ²
Densité dans le poulailler	11 poules au m ²	10 poules au m ²	18 poules au m ²	20-25 poules par m ²
Qualité organoleptique	Garantie par des analyses sensorielles régulières	Aucune	Aucune	Aucune
Age d'abattage	81 jours minimum	81 jours minimum	56 jours minimum	35/40 jours
Contrôle tiers indépendant	Organisme certificateur	Organisme certificateur	Organisme certificateur	Aucun

Source : Synalaf

■ LES BÉNÉFICES DE LA VOLAILLE LABEL ROUGE OU BIO

Le Label Rouge garantit un produit de qualité supérieure (qualité gustative notamment).

L'Agriculture biologique garantit un mode de production respectueux des équilibres naturels et sans utilisation de produits chimiques de synthèse.

La teneur en protéines des volailles Label Rouge est comprise entre 23 et 30 g pour 100 g de chair. De plus, elles sont en général considérées comme ayant une chair maigre, c'est-à-dire pauvre en lipides. Leur teneur varie entre 4 et 18 g pour 100 g de chair.

■ CONSEILS POUR INTRODUIRE DES VOLAILLES LABEL ROUGE OU BIO EN MAÎTRISANT VOTRE BUDGET

1. Raisonner en quantité consommée

Une volaille fermière Label Rouge nécessitera un temps de cuisson un peu plus long qu'une volaille standard mais elle subira moins de perte à la cuisson. Il faut en tenir compte pour le calcul du poids d'une portion et peser dans l'assiette après cuisson. Il est également possible de consommer la peau grillée des volailles fermières.

Pour un résultat optimal à la dégustation, deux types de cuisson sont préconisés :

- Dans un four mixte : commencer par une cuisson à la vapeur (60 - 70 % d'humidité), puis une cuisson sèche pour obtenir le croustillant et la couleur dorée.
- Cuisson type rôtissoire : enrober les volailles avec des matières grasses, des herbes et des condiments puis cuire sur les chariots, ce qui permet au jus des volailles du dessus de couler sur celles du dessous.

mettent de réduire les pertes dans les assiettes (environ 40 %). Il est donc judicieux de calculer en prix au kilo consommé et non en prix au kilo acheté.

Il vous est conseillé de :

- Affiner les grammages par rapport au rendement après cuisson (voir tableau ci-dessous).
- Adapter vos grammages suivant la typologie de vos convives en vous basant sur les recommandations du GEM RCN.

Les qualités gustatives des volailles fermières Label Rouge et bio (entières ou morceaux) per-

Poulet biologique (cuisse)	Cuisson basse température	Poids avant cuisson : 298 g	Poids après cuisson : 223 g	Perte de 25,2 %
	Cuisson traditionnelle	Poids avant cuisson : 270 g	Poids après cuisson : 179 g	Perte de 33,7 %
Poulet conventionnel (cuisse)	Cuisson basse température	Poids avant cuisson : 251 g	Poids après cuisson : 150 g	Perte de 40,2 %

Comparatif des pertes à la cuisson en fonction de la technique utilisée et de la qualité de la viande.

Réduire le grammage ne nuit en rien à la bonne alimentation des élèves. Les quantités sont adaptées en fonction de l'âge des enfants. Par exemple, des cuisses et hauts de cuisse de 240 à 280g, découpées en 2 morceaux après cuisson. Le pilon régale les maternelles, alors que la hanche satisfait les appétits des primaires.

2. Acheter et cuisiner par morceaux

- Profitez du large choix de morceaux en Label Rouge pour satisfaire tous les goûts à des prix raisonnables : filets, cuisses, hauts de cuisse, pilons... ;
- Offrez des morceaux aux présentations diverses (morceaux sans os et/ou sans peau, calibrés et piécés), pour des services aux coûts portions étudiés ;
- Pour diminuer le surcoût lié à l'achat de découpes, équilibrez vos commandes de morceaux (cuisse-escalope ou cuisse coupée en deux : pilon/haut de cuisse ou sauté filet....) ou privilégiez les morceaux de cuisses. Achetez si possible autant de viande blanche (type filets) que de viande rouge (type cuisses) ou autant de cuisses que de pilons.

3. Là où c'est possible, acheter et cuisiner à vif (pièce entière)

Si les quantités consommées par site le permettent et si la configuration des équipements comme des plannings l'autorisent (excepté en petite enfance),

- Cuisinez des pièces entières avec des cuissons traditionnelles.
- Travaillez des volailles entières coupées en plusieurs morceaux (4, 6 ou 8 suivant les grammages souhaités, en fonction des espèces et des goûts de vos convives), et des viandes rouges ou blanches....
- Valorisez tous les morceaux. Le rendement en découpes d'un poulet fermier entier est d'environ 60 %. Pour réduire son coût d'achat, il faut utiliser tous les morceaux issus de la découpe en destinant les morceaux de façon différente selon le type de convives ou en utilisant différents poids de poulets entiers. **Cela ramène la portion à un coût accessible à la collectivité .**

4. Intégrer la saisonnalité des produits

Les meilleures offres sont inversement fonction de la demande saisonnière des ménages (2/3 des débouchés). En **poulet** et en **dinde**, les prix à la restauration sont moins élevés d'avril à septembre pour les viandes blanches (type filets ou suprêmes), et d'octobre à mars, pour les viandes rouges de volaille (type cuisses ou sautés).

Proposée toute l'année, la **pintade** bénéficie d'une demande très soutenue en période de fête, ce qui la rend beaucoup plus attractive en prix aux autres périodes.

■ DISPONIBILITÉ SUR L'ILE-DE-FRANCE ET LES RÉGIONS LIMITROPHES ET STRATÉGIES D'ACHAT

La région Ile-de-France compte 3 éleveurs de volailles de chair bio. Ils ont produit 7 100 volailles en 2012 (poulets, chapons et poulardes). Les régions Centre et Picardie comptent une vingtaine d'élevages bio.

Pour retrouver la liste des fournisseurs de poulets bio en France, consultez l'annuaire de l'Agence Bio : [l'Agence Bio : http://annuaire.agencebio.org/](http://annuaire.agencebio.org/).

L'Ile-de-France et les régions limitrophes permettent un approvisionnement régulier garanti en volailles Label Rouge. D'après l'organisme Synamaf, la disponibilité est existante dans les deux certifications les plus courantes : Label Rouge et bio. L'approvisionnement ne doit donc pas poser de problème. Au niveau de l'appel d'offres, il suffit d'indiquer le poids voulu et de porter la mention Label Rouge/bio ou équivalent conformément à l'annexe technique du cahier des charges particulières.

Pour vous fournir en volailles Label Rouge, consultez cette liste de fournisseurs :

<http://www.volaillelabelrouge.com/wp-content/uploads/2013/07/Liste-fournisseurs-volailles-LR-RHD-2014-V23.pdf>

■ C - LA VIANDE BOVINE



■ LE BŒUF

La France possède le cheptel bovin le plus important d'Europe.

L'élevage bovin en France s'organise autour de 2 filières : les troupeaux de races laitières, les troupeaux de races à viande (ou allaitant car les femelles allaitent leurs petits).

■ LE VEAU

Le veau, mâle ou femelle est élevé jusqu'à 5 ou 6 mois en France, parfois jusqu'à 8 mois dans d'autres pays européens.

En France, 1,7 million de veaux de boucherie sont élevés chaque année par près de 6 000 éleveurs en ateliers spécialisés et 7 000 éleveurs de veaux sous la mère.

En 2008, un nouveau règlement qui définit l'utilisation de la dénomination « veau » a été adopté par la Commission Européenne. Ce texte impose que la dénomination « veau » soit désormais réservée à la viande issue d'animaux âgés de huit mois maximum.

■ LES CARACTÉRISTIQUES DES ÉLEVAGES LABEL ROUGE OU BIO

L'ÉLEVAGE LABEL ROUGE

Les animaux destinés au Label Rouge sont retenus pour leurs qualités bouchères et élevés dans le respect de pratiques d'élevage traditionnelles.

Les **bovins**, par exemple, sont nourris à l'herbe des prés durant 7 à 8 mois. L'hiver, cette **alimentation** est remplacée par des fourrages et des céréales.

Les **veaux** sont nourris au lait maternel le plus longtemps possible puis reçoivent une alimentation complémentaire constituée d'herbe, de foin et de céréales. Tous les compléments alimentaires doivent provenir de fournisseurs référencés par les organismes certificateurs.

Pour en savoir plus : label-viande.com

L'ÉLEVAGE BIO

Les récoltes effectuées sur l'exploitation permettent de nourrir les animaux.

La **rotation des cultures** est pratiquée pour enrichir naturellement les terres et préserver les équilibres naturels.

Les déjections des animaux, mêlées à la paille, donnent un **compost, fertilisant naturel** qui va nourrir et régénérer naturellement le sol et ainsi favoriser la croissance des plantes cultivées.

L'éleveur bio utilise des méthodes d'agriculture respectueuses des équilibres naturels : **pas de pesticides, d'engrais chimiques de synthèse, de conservateurs ou de colorants artificiels, pas de semences OGM.**

Le choix des races est fait en fonction de l'**environnement** et des conditions climatiques : une démarche qui contribue à la pérennité des lignées et limite les risques de maladies, chaque race ayant été sélectionnée pour résister aux agressions d'un milieu donné.

En outre, les animaux des élevages biologiques ont obligatoirement un parcours à l'extérieur. Ils disposent d'un large espace, en plein air comme dans les étables.

Pour en savoir plus : www.produitslaitiersetviandebio.com

■ CONSEILS POUR INTRODUIRE DE LA VIANDE BOVINE LABEL ROUGE OU BIO EN MAÎTRISANT VOTRE BUDGET

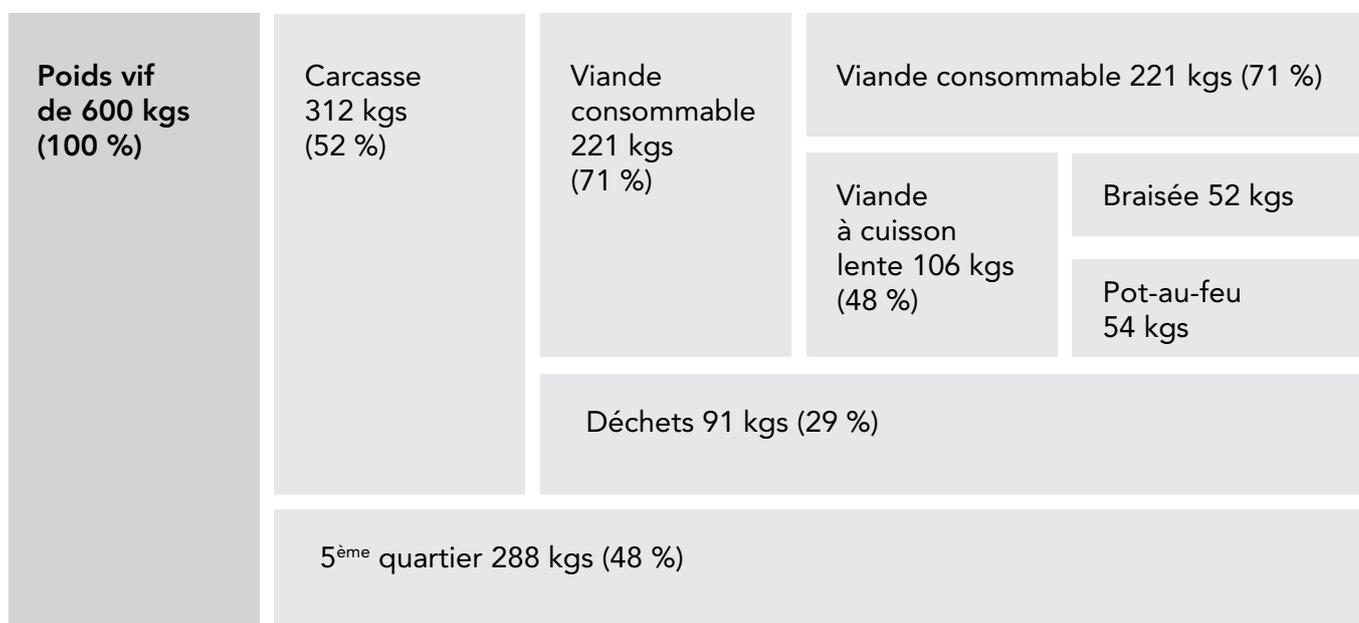
1. Raisonner en quantité consommée

De nombreux plats de viande génèrent des restes trop importants dans l'assiette pour des problèmes de tendreté, de goût ou de moelleux. Les professionnels de la restauration et l'inter-

profession proposent une nouvelle façon d'acheter et de cuisiner les produits carnés, privilégiant les échanges entre les fournisseurs de viande et l'acheteur.

Produits	Grammages pour des maternelles	Grammages pour des élémentaires
Bœuf		
Bœuf braisé, sauté, bouilli	50	70
Rôti de bœuf, steak	40	60
Steak haché, viande hachée, hamburger, préparation de viande hachée de bœuf	50	70
Boulettes de 30g de pièce crues (à l'unité)	2	3

Rappel des recommandations de grammages pour la viande de bœuf : Extraits de la Recommandation nutrition du GEM RCN complétée et mise à jour le 2 août 2013.



Exemple de rendement en viande pour une vache d'un poids vif de 600 kgs

Il est préférable de privilégier l'achat d'un plat et non l'achat d'un muscle : si vous envisagez plutôt la finalité du produit, il est plus aisé de réaliser vos plats avec plusieurs types de morceaux différents ; ce qui assure un meilleur équilibre carcasse et donc une diminution du coût. Ainsi, par exemple, pour un bourguignon, ne limitez pas spécifiquement votre commande à du collier. De même, si le fournisseur, de son côté, prend en compte les recettes que vous lui proposez, il pourra alors vous fournir une pièce de viande adaptée.

A ce titre, les fiches techniques INTERBEV⁸ proposent les mélanges de muscles en fonction du niveau de qualité souhaité couvrant la quasi-totalité des viandes proposées en restauration hors

domicile (viande bovine, ovine, viande de veau, viande hachée) concernant les produits suivants :

- **Pour la viande de bœuf** : les rôtis, les biftecks, le bourguignon ou le sauté, les morceaux à braiser, les morceaux à bouillir, les tournedos, les pavés, les émincés, la côte à l'os et les biftecks spécifiques.
- **Pour la viande de veau** : les escalopes, les morceaux à sauter ou à bouillir (blanquette), les tendrons à griller ou à mijoter, les rôtis, l'Osso-Buco/jarret, le grenadin et les côtes.
- **Pour les viandes hachées** : les viandes hachées toutes espèces et les préparations de viandes hachées.

1. Faciliter l'achat des viandes en commandant un plat et non un muscle ;
2. Acheter un produit correspondant aux attentes en matière de qualité et d'utilisation culinaire ;
3. Acheter au meilleur prix en favorisant l'utilisation de plusieurs muscles pour un même plat.

2. Acheter et cuisiner par morceaux

- Le travail des produits reste une des clés pour proposer de l'alimentation de qualité en maîtrisant les coûts. Cuisiner une viande Label rouge et des morceaux comme l'onglet, la bavette ou l'entrecôte, morceaux à cuisson rapide, a un coût souvent prohibitif. Par contre, le gîte, le plat de côtes..., sont des viandes à cuisson lente. Sur ces morceaux, la demande reste moins forte et les prix très raisonnables, même en label. Ces viandes demandent à être cuisinées. Pot au feu, tajine, hochepot sont autant de plats que l'on peut alors retrouver en restauration collective.

- Pour optimiser votre budget, utilisez la technique de cuisson lente, avec des fours à cuisson verticale. Pour 100kg de viande, le coût d'énergie, d'électricité et d'eau est de 1,5 €/Kg. La cuisson lente permet de baisser le coût de 1 €/kg, le gain en poids étant de 16% minimum. En ce qui concerne la viande rouge, pour maîtriser fortement le prix des repas, les achats se concentrent surtout en viande hachée et en muscles de l'avant, souvent sous forme élaborée. Les viandes peuvent

être livrées en l'état ou conditionnées, réfrigérées, congelées ou surgelées. La connaissance de la date d'abattage de l'animal pour la viande avec os constitue un moyen de gérer la durée de maturation. Si la date d'abattage n'est pas connue, on utilise la date de conditionnement du muscle pour calculer la durée de maturation. La tendreté d'une viande dépend pour beaucoup du temps pendant lequel s'est exercée la maturation : plus ce temps est long et plus la tendreté sera augmentée. Pour les viandes conditionnées, le délai de maturation de 7 jours est généralement atteint 5 jours après la date de conditionnement. Cela permettra de préserver les qualités organoleptiques du produit et permet de gérer ses achats en privilégiant la proximité.

L'idéal serait de prévoir par produits la consommation annuelle et son rythme d'écoulement tout au long de l'année afin que la production ne subisse pas d'à-coups et que l'approvisionnement se fasse dans les meilleures conditions.

3. Acheter et cuisiner à vif (pièce entière)

- Vous pouvez écouler une bête entière par la valorisation des différents morceaux de viande en sauté et grillades et travailler sur trois catégories de viande (à braiser, à rôtir, ou à sauter)
- Commandez plutôt des « avants » que vous proposerez en semaine 1 et des « arrières » proposés en semaine 2. Cela permet un équilibre « matière », un coût négociable et d'atteindre un franco de port rapidement.
- Mutualisez vos achats comme la procédure des achats simultanés qui consiste à ce que plusieurs établissements passent simultanément commande auprès d'un même fournisseur. Elle est particulièrement adaptée pour l'achat de viandes, puisqu'elle permet à plusieurs établissements de

partager l'achat d'une carcasse complète (bœuf par exemple). Si l'établissement a déjà passé un marché pour la viande fraîche, l'achat simultané pourra être utilisé pour de la viande fraîche « bio » ou « label rouge » ou faisant l'objet de circuits courts de distribution. La « production » de la carcasse est évaluée en termes de morceaux (X kg de steaks, Y kg de Bourguignon, Z kg d'avants....) et les établissements se répartissent les différents morceaux pour définir leur menu. La commande est passée un mois avant et le fournisseur pratique un prix plus avantageux.

- Des abattoirs proposent des achats de bêtes entières avec la possibilité de congeler en morceaux et gérer ainsi l'approvisionnement sur une durée plus longue.

La saisonnalité des différents types de viandes

	Agneau	Veau	Bœuf	Porc
Janvier février	Navarin, tajine, couscous	Osso bucco, blanquette, sauté	Pot au feu	Jarret, poitrine
Mars avril	Epaule, gigot, carré de cotes, fondue	Rôti noix, quasi, épaule, carré de côte, poitrine farcie	Rôti et fondue, rumsteck, filet à rôtir, côte à l'os	Rôti filet et échine, filet mignon
Mai juin	Pavé, pierrade	Escalope, pavé, pierrade	Steak, pavé, tournedos, pierrade	Escalope, pavé, pierrade
Juillet août	Tranche gigot avec os, côte, brochettes	Côtes	Faux filet, entrecôte, rumsteck, côte à l'os, brochettes, viandes marines	Côtés, poitrines tranchées, viandes marinées
Septembre octobre	Ragoût	Blanquette, sauté, tendron	Bourguignon, braisé	Ragoût, rôti épaule
Novembre décembre	Epaule, gigot, carré de côte, fondue	Rôti noix, quasi, épaule, filet, carré de côte, poitrine farcie	Rôti et fondue tranche, rumsteck, filet à rôtir, côtes à l'os	Rôti filet et échine, filet mignon

Source : Interbev

■ LA DISPONIBILITÉ DE LA VIANDE ISSUE DE FILIÈRES DURABLES

Pour la viande labellisée, un référencement très complet est disponible sur [le site internet INTERBEV](http://www.interbev.fr)⁹.

La part des bovins sous signes officiels de qualité est de 3 % de la production nationale.

	Label Rouge	Label Rouge + IGP	IGP	AOC	Bio	Conventionnel	Total
Tonnages bovins	20 048	4 273	1 121	1 571	13 149	1 249 438	1 286 700

La part des veaux sous signes officiels de qualité est de 5,7 % de la production nationale.

	Label	Label Rouge	Bio	Conventionnel	Total
Tonnages veau	3 281	6 172	1 325	177 222	188 000
Evolution 2012/2011	- 2,7 %	- 2,7 %	- 0,5 %	-	- 3,0 %

Il peut donc être difficile de s'approvisionner en viande bovine Label Rouge ou bio locale (Ile-de-France et régions limitrophes).

Aussi, faute d'offre durable disponible, vous pouvez choisir, si vous souhaitez fournir aux convives une alimentation de qualité, plus respectueuse de l'environnement que l'alimentation conventionnelle standard une viande bleu blanc cœur ou

équivalent en ne mentionnant pas le label dans vos cahiers des charges mais le suivi d'une chaîne d'alimentation de filière lin (voir encadré ci-dessous).

Les produits Bleu Blanc Cœur respectent une charte qui garantit une chaîne alimentaire suivie du champ à l'assiette : alimentation plus équilibrée des animaux avec le retour des végétaux d'intérêt nutritionnel (lin, luzerne, lupin) qui procure des produits de qualité nutritionnelle reconnue grâce à un apport en oméga 3. Cette démarche favorise les filières locales et présente un meilleur bilan carbone que la production conventionnelle (moins d'émission de méthane par les animaux ainsi nourris). Il s'agit toutefois d'un label privé. Il ne s'agit donc pas de le citer dans les cahiers des charges mais de mentionner des caractéristiques équivalentes : respect d'une chaîne alimentaire suivie...



9/ <http://www.interbev.fr/>

Attention, si la viande bovine respectant les modes d'alimentation de type Bleu Blanc Cœur est un peu plus respectueuse de l'environnement, elle ne participe pas à l'objectif municipal de 50% d'alimentation durable car elle ne relève pas d'une démarche aussi intégrée et ambitieuse que le Label Rouge ou le bio. Aussi, dans la mesure du possible, quand l'offre est disponible, nous vous conseillons de privilégier la viande certifiée bio ou Label Rouge.

Il est important de définir au préalable la politique globale d'approvisionnement (choix des critères ciblés : origine, qualité, environnement, durabilité). Les critères qualitatifs et d'origine des viandes doivent être définis afin que le produit réponde au mieux au besoin de l'acheteur. Si la volonté d'approvisionnement s'oriente davantage vers des

critères concernant une origine locale/bassin de production, alors une attention particulière devra être portée sur les critères favorisant l'approvisionnement en produits de cette origine, sans pouvoir mentionner la zone géographique d'approvisionnement (Code des marchés publics) : par exemple, définir un lot spécifique pour une manifestation du type « semaine du goût » (cadre limité pour lequel est possible d'indiquer une origine), réaliser un allotissement raisonné pour favoriser la réponse d'entreprises de petites tailles, exiger une race précise sous réserve que celle-ci soit suffisamment répandue géographiquement, etc.

Un travail de fond doit être mené pour identifier les caractéristiques de l'offre (en région ou sur le territoire national par exemple).

Quelques exemples d'exigences techniques pouvant favoriser l'approvisionnement en viande française :

Dans vos cahiers des charges :

- Exigez la traçabilité de la viande auprès de votre fournisseur : origine, catégorie et type racial pour la viande bovine. Les deux dernières mentions relèvent d'une démarche volontaire selon la réglementation, mais la quasi-totalité des entreprises françaises donne aujourd'hui cette information ;
- Autorisez les variantes permettant à une entreprise de répondre à un appel d'offre en proposant de la viande soutenant le développement durable ;
- Exigez une durée de maturation d'environ 7 jours pour les morceaux à cuisson rapide en viande bovine avec précision de la date d'abattage. Ces informations sont plus facilement récupérables pour les viandes françaises ;
- Vous pouvez solliciter le fournisseur pour qu'il vous informe du lieu de naissance, élevage, abattage et de transformation pour juger des distances parcourues.

Tous les critères sur
<http://www.interbev.fr/wp-content/uploads/2014/04/Fiche-Comment-acheter-de-la-VF-en-restauration-collective-criteres.pdf>

D - L'AGNEAU



LES BÉNÉFICES DE LA VIANDE OVINE BIO OU LABEL ROUGE

La production ovine française sous signes de qualité contribue à l'entretien des paysages et participe au maintien de l'économie locale par la pérennité de l'emploi dans les zones rurales. Les systèmes d'élevage ovin français, essentiellement basés sur l'herbe, contribuent à l'équilibre et à la valorisation des paysages et des territoires qui s'avèrent difficilement cultivables. Les prairies d'élevage sont aussi une protection contre l'érosion des sols, les inondations et les incendies. En zones de montagne, elles préviennent des risques d'avalanches et jouent un rôle prépondérant dans l'entretien des paysages et sur l'attrait touristique des campagnes françaises. L'élevage ovin permet également une production alimentaire dans des zones difficilement cultivables et constitue ainsi un rempart à la désertification de certaines régions où aucune autre exploitation de la terre n'est possible.

CONSEILS POUR INTRODUIRE DE LA VIANDE OVINE LABEL ROUGE OU BIO EN MAÎTRISANT VOTRE BUDGET

Se référer au chapitre sur la viande bovine pour cette thématique

1. Raisonner en quantité consommée

La viande d'agneau a les mêmes caractéristiques que la viande bovine et remplira les mêmes conditions.

2. Acheter et cuisiner par morceaux :

Les caractéristiques concernant la viande bovine s'appliquent également à l'agneau.

3. Acheter et cuisiner à vif (pièce entière)

Acheter en pièce entière peut s'avérer intéressant mais le découpage est à rentabiliser car trop cher pour une carcasse d'agneau qui est très petite et demande beaucoup de découpes.

4. La saisonnalité des produits

La demande de viande ovine est traditionnellement plus forte pour certaines périodes de fêtes (Noël, Pâques). A ces moments, la demande porte notamment sur certaines pièces nobles (gigots) qui doivent être importées, notamment de Nouvelle-Zélande. Aussi, il est préférable de ne pas acheter d'agneau à cette période. Pour avoir des agneaux à d'autres périodes de l'année, il est nécessaire de connaître les méthodes de production. Il peut être intéressant de choisir notamment des races qui désaisonnalisent comme la Romane ou l'Ile-de-France. Elles peuvent avoir des chaleurs en avril pour des mises-bas en septembre.

Agneau

Janvier - février

Navarin, tajine, couscous

Mars - avril

Epaule, gigot, carré de cotes, fondue

Mai - juin

Pavé, pierrade

Juillet - août

Tranche gigot avec os, côte, brochettes

Septembre - octobre

Ragoût

Novembre - décembre

Epaule, gigot, carré de côte, fondue

■ LA DISPONIBILITÉ DE LA VIANDE OVINE



15% de la production française = part des agneaux Label Rouge ou bio

	Label Rouge	Label Rouge + IGP	IGP	AOC	Bio	Conventionnel
Tonnages bovins	3 558	2 207	3 052	78	997	55 379

Les régions limitrophes de l'Île-de-France ne suffiront pas à fournir les volumes nécessaires aux établissements. Cependant, avec une production nationale de l'ordre de 100 000t, les productions labellisées sont relativement importantes et il sera plus aisé de s'approvisionner en viande Label Rouge, en particulier, que pour la viande bovine :

- 16 exploitations Label Rouge, ainsi que 2 en cours d'homologation.
- 1 certification Agriculture Biologique existante...

E - LE PORC



Aujourd'hui, la France compte environ 20 000 exploitations porcines, qui élèvent 24,8 millions de porcs par an. L'éleveur peut être naisseur, engraisseur ou naisseur-engraisseur.

LES BÉNÉFICES DE LA VIANDE PORCINE LABEL ROUGE OU BIO

Le Label Rouge indique que le produit est de qualité gustative supérieure par rapport aux produits standard. Pour la viande de porc et les charcuteries, les critères portent sur l'alimentation du cheptel, l'âge d'abattage des animaux, le tri des viandes et la méthode d'élaboration des produits. Afin de s'assurer de bonnes conditions d'élevage

(respectueuses du bien-être animal) : il est essentiel, pour le porc, y compris en Label Rouge, que figure la mention « élevé en liberté » ou « plein air », ou encore « porc sur paille ».

L'Agriculture Biologique atteste d'un ensemble de pratiques respectueuses de l'environnement.

CONSEILS POUR INTRODUIRE DE LA VIANDE PORCINE LABEL ROUGE OU BIO EN MAITRISANT VOTRE BUDGET

1. Raisonner en quantité consommée

Sur ce plan, la viande porcine a les mêmes caractéristiques que la viande bovine et remplira les mêmes conditions.

Se référer au chapitre sur la viande bovine pour cette thématique

2. Acheter et cuisiner par morceaux :

Les caractéristiques d'achat et de cuisson pour la viande bovine s'appliquent également au porc.

Se référer à la p 28.

On privilégiera les morceaux comme l'épaule ou

le collier pour des plats en sauce et jambon dans la cuisse (sec) poitrine (four) petit salé ; en cuisons basses températures où 2-3h sont nécessaires pour les grosses pièces mais ce procédé permettra d'avoir une chair plus tendre et moins sèche.

3. Acheter et cuisiner à vif (pièce entière)

Le porc est une viande qui perd le moins de matière à la cuisson dans la mesure où il a un taux de graisse d'environ 1cm/1cm ½. Il est souvent difficile de trouver un équilibre coût/matière sur l'ensemble du porc car on utilise bien souvent que certains morceaux comme les saucisses, le sauté, la poitrine, le rôti. Cependant il est plus rentable d'acheter sur pied qu'en morceaux car les avants sont moins chers (pièces à bouillir) alors que les arrières sont mieux valorisés (pièces à griller).

Morceaux de porc	A griller	A poêler	A sauter	A rôtir	A braiser	A bouillir
Echine	●		●	●	●	
Carré de côtes	●	●		●		●
Côtes filet	●	●		●		
Filet				●		
Filet mignon	●	●	●	●	●	
Pointe de filet			●	●	●	
Jambon		●	●	●	●	
Grillade	●	●				

■ LA DISPONIBILITÉ DE LA VIANDE PORCINE

Les abattoirs sont situés à proximité des lieux d'élevage. Le temps de transport des animaux est ainsi limité.

La production sous label AB représente 0,34 % de la production française. Néanmoins il existe des groupements au niveau national des producteurs bio commercialisant tous types de viande biologique :

- UNEBio. Créée en 2004, Unebio commercialise les animaux d'environ 1 300 éleveurs bio de toute la France. Son activité a la particularité de concerner les bovins, les veaux, les agneaux, les porcs et les volailles.
- ERCA Bio est une structure commerciale qui représente aujourd'hui 80 producteurs de porcs bio répartis sur 26 départements principalement en Bretagne et Pays de la Loire. ERCA Bio est à

Attention, si la viande porcine respectant les modes d'alimentation de type Bleu Blanc Cœur est un peu plus respectueuse de l'environnement, elle ne participe pas à l'objectif municipal de 50% d'alimentation durable car elle ne relève pas d'une démarche aussi intégrée et ambitieuse que le Label Rouge ou le bio. Aussi, dans la mesure du possible, quand l'offre est disponible, nous vous conseillons de privilégier la viande certifiée bio ou Label Rouge.

l'initiative de la création, en 2009, de « BioDirect Le Porc Biologique » dont elle dépend désormais et qui s'est notamment fixée pour missions de fédérer et de représenter les producteurs de porcs bio ainsi que de développer leur visibilité commerciale.

Les productions labellisées ne suffisent pas actuellement à répondre à la demande de la restauration collective parisienne.

Aussi, faute d'offre durable disponible, vous pouvez choisir, si vous souhaitez fournir aux convives une alimentation de qualité, plus respectueuse de l'environnement que l'alimentation conventionnelle standard une viande Bleu Blanc Cœur ou équivalent en ne mentionnant pas le label dans vos cahiers des charges mais le suivi d'une chaîne d'alimentation de filière lin (voir encadré p 31).

Le porc français

Fruit d'une démarche interprofessionnelle, le logo « Le Porc Français » garantit l'origine française des viandes de porcs, de porcelets, de cochons et des produits qui en sont issus. Aujourd'hui, près de 90% des viandes de porc et la moitié des jambons cuits portent le logo Le Porc Français. Il ne peut cependant être exigé dans le cadre d'une commande publique.

Ce carnet a vocation à aider les gestionnaires à respecter les engagements du Conseil de Paris en matière de durabilité des plats protidiques. Tous les conseils ne sauraient être appliqués simultanément. Il convient de réaliser des arbitrages suivant les contraintes de chacun afin d'atteindre globalement les objectifs fixés par la municipalité en matière d'alimentation durable dans le respect de l'équilibre alimentaire et des contraintes économiques et de gestion.



MAIRIE DE PARIS

DIRECTION DES ESPACES VERTS
ET DE L'ENVIRONNEMENT

AGENCE D'ÉCOLOGIE URBAINE

Conception : Mairie de Paris, Direction des Espaces Verts et de l'Environnement, Agence d'Ecologie Urbaine.
Assistance à la maîtrise d'ouvrage : SARL GOOD NEWS ! Graines de Changement, RESTAU'CO.
Graphisme : Michel Barreteau.

Crédits photos : Sophie ROBICHON/Mairie de Paris ; Arnaud TERRIER/Mairie de Paris ; Marc VERHILLE/Mairie de Paris ; Marie BELIN ; France FREDON ; Thierry MARESCHAL.

TOUTE L'INFO
au 3975* et
sur PARIS.FR

*Prix d'un appel local à partir d'un poste fixe sauf tarif propre à votre opérateur