



La lettre N°3

Jeudi 28 mars 2013

## La vie du réseau

### Des journées pour se former, se perfectionner et partager

« Agir en faveur de la réduction des déchets en restauration collective »

Avec les nouvelles réglementations sur la gestion des déchets à l'horizon 2015 et les programmes incitatifs pour lutter contre le gaspillage alimentaire, le CNFPT a programmé le mercredi 22 mai prochain, une rencontre territoriale « Agir en faveur de la réduction des déchets en restauration collective ».

Ce mercredi sera l'occasion :

- de découvrir les enjeux environnementaux et financiers de la réduction des déchets,
- de définir les types de déchets,
- de développer des indicateurs de qualité,
- de partager un exemple de plan de prévention des déchets, celui du Pays du Mans,
- d'envisager pour sa propre structure les différentes actions à mettre en œuvre.

Ouverte à la fois aux agents territoriaux, et à tous les membres du Réseau LOCAL qui souhaiteraient participer (producteurs, élus, responsables et salariés d'un établissement...), cette rencontre est sans frais d'inscription. Une participation aux frais de repas sera demandée aux membres du Réseau LOCAL qui ne sont pas agents territoriaux ou élus.

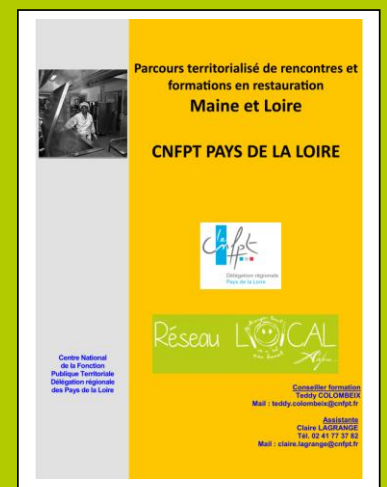
Pour s'inscrire suivez le lien : <http://cnfptangers.fr/rencontres/individu/>.

Teddy COLOMBEIX, CNFPT Pays de la Loire

« Introduire des produits locaux en restauration collective en maîtrisant son budget »

L'Association des Maires et le CAUE de Maine-et-Loire proposent également, le 23 mai prochain, une journée destinée aux élus axée sur l'introduction de produits locaux dans les restaurants collectifs. A partir d'étude de cas, de présentation et de confrontation d'expériences, les élus pourront s'approprier une démarche, des outils facilitateurs de l'introduction de produits locaux et ébaucher un plan stratégique propre à leur contexte tout en mesurant les impacts budgétaires d'une telle démarche.

Guy POUTIER, Association des Maires de Maine-et-Loire



## Introduire des produits locaux : c'est possible

Nathalie ROMPION est la maîtresse de maison à la Maison Familiale et Rurale Les Sources depuis plus de 20 ans. Ces dernières années, elle est vigilante sur l'origine des produits et sur leur saisonnalité. Elle s'approvisionne principalement via un grossiste qui lui fournit des fruits et des légumes de saison et locaux. « En Pays de la Loire, on a la chance que la Région soit très riche, on travaille avec des produits locaux assez facilement !... Ces produits sont parfois un peu plus chers à l'achat mais les pertes sont moindres en cuisson et c'est meilleur. »

« C'est difficile de travailler avec des adolescents, le retour des jeunes n'est pas toujours celui escompté, notamment l'hiver avec les légumes saisonniers. Certains écoutent et goûtent, même s'ils sont peu nombreux c'est déjà ça de gagner ».

Malgré les réflexions de certains élèves, la cuisine c'est son métier et le plaisir de Nathalie, c'est de partager son expérience avec les jeunes et de les faire participer à la cuisine.

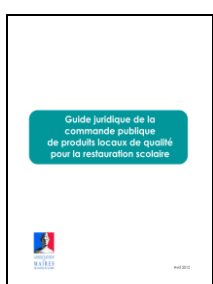
### Carte d'identité :

- Restaurant scolaire de la Maison Familiale Les sources à la Meignanne.
- 180 repas/jour avec 3 services, (petit-déjeuner y compris) avec un self à choix dirigé (2 entrées au choix, un plat de résistance et 2 desserts au choix).
- Introduction des fruits et légumes de saison locaux.
- Communication en salle sur les produits consommés par les jeunes
- Proposition régulière de menus à thème



Au centre, Nathalie ROMPION, maîtresse de Maison de la MFR Les Sources et à ses côtés deux élèves contribuant à la préparation du repas.

## A votre service !



Mis à jour en avril 2012, le « guide juridique de la commande publique de produits locaux de qualité pour la restauration collective » est un outil synthétique, concis mais très précis pour aider élus, gestionnaires et chefs de restaurants collectifs publics à s'y retrouver avec le code des marchés publics.

Ce document est téléchargeable librement sur le site internet de l'Association des maires de Maine-et-Loire <http://www.maires49.asso.fr/index.php>

## Agenda



### Une Rencontre Territoriale « Agir en faveur de la réduction des déchets en restauration collective »

Mercredi 22 mai 2013

Inscriptions

<http://cnfptangers.fr/rencontres/individu>

Contact : Claire LAGRANGE

Tel : 02.41.77.37.82

### Une formation pour les élus « Introduire des produits locaux en restauration collective en maîtrisant son budget »

Jeudi 23 mai 2013

Inscriptions

CAUE : 02.41.22.99.99

Contact : Véronique LÉBOUVIER

v.lebouvier@caue49.com

### A noter d'ores et déjà dans vos agendas :

### Prochaines Rencontres du Réseau LOCAL Mercredi 2 octobre 2013



## Trucs et astuces autour des légumes



### Le bain de désinfection en moins !

En restaurants collectifs, il n'est pas nécessaire de désinfecter les légumes frais destinés à être préparés en cuisson longue ! En effet, les légumes plongés dans l'eau bouillante sur une durée de 15 à 20 min sont automatiquement débarrassés des agents pathogènes. Ainsi, vous gagnez un bain de lavage, de l'eau de javel et du temps pour l'organisation de votre travail.

### Pour une cuisson vapeur homogène des légumes

Pour gagner en qualité et en homogénéité de cuisson vapeur, il est préférable de ne pas trop remplir les bacs gastronomes perforés. Il vaut mieux en ajouter un de plus dans le four. Ainsi, vous gagnerez du temps de cuisson, les légumes seront cuits de façon plus homogène, sans légumes croquants à cœur ou surcuits sur le dessus ! Les convives en seront d'autant plus contents.

### Les bienfaits de la décongélation douce

Pour des légumes surgelés, privilégiez une décongélation douce. Concrètement, placez la veille vos légumes surgelés en chambre froide positive, ils auront toute la nuit pour dégeler. Ainsi, vous gagnez de l'énergie sur le préchauffage du four, car il n'y a plus de chute de la température de l'enceinte à l'introduction. La cuisson est tout de suite enclenchée et le temps de cuisson sera moins important. Vous éviterez aussi la perte d'éléments nutritifs (ex. vitamines) qui seraient lavés par la vapeur d'eau générée à la décongélation.

Patrice GRENOUILLEAU (CCC, association professionnelle de la restauration collective en gestion directe)

## Portrait d'un fournisseur : Abbottagra



L'histoire du Quinoa d'Anjou a débuté en 2009 avec l'installation de Jason et Maud Abbott sur 17 ha à Longué-Jumelles. Sensibilisés à l'intolérance au gluten, ils souhaitaient offrir une solution aux personnes touchées par ce problème : le quinoa. A la suite d'essais concluants dans notre région, ils ont implanté et développé avec d'autres producteurs partenaires cette nouvelle filière.

Originaire d'Amérique du Sud et de la même famille que les épinards ou les betteraves, le quinoa est cultivé sous nos latitudes pour sa graine. Il présente plusieurs intérêts : au niveau agricole, c'est une plante peu gourmande en eau, avec des besoins de matières organiques et restituant de l'azote dans le sol. Au niveau nutritionnel, cette pseudo-céréale sans gluten couvre largement les besoins protéiques, elle est riche en fibres et oligoéléments essentiels (pour preuve, l'année 2013 est l'année internationale du Quinoa pour la F.A.O\*). Au niveau de l'éducation au goût, c'est une nouvelle saveur et une texture que les enfants connaissent encore peu.

Par rapport à la plupart du quinoa d'import, Abbottagra cultive et commercialise une variété de quinoa douce sans saponine, c'est-à-dire que la graine reste entière du champ à l'assiette, contrairement aux variétés d'import dont on ôte la saponine, substance non comestible, amère et qui mousse (c'est du savon !). En contrepartie, le temps de cuisson de ce quinoa est plus important (16 à 18 min).

Maud Abbott gère la commercialisation sous la marque Quinoa d'Anjou. L'entreprise est implantée en GMS et développe aussi la vente directe via plusieurs réseaux, notamment aux restaurants collectifs. Elle a débuté par les écoles de proximité. Suite aux démarchages, les introductions de quinoa dans la cuisine se sont étendues à des collèges et même à une société de restauration. L'entreprise, sensible aux besoins de la restauration collective, proposera prochainement un nouveau conditionnement !

Virginie BOUREAU, chambre d'agriculture 49

\*F.A.O. : Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture

## Local'recette : SALADE DE QUINOA AUX FRUITS SECS

### Ingrédients (20 personnes):

#### Pour la salade

- 0.250 kg de quinoa rouge
- 0.250 kg de quinoa blanc
- 0.125 kg de raisin Smyrne moelleux
- 0.125 kg de figue
- 0.125 kg de datte
- 1 sachet de thé rouge
- Sel fin

#### Pour la vinaigrette

- 2 jus d'orange
- 1 jus de citron
- Huile de colza

1. Cuire le quinoa
2. Découper les fruits en petits morceaux
3. Préparer le thé et mettre les morceaux de fruits à gonfler dans le thé pendant environ 10 minutes,
4. Egoutter et ajouter les fruits au mélange de quinoa,
5. Réserver en chambre froide,
6. Préparer la vinaigrette et assaisonner en dernière minute.

Bon appétit !

Recette de Stéphanie DAVID, Chef du restaurant scolaire de Saint Léger des Bois.

## Vos avis et suggestions



Cette lettre d'information est un outil. Continuez à nous faire remonter vos avis, remarques, à partager vos initiatives et proposer des sujets.

Transmettez-les à [reseaulocal@maine-et-loire.chambagri.fr](mailto:reseaulocal@maine-et-loire.chambagri.fr)

Le Réseau LOCAL avec l'appui des partenaires du comité de pilotage.

Comité de rédaction :  
G. POUTIER (AMF49) ; A. GODICHEAU (CG 49) ; M. BROSSIER  
et V. BOUREAU (CDA 49)

