

The background of the entire page is a repeating pattern of small, light-colored icons. These icons include various food items like fruits (apple, banana, pineapple, grapes), vegetables (broccoli, carrot, leafy greens), kitchen tools (fork, knife, spoon, whisk), and other symbols like a chef's hat, a globe, and a heart. The icons are scattered across the page, creating a textured, thematic backdrop.

MICRO- BONNES PRATIQUES EN CUISINE



Cantines Durables — Territoires Engagés

MENUS ALTERNATIF : UTILISATION DES PROTÉINES VÉGÉTALES

Une plus grande consommation de légumineuses et de céréales est bénéfique pour notre santé et l'environnement. Combinée avec une réduction de la quantité et une augmentation de la qualité de la viande, les protéines végétales respectent les normes nutritionnelles et peuvent contribuer à l'amélioration de l'éducation alimentaire des enfants.



LES MENUS ALTERNATIFS en bref :

- Les protéines végétales sont composées de légumineuses (lentilles, pois chiches, pois, haricots, soja...) et de céréales, de préférence complètes (maïs, blé, riz, sarrasin, épeautre, millet, quinoa, avoine...)
- Nécessité d'adapter les menus avec des recettes incluant des protéines végétales (lasagnes aux lentilles corail, le gâteau au chocolat aux haricots rouges...) tout en veillant à respecter les besoins nutritionnels des enfants.
- Il est crucial d'utiliser des ingrédients d'origine biologique car les protéines végétales cultivées de façon non-biologiques ont une forte concentration en pesticides.
- Une plus grande utilisation des protéines végétales ne signifie pas renoncer aux protéines animales, mais en consommant moins de viande et de meilleure qualité, cela permet de trouver l'équilibre entre les protéines végétales et animales le plus adapté à l'alimentation des enfants.
- Mise en œuvre progressive: commencer par tester des recettes de temps en temps (par exemple commencer par les entrées avant de passer au plat principal) pour obtenir des retours du personnel de cuisine et des enfants; si les tests sont concluants, passer à un ou plusieurs repas à base de protéines végétales chaque semaine.

Contexte, objectifs et avantages :

- Les repas alternatifs préservent l'environnement : en diminuant la consommation de viande, on diminue l'impact de la pollution agricole, ce qui réduit notre empreinte carbone.
- Les protéines végétales bio sont excellentes pour notre santé, sources de fibres, de protéines, de fer, mais aussi elles sont aussi riches en acides gras, oméga 3, minéraux, vitamines ...
- Les coûts des repas sont significativement réduits grâce à la diminution de la quantité de viande, puisqu'elle représente environ la moitié du prix d'un repas. Les économies réalisées peuvent être réinvesties dans des plus petites quantités de viande de meilleure qualité.
- La diversité alimentaire est utile pour faire découvrir aux enfants de nouveaux plats et de nouvelles saveurs.

Conseils, recommandations et mises en garde :

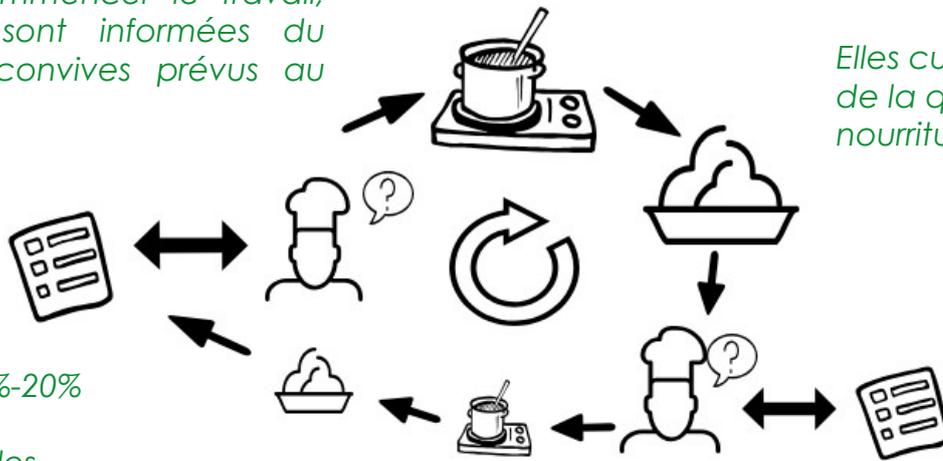
- Proposer une formation adéquate du personnel de cantine (pour maîtriser de nouvelles recettes ou avoir une meilleure organisation en cuisine) et aux animateurs (pour éduquer les enfants aux changements de menu).
- Combiner l'action à des activités éducatives pour aider à la découverte de nouvelles saveurs et transmettre les informations aux parents.
- Tenir compte des règlements / recommandations nutritionnelles avant d'opter pour un repas sans viande.
- Dans le cas d'un déjeuner sans viande, toujours mélanger les légumineuses et les céréales pour une meilleure assimilation des protéines.

CUISINE À LA DEMANDE

La cuisine à la demande vise à ajuster les quantités préparées en cuisant des plus petites portions pendant tout le temps du repas.



Avant de commencer le travail, les cuisines sont informées du nombre de convives prévus au déjeuner.



Elles cuisinent 80%-90% de la quantité de nourriture nécessaire.

Au besoin, elles cuisinent les 10%-20% restants et comptabilisent les déchets restants.

Pendant l'heure du déjeuner, elles surveillent la quantité disponible et le nombre d'enfants à venir.

LA CUISINE À LA DEMANDE en bref:

- Le personnel de cuisine est informé du nombre d'enfants prévus pour le déjeuner.
- Ils identifient les ingrédients nécessaires selon le menu et cuisent seulement 80-90% des quantités estimées.
- Les 10-20% restants sont cuits « à la demande »: pendant le déjeuner, le personnel de cuisine surveille régulièrement le nombre d'enfants devant encore déjeuner et si plus de nourriture est nécessaire.
- Certains ingrédients sont plus appropriés que d'autres pour une cuisine «à la demande» tels que la viande, les légumes, les pâtes ...

Contexte, objectifs et avantages:

- La cuisson à la demande est un moyen d'éviter la préparation de plus de nourriture que nécessaire lors d'un service (par exemple lors de l'absence d'enfants).
- Une meilleure gestion des quantités préparées mène à une réduction spectaculaire des déchets alimentaires produits à la source de la «chaîne de la cantine», avant que la nourriture ne soit servie.
- C'est le principal levier afin de réduire les déchets alimentaires, ce qui permet de faire des économies qui compensent le surcoût des produits biologiques.
- Des aliments frais et savoureux sont fournis aux enfants.

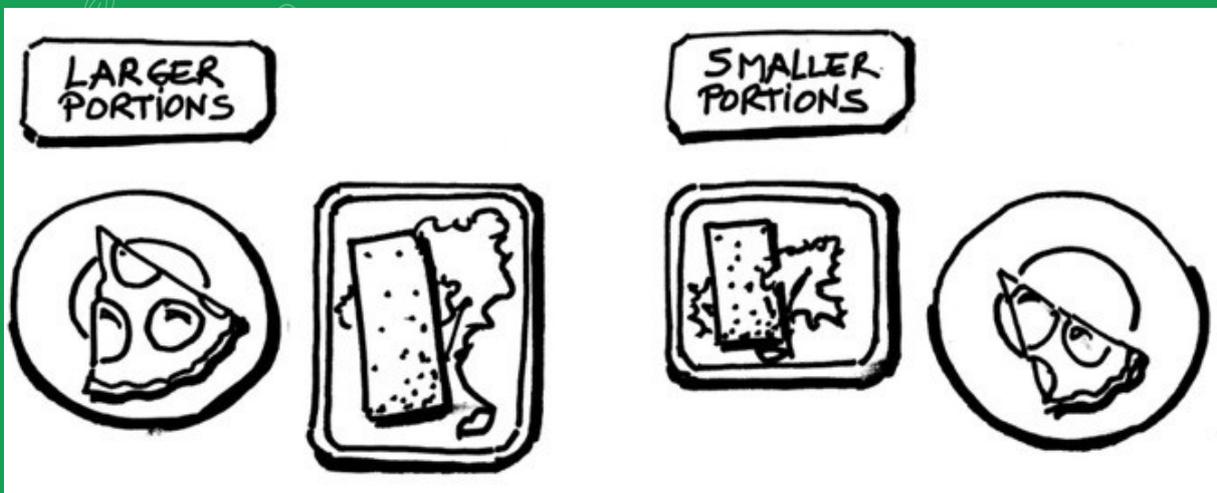
Conseils, recommandations et mises en garde:

- Nécessité d'avoir un équipement adapté et performant, avec une cuisson rapide.
- Le personnel de cuisine doit être formé et la cuisine organisée en conséquence (la cuisine à la demande entraîne une augmentation de la charge de travail).
- Nécessité de surveiller les déchets alimentaires à la fin du service (ce qui reste dans les assiettes des enfants et les aliments cuits mais non servis) afin de mieux adapter les quantités d'ingrédients nécessaires.
- Un système d'inscription préalable des enfants à la cantine est un pré-requis pour mettre en œuvre cette pratique.

DES PORTIONS ADAPTÉES À L'APPÉTIT DES ENFANTS

Des portions de tailles différentes sont servies aux enfants en fonction de leur appétit pour s'assurer que tout est consommé et réduire les déchets alimentaires au minimum.





2 tailles de portions en fonction des appétits ou des goûts

ADAPTER LA TAILLE DES PORTIONS en bref:

- Les enfants peuvent choisir entre 2 types de portions: une plus grande et une plus petite.
- Au moment de servir la nourriture, le personnel de la cantine demande aux enfants: « Avez-vous faim? Quelle quantité de nourriture vous voulez? » et adapte la quantité servie en conséquence.
- Les fruits peuvent être coupés: les pommes, par exemple peuvent être servis en quart ou en demi au lieu de servir l'ensemble à un enfant.

Contexte, objectifs et avantages:

- Réduction drastique des déchets alimentaires.
- Responsabilisation des enfants et sensibilisation envers la nourriture et les déchets alimentaires.
- Nécessité de dialogue entre le personnel des cantines et la personne responsable de la nutrition sur la taille des portions.

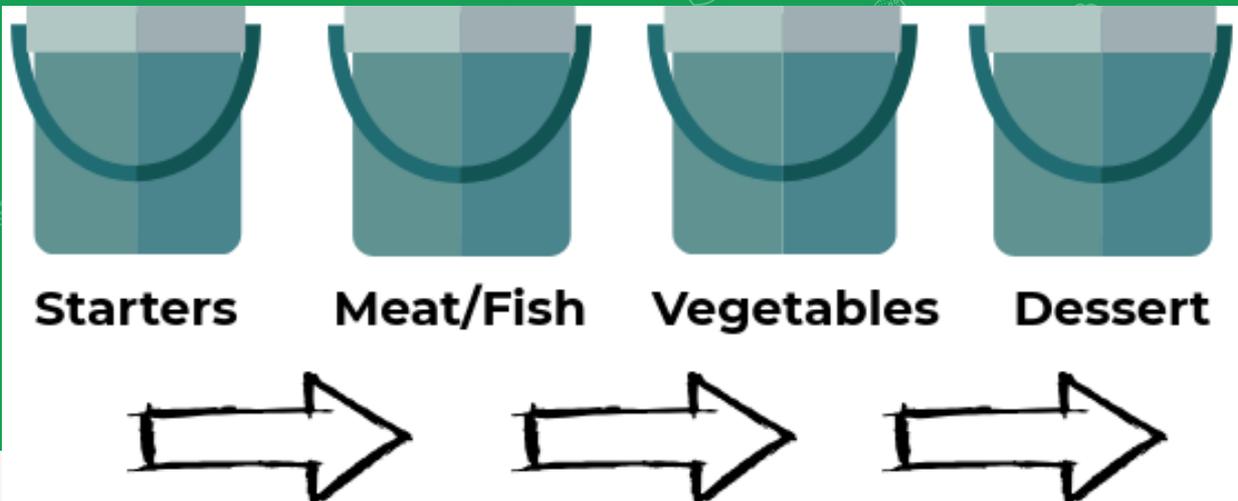
Conseils, recommandations et mises en garde:

- Il doit être toujours y avoir la possibilité de se resservir afin d'empêcher toute critique des parents ou des autorités.
- Montrer les différentes tailles des portions, en utilisant des récipients de différentes tailles, couper les portions d'une manière comparable ou mettre en place un affichage indiquant les plus grandes / plus petites portions.
- Importance du rôle éducatif des animateurs: si les enfants choisissent la plus grande portion, ils s'engagent à finir leur assiette. En cas de doute, ils prennent la plus petite et peuvent se resservir si nécessaire.

TRIER ET PESER LES DÉCHETS ALIMENTAIRES

Les enfants jouent un rôle actif dans le tri de leurs restes, qui sont ensuite pesés quotidiennement afin d'adapter les menus et d'assurer une réduction importante des déchets alimentaires.





Seaux avec des signes différents formant une « ligne de tri » facilement identifiées par les enfants, et pesés tous les jours.

TRIER ET PESER DÉCHETS ALIMENTAIRES en bref:

- Une « ligne de tri » composée de différents seaux est placée dans le réfectoire, où les enfants sont invités à trier leurs restes par type (entrées, viande/poisson, légumes/ féculents, desserts).
- Les seaux doivent être facilement identifiés par les enfants avec des signes clairs indiquant quel type de nourriture devrait y être jeté (par exemple avec des dessins ou des images).
- Les restes alimentaires sont ensuite pesés quotidiennement pour assurer le suivi de la réduction des déchets alimentaires, déterminer si certains plats ont été appréciés ou non par les enfants et adapter les recettes ou les menus en conséquence.

Contexte, objectifs et avantages:

- Réduction importante des déchets alimentaires: jusqu'à 80% dans les cantines scolaires Mouans-Sartoux (soit de 147 g à environ 30 g par repas en moyenne).
- Il améliore la responsabilité des enfants qui prennent conscience de ce qu'ils jettent et des quantités de déchets alimentaires.
- La réduction des déchets alimentaires conduit à des économies importante (environ 0,2 € par repas à Mouans-Sartoux) qui peuvent compenser l'achat de produits biologiques, généralement un peu plus chers.

Conseils, recommandations et mises en garde:

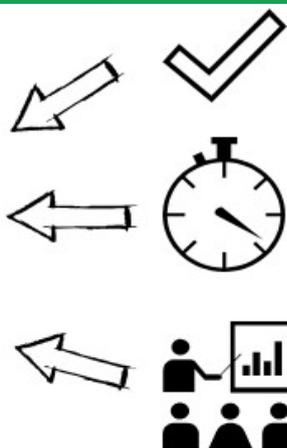
- Cette pratique vise à lutter contre les sources de déchets alimentaires provenant à la fois des cuisines collectives (achats, préparation de la bonne quantité de nourriture) et de la distribution alimentaire (adaptation des menus aux goûts des enfants).
- Il est important de peser à la fois déchets des assiettes des enfants et de la nourriture qui a été préparée, mais non servie (retours cuisine).
- Un dialogue constant entre le personnel de la cantine et le/la nutritionniste de la ville, des moyens adéquats pour mesurer la quantité de restes de nourriture chaque jour (tableaux Excel spécifiques), ainsi que des formations pertinentes pour les équipes de cuisine, sont essentielles pour tirer le meilleur parti du suivi des déchets alimentaires.
- Une réduction importante des déchets alimentaires peut être obtenue en

INVESTIR DANS DE NOUVEAUX ÉQUIPEMENTS DE CUISINE EFFICACES

L'achat d'appareils de cuisine performants et adaptés aux besoins, combiné à des formations du personnel, sont la clé pour de meilleures conditions de travail et une réduction des coûts.



L'achat d'un
équipement de
cuisine plus
performant...



... convient à des
besoins bien définis...

... augmente les
performances et
épargne du temps
pour d'autres
tâches...
... doit être
combiné à des
formations
spécifiques.

INVESTIR DANS UN ÉQUIPEMENT PERFORMANT en bref:

- Identifier, en collaboration avec le personnel de la cantine, leurs besoins les plus importants et quel équipement doit être remplacé en priorité. En général, deux équipements devraient être principalement ciblés: les fours et les sauteuses.
- Un four performant doit être d'auto-nettoyant, économe en énergie, réguler parfaitement la température, pouvoir régler la ventilation et l'hygrométrie. Il doit être résistant et financièrement accessible.
- Une sauteuse performante doit être multifonctionnelle, capable de passer facilement d'un programme de cuisson à l'autre avec une bonne régulation thermique. Elle devrait également être équipée de poignées et pouvoir être fermée.

Contexte, objectifs et avantages:

- Les nouveaux équipements assurent une réduction spectaculaire du temps de cuisson: 10 minutes pour cuire les légumes avec un nouveau four au lieu de 40 minutes avec un ancien appareil.
- Le temps du personnel de cantine est épargné pour mener à bien d'autres tâches chronophages (par exemple la préparation des légumes frais et crus).
- Le coût de l'investissement dans de nouveaux équipements est généralement compensé par d'autres gains financiers (économies sur le personnel, l'entretien et les frais de fonctionnement).
- Un nouvel équipement de cuisine permettra d'améliorer les conditions de travail du personnel de la cantine (réduction des maladies liées au travail). Cela apporte aussi une reconnaissance de leur travail.

Conseils, recommandations et mises en garde:

- Il est essentiel d'avoir une bonne connaissance des meilleurs modes de température et de cuisson nécessaires à vos plats avant de procéder à des achats (par exemple 80°C pour les légumes, 58-68°C pour la viande).
- Des formations dédiées aux personnels de cuisine sont nécessaires afin qu'ils sachent comment utiliser au mieux les nouveaux appareils.
- Certains appareils affichent des programmes de cuisson intégrés qui doivent être utilisés pour profiter pleinement des capacités offertes par des équipements plus récents.

SURGELER DES LÉGUMES POUR LES PÉRIODES DE FAIBLE PRODUCTION

Lors des périodes de forte production et lorsque la demande est moins importante, les surplus de légumes cultivés sont surgelés afin d'être réutilisés lors des périodes de production creuses et également pour diversifier les menus.





SURGELER DES LÉGUMES POUR LES PÉRIODES DE FAIBLE PRODUCTION en bref:

- Une cellule de surgélation permet de conserver entre -30°C et -40°C les légumes frais issus de la régie agricole municipale ou des productions locales.
- Les légumes sont décontaminés, découpés puis placés en cellules de surgélation. Ce travail survient souvent lors des vacances scolaires d'été lorsque la production est importante et la demande plus faible.

Contexte, objectifs et avantages:

- La surgélation permet d'éviter les pertes de surproduction de légumes (lors du pic en été) mais également de faire face au manque de production à la fin de l'hiver.
- Cela permet de diversifier les légumes et donc les menus en hiver (tomates pour les sauces, courges, aubergines, poivrons, en légumes entiers pour les soupes ou découpés pour les sautés de légumes...).
- Pas de contraintes sanitaires car la surgélation ne requiert pas d'agrément spécifique, ni de test de vieillissement contrairement aux produits d'origine animale et plats préparés.

Conseils, recommandations et mises en garde:

- Cet équipement est intéressant pour les collectivités en régie agricole.
- Nécessite un investissement d'environ 30 000 € et un contrôle 2 fois par an.
- Le travail supplémentaire fourni en amont de la surgélation permet de faciliter le travail des équipes de cuisines pendant l'année et donc d'économiser du temps car ils n'ont pas à décontaminer ou découper les légumes.

UTILISATION D'UN NETTOYEUR À VAPEUR

La machine à vapeur permet de nettoyer la cuisine, du sol au plafond, sans produits chimiques.



UTILISATION D'UN NETTOYEUR À VAPEUR en bref:

- Un nettoyeur vapeur permet de nettoyer et de désinfecter l'ensemble des surfaces grâce à la vapeur d'eau à très haute température (+ 130°C) et haute pression. Cette machine multi-surface (du sol au plafond en passant par les équipements) décolle les saletés et dissout le gras.
- Cette méthode de nettoyage est écologique. Elle bannit l'utilisation de produits d'entretien chimiques qui contiennent principalement des produits chimiques et des agents de détergents qui nuisent à la santé du personnel et à l'environnement.
-

Contexte, objectifs et avantages:

- Démarche durable globale de la restauration collective, au-delà de l'assiette, qui réduit l'impact sur l'environnement mais aussi préserve la santé du personnel (pas d'allergies ou brûlures)
- Facilité d'utilisation (évite les problèmes de dos etc.) et économie de temps (possibilité d'utilisation durant la préparation des repas et pendant le service)
- Les tests de surfaces réalisés après nettoyage à vapeur sont similaires au nettoyage conventionnel.
- Lors du nettoyage conventionnel, la propulsion d'eau a tendance à abîmer les équipements de cuisines contenant des composants électroniques. La vapeur d'eau permet d'éviter ce type de problème.

Conseils, recommandations et mises en garde:

- Investissement de 3 000 à 5 000 € à prévoir, amorti en 1 ou 2 ans. Réalisation d'économies face aux achats de produits d'entretien. 1 machine par cuisine suffit.
- Face à ce changement d'habitude, les équipes de cuisine peuvent se montrer réticentes mais avec de la communication et de l'accompagnement, elles ne veulent plus revenir aux produits chimiques et le nettoyeur devient vite indispensable.

OBTENTION D'UN LABEL DE CERTIFICATION POUR LES CUISINES

L'obtention d'un label de certification 'En cuisine' permet de témoigner des bonnes pratiques mises en place dans les cuisines.

En Cuisine



On veut du bio à la cantine !

Les 3 niveaux de labellisation

	 Niveau 1	 Niveau 2	 Niveau 3
	Au moins 10% de bio et 10 composantes par mois	Au moins 30% de bio et 30 composantes par mois	Au moins 50% de bio et 50 composantes par mois
	Au moins 1 composante bio et locale de la fourche à la fourchette par mois	Au moins 4 composantes bio et locales de la fourche à la fourchette par mois	Au moins 10 composantes bio et locales de la fourche à la fourchette par mois
	Des menus clairs et contrôlés Pas d'OGM Des additifs interdits	+ Formation des cuisiniers + de consommation de fruits et légumes de saison	+ Graisses hydrogénées interdites + de céréales complètes + repas cuisinés sur place
	Sensibilisation à l'écologie et au gaspi llage	+ Lutte anti-gaspi llage + Gestion globale des déchets + 1 action écologique (au choix)	+ Eco-détergents et vaisselle + au moins 1 nouvelle action écologique (au choix)



OBTENTION D'UN LABEL DE CERTIFICATION POUR LES CUISINES en bref:

- Le label « En cuisine » est le premier cahier des charges français dédié à la restauration collective bio qui impose des critères non seulement au contenu de l'assiette mais aussi à l'établissement. Il prend en compte les enjeux sociétaux, environnementaux et de santé publique des établissements de la restauration collective en 3 niveaux de labellisation.
- Le label « En cuisine » c'est :
 - +1 700 établissements labellisés dans 13 régions et +150 000 repas par jour.
 - + BIO : pour proposer toute l'année un choix varié de produits issus de l'agriculture biologique et réduire l'impact des pesticides dans l'assiette.
 - + LOCAL : pour promouvoir des filières courtes, réduire l'empreinte carbone des menus et créer du lien avec les producteurs bio les plus proches.
 - + SAIN : pour respecter l'équilibre nutritionnel, favoriser la diversité alimentaire et valoriser le « fait maison ».
 - + DURABLE : pour limiter l'impact de l'activité du restaurant sur son environnement.
- Partenaire de l'association « Un plus bio » qui regroupe les collectivités impliquées dans cette démarche de restauration collective durable et favorise la dynamique d'essaimage et d'échange entre les territoires engagés.

Contexte, objectifs et avantages:

- Accompagnement de l'organisme sur tous les aspects de la restauration collective (approvisionnement, gaspillage, produits d'entretien etc.) pour permettre de progresser. S'engager dans cette démarche permet de se fixer des objectifs et de s'améliorer grâce à leur encadrement.
- La certification permet aussi de justifier son approvisionnement en fonction des obligations de la loi ÉGALIM..
- Mise en relation avec les productions locales : l'organisme recense aussi les partenaires (producteurs, grossistes...) dans les régions pour faciliter l'approvisionnement local.

Conseils, recommandations et mises en garde:

- Faire une demande de devis en ligne
- Véritable levier pour s'engager dans la démarche

The background of the entire page is a repeating pattern of small, light-colored icons. These icons include various food items like fruits (apple, banana, pineapple, grapes), vegetables (broccoli, carrot, leafy greens), kitchen tools (fork, knife, spoon), and other symbols like a chef's hat, a globe, and a heart. The icons are scattered across the page, creating a textured, thematic background.

MICRO - BONNES PRATIQUES EN CUISINE



Cantines Durables — Territoires Engagés