



# La boîte à outils MEAD

# La 'méthodologie de transfert'



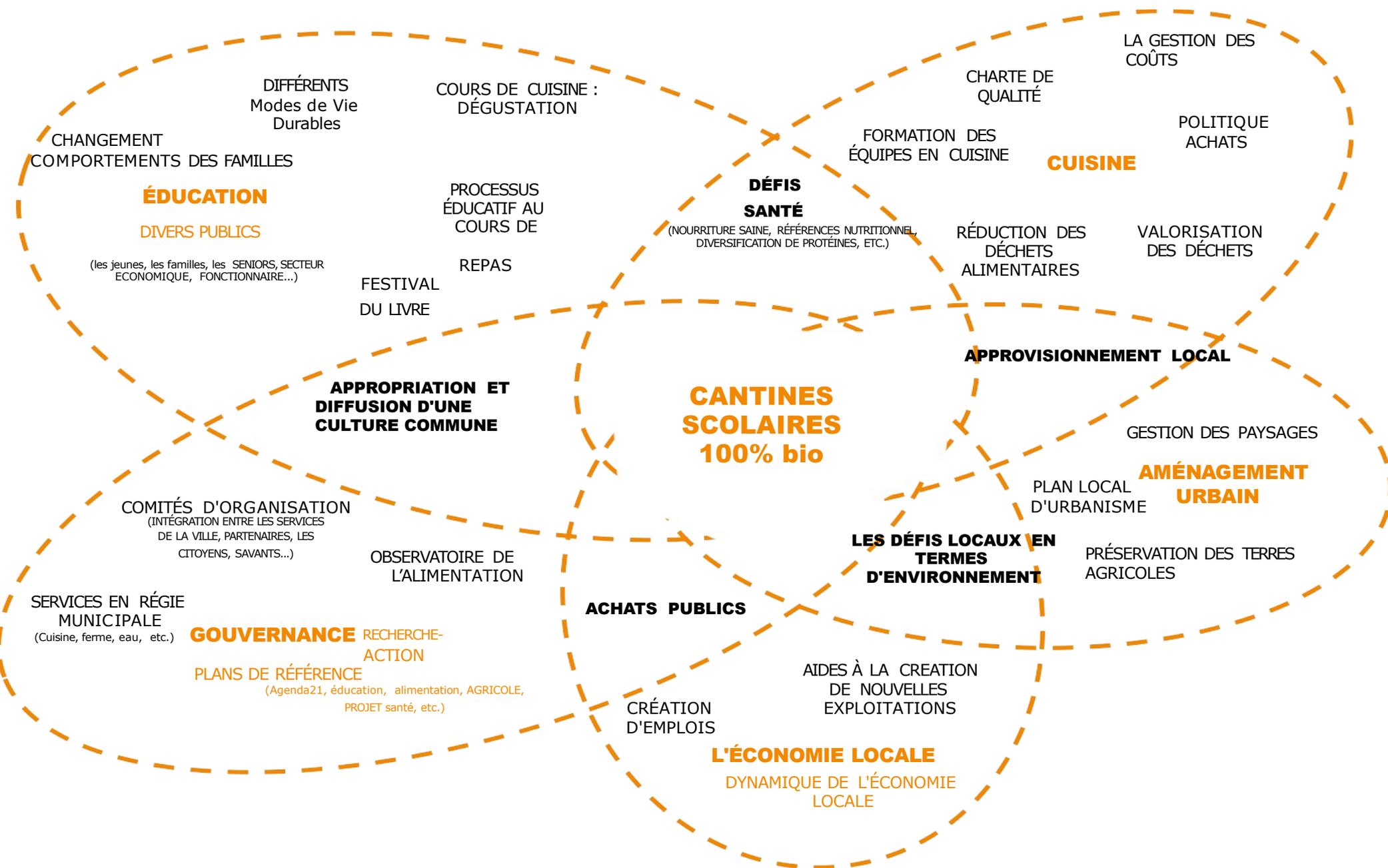
## BioCanteens

Education - Food - Environment - Local Economy - Governance



Cantines Durables — Territoires Engagés

# L'approche éco-systémique de l'alimentation à Mouans-Sartoux



# 8 modules de transfert

- 1. Micro-Bonnes pratiques en cuisine**
- 2. Micro-Bonnes pratiques d'éducation à l'alimentation durable**
- 3. Marchés publics**
- 4. Ressources et besoins en produits biologiques**
- 5. Plateforme agricole**
- 6. Gouvernance alimentaire**
- 7. Souveraineté alimentaire**
- 8. Inspiration et ouverture culturelle**

## Module de transfert # 1

# Micro-Bonnes Pratiques en Cuisine

## Axes de travail

- Cuisine à la demande
- Service à la portion
- Introduction de protéines végétales
- Saisonnalité de produits
- Pesée et tri des déchets
- Investissement matériel performant
- Etc.

## Outil(s)/Ressources

- Catalogue des MBP en cuisine

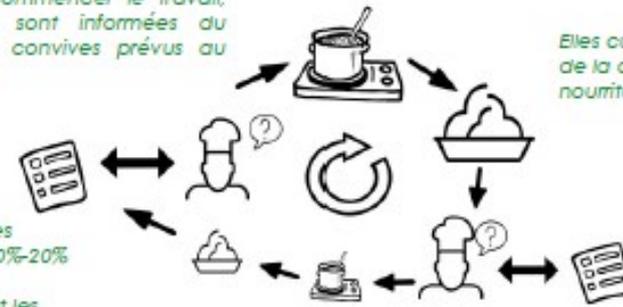


# CUISINE À LA DEMANDE

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.

## Module de transfert # 2

# Micro-Bonnes Pratiques d'Éducation à l'Alimentation Durable

## Axes de travail :

- Temps d'activités périscolaires
- Classes 'Alimentation durable'  
Parcelle pédagogique
- Défi Familles à Alimentation Positive
- Etc.

## Outil(s)/Ressources

- Catalogue des MBP d'éducation à l'alimentation durable



# ENVOI DES MENUS ET RECETTES AUX PARENTS

Chaque mois, le menu des repas du midi et une recette de saison sont envoyés aux parents afin qu'ils puissent suivre l'alimentation de leur enfant et diversifier les plats à la maison.

## Recette des poivrons rouges farcis au quinoa

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- \* 150 g de quinoa
- \* 6 poivrons rouges
- \* 2 gousses d'ail
- \* 2 oignons
- \* 1 bouquet de persil et/ou de basilic
- \* 1 œuf
- \* 150 à 200 g de gruyère ou de parmesan (ou les 2)
- \* un peu d'huile d'olive
- \* sel et poivre



**Durée :** 20 minutes de préparation et 30 minutes de cuisson

**Etape 1 :** Laver les poivrons, couper au niveau de la queue et enlever les graines.

**Etape 2 :** Faire cuire le quinoa dans de l'eau bouillante légèrement salée en suivant les instructions du sachet.

**Etape 3 :** Couper et hacher finement l'ail, les oignons, le persil, le basilic, ajouter l'œuf battu en omelette, puis le gruyère et/ou le parmesan. Tout mélanger pour obtenir une farce.

**Etape 4 :** Mélanger la farce avec le quinoa cuit et rajouter 1 ou 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ensuite farcir les poivrons avec le mélange obtenu, puis les mettre dans une marmite ou une grosse casserole.

**Etape 5 :** Ajouter un peu d'huile d'olive dans le fond, et laisser cuire les poivrons. Laisser cuire pendant 30 minutes environ.

		Du 5 au 7	
lundi	mercredi	jeudi	jeudi
lentilles vertes* œufs brouillés au fromage poêlée de légumes de saison* yaourt nature, aux deux confitures	crudités de saison* rôti de dinde bouillotte sauce tomate* brûlé fruit de saison	crudités de saison* rosbeef polenta* yaourt nature, miel ou sucre	crudités de légumes vég* aux légumes emmental fruit de
goûter : cracottes et fruit de saison	goûter : biscotte et confitures	goûter : pain et fromage Du 10 au 14	goûter : pain et
lundi	mercredi	jeudi	jeudi
JOUR FÉRIÉ	crudités de saison* poisson sauce pain d'épices* frites* yaourt nature, aux deux confitures	salade de blés et céréales* omelette aux herbes* légumes de saison braisés brûlé fruit de saison	crudités de légumes vég* aux légumes yaourt nature, aux
	goûter : pain et fromage	goûter : pain et fruit de saison Du 17 au 21	goûter : pressins c
lundi	mercredi	jeudi	jeudi
crudités de saison* tartinade au fromage* pâtes au beurre	salade de pois chiches* omelette au fromage* poêlée de légumes de saison	crudités de saison* dés de provencal pommes de terre	gaspacho raviolis sauce à la

### L'ENVOI DES RECETTES ET DES MENUS AUX PARENTS en quelques mots :

- Les menus sont envoyés aux parents à la fin du mois (pour le mois prochain).
- Certaines recettes sont également envoyées aux parents (1 fois / mois) pour que les parents puissent diversifier et équilibrer leurs menus.
- Les menus sont affichés sur un mur de l'école afin que les enfants puissent les voir, mais aussi les parents quand ils viennent à l'école les récupérer.

### Contexte, objectifs et avantages :

- Les parents savent ce que leur(s) enfant(s) mange(nt) à la cantine.
- Ils peuvent avoir de nouvelles idées pour cuisiner des repas sains et de saison à la maison ou reproduire un plat que leur(s) enfant(s) a/ont bien aimé.
- Cette action est aussi importante pour la transparence de la qualité des aliments.

### Conseils, recommandations et mises en garde :

- Certains parents pourraient remettre en question la présence ou non de certains types d'aliments (par exemple des protéines végétales remplaçant la viande). Des informations supplémentaires doivent être fournies lorsque des changements importants se produisent.

## Module de transfert # 3

# Marchés Publics

## Axes de travail

- Stratégies pour assurer un approvisionnement bio-local
- Sourcing
- Allotissement
- Critères de sélection et d'attribution-
- Gestion des contrats
- Etc.

## Outil(s)/Ressources

- Présentation « Marchés publics pour une restauration durable »



## Module de transfert # 4

# Ressources et besoins en produits bio

## Axes de travail

- Stratégies de soutien à la production et à la consommation de produits bio sur les territoires
- Faciliter l'installation/conversion de producteurs bio
- Soutenir le changement des pratiques alimentaires des consommateurs
- Travailler à l'évaluation des ressources et besoins du territoire

## Outil(s)/Ressources

- Diagnostic de l'O/D en produits alimentaires bio-locaux
- Observatoire de la Restauration Collective

## Diagnostic de l'offre et de la demande en produits alimentaires bio-locaux sur la commune de Mouans-Sartoux



Réalisation de l'étude, rédaction et mise en page : Solenn Brioude  
Juillet 2018

### Sommaire

- ◊ Contexte, enjeux du diagnostic, objectifs et méthodologie
- ◊ Résultats côté « demande », côté « offre » et côté « intermédiaires »
- ◊ Pistes d'actions en faveur du développement des produits bio-locaux sur le territoire

Les produits biologiques locaux sont aujourd'hui recherchés et consommés par des nombreux habitants de la commune de Mouans-Sartoux. Cependant, la demande est actuellement supérieure à l'offre sur le territoire et les consommateurs ne savent pas toujours où ils peuvent trouver ces produits. C'est pourquoi, la commune de Mouans-Sartoux souhaite évaluer l'offre et la demande en produits alimentaires biologiques locaux sur sa commune, de manière à déterminer des leviers d'actions permettant d'améliorer l'accès des habitants à ces produits, tout en prenant en compte les intérêts et les contraintes des différents acteurs (producteurs, intermédiaires, consommateurs).

De nombreuses initiatives de ventes de produits bio-locaux sont présentes sur le territoire et impliquent une diversité d'acteurs. Cependant leurs fonctionnements et les caractéristiques structurantes de ces systèmes ainsi que les modes de rencontres entre l'offre et la demande sont aujourd'hui peu connus par la commune. C'est pourquoi, l'objectif général de l'étude est de faire le diagnostic du territoire de Mouans-Sartoux en matière d'offre et de demande alimentaires biologiques locales.

- **Quelle est la consommation actuelle** en produits biologiques et locaux sur le territoire ? Quelles sont les différentes typologies de consommateurs ? Quelles sont leurs attentes ?
- **Quelle est l'offre proposée par les agriculteurs certifiés bio** ? Comment se structure l'offre ? Quels sont les perspectives de développement, les freins et les attentes des producteurs ?
- **Comment s'approvisionnent les intermédiaires** entre producteurs et consommateurs (commerçants, restaurateurs...) ? Quels sont leurs intérêts pour les produits biologiques locaux ? Quels sont leurs freins et leurs attentes ?

## Module de transfert # 5

# Plateforme agricole

## Axes de travail

- Définir le(s) objectif(s) d'une future plateforme agricole
- Approvisionnement des cantines
- Intégration sociale
- Ferme pédagogique
- Développement de l'offre en bio
- Espace test
- Etc.

## Outil

- Poster Régie agricole



# Mouans-Sartoux

## LA FERME MUNICIPALE

Mouans-Sartoux a mis en place une ferme municipale, gérée par la commune, qui approvisionne 85% des besoins en légumes bio des cantines. Le bâtiment situé sur l'exploitation accueille également un diplôme universitaire, les élèves et habitants de la ville ainsi que des activités en lien avec la recherche et la gouvernance alimentaire.

### La production de légumes biologiques et locaux

Créée en 2011, la ferme s'étend sur 6 ha, dont 4 ha sont cultivés. 8 serres en tunnels, soit 2 500m<sup>2</sup>, ont été installées afin d'allonger le temps de production. 40 espèces de légumes y sont cultivés et fournissent environ 85 % des besoins de légumes des cantines.

### La conservation des légumes et des fruits

La surproduction des légumes, notamment en été, est congelée afin de fournir les cantines à la fin de l'hiver lorsque la production est faible.

### Un projet démonstrateur pour les décideurs

La règle agricole municipale est utilisée comme un projet phare et démonstrateur pour les décideurs externes. Des visites pour des collectivités y sont organisées.

### La production de fruits biologiques locaux

Les oliviers du domaine fournissent de l'huile pour les cantines.



### La production de fruits biologiques locaux

Des arbres fruitiers ont été plantés. Chaque année, environ 1,3 tonne est produite (figues, melons, et pastèques). Leur production est encore faible et il faudra encore attendre pour approvisionner les cantines en quantité suffisante pour répondre aux besoins.

### Un centre de recherche-action sur la gouvernance alimentaire

La Maison d'Éducation à l'Alimentation Durable (MEAD) est située dans un bâti du domaine agricole municipale. Il comprend une salle de classe et des cuisines éducatives pour accueillir les classes qui s'y rendent régulièrement. La bâtisse accueille aussi des cours du diplôme universitaire « Chef de projet en alimentation durable » co-organisée par la ville et divers événements liés à l'éducation et à l'alimentation durable.

### L'insertion sociale et le centre d'emploi

La ferme emploie 3 agriculteurs fonctionnaires, dont 2 issus d'un parcours d'insertion professionnelle. Le Service des Espaces Verts de la ville est sollicité pendant les périodes où le travail est important comme en été.

### Une ressource pédagogique pour les enfants et les habitants

Une parcelle pédagogique est cultivée par les enfants des écoles mais aussi par les bénéficiaires de l'épicerie sociale. Les participants au Défi à Alimentation positive viennent également jardiner.

## Module de transfert # 6

# Gouvernance alimentaire

## Axes de travail

- Construction d'une gouvernance alimentaire locale
- Faciliter le pilotage, le suivi du projet alimentaire
- Assurer la co-construction du projet avec les citoyens et acteurs locaux

## Recommandations

- COPIL projet alimentaire avec acteurs locaux et extérieurs (2x par an)
- Groupe Local de l'Alimentation Durable



## Module de transfert # 7

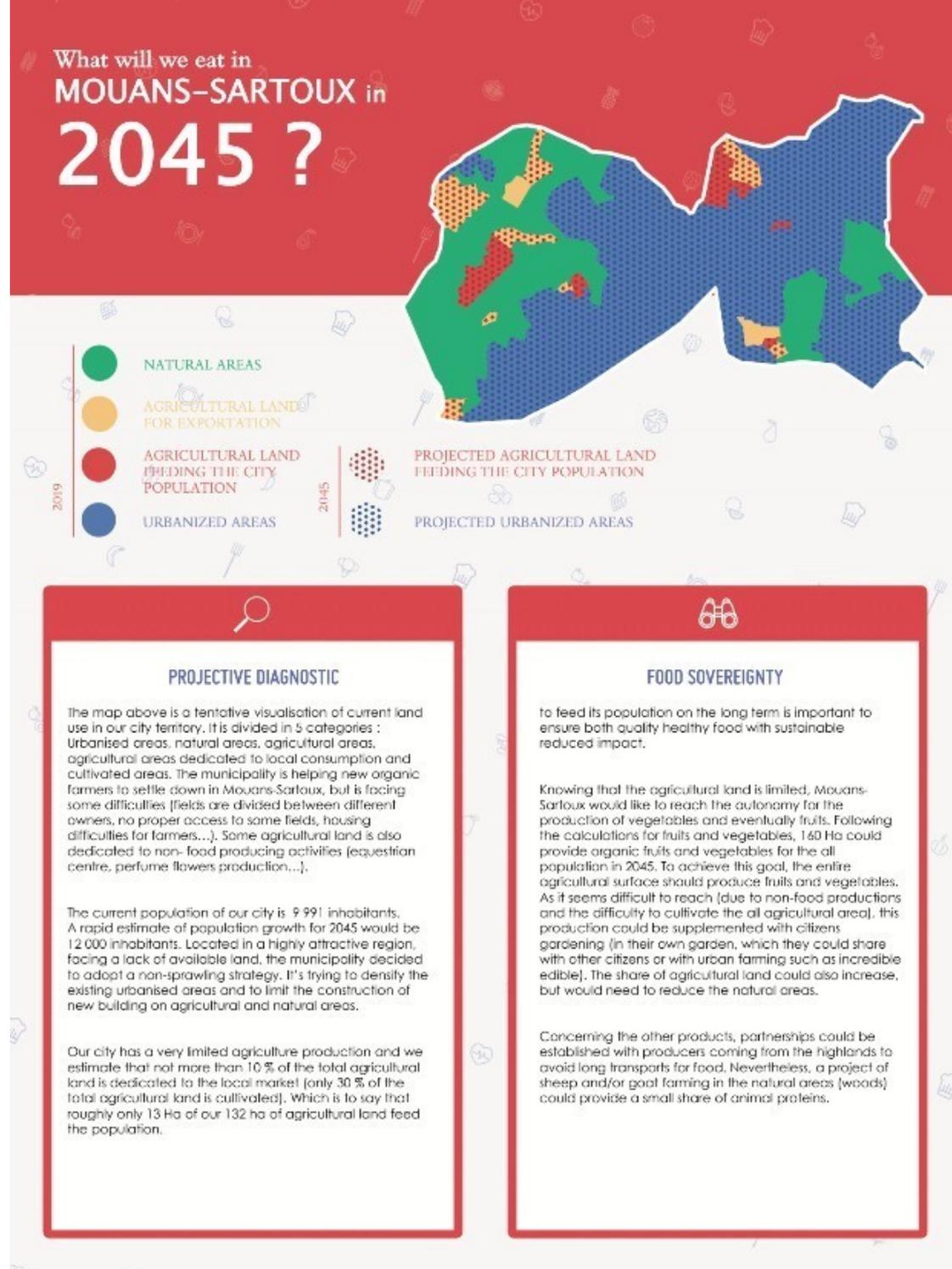
# Souveraineté alimentaire

## Axes de travail

- Préservation des terres agricoles des territoires
- Adapter son projet à l'aune des enjeux de sécurité alimentaire
- Mise en œuvre de politiques alimentaires locales favorisant l'atténuation et l'adaptation au changement climatique
- Travailler à la construction d'une démocratie alimentaire

## Outil

- Poster souveraineté alimentaire



## Module de transfert # 8

# Inspiration et ouverture culturelle

Pas de webinaire pour ce module

## Axes de travail

- Partenariats avec l'université et le monde de la recherche
- S'appuyer sur des événements locaux pour assurer la sensibilisation et l'essaimage

## Recommandations

- Organisation d'un événement culturel en lien avec l'alimentation durable



4-5-6 OCT. 2019  
**FESTIVAL  
DU LIVRE  
MOUANS  
SARTOUX**

lefestivaldulivre.fr

