

Cette démarche partenariale suppose une implication importante de votre part au démarrage de votre action, elle sera payante ensuite et participera à la réussite de vos projets d'introduction de produits bio.

Dans le cas où votre approvisionnement en denrées alimentaires s'effectue par appels d'offres, Corabio peut vous aider dans la rédaction de votre marché.

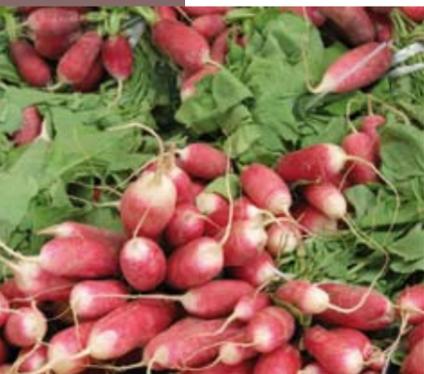
→ Se reporter à la fiche 5 « une législation à respecter » de ce guide.

Si votre restaurant est en gestion concédée, cette démarche de mise en relation avec la filière bio locale est également nécessaire. Si vous souhaitez que la société de restauration collective soit en mesure de répondre à vos attentes, vous devez inscrire dans votre cahier des charges l'état de vos besoins, en adéquation avec ce que la filière bio locale est capable de proposer à la société de restauration. Nous vous encourageons également dans ce cas à prévoir des procédures de contrôle des approvisionnements de la société de restauration, une fois le contrat signé.

Liens utiles

> *Annuaire des fournisseurs bio de Rhône-Alpes* – restauration collective, CORABIO : www.corabio.org

> *Etude agence Bio/CSA Cabinet Gressard sur la restauration collective bio, 2009* : http://www.agencebio.org/upload/observatoire_restaurantbio2009.pdf



Annuaire des fournisseurs bio et en conversion de Rhône-Alpes

RESTAURATION COLLECTIVE Octobre 2009

EPICERIE - FRUITS ET LEGUMES - PAIN
PRODUITS LAITIERS - VIANDE ET VOLAILLE

Coordination Rhône-Alpes de l'Agriculture Biologique www.corabio.org

FICHE 3 CUISINER BIO



Quelle différence entre une cuisine bio et une cuisine conventionnelle ?

La cuisine bio n'est pas uniquement une simple introduction de produits bio ; c'est une invitation, y compris en restauration collective, à modifier le schéma alimentaire traditionnel : moins de viande, de produits laitiers en général, plus de fruits et légumes frais et secs, intégration plus fréquente de céréales complètes et demi-complètes sous différentes formes dans les repas, ceux-ci associés à d'autres façons de cuisiner. Les préoccupations d'équilibre alimentaire, de budget, de provenance locale et de saison, de qualité sont au centre de cette démarche globale.

Pour autant, cuisiner bio n'équivaut pas à une cuisine « de régime » comme nous l'entendons parfois. Ce n'est pas non plus nécessairement une cuisine végétarienne.

C'est davantage l'occasion d'aller vers :

- Une meilleure qualité intrinsèque des produits en choisissant des produits labellisés bio, en privilégiant des produits frais, locaux et de saison, en optant pour des produits moins dénaturés, limitant les raffinages mécanique et chimique,
- Des pratiques culinaires mieux adaptées : des cuissons modérées (vapeur, étouffée, cuisson brève ou basse température), une cuisine plus digeste (moins grasse, moins sucrée), des associations d'aliments complémentaires,
- Une alimentation plus diversifiée : en variant les sources de protéines animales et végétales, en élargissant les gammes de céréales, de légumes (variétés anciennes), en introduisant des légumineuses, en diversifiant les huiles, les condiments et les sauces d'assaisonnements.

FICHE 3 / CUISINER BIO

« [...] pour ce qui est de la valeur nutritionnelle des produits de l'AB, par comparaison aux conventionnels, on tend à trouver dans des légumes plus de matière sèche, de fer et de magnésium et dans diverses productions végétales plus de microconstituants antioxydants. Dans des produits animaux, on tend à trouver moins de lipides et plus d'acides gras polyinsaturés. Concernant la qualité sanitaire, les données indiquent que l'on y détecte que rarement des résidus de produits phytosanitaires, des quantités comparables de mycotoxines et des teneurs plus faibles en nitrates d'environ 50 % (légumes) ».

« [...] les produits de l'AB possèdent des atouts, nutritionnels et sanitaires, qui leur donnent toute leur place au sein d'une stratégie globale d'amélioration de l'alimentation définie par le PNNS [Plan National Nutrition Santé]. »

Denis Lairon, « La qualité des produits de l'agriculture biologique », Innovations agronomiques (2009), 4, PP 2891, 287
www.inra.fr

Quels sont les avantages des produits bio ?

Le cahier des charges de l'AB proscrit l'usage de produits chimiques de synthèse et d'organismes génétiquement modifiés. De ce fait, les produits biologiques contiennent pas ou peu de résidus de pesticides et de nitrates. De plus, de part leur taux de matière sèche plus élevé, les produits biologiques sont aussi plus riches en nutriments et en vitamines et fournissent une moindre perte en eau lors de la cuisson.

Les procédés de transformation des produits bio préservent mieux les qualités nutritionnelles ; le raffinage est moindre (céréales complètes ou demi-complètes, sucre roux, les huiles généralement issues de première pression à froid).

Quelles sont les principales modifications des pratiques à prévoir en cuisine ?

Changer progressivement

Nos pratiques alimentaires sont fortement ancrées dans notre culture et nos rites quotidiens. Il ne s'agit pas de modifier du jour au lendemain ses pratiques au risque de déclencher un mécontentement côté cuisine et côté convives. La manière la plus simple de commencer à introduire des produits biologiques dans les restaurants collectifs est de choisir des aliments simples, qui ne nécessitent pas de main d'œuvre particulière et qui sont connus par les convives.

→ Aucun produit n'est interdit en restauration collective par la Direction des services vétérinaires. L'utilisation de légumes bruts, d'œufs frais, de faisselle est autorisée. La seule condition est de respecter les règles d'hygiène appropriées (HACCP).

Prendre en compte la saisonnalité

Garantir la saisonnalité des aliments doit constituer la base de tout projet d'amélioration des menus. Un produit de saison est disponible au cours de sa période naturelle de récolte. Hors de cette période, soit il n'est pas produit en respectant son cycle végétatif naturel, soit il provient d'une contrée géographique éloignée. Dans les deux cas, la consommation d'énergie et les émissions de gaz à effet de serre, notamment liées au transport, augmentent. Un légume importé consomme 10 à 20 fois plus de pétrole pour son transport que le même légume produit localement en saison.

Calendrier des saisonnalités

	sept.	oct.	nov.	déc.	janv.	fév.	mars	avril	mai	juin	juil.	août
Abricots												
Cerises										•	•	•
Fraises	•								•	•		
Kiwis				•	•	•	•			•	•	•
Pêches	•											
Poires		•	•	•	•	•	•			•	•	•
Pommes	•	•	•	•	•	•	•					
Prunes	•					•	•	•				
Raisins	•	•										

	sept.	oct.	nov.	déc.	janv.	fév.	mars	avril	mai	juin	juil.	août
Aubergines	•	•										
Betterave crue	•	•	•	•	•	•	•					
Brocolis	•	•	•						•	•	•	•
Carottes	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Celeri branche		•	•	•								
Celeri rave		•	•	•	•	•	•	•				
Concombres	•									•	•	•
Courges	•	•	•	•	•	•	•					
Courgettes	•	•								•	•	•
Choux blanc	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•
Choux rouge	•	•	•	•	•	•	•			•	•	•
Choux frisé		•	•	•	•	•	•	•		•		
Choux fleur	•	•	•					•	•	•	•	•
Epinards	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Fenouil	•	•	•							•	•	•
Haricots verts	•	•							•	•	•	•
Navets	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Panais		•	•	•	•	•	•					
Poireaux	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Potimarron	•	•	•	•	•							
P. de terre	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
PdT nouvelle							•	•	•	•		
Poivrons	•	•									•	•
Radis rose	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•
Salade / mâche	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Tomates	•	•									•	•



Recourir à des produits bio de proximité

Le choix de produits bio locaux vous permettra de respecter la saisonnalité, de contribuer au développement de l'AB régionale et donc de participer à une amélioration de la qualité des eaux et des sols de Rhône-Alpes et à un maintien de l'activité économique locale. C'est aussi l'occasion de réconcilier une relation humaine de proximité entre le fournisseur et l'acheteur de denrées alimentaires. Le convive est très sensible à cette dimension de proximité, n'hésitez pas à communiquer sur la provenance de vos produits.

→ cf fiche 2 « S'approvisionner en produits bio locaux en Rhône-Alpes »

Donner une nouvelle place à la viande au sein des menus

La composition du menu se construit traditionnellement autour de la viande, l'expression « légumes d'accompagnement » est de ce point de vue assez révélatrice. La quantité de viande est souvent considérée comme un gage de qualité du menu. Ainsi en restauration collective, on observe régulièrement un dépassement des grammages préconisés par le GEMRCN (Groupe d'Etude des Marchés Restauration Collective et Nutrition).

Ce « surplus » protidique impacte le budget du menu, l'environnement (la production de viande est gourmande en énergie) et la santé des convives.

Ainsi, cuisiner bio est l'occasion de :

- Réduire les grammages de viande pour ne pas dépasser les quantités recommandées par le GEMRCN.
- Choisir de temps en temps des morceaux à cuisson lente, voire d'abats, moins chers que les morceaux à griller,
- Prendre en compte la moindre fonte de la viande bio à la cuisson : la viande bio étant plus dense (plus riche en matière sèche, moins en eau, comme la plupart des produits bio). Ainsi, pour obtenir le même résultat dans l'assiette, il faut acheter moins de viande avant cuisson.

Introduire de façon plus systématique les céréales et les légumineuses

L'ajout de protéines végétales (moins coûteuses) est également une solution pour réduire la quantité de viande sans porter atteinte à l'équilibre alimentaire des menus. Les produits bio offrent un choix riche en protéines végétales tels que le blé, le riz, le millet, le sarrasin, l'orge... pour ce qui est des céréales ; et les haricots, les pois, les lentilles, le soja... pour ce qui est des légumineuses. L'association céréales-légumineuses permet un apport en fibres et en certains minéraux qu'on ne trouve pas dans la viande, et permet également d'atteindre un meilleur effet de satiété.

Il est conseillé d'utiliser des céréales semi-complètes ou complètes plus riches en nutriments et en fibres. Attention, ces céréales moins raffinées doivent être issues de l'AB car en conventionnel les céréales non raffinées ont une teneur en pesticides plus importante que les « blanches » du fait d'une concentration des pesticides dans les couches périphériques du grain.

Autre avantage de ces composantes végétales : les céréales et les légumineuses permettent d'obtenir, sur la même surface agricole, 5 à 10 fois plus de protéines que les productions animales.

Certains plats traditionnels se prêtent bien à la diminution ou à la suppression de viande et à une valorisation de l'association légumineuses / céréales : riz cantonnais, lasagnes, spaghettis à la bolognaise, tartes salées, couscous, chili con carné, boulghour aux lentilles et courgettes, millet aux carottes, azukis et choux fleur... Les changements peuvent ainsi commencer sans grands bouleversements, en introduisant de petites nouveautés.

Choisir le menu à 4 composantes

Le GEMRCN inclut la possibilité de proposer un repas à 4 composantes au lieu de 5 habituellement servis. Ce menu doit alors être composé :

- Soit d'un plat protidique, d'un légume d'accompagnement, d'un fromage ou yaourt ou lait fermenté, d'un dessert et de pain ;
- Soit d'une entrée, d'un plat protidique, d'un légume d'accompagnement, d'un fromage ou autre produit laitier et de pain.

Dans ce cadre, certains restaurants font le choix de mettre à volonté les légumes et les fruits.

TROIS VARIANTES À PARTIR D'UN MENU « CLASSIQUE » BIO

Menu 100 % bio classique (viande 100 g)	Menu 100 % bio « semi-alternatif » (viande réduite à 50 g)	Menu 100 % bio « alternatif » (sans viande)
Chiffonnade de laitue	Chiffonnade de laitue	Haricots blancs (30 g) et carottes en salade
Sauté de veau (100 g) aux carottes	Sauté de veau (50 g) aux carottes + haricots blancs (30 g)	Gratin de pâtes (60 g) à l'emmental (35 g)
Emmental (30 g)	Emmental (30 g)	Compote de poires meringuée
Tarte aux poires	Tarte aux poires	Pain semi-complet
Pain semi-complet	Pain semi-complet	
2,52€ HT/ convive	2,11 € HT / convive	1,86 € HT / convive

Source : Manger bio, c'est pas du luxe, Lilian Legoff, Ed Terre Vivante 2006.

Quelques équivalences concernant la teneur en protéines des aliments.

- 20g de protéines
- = 100 g de viande
- = 100 g de poissons
- = 2 à 3 jaunes d'œufs
- = 620 ml de lait
- = 100 g de fromage à pâte molle
- = 80 g de fromage à pâte dure
- = 6 petits suisses de 30 g
- = 4 yaourts de 120 cl
- = 100 g de céréales complètes + 50 g de légumineuses
- = 100 g de fruits oléagineux

Source : Manger bio, c'est pas du luxe, Lilian Legoff, Ed Terre Vivante 2006.



PENSE-BÊTE

Un réseau de diététiciens et de cuisiniers expérimentés peut aussi vous appuyer dans vos démarches, n'hésitez pas pour cela à solliciter Corabio et ses associations départementales.

Valoriser les fruits et légumes

Le PNNS (Plan national nutrition santé) préconise une augmentation de la consommation des fruits et légumes. Les produits bio n'étant pas traités, la peau ne contient pas de pesticides. En revanche, elle contient des vitamines, des sels minéraux, des oligo éléments et des antioxydants. La consommation de fruits et légumes bio se révèle donc d'autant plus intéressante. Notons au passage que cette possibilité de garder la peau peut grandement faciliter le travail des équipes de cuisine pour la préparation des crudités, des compotes... un brossage et un lavage suffisent.

Chasser le gaspillage

Cuisiner bio est enfin une invitation à réduire les gaspillages de denrées alimentaires : c'est une exigence budgétaire et environnementale.

Former les équipes de cuisine et de service

Si vous en ressentez le besoin, nous pouvons vous proposer des ateliers collectifs réunissant plusieurs cuisiniers qui souhaitent comme vous faire le choix d'une introduction régulière de produits bio dans leur cuisine. Il ne s'agit pas de formation à la cuisine bio proprement dit mais plutôt un espace pour s'approprier des techniques et des connaissances particulières sur le bio. Ces ateliers vous permettront de mieux maîtriser votre budget et votre approvisionnement, ainsi que d'appréhender les techniques de préparation spécifiques à certains produits bio.

Plusieurs thématiques peuvent être abordées :

- 🌿 Une présentation de l'AB avec visite de ferme bio,
- 🌿 L'intérêt nutritionnel des produits biologiques et l'équilibre des menus,
- 🌿 Des ateliers pratiques sur la cuisson et la préparation des céréales et des légumineuses, la cuisson des viandes, l'utilisation de nouveaux condiments,
- 🌿 La maîtrise du budget et de l'approvisionnement local.

En savoir plus

« Manger bio, c'est pas du luxe » Lylian Le Goff,
Édition : Terre Vivante. – 2006. 128 p.

« Comment introduire durablement des produits biologiques dans un restaurant scolaire »,
Groupement d'Agriculture Biologique Ile de France, 2009.
Disponible sur <http://www.bioiledfrance.fr/pro/index.php>

« La cuisine végétarienne en collectivités et restaurants d'entreprises »
René Augier et Jean Montagard, Édition : Jean-Pierre Taillander. 295 p.

« Manger autrement » / Docteur Jean-Michel Lecerf,
Édition : Institut Pasteur de Lille.

« La nouvelle assiette, les céréales au menu » C. Aubert,
Édition : Terre Vivante. 224 p.

« Fabuleuses légumineuses – 140 recettes traditionnelles » Claude Aubert.
Édition : Terre Vivante. 160 p.

www.interbiobretagne.asso.fr

www.mangerbouger.fr (détail du Programme National Nutrition Santé)

www.minefe.gouv.fr/directions_services/daj/guide/gpem/nutrition/nutrition.htm
(recommandations grammages GEMRCN)

Choux rouge marqués à l'aigre doux
(0.44 € par convive)

Ingrédients sur la base de 100 convives
10 kg de choux rouge
0,5 kg de miel
1 L de vinaigre
100 galettes de riz
0,1 kg de réglisse en poudre
0,1 L de sauce soja
0,15 kg de sel
0,01 kg de poivre

Laver les choux, râper les légumes
Mélanger,
Assaisonner (sel, poivre, réglisse),
Faire bouillir le miel,
Ajouter le vinaigre,
Verser bouillant sur les légumes,
Mélanger,
Ajouter l'huile et le soja,
Réserver en cellule froide,
Garnir les coupelles,
Présenter avec une galette de riz bio.

Lentilles corail aux pommes et vinaigre de cidre et huile de noix
(0.44 € par convive)

Ingrédients sur la base de 100 convives
4 kg de lentilles corail
5 kg de pommes (selon marché)
1 L d'huile de noix
0,4 L de vinaigre de cidre
2 L de jus de pommes
0,12 kg de sel
0,01 kg de poivre
10 L d'eau

Cuire les lentilles 2 minutes dans l'eau salée (20g au litre),
Egoutter,
Passer en cellule de refroidissement,
Faire réduire le jus de pomme de moitié,
Couper en lamelles épaisses,
Laver, évider et éplucher les pommes,
Mélanger avec les lentilles,
Faire une sauce avec l'huile de noix, le vinaigre de cidre, le jus de pomme et le poivre écrasé,
Ajouter à la préparation et laisser macérer une heure,
Dresser en coupelles,
Décorer avec des pluches de pommes et des cerneaux de noix.

Poire pochée aux épices
(0.47 € par convive)

Ingrédients sur la base de 100 convives
10,5 kg de poires
12,5 litres d'eau
1,8 kg de sucre
4,2 kg de gousse de vanille
8 badianes
8 bâtons de cannelle

Préparer un sirop avec l'eau, le sucre et les épices,
Laver et éplucher les poires,
Couper en deux et épépiner,
Plonger les poires dans le sirop bouillant,
Stopper le feu,
Laisser pocher 30 minutes,
Passer en cellule,
Dresser en coupelles.

Gâteau cocotte aux pommes
(0.43 € par convive)

Ingrédients sur la base de 100 convives
8 kg de pommes
1,5 kg de beurre
30 œufs
1,5 kg de sucre
1,5 kg de farine

Laver et éplucher les pommes,
Couper en tranches épaisses,
Disposer dans le bac gastro,
Fondre le beurre,
Ajouter le sucre et les œufs,
Incorporer la farine,
Verser sur les pommes,
Cuire 15 minutes à 180 °C,
Mettre en cellule,
Démouler,
Couper en portions.

Emincé de volaille aux légumes et quinoa
(1.85 € par convive)

Ingrédients sur la base de 100 convives
17,5 kg de poulet bio
1 kg de poix chiche
10 kg de courgettes
1 kg 25 de poivron
10 kg de carottes
0,625 L d'huile d'olive
1,25 kg d'oignons
0,01 kg de poivre
0,25 kg de sel
1,25 kg de farine
4 kg de quinoa

Faire tremper les poix chiches la veille,
Cuire dans une grande quantité d'eau avec une feuille de laurier,
Laver et couper les légumes en paysanne (gros morceaux),
Enlever la carcasse de la volaille (réserver pour faire le bouillon),
Découper le poulet en morceaux de 60 g environ,
Assaisonner (sel, poivre),
Marquer la volaille dans une sauteuse avec l'huile d'olive,
Réserver sur une plaque (ou dans un plat),
Emincer les oignons et les faire suer dans la sauteuse chaude,
Ajouter les légumes puis les morceaux de poulet,
Assaisonner,
Couvrir et laisser cuire 2 heures à basse température (70°C),
Faire un bouillon avec la carcasse et une garniture aromatique (thym, laurier, carotte, poireau...),
Passer au chinois, dégraisser, saler, porter à ébullition et cuire le quinoa,
Passer en conservant le bouillon,
Délayer la farine avec un peu d'eau froide,
Verser dans le bouillon et porter à ébullition,
Ajouter au ragoût de poulet et légumes, ainsi que les poix chiches.

Recettes proposées par le chef Alain Berne, formateur en cuisine bio en restauration collective en Rhône-Alpes.
www.terregourmande.com