

Compte-rendu de l'atelier d'échanges franco-belge du 06 novembre 2019 :

Les techniques de cuisine durables en restauration collective

Le projet “ Filière AD-T “ accompagne les entreprises agroalimentaires françaises et belges à développer leurs activités de part et d'autre de la frontière. Une de ses activités consiste à accompagner les collectivités à l'introduction d'une alimentation durable, qui représente notamment un nouveau débouché pour ces entreprises agroalimentaires.

Le quatrième atelier d'échange franco-belge du 6 novembre 2019 à Ciney a permis aux participants (essentiellement des chefs et seconds de cuisine) de présenter des techniques à mettre en place pour valoriser l'alimentation durable, donner des astuces pour concilier goût du convive et repères nutritionnels et enfin, pour gagner du temps malgré des préparations maison.

Cet atelier était organisé à l'EPASC, l'Ecole Provinciale d'Agronomie et des Sciences de Ciney en Belgique (enseignement secondaire technique et professionnel).

L'EPASC en quelques chiffres :

- 730 élèves
- 387 internes
- 1320 repas/ jour préparés sur place



Cette école a mis en place un programme d'alimentation saine et stable en collaboration avec un comité de pilotage composé de la direction, des membres du personnel et des élèves. Cependant, ils rencontrent tout de même certaines difficultés comme :

- Établir des menus sur un mois pour le midi et le soir, dont un végétarien
- Motiver le personnel : beaucoup de travail en cuisine (travail des produits bruts) car les préparations sont faites maison.
- Rechercher des nouvelles idées pour un public jeune et des nouvelles techniques pour plus de facilité.
- Motiver les élèves.

DEMONSTRATIONS CULINAIRES

4 chefs ont chacun présenté leur recette durable :

- Marie-Ange Fremeau (FR)
- Anne Baugnet (BE)
- Yann Debroucke (FR)
- David Leduc (BE)



Entrée

Salade de lentilles corail

Une protéine végétale en entrée pour réduire/supprimer les protéines animales du plat

Céleri rémoulade mayonnaise végétale

Un assaisonnement maison de bonne qualité

Plat

Filet de lieu noir (en croûte de fromage), sauce à la betterave rouge, embeurré de chou

Des produits durables, bon marché et de saison

L'utilisation du fromage peu permettre de diminuer la quantité de poisson

La betterave rouge une fois cuite se conserve bien et peut être réintroduite dans le menu de la semaine (salade, brownies à la betterave)

Un foodcost intéressant

Accompagné de pâtes au four vapeur

Dessert

Cheese cake au caramel

Un dessert fait maison simple, apprécié, lait bio local, quantité sucre maîtrisée...

Crumble de sarrasin aux pommes et poires

Un dessert maison, contrôle de la quantité de sucre, fruits de saison



Salade de lentilles corail



INGRÉDIENTS / POUR 100 PERSONNES

3 kg de Lentilles corail
Fruits et/ou légumes de saison
Sel/poivre, huile, citron et épices selon votre gout



PRÉPARATION

1. Mettre à tremper au préalable les lentilles corail dans un grand volume d'eau (la veille ou 30 minutes/ 1h avant la préparation)
2. Faire chauffer de l'eau jusqu'à ébullition
3. Verser les lentilles dans l'eau chaude et attendre que l'eau bout à nouveau
4. Comptez 5 secondes et égoutter les lentilles
5. Assaisonner en fonction de vos envies, vous pouvez ajouter les fruits et légumes de saisons que vous souhaitez (carottes, pommes, fraises, cassis...)

Les points intéressants de cette recette

- La lentille corail est une légumineuse qui apporte de bonnes protéines moins chères que les protéines de viandes.
- Elle est riche en minéraux tels que le fer, le phosphore, le potassium, le magnésium, les vitamines B et elle est particulièrement bonne pour faciliter la digestion.
- Elle est rapide à cuire et peut aussi bien être utilisée comme épaississant, en soupe, dans vos entrées (lentilles corail aux carottes) que vos plats (dahl de lentilles avec du riz) ou vos dessert (cookies aux lentilles corail).



Idée recette proposée par M^{me} Marie-Ange Fremeau

Dans le cadre de l'atelier d'échanges franco-belge sur les techniques de cuisine durable en restauration collective

Céleri Rémoulade et sa mayonnaise végétale



INGRÉDIENTS / POUR 100 PERSONNES

- 9 kg de céleri
- 1.5l d'huile de colza
- 700g de haricots blancs cuits
- 300g d'échalote
- 300g de vinaigre de cidre
- 50g de sel
- 20g de poivre



PRÉPARATION

1. Mixer les échalotes, la moutarde, le vinaigre, l'huile de colza et les légumes secs cuits.
2. Rectifier l'assaisonnement.
3. Eplucher et râper le céleri avec $\frac{1}{4}$ de citron.
Bien mélanger avec la mayonnaise et servir avec des œufs durs par exemple.

Les points intéressants de cette recette

Il s'agit d'une recette rapide qui permet d'introduire des protéines végétales



Idée recette proposée par M. Yann Debroucke

Dans le cadre de l'atelier d'échanges franco-belge sur les techniques de cuisine durable en restauration collective

Filet de lieu noir (en croûte de fromage), sauce à la betterave rouge, embeurré de chou



INGRÉDIENTS

Dos de lieu noir :

2 têtes d'ail
60g de beurre
300g de fromage à pâte mi-dure (local)
1,5kg de dos de lieu noir
50g de chapelure complète
Huile d'olive
Sel (non raffiné de préférence)
Poivre du moulin
Graines de cumin

Sauce à la betterave rouge :

3 betteraves rouges
2 échalotes
2 pommes
500 ml de crème fraîche

Et ses légumes :

1,5 kg p-d-t. à chair ferme
1 chou vert frisé
1kg de carottes
2 oignons
Thym en pot



PRÉPARATION

1. Laver les betteraves et les plonger dans une eau frémissante salée avec un filet de vinaigre +/- 2h selon la grosseur de celle-ci. (Cette opération peut être réalisée en mise en place la veille)
2. Après cuisson, rafraîchir les betteraves dans l'eau froide, éplucher et garder au frais
3. Laver et brosser les carottes et les pommes de terre, sans les éplucher.
4. Emincer finement le chou et le laver.

5. Couper les carottes en paysanne.
6. Faire revenir les oignons en brunoise, ajouter l'ail haché puis les carottes et faire suer doucement.
7. Blanchir le chou à l'eau bouillante salée 10 min et ajouter le aux carottes, continuez la cuisson 10 min et tenir au chaud.
8. Faire revenir les échalotes hachées, ajouter les pommes en morceaux, faire colorer légèrement puis ajouter les betteraves en morceaux, mélanger, ajouter la crème fraîche et laisser cuire à feu doux en remuant de temps en temps +/- 1h, puis mixer, assaisonner sel et poivre et réserver.
9. Couper les p-d-t sur la longueur en 4 et mélanger les avec le thym frais, la fleur de sel et l'huile d'olive. Bien mélanger le tout afin que la p-d-t s'enrobe d'huile, puis verser dans une plaque de four et cuire 20 à 25min au four à 180°, si combi avec 20% de vapeur et garder au chaud.
10. Mixer au cutter le fromage avec la chapelure, le sel et le poivre et à l'aide d'une spatule le dessus des dos de lieu noir.
11. Poser-les sur une plaque de cuisson que vous aurez au préalable huiler légèrement, ajouter par-dessus quelques graines de cumin et cuire +/- 10 min à 180°.
12. Pour le dressage, mettre quelques morceaux de p-d-t, faire un lit d'embeurré de chou et carotte, poser le dos de lieu noir sur celui-ci, saucer autour et ajouter à l'envoi un peu de persil plat finement haché.

Les points intéressants de cette recette

- *Plat équilibré et visuellement coloré*
- *Répond aux différents besoins nutritionnels journaliers*
- *Bon foodcost qui peut être de saison, local et bio*
- *Peu de perte en épluchure puisque mis à part la betterave, les autres légumes ne sont pas épluchés.*
- *Possibilité d'utiliser les betteraves de différentes façons dans vos menus: salade, dessert (brownies au chocolat), ...*



Idée recette proposée par M. David Leduc



Dans le cadre de l'atelier d'échanges franco-belge sur les techniques de cuisine durable en restauration collective

Pâtes au four



INGRÉDIENTS / POUR 100 PERSONNES

6 kg Pâtes coquillettes

6,2 kg eau

240 gr de matière grasse

Sel/poivre, épice selon votre goût



PRÉPARATION (Cuisson four vapeur 100°)

1. Plaquer les pâtes (2,5kg max par gastro gn 10cm)
2. Ajouter la garniture et l'assaisonnement (Pour 2,5 kg de pâtes mettre 2,6 kg eau et 100 gr de matières grasses)
3. Enfournier au four vapeur à découvert

Les points intéressants de cette recette

- Rapidité de mise en œuvre,
- Moins d'eau nécessaire pour la cuisson,
- Pas de rinçage ni de réchauffage.
- Mise en service et envoi dans les bacs de cuisson,
- Pas de nettoyage de sauteuses ou de marmites...



Idée recette proposée par M^{me} Marie-Ange Fremeau

Dans le cadre de l'atelier d'échanges franco-belge sur les techniques de cuisine durable en restauration collective

Cheese Cake



INGRÉDIENTS

100g de fécule de maïs
100g de sucre fin
Sucre vanillé (facultatif)
4 œufs
340g de mascarpone
160g fromage blanc entier
1 citron



PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire un ruban avec les jaunes d'œufs et le sucre.
3. Ajouter le fromage et le zeste de citron puis la fécule de maïs.
4. Terminer par les blancs d'œufs en neige.
5. Verser l'appareil dans le moule et enfourner 30' à 180°C.

Le point intéressant de cette recette

Il s'agit d'une recette qui convient aux régimes alimentaires sans gluten



Idée recette proposée par M^{me} Anne Bagnet



Dans le cadre de l'atelier d'échanges franco-belge sur les techniques de cuisine durable en restauration collective

Sauce caramel au mascarpone



INGRÉDIENTS

250g de sucre

65g d'eau

375g de mascarpone

125g de beurre salé



PRÉPARATION

1. Faire un caramel avec le sucre et l'eau.
2. Lorsque le mélange atteint une couleur caramel, retirez du feu et ajoutez le beurre (si le mélange durcit ce n'est pas grave)
3. Ajouter le mascarpone et remettre sur le feu pour éliminer les grumeaux
4. Verser le caramel dans un pot hermétique (il peut se conserver au frigo pendant 5 jours)



Idée recette proposée par M^{me} Anne Bagnet

Dans le cadre de l'atelier d'échanges franco-belge sur les techniques de cuisine durable en restauration collective

Crumble de sarrasins aux pommes



INGRÉDIENTS

- 6.5 kg de pomme de saison
- 1.9kg de farine de sarrasin
- 1.9kg de sucre complet
- 1.5kg de beurre



PRÉPARATION



1. Mélanger la farine, le sucre, et le beurre coupé en morceaux. Emietter avec les doigts.
2. Peler et couper les pommes en cubes. Déposerles pommes dans un moule à tarte.
3. Recouvrir de crumble.
4. Enfourner pour 45 minutes à 180°.

Les points intéressants de cette recette

- Permet de varier l'utilisation de la pomme dans les menus
- Pas besoin d'éplucher la pomme si cette dernière est bio
- Permet de contrôler la dose de sucre
- Possibilité d'utiliser d'autres fruits de saisons comme les poires



Idée recette proposée par M. Yann Debroucke

Dans le cadre de l'atelier d'échanges franco-belge sur les techniques de cuisine durable en restauration collective

Le sucre non raffiné

Dans la recette du crumble, le chef utilise du sucre de canne équitable non raffiné.

Le non raffiné garde une enveloppe, dans ce cas, c'est l'écorce de la canne, bourrée de vitamines et de minéraux. Le rapadura est alors le sucre à l'état brut.

Plus l'état est brut au plus c'est nourrissant et intéressant d'un point de vue nutritionnel.

Son goût et sa texture sont différent du sucre raffiné. Il faut que les convives s'adaptent progressivement à ce changement.

La farine

Dans la recette du crumble, le chef utilise de la farine de sarrasin. Issue d'une fleur, cette farine ne contient pas de gluten, a un léger goût de noisette et est riche en minéraux.

Garder la peau des fruits et légumes bio

Pour un gain de temps, évitez le gaspillage alimentaire. Les épluchures des légumes sont riches en nutriments!

La logique d'un projet d'établissement est nécessaire pour arriver à une adaptation de votre collectivité. Ce processus permet d'impliquer l'ensemble du personnel et pas seulement les cuisiniers.

Adapter le goût des enfants

Pour connaître un aliment, il faut le goûter au moins 7 fois pour les jeunes et 15 pour les maternelles. C'est pourquoi, il est intéressant de jouer sur les formes et les textures des aliments pour développer leur goût de manière ludique.

La lentille

La lentille corail, comme le poids chiche est une protéine végétale. Elle peut aussi être utilisée comme épaississant ou en soupe.

Les pâtes

Préférez des pâtes complètes ou semi complètes pour un apport en fibres.



Retrouvez les comptes-rendus des précédents ateliers d'échanges franco-belges sur
notre site : <http://www.filiere-adt.eu/contact/>



Interreg

France-Wallonie-Vlaanderen



UNION EUROPÉENNE
EUROPESE UNIE

Filière AD-T



Avec le soutien de
la



Avec le soutien du Fonds européen de développement régional

