

22 MAI 2019 – 9H00 À 13H30

SALLE EMERAUDE – RUE DE LA MAIRIE – NEULLIAC

RENCONTRE REGIONALE « IL FAIT BIO DANS MON ASSIETTE »

MERCREDI 22 MAI 2019, INITIATIVE BIO BRETAGNE ET LA COMMUNE DE NEULLIAC INVITAIENT LES COLLECTIVITES BRETONNES ET LES FOURNISSEURS DE LA RESTAURATION COLLECTIVE A LA PREMIERE EDITION DE LA RENCONTRE REGIONALE « IL FAIT BIO DANS MON ASSIETTE » A NEULLIAC (56).

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 48

INSCRITS ABSENTS : 8

COMPTE RENDU DES ATELIERS

ATELIER 1 : GESTION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE – EMILIE PERROT, RESPONSABLE DU RESTAURANT SCOLAIRE DE BROONS

A Broons, la lutte contre le gaspillage alimentaire a démarré en 2002 après qu'Emilie Perrot est fait le constat d'un gaspillage trop important du pain. Aujourd'hui 260 repas sont servis en moyenne chaque jour, dont 80 maternelles et le reste en primaire sur 2 services. Le coût matière est de 1.03 € avec 16% de bio : fruits, légumes, produits laitiers.

Les 2 écoles qui profitent du restaurant scolaire génère aujourd'hui en moyenne 9gr/enfant.

En maternelle, les enfants sont servis par le personnel à table (8 par table) en petite quantité et si besoin resservis pendant le repas. Le pain est coupé, chaque enfant reçoit une tartine entière (mieux qu'une ½ tartine précédemment) mais coupée finement.

En primaire les enfants sont par table de 6, le plat est mis sur la table et les enfants se servent eux-mêmes. Sur chaque table, un responsable est désigné par un ruban rouge sur une des chaises de la table. Il est chargé de contrôler que les assiettes soient terminées à la fin du repas, que les verres soient bus et le pain fini. Les assiettes sont ensuite empilées en bout de table par les enfants. Chaque jour un enfant est chargé d'aider le personnel à débarrasser et sépare les déchets pour les peser. Le gaspillage est devenu un vrai sujet de conversation entre les enfants qui visualisent ce qu'ils jettent et se sentent acteurs de la démarche.

La gestion du gaspillage alimentaire est un vrai travail d'équipe entre le personnel et les enfants.

ASTUCES :

- Poser le pain sur la table après l'entrée pour éviter que les enfants ne se jettent dessus au début du repas et n'aient plus faim pour le plat.
- Au mois de septembre, faire le bilan des plats servis en fonction des goûts, ce qui est mangé et ce qui ne l'est pas. Les groupes changent chaque année et les goûts aussi.
- Les repas à 4 composantes plutôt que 5 sont à privilégier pour éviter les déchets supplémentaires.
- Peser les déchets tous les jours et noter le poids sur un cahier.
- Faire participer le personnel à des formations sur la gestion des menus, le gaspillage alimentaire, etc.
- Responsabiliser les enfants, les intégrer dans la démarche.

www.bio-bretagne-ibb.fr

Association Interprofessionnelle de l'Agriculture Biologique en Bretagne

Siret : N°401401 682 091 / TVA intracommunautaire : FR56 401 682 091 000 20

2, Square René Cassin – Immeuble Les Galaxies – 35700 RENNES

Tél. : 02 99 54 03 23 – contact@bio-bretagne-ibb.fr

- Au collège le bar à salade fonctionne plutôt bien.
- L'agent ne propose de resservir l'enfant que si l'assiette est terminée.
- Trancher le pain en fines tranches.
- Couper les fruits en morceaux pour que chaque enfant prenne ce qu'il souhaite.
- Faire des portes ouvertes en invitant des agriculteurs fournisseurs pour sensibiliser les parents.

QUESTIONS/REPONSES :

- Tout ce qui est mis en place rallonge-t-il le temps du service ? Au départ oui mais plus maintenant.

ATELIER 2 : PLASTIQUES ET EMBALLAGES ALIMENTAIRES – BLANDINE LAGAIN, BREIZPACK

Le plastique est un ensemble de substances chimiques mélangées, un procédé complexe seulement maîtrisé par les industriels. Il pose deux problématiques principales :

- Son contact avec les aliments
- Son impact environnemental

Au début le plastique a été un vrai progrès en terme de gain de charge (moins lourd) et moins de risque de casse, mais également un intérêt sanitaire lié à son usage unique. La prise en compte de la sécurité alimentaire dans la législation européenne a débuté il y a 50 ans.

Deux points issus la législation :

- L'existence d'une liste positive des substances utilisables dans les matériaux pour la fabrication.
- Les règles d'utilisation des matières qui a ensuite débouché sur le certificat d'aptitude alimentaire. Ce certificat définit le caractère alimentaire des substances utilisées mais aussi les conditions d'utilisation du matériau obtenu : type d'aliment (gras ou sec), conditions de température. C'est de la responsabilité de l'utilisateur de respecter ces conditions et d'en vérifier l'usage pratique dans les cuisines, ce qui n'est pas toujours respecté par les cantines ou dans les industries agroalimentaires.

Il y a un problème de définition de la législation qui considère même comme « plastique » les produits issus de ressources renouvelables et recyclables type PLA (à base de maïs). A l'inverse, d'autres « plastiques » sont « compostables » même s'ils sont issus de la pétrochimie.

L'industrie du plastique est vouée à beaucoup évoluer dans les années à venir.

En restauration collective les agents manquent de formation pour connaître les limites d'utilisation des emballages plastiques.

Malgré le besoin par tous de faire attention à l'environnement et faire attention à notre alimentation, il y a toujours ce besoin d'un film alimentaire qui vient recouvrir les contenants (s'ils ne sont pas en verre ou en inox). Mais, à partir de ce moment-là, la barquette devient non-compostable. Et sur ce point, il n'y a pas de mention dans la législation, ni dans les lois votées d'ici 2028. La législation est très influencée par les lobbies et ne parvient pas à créer des lois adaptées à l'utilisation du plastique alimentaire.

www.bio-bretagne-ibb.fr

Association Interprofessionnelle de l'Agriculture Biologique en Bretagne

Siret : N°401401 682 091 / TVA intracommunautaire : FR56 401 682 091 000 20

2, Square René Cassin – Immeuble Les Galaxies – 35700 RENNES

Tél. : 02 99 54 03 23 – contact@bio-bretagne-ibb.fr

QUESTIONS/REPONCES :

Pourquoi ne pas utiliser de l'inox ou du verre ? Non, car :

- Trop lourd (problème de dos chez le personnel),
- Les cuisines ont investi dans du matériel adapté à ces contenants, on ne peut pas revenir en arrière, cela serait trop coûteux.

ATELIER 3 : INTRODUIRE PROGRESSIVEMENT DES PRODUITS BIO EN RESTAURATION COLLECTIVE – GOULVEN OILLIC, COORDINATEUR FILIERES ET RESTAURATION COLLECTIVE A IBB

(voir document sur l'atelier)

ATELIER 4 : REPAS ALTERNATIFS ET LEGUMINEUSES – NATACHA BRIRE, FARANDOLE VEGETALE

Il est possible de trouver des légumineuses sous diverses formes : grains entiers, concassées, décortiquées, fermentées, en flocons.

Contrairement aux idées reçues, les légumineuses contiennent plus de protéines de que la viande pour une même quantité.

100 gr de bœuf=18 gr protéines
100 gr lentille =25 gr protéines
et jusqu'à 30 gr de protéines pour le lupin

Cependant, elles ne contiennent pas tous les acides aminés que l'on trouve dans la viande, elles doivent donc être combinées avec des céréales pour parvenir à un bon équilibre. La combinaison céréale, légumineuse ne doit pas forcément être faite dans le même repas mais au cours de la même journée par exemple. On peut aussi les associer à des oléagineux.

Les légumineuses sont riches en fibre, elles sont rassiantes, régulent le transit intestinal, évitent les pics d'insuline et donc les « coups de barre » dans la journée.

AUTRES CARACTERISTIQUES DES LEGUMINEUSES :

- Elles ne contiennent pas de gluten
- Elles sont riches en Vitamines B, fer, sélénium et cuivre
- Leur effet probiotique favorise une bonne flore intestinale
- Elles s'associent bien aux épices cumin, ras el hanout, 4 épices, oignons, ail, gingembre

Leur principal point faible est qu'elles contiennent des sucres fermentescibles qui peuvent rendre la digestion difficile pour certaines personnes. Mais il existe différentes solutions pour diminuer les problèmes digestifs :

- Faire une pré cuisson quelques minutes et jeter l'eau
- Ajouter du bicarbonate à la cuisson

www.bio-bretagne-ibb.fr

Association Interprofessionnelle de l'Agriculture Biologique en Bretagne

Siret : N°401401 682 091 / TVA intracommunautaire : FR56 401 682 091 000 20

2, Square René Cassin – Immeuble Les Galaxies – 35700 RENNES

Tél. : 02 99 54 03 23 – contact@bio-bretagne-ibb.fr

- Ajouter des plantes carminatives type algue combo, sarriette, carvi

ASTUCES :

- Ne pas ajouter de sel à la cuisson car durcit. Saler et assaisonner en de fin cuisson.
- Le trempage permet de réduire le temps de cuisson, de maximiser les nutriments et de réduire le taux de sucre fermentescible.