



DU
07 AU 13
OCTOBRE

LA
SEMAINE
DU
GOÛT®
2019

30^e ÉDITION

A Fondettes, le monde végétal est à l'honneur !





La ville de Fondettes porte une attention particulière à ce que les enfants dès leur plus jeune âge, bénéficient d'une alimentation saine et équilibrée (selon les recommandations des OMS et du PNNS*). Différentes actions sont mises en œuvre.

Des produits respectueux de l'environnement et du bien-être animal !

Le bio français : Depuis le 1^{er} juin 2019, les bébés fréquentant les crèches de la Poupardière et de la Dorlotine de Fondettes bénéficient de repas entièrement biologiques. 50 % de denrées biologiques sont servis aux enfants scolarisés dans les écoles publiques depuis le 1^{er} septembre 2019.

Le durable et local : Un appel d'offres régulier de denrées alimentaires permet d'affiner la qualité des aliments convoités (denrées sans OGM, volaille de

qualité fermière, etc...) mais également les performances en matière de développement durable et approvisionnements directs des produits de l'agriculture (traçabilité, conditions de transport, emballages, recyclage...). Les produits issus de la production locale et des circuits courts se développent et représentent aujourd'hui près de 23 % des aliments servis (fruits, fromages, pommes de terre, yaourts, légumes...). Les repas sont établis selon le calendrier des fruits et légumes de saison.

L'art de bien manger, le fait maison, l'équilibre alimentaire

La plupart des menus servis sont réalisés "comme à la maison" à partir de produits bruts (présence d'une légumerie en cuisine). En concertation avec M^{me} LE GLU, diététicienne de l'UC-IRSA qui contrôle et valide les menus chaque mois, les repas sont équilibrés sur la base d'un plan alimentaire de cinq semaines (ou vingt repas).



*Organisation Mondiale de la Santé / Programme National Nutrition Santé



L'anti-Gaspillage

Dans chacune des écoles publiques fondettoises, la quantité des composantes (entrée, plat, fromage et dessert) est ajustée selon le goût et l'appétit des enfants. Les tables de tri installées dans chacun des restaurants permettent d'assurer un suivi mensuel des denrées non consommées. Des tables de "troc" sont mises à la disposition des enfants.

Actions écologiques

Utilisation en cuisine centrale d'une énergie 100% renouvelable (verte) et de produits d'entretien éco-labellisés, assurant la préservation de l'environnement.

L'ensemble de ces actions a permis d'obtenir en 2019, la certification ECOCERT (niveau 2) "confirmé" .

La loi EGALIM préconise d'ici 2022, l'achat de 50 % produits de qualité et durables dont 20 % de produits biologiques en restauration collective.

Objectifs atteints dès 2019 pour Fondettes avec plus de 23 % d'achats durables dont 50 % de bio !



A l'occasion de la Semaine du goût 2019, l'ensemble des menus (www.syndicatrestauration37.fr) réalisés du 7 au 11 octobre sont basés sur le thème du monde végétal. Pour marquer ce temps fort, la ville de Fondettes a fait appel à M^{me} Laura ANNAERT, fondatrice de "Mamanchef", spécialisée dans la restauration familiale et le développement au goût*.

Différents ateliers autour de la transmission et l'éducation au goût sont organisés pour l'occasion à destination des enfants. Une initiation aux céréales est proposée aux tout-petits (2/3 ans) des crèches de La Poupardière et de La Dorlotine. Une présentation des enjeux alimentaires via un atelier sensoriel et culinaire est destinée aux écoliers de CE2/CM1 de Fondettes. Les enfants ont préparé la recette du granola des Souris Marmitons qu'ils ont emporté à la maison !



*Animation proposée par la ville de Fondettes et le syndicat mixte de restauration.

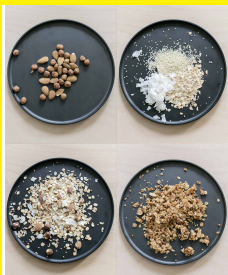


Photo : Claire Curt

Recette de Mamanchef

extrait du livre "À Table !"
de Laura ANNAERT
Editions Slorar

Pot de Granola pour les amateurs de corn flakes, muesli, pops et crocks, le rituel "on-prépare-du-granola-le-weekend" est un must. Fait maison, il est bien meilleur pour la santé !

- 300 g de flocons d'avoine ou mieux, de 4 céréales
- 100 g de graines de sarrasin
- 50 g de graines de sésame
- 50 g de copeaux de noix de coco
- 100 g d'amandes non émondées (voir ci-contre Mes petits +)
- 100 g de noisettes
- ½ c. à café de sel fin
- 50 g d'huile de coco
- 30 g de sucre de canne
- 150 g de sirop d'agave

Pour 15 à 20 portions

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 à 20 min

Repos : 1 h avant de mettre en bocal

- Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Recouvrez une plaque d'une feuille de papier de cuisson.
- Dans un très grand saladier, mélangez tous les ingrédients secs : flocons, graines, noix de coco, amandes, noisettes, sel.
- Dans une petite casserole, faire fondre l'huile de coco avec le sucre et le sirop. Versez immédiatement ce mélange chaud sur les céréales.
- Versez ce mélange sur la plaque et lissez-le à la spatule pour une cuisson égale. Mettez au four. Au bout de 10 minutes, retournez la plaque afin que les céréales de devant se retrouvent derrière. Laissez cuire encore 5 à 10 minutes.
- Laissez refroidir complètement, puis mettez en bocaux hermétiques. À croquer tel quel ou à prendre avec du lait de vache ou lait végétal.

Enfant et ado. Pour eux, de toute évidence, on customise ce mélange avec 100 g de pépites de chocolat, ajoutés en fin de préparation.

Parents vous pouvez ajouter des baies de goji, des graines de chia ou des graines de lin, du côté des super aliments, ou tout simplement des raisins secs, du son ou des dattes en petits lambeaux.

Mes petits +

Non émondé ? Les amandes non émondées comportent toujours leur petite peau brune riche en fibres. Moins un produit est travaillé, plus il est riche. **Le sarrasin.** Attention, cette graine (et non, ce n'est pas une céréale) n'est pas la préférée des enfants en terme de goût. Vous pouvez donc la supprimer de la recette sans problème.