



**Val de Drôme**  
en Biovallée

# ÇA BOUGE DANS MA CANTINE

**La feuille de chou !**

## SOMMAIRE

> LA CARTE DES COMMUNES  
DONT LES CANTINES BOUGENT

> ÇA S'EST PASSÉ ICI !

> CHEZ LES CUISINIERS/  
CUISINIÈRES, ÇA BOUGE !

> LE MOT DES PARENTS

> ÇA BOUGE CHEZ LES ENFANTS...

> ÇA BOUGE AVEC LES  
ENSEIGNANTS

> ILS PRODUISENT  
POUR NOS CANTINES

> LE PRODUIT DE SAISON

> ASTUCE EN CUISINE

> LA RECETTE BIO&LOCALE

> LE CLIN D'ŒIL DU DIÉTÉTICIEN

> LE CHIFFRE

> LE SAVIEZ-VOUS ?

## > ÉDITO

« ÇA BOUGE DANS MA CANTINE, KÉSACO ? »

Depuis plusieurs années, parents d'élèves, élus, cuisiniers et agriculteurs des communes de Biovallée travaillent ensemble au développement d'un approvisionnement local et bio des cantines de la vallée de la Drôme. La CCVD, avec ses partenaires Agribiodrôme, les CIVAM, Court-Circuit, accompagne techniquement ces changements. Nombreux sont les doutes et les questions qui se posent... Comment manger mieux sans que ce soit plus cher ? Quelle logistique mettre en place pour approvisionner les petites cantines ? Quelles productions faut-il développer pour répondre aux besoins des cuisiniers ? Mais l'enthousiasme est lui aussi très fort, bien sûr pour la santé des enfants, mais aussi pour les éduquer au cycle du vivant, du champ à l'assiette. Pour les ouvrir au monde qui est le leur, pour soutenir aussi des fermes nombreuses, à taille humaine, créatrices de vie et de richesse dans la vallée.

Concrètement ce sont des formations pour les cuisiniers, des animations pédagogiques pour les enfants, la mise en place de jardins dans les écoles, des rencontres avec des agriculteurs, un travail sur l'approvisionnement et la logistique, un accompagnement par un diététicien, des commissions restauration qui se mettent en route... Rien n'est laissé au hasard.

Ainsi pas à pas, d'abord en se rencontrant pour comprendre les contraintes de chacun, tous les acteurs s'approprient, et ça bouge sérieusement dans nos cantines... Nous avons une équipe de terrain dynamique, présente au quotidien avec les cuisiniers, les élus, les parents d'élèves. N'hésitez pas à entrer en contact avec eux.

Cette lettre d'info vous fait part des petites gouttes d'eau, qui font la grande rivière. Nous vous donnons rendez-vous l'année prochaine pour de nouvelles éditions.

Serge Krier,

Vice-président en charge de l'agriculture et de l'agroalimentaire  
Communauté de communes du Val de Drôme

—

Contact >

Perrine Tavernier : Service agriculture de la CCVD - ptavernier@val-de-drome.com - 04 75 25 66 22

Partenaires techniques :

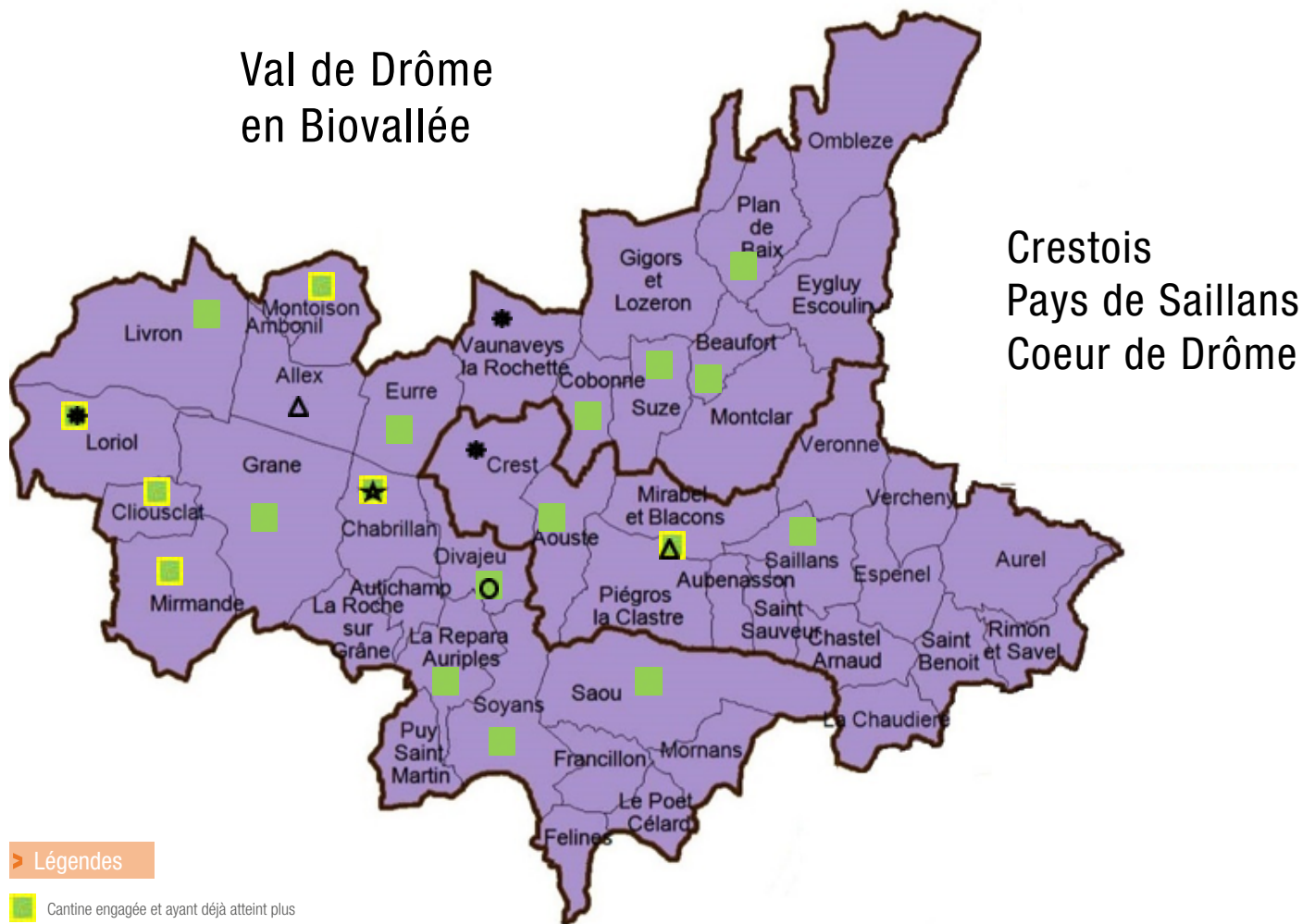


Partenaires financiers :



## > LA CARTE DES COMMUNES DONT LES CANTINES BOUGENT

### Val de Drôme en Biovallée



#### > Légendes

- Cantine engagée et ayant déjà atteint plus de 25 % de bio local à la cantine
- Cantine engagée dans la démarche
- Liaison chaude restauration concédée (les repas ne sont pas confectionnés sur place mais livrés)
- Liaison chaude La Chauméane (les repas ne sont pas confectionnés sur place mais livrés)
- Cuisine sur place gestion par la commune ou SIVOS
- Cuisine sur place gestion par une association

- 740 enfants ont participé aux actions pédagogiques
- 15 jardins ont été mis en place dans les écoles
- Sur 45 communes dans la vallée, 40 sont engagées dans la démarche
- Les cuisiniers sont en réseau, ils échangent régulièrement sur leurs pratiques
- Un diététicien assure le suivi des plans alimentaires
- Une feuille de chou intercommunale à destination des parents d'élèves est éditée
- Un suivi régulier est assuré auprès des cuisiniers sur la logistique, l'approvisionnement et la gestion-suivi du budget

## > ÇA S'EST PASSÉ ICI !

**GRÂNE :** Le 7 juin 2017 a eu lieu à la cantine de Grâne la quatrième demi-journée de formation des cuisiniers des restaurants scolaires de la vallée de la Drôme. L'équipe des cuisinier/es s'est réunie pour une mise en pratique de recettes associant céréales et légumineuses. Ce fut aussi l'occasion de découvrir les nombreuses épices qui peuvent être utilisées en cantine pour agrémenter des plats simples, pour le plaisir de nos enfants ! Cette dernière demi-journée marquait la fin du cycle de formation des cuisiniers 2017, durant lequel ils se sont réunis autour d'un temps d'échange sur les recettes, une session sur les plans alimentaires intégrant plus de produits locaux, et une session sur l'approvisionnement et la relation avec les fournisseurs locaux.

**MIRMANDE :** Le 12 janvier 2017, Laurence, la cuisinière de Mirmande, accueillait en plus des 40 élèves habituels, des invités un peu particuliers... Madame Clara Thomas, la Sous-Préfète de Die est venue déjeuner avec Benoit Maclin le maire, et des élus locaux. Ce jour-là au menu, mâche et noix, pâtes demi-complètes, sauté de veau aux olives d'Agricourt, yaourt de l'Areilladou, un menu 100% bio et local... Il faut dire qu'à Mirmande, depuis l'entrée dans le programme « Ça bouge dans ma cantine », on est passé de 20 à 60% de bio /local à la cantine...

**LORIOU :** Le vendredi 20 janvier 2017, les parents d'élèves étaient invités à une réunion d'échange sur l'approvisionnement local et bio. Ils ont rencontré les producteurs locaux (Sébastien Bost, Yvan Carles, Agrobiodrom, Agricourt) qui vont, dès 2017, approvisionner le prestataire qui fournit les cantines des écoles Rousseau et Ferry. À Loriol, on est passé de 0 à 40% de bio/local dans les assiettes, depuis que la charte « Ça Bouge dans ma Cantine » a été signée en 2013.

Le restaurant scolaire de Grâne - formation cuisiniers du 7 juin 2017- de gauche à droite : Céline, Lolita, cuisinières à Grâne, Marie Pierre, cuisinière à Chabrilan, Marie, chargée de mission AGRIBIODRÔME, Philippe Galley, formateur, Agnès, cuisinière de la MECS de Loriol, Fabienne, cuisinière de Piégros-la-Clastre, Aïcha, cuisinière de la MECS de Crest, Sophie, cuisinière de la MECS de La Laupie, Muriel Paret, Maire de Grâne, Benoit, cuisinier de Piégros-la-Clastre.

**EURRE :** Le 26 janvier 2017, Joël le cuisinier de Eurre a passé 2 heures avec Hervé Franc, diététicien, Marie d'Agribiodrôme et Régine Chaléat, élue en charge de la cantine. L'objectif : revoir le plan alimentaire pour, tout en continuant à proposer de délicieux repas, introduire plus de local et de bio à la cantine de Eurre. Il faut dire qu'à Eurre on ne part pas de rien, il y a déjà du pain bio de Beaufort tous les jours, des œufs bio de Val d'Eurre... affaire à suivre !

### **SOIRÉE INTERCOMMUNALE « Ca bouge dans ma cantine » :**

Le 28 novembre 2016 était organisé à Mirabel-et-Blacons la deuxième soirée d'échanges entre toutes les communes et structures engagées et/ou intéressées par l'action « Ça bouge dans ma cantine ».

Cette rencontre a été l'occasion de réaliser un rapide bilan des communes engagées depuis 2014 et d'échanger en groupes de travail sur les besoins des cuisiniers ou sur les intérêts et les difficultés rencontrées dans l'action.

La trentaine de participants a apprécié ce temps dédié à l'échange, aux retours d'expériences, au partage des difficultés : un temps très riche qui permet à chacun de se remobiliser pour continuer à travailler à l'augmentation de la part de produits locaux et à l'amélioration de la qualité alimentaire proposées dans les cantines communales.



## > CHEZ LES CUISINIERS/CUISINIÈRES, ÇA BOUGE !

### **Témoignage de Marie-Pierre Philidet, cuisinière à la cantine de Chabrilan**

« C'est ma troisième année comme cuisinière au restaurant scolaire de Chabrilan. J'ai seulement 23 enfants qui mangent à la cantine. On ouvre aussi la cantine aux adultes. C'est valorisant quand le « club de couture » ou les parents d'élèves apprécient mon travail.

Dans *Ça Bouge dans ma cantine*, j'aime bien les échanges avec les camarades. La formation sur le Plan Alimentaire m'a beaucoup aidée. J'ai changé mes habitudes surtout autour des légumes d'accompagnement.

Les plats préférés? Salade verte locale de chez Mme Martin, avec tartines provençales ; le potage du vendredi avec les légumes que je n'ai pas utilisés ; le couscous d'épeautre, ils adorent, et le smoothie aux kiwis.

J'aime voir les enfants grandir, les goûts évoluer. Quand je fais un plat nouveau, je ne leur dis pas avant qu'il y a du brocoli. Sinon on me dit «Je n'aime pas ! »

Marie-Pierre Philidet, cuisinière à Chabrilan



## > LE MOT DES PARENTS

Quels sont les intérêts pour vous d'accompagner les communes vers plus de local et de bio dans les cantines ?

- Dans nos deux villages, Cliousclat et Mirmande, le programme nous a aidé à modifier les habitudes dans nos écoles. Je suis ravie que mon enfant mange bio et local à la cantine. Il a découvert des nouveaux aliments, de nouvelles saveurs, de nouveaux métiers. Tout ce qui est nouveau passe mieux à la cantine qu'à la maison. Nos cuisinières font un super boulot.

Quels changements avez-vous pu observer à la cantine, dans le menu et dans l'école ?

- Dans les menus, j'ai vu des changements très intéressants dans l'association de céréales et de légumineuses. On voit plus de fruits et de légumes je crois, ou en tout cas ils sont plus mis en évidence. A l'école, les enfants ont fait beaucoup de projets et mon fils en est très heureux : ils ont fait un potager avec chacun leurs radis par exemple.

Ils ont aussi planté une parcelle de blé pour ensuite récolter, moulinier les grains pour faire de la farine. Ils ont également participé à un atelier de fabrication de fromage.

**Mon fils aujourd'hui veut devenir chevrier !!!**

Ensuite, ça me rassure aussi de laisser mon enfant tous les jours à la cantine. Je suis heureuse qu'il mange bien et suive des projets très intéressants.

Quels sont les retours que vous avez eus de votre enfant ?

- Il est fan !!! La ratatouille est toujours meilleure à la cantine que chez moi ! D'ailleurs de mon côté aussi j'ai participé au défi Famille à alimentation positive avec Agribiodôme. Tout cela rentre en cohérence. Un magasin et un marché de producteurs locaux et bio se sont lancés tout proche. Cela me permet d'aller jusqu'au bout de la démarche plus facilement. Il faut poursuivre ce programme sur nos communes mais aussi sur tout le territoire. C'est vraiment bien !

Odile (32 ans) maman de Simon (9 ans) à Mirmande

## > ÇA BOUGE CHEZ LES ENFANTS...



> Dessin de Paco, école de Piégros-la-Clastre : La visite de la ferme de Cécile Grigoryev, maraichère à Piégros.

## ➤ ÇA BOUGE AVEC LES ENSEIGNANTS !



Notre classe a bénéficié d'un accompagnement à la création d'un jardin potager à l'école, ainsi que d'ateliers ludiques sur la découverte des légumes en fonction des saisons et sur le goût.

Deux agriculteurs sont venus animer des ateliers de transformation : du blé aux pâtes et cuisine de saison à partir du potager. Nous avons aussi visité deux fermes (vaches et

marâchage). C'est la diversité du projet qui nous a motivés à participer : aller plus loin que l'exploitation du jardin que l'on fait chaque année à l'école, de même que les animations proposées.

Trouver des dates n'a pas été évident et il aurait fallu avoir des adultes supplémentaires, sinon, tout était bien ! La manipulation est très importante et était dominante dans les interventions.

Ce qui a aidé à la réussite : le bonheur des enfants d'emporter des pâtes à la maison !!!

Une anecdote : la surprise d'un animateur quand il s'est rendu compte que les enfants connaissaient tous les légumes présentés et les saisons... Apparemment ce n'est pas comme ça à Valence !

*Une suite envisagée ?*

Nous souhaitons continuer le jardin potager et faire de la cuisine à l'école !

Nathalie, enseignante à l'école de Piégros-la-Clastre

➤ Nathalie et sa classe de 3<sup>ème</sup> année de maternelle de Piégros lors de la visite de la ferme de Cécile Grigoryev.

## ➤ ILS PRODUISENT POUR NOS CANTINES

« Dans notre ferme de 3,5 hectares en polyculture élevage, nous produisons des légumes diversifiés toute l'année et des plantes aromatiques et médicinales en agriculture biologique. Nous sommes deux associés. L'ensemble de l'entretien des cultures se fait en traction animale. Cela ne nous empêche pas d'utiliser parfois le tracteur, mais nous limitons au maximum son utilisation. Les besoins en main d'œuvre de la ferme nous permettent d'embaucher, et ainsi de créer ou consolider des emplois sur notre territoire.

Depuis la création de la ferme en 2012 nous travaillons avec Agri-court, et chaque année nous augmentons la part de notre activité chez eux. Nous vendons aussi nos produits dans les magasins de producteurs du territoire. Pour nous cela fait sens de travailler avec une plateforme associative pour proposer nos légumes bio et locaux aux enfants de la vallée qui mangent à la cantine.

Ce qu'on apprécie beaucoup, c'est quand on reçoit la liste des cantines dans lesquelles partent nos légumes. »



➤ Vincent Bastard et Nicolas Koziel, marâchers à Montoisson, travaillent leur terre en traction animale.

Vincent Bastard et Nicolas Koziel, la ferme des Vallons à Montoisson

## > LE PRODUIT DE SAISON

Après une fin de printemps difficile pour les légumes locaux, nous profitons à présent de légumes de printemps (épinard, blettes, pois gourmands, ...) et du début des fruits et légumes d'été. Cela nous permet de varier les plaisirs !

A noter : on trouve localement certaines céréales dont le savoureux petit épeautre ainsi que des légumes secs : lentille verte, pois chiche, pois cassé, et parfois leur déclinaison en farine.

## > ASTUCE EN CUISINE

Le trempage des légumes secs permet de raccourcir le temps de cuisson et de les rendre plus digestes. Vous pouvez également ajouter des algues Kombu ou Wakamée en début de cuisson ou des aromates (sauge, bouquet garni, sarriette thym) pour les rendre plus digestes et plus savoureuses.

Le trempage des céréales (petit épeautre, blé, orge, avoine, riz complet...) permet également de diminuer le temps de cuisson. Pensez-y !

## > LA RECETTE BIO&LOCALE :

### • Risotto d'Epeautre aux légumes de saison - pour 5 pers.

Préparation : 1h00

Cuisson : 30 à 40 minutes

Coût : entre 0,70€ et 0,90€/personne

#### INGRÉDIENTS

200g d'épeautre (à défaut riz semi-complet, riz à risotto, ou autres céréales)  
75g de lentilles vertes (ou corail, noires, blondes...)

- 100g d'oignons
- 0.5kg de légumes de saison (carotte, navets, ...)
- 5 cl d'huile d'olive
- 10cl de crème
- Herbes (thym, laurier, persil)

- Piment poudre

- Sel, poivre

#### Préparation

- Faire tremper l'épeautre pendant une nuit
- Faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive, puis verser l'épeautre et laisser colorer avec le piment.
- Faire cuire les lentilles avec les herbes.
- Réserver le bouillon séparément des lentilles égouttées.
- Ajouter petit à petit le bouillon d'herbes.
- Au 2/3 de la cuisson, ajouter les légumes revenus en brunoise (petits dés).

- Mouiller à nouveau si nécessaire

- Incorporer la crème (ou crème de soja).

Ajuster l'assaisonnement.

- Mélanger aux lentilles.

- Servir chaud.

#### Variantes

Agrémenter avec des haricots verts, brocolis, courges...

Peut se déguster froid l'été, comme une salade.

Rajouter un peu de fromage de brebis sec émiétté

### • Ketchup - Conservable 1 mois dans un récipient fermé au frais

INGRÉDIENTS	
<ul style="list-style-type: none"><li>- 1,5kg tomate</li><li>- 1 oignon</li><li>- 1 C à C paprika</li><li>- 1 C à C 1/2 Ras-el-hanout</li><li>- 1 C à C Curry (ou 2 en fonction de votre goût)</li><li>- 1 C à C Cumin</li><li>- 2 C à S Sucre</li><li>- 5 C à S vinaigre blanc</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Émincer l'oignon, faire revenir avec le vinaigre jusqu'à évaporation de ce dernier.</li><li>- Ajouter les tomates en dés et les épices. Sel&amp;poivre.</li><li>- Laisser mijoter 45min</li><li>- Mixer le tout</li></ul>

### • Houmous de Lentille - À tartiner sur du pain grillé ou non

INGRÉDIENTS	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Moyenne boîte de lentille</li><li>- 120 g fromage blanc</li><li>- gousse d'ail</li><li>- 1/2 oignon</li><li>- 2 C à S citron liquide</li><li>- 1 C à C herbes aromatiques</li><li>- Sel</li><li>- poivre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Égoutter les lentilles.</li></ul> Dans un récipient pour mixer : mettre tous les ingrédients. Mixer et rectifier l'assaisonnement.

Recettes proposées par Benoit Pras - Cuisinier du restaurant scolaire intercommunal de Mirabel et Blacons/Piégras-la-Clastre.

## > LE CLIN D'ŒIL DU DIÉTÉTICIEN

### Hervé Franc, diététicien formateur :

« Depuis les années 90, l'OMS (organisation mondiale de la santé) promeut une alimentation à prédominance végétale dans le cadre de la prévention des maladies

cardio-vasculaires et métaboliques notamment diabète et obésité. Pourtant en France, il est encore difficile aujourd'hui d'intégrer cette donnée dans le cadre de la restauration collective scolaire. Les collectivités et les associations de parents d'élèves œuvrant pour réduire la part de protéines animales dans les assiettes des enfants



et adolescents restent minoritaires.

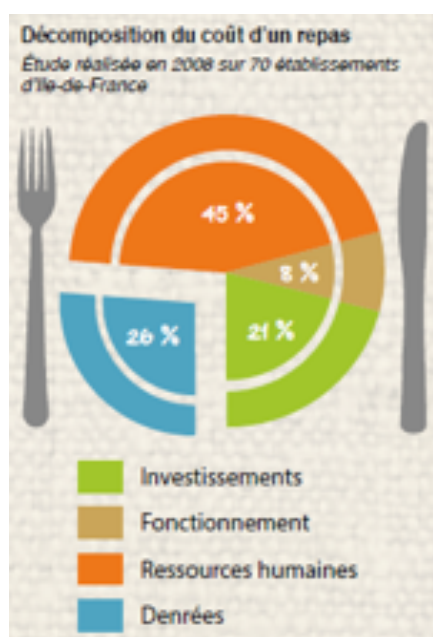
Pourtant, sans déstructurer l'équilibre nutritionnel des repas, on peut grâce à l'association de légumineuses et de céréales riches en protéines végétales compenser la réduction des protéines animales apportées par les produits carnés.

L'objectif n'est pas de supprimer mais de réduire d'environ 30% le grammage de viande afin d'obtenir une juste répartition.

Les intérêts : Moins de graisses d'origine animale, plus de sucres lents apportant un fort rassasiement, plus de fibres et de variété en micronutriments, un coût plus modeste permettant de mettre en œuvre des denrées de hautes valeurs nutritionnelles, notamment l'introduction progressive d'aliments issus de l'agriculture biologique. »

> Hervé Franc lors d'une formation auprès des cuisiniers de la vallée de la Drôme en 2016.

## > LE CHIFFRE



### Le prix d'un repas à la cantine

Maîtriser son budget est un élément important pour introduire durablement des produits bio&locaux de la restauration scolaire. Il faut pour cela bien connaître la décomposition du coût d'un repas :

- Coût des moyens humains pour la confection, le service des repas, parfois leur livraison
- Coût des denrées alimentaires appelé coût matière
- Coût de fonctionnement de la cuisine : consommables, fluides (eau, électricité, gaz) ...
- Coût d'investissement : bâtiment et équipement

Un repas coûte ainsi au total entre 6 à 12€.

Entre 30 et 70 % de ce coût est pris en charge par les communes.

Les dépenses alimentaires ne représentent en moyenne que 25% du coût total d'un repas. Agir sur les différents coûts permet de réaffecter les économies réalisées à l'achat alimentaire.

Dans le programme Ça bouge dans ma cantine, nous proposons un tableau de bord afin de suivre l'évolution de l'approvisionnement bio et/ou local en parallèle de l'évolution du coût matière. Des formations permettent également aux cuisinier/ères de revoir leurs menus, leurs recettes et leurs approvisionnements pour introduire du bio et/ou local en limitant l'impact sur leur budget.

## ➤ LE SAVIEZ-VOUS ?

### Le gaspillage alimentaire représenterait 14% des achats de la cantine !

Saviez-vous qu'un tiers des aliments produits dans le monde pour l'alimentation humaine est perdu ou gaspillé ? \*

Le gaspillage alimentaire concerne également la restauration collective : chaque année 540 000 tonnes de nourriture sont jetées soit plus d'1 million de repas perdus !

C'est ce que montre une étude de l'ADEME réalisée auprès d'établissements de Rhône-Alpes en 2016. Le coût direct moyen des pertes et gaspillages représenterait 0.27€/repas, soit 14% du coût matière de ces établissements. Les coûts indirects de préparation de ces aliments (temps passé, coût de l'énergie pour cuisiner l'aliment gaspillé), font passer ce coût du gaspillage à 0.68€/repas !

Lutter contre le gaspillage représente un levier important afin de réaliser des économies et les réinjecter pour des produits de plus grande qualité. Et cela devient obligatoire pour les collectivités afin de se mettre en conformité avec la Loi de transition énergétique pour la croissance verte.

Lors d'un projet de réduction du gaspillage alimentaire, il est important de mettre en place une démarche globale et concertée : agir à tous les niveaux et impliquer tous les acteurs de l'achat à la consommation, ainsi que de réaliser un diagnostic de départ afin d'évaluer le gaspillage et cibler les actions à mener.

### Saoû se mobilise contre le gaspillage :

En 2015, la cantine de Saoû a mis en place une action sur le gaspillage alimentaire en partenariat avec le SYTRAD et la CCVD. Durant un mois, les enfants, avec la complicité des personnels de service, ont pesé l'ensemble des plats avant de manger, puis les restes des assiettes. Ce travail a permis de s'apercevoir que certains produits finissaient systématiquement ou très souvent à la poubelle.

A la suite de l'expérience de pesée des déchets, les enfants ont réfléchi à des actions pour limiter ce gaspillage. Ils l'ont matérialisé à travers des graphiques qu'ils ont présentés à leurs camarades. Ils ont aussi présenté tous leurs résultats à la SARL La Chauméane, qui leur livre les repas. Ainsi certaines quantités ont pu être diminuées pour limiter le gaspillage. Avec leurs enseignantes, les enfants ont fait de la compote maison et une dégustation comparée entre une compote maison, et une compote industrielle en pot individuel qui a permis d'échanger sur les emballages individuels qui sont parfois plus attractifs, mais qui ne signifient pas que le goût est meilleur. Le maire de Saoû, Daniel Gilles, est venu présenter ce travail aux élus, cuisiniers, parents d'élèves des autres communes de la vallée de la Drôme lors de la soirée Ça Bouge dans nos Cantines à Mirmande fin 2015.

L'ensemble des personnels de services, enseignants, parents d'élèves, élus de Saoû ont trouvé ce projet très intéressant pour prendre conscience du gaspillage, et travailler à sa réduction.

\*FAO « Global food losses and food waste », mai 2011

### • LES PARUTIONS

Guide producteurs de la vallée de la Drôme - disponible sur demande à la CCVD

Livret recettes, Agribiodrôme - disponible sur demande à l'association Agribiodrome

Guide des bons réflexes pour manger bio sans se ruiner, Corabio

Guide pratique pour réduire le Gaspillage alimentaire - disponible sur demande au SYTRAD

Pour recevoir les prochaines Lettres d'information « Ça bouge dans ma cantine, La Feuille de Chou »,

envoyez votre adresse mail à [ptavernier@val-de-drome.com](mailto:ptavernier@val-de-drome.com)

• **RÉDACTION** : CCVD, Civam, Court Circuit, Agribiodrôme et les acteurs de « Ça bouge dans ma cantine »

➤ Service communication CCVD, juin, 2017.