

## **Projet de l'école Saint-Joseph de Vezon :**

### **« Vers une cantine durable »**

Le concept de « cantine durable » peut s'articuler autour de 8 axes :

1. Privilégier des produits frais, complets (non ou peu raffinés) et non transformés et les préparations « maison », pour :
  - retrouver la qualité nutritionnelle des produits, et potentialiser ainsi un capital santé
  - redécouvrir la saveur des aliments
  - limiter l'impact écologique de la transformation et des transports
2. Privilégier les produits locaux et de saison, pour :
  - soutenir les agriculteurs de chez nous, l'emploi et l'économie locale
  - limiter les transports, l'impact écologique
  - éviter les cultures en serres chauffées
  - encourager la biodiversité maraîchère
  - redécouvrir le plaisir de la diversité saisonnière et la saveur
3. Privilégier les achats en circuits courts (=diminuer les intermédiaires), pour :
  - garantir un prix juste aux agriculteurs locaux
  - connaître la qualité des produits de notre assiette
  - recréer du lien entre agriculteurs et consommateurs.
4. Réduire les protéines animales, privilégier une viande issue d'élevages non intensifs et équilibrer les menus avec des protéines végétales, pour :
  - réduire les nombreux impacts écologiques de la production industrielle de viande
  - respecter le bien-être animal
  - trouver un meilleur équilibre nutritionnel
5. Renoncer aux espèces menacées et intégrer des produits issus de la pêche durable, pour :
  - sauvegarder la biodiversité
  - soutenir les techniques de pêche durable et les pêcheurs artisanaux
  - limiter la pollution et la dégradation des océans
6. Privilégier des produits issus de l'agriculture biologique, pour :
  - éviter la consommation de pesticides via les aliments, et préserver ainsi un capital santé
  - augmenter la valeur nutritionnelle des aliments
  - réduire la pollution des sols et de l'eau
  - préserver la biodiversité et la survie des pollinisateurs
  - maintenir la fertilité des sols
  - réduire l'utilisation d'intrants issus de la pétrochimie
  - réduire les émissions de gaz à effet de serre
  - respecter le bien-être animal

7. Réduire les emballages et les déchets, pour :
  - limiter la consommation d'énergie et les émissions de gaz à effet de serre
  - préserver les ressources
  - réduire la pollution des sols, de l'air et de l'eau
  - réduire son budget
  
8. Encourager la consommation de l'eau pour :
  - limiter la consommation de boissons sucrées et préserver ainsi un capital santé
  - économiser des matières premières et de l'énergie
  - réduire les déchets

### **QUALITATIVEMENT :**

#### Les boissons

Uniquement de l'eau

#### Les féculents

A favoriser : Les céréales : Riz basmati ou semi-complet, pâtes à base de farines semi-complètes ou complètes, épeautre, sarrasin, ...

Les tubercules : pommes de terre nature ou rissolées, patate douce, topinambour, panais, potiron

Les légumineuses : quinoa, lentilles, petits pois, pois cassé, haricots rouges, blancs, pois chiches, fèves... telles quelles ou sous forme de pâtes

Tolérés : purée de pommes de terre et autres tubercules (maison!)

A éviter : frites, croquettes, gratin dauphinois, riz blanc très cuit, pâtes blanches très cuites, dérivés de céréales complètes non-bio

Les pommes de terre seront bio et locales.

Les céréales, légumineuses et autres tubercules seront de préférence et dans la limite du possible bio et d'origine locale.

Une céréale complète sera impérativement bio, si pas la préférer semi-complète.

Le quinoa sera belge .

La découverte des céréales autres que le blé, ainsi que celles des légumineuses et autres tubercules sera encouragée.

Principaux fournisseurs : La courte échelle à Péruwelz (détaillant bio) et La ferme du buis, Cossement à Barry (labellisée BIO)

### Les légumes :

A favoriser : Tous les légumes frais cuits et/ou crus, ou fermentés (choucroute,...)

Tolérés : légumes congelés par le traiteur à partir de légumes frais de saison (ex : pour pouvoir faire une bolognaise en hiver), tomates pelées, tomates séchées à l'huile, concentré de tomates

A éviter : légumes en conserves, en bocal, en sauce

Les légumes seront impérativement de saison (calendrier selon Apaq-W ci-joint), locaux et bio.

Principal fournisseur : La ferme du buis, Cossement à Barry

### Les « protéines »

A favoriser :

- Protéines animales :
  - o Dinde, bœuf, porc, veau, lapin, pintade
  - o Petits poissons gras (frais ou en bocal de verre) : sardines, harengs, maquereaux, anchois, saumon, rouget
  - o Œufs
- Protéines végétales :
  - o Les légumineuses : quinoa, lentilles, haricots rouges, blancs, pois chiches, fèves...

Tolérés : poissons maigres, poulet, viandes mi-grasses : jambon cuit, jambon cru (sans gras), jambon fumé (sans gras), haché, boudin noir

A éviter : thon, moules, espadon, brochet, poisson frits, fish-sticks, boudin blanc, salami, pâté, lard, pancetta, mortadelle.

La viande sera d'agriculture belge ou française.

Le bœuf proviendra de la région tournaisienne.

Le porc de label « tradition ». Le poisson, de pêche durable.

Le jambon sera issu d'une seule cuisse (ou épaule), sans ajout de viandes détachées.

Les œufs seront bio.

Principaux fournisseurs :

- La boucherie Drossart à Vezon, la poissonnerie Grand Bleu sur les marchés de Leuze et Péruwelz pour les protéines animales.
- La courte échelle à Péruwelz (détaillant bio) et La ferme du buis, Cossement à Barry (labellisée BIO) pour les protéines végétales et les œufs.

### Les matières grasses

A favoriser : l'huile d'olive à chaud pour cuisiner et/ou à froid ; l'huile de colza à froid.

Tolérés : beurre (en petite quantité)

A éviter : huile de tournesol, de maïs, de palme, de soja, de coco

Les huiles seront impérativement de 1<sup>ère</sup> pression à froid ou extra vierge, en bouteille en verre foncé et bio.

Le beurre au lait cru, bio et local.

Principaux fournisseurs : La courte échelle à Péruwelz (détaillant bio) et La ferme du buis, Cossement à Barry (labellisée BIO)

### Les produits laitiers

A favoriser : Les hydrolysats végétaux (soja, amandes, noisettes) enrichis en calcium non-sucrés, lait de chèvre

Les yaourts à base de ces différents « laits » (non-sucrés) et de laits de vaches (cfr « tolérés »)

Tolérés : lait cru de vaches qui ont vu « ciel et prairie », crème de soja, parmesan, emmental, fromage frais à base des laits précités, mozzarella, ricotta

A éviter : crème de lait, lait de brebis, fromages gras (>45%MG), mascarpone

Le bio et le « local » seront privilégiés autant que possible pour les produits laitiers

Principaux fournisseurs : La courte échelle à Péruwelz (détaillant bio) et La ferme du buis, Cossement à Barry (labellisée BIO)

### Sauces, herbes, épices

A favoriser : huile de colza et d'olive, crème de soja, yaourts (cfr « produits laitiers »), purée d'avocats, d'algues, ou d'autres végétaux, Epices bio, herbes fraîches, pesto frais, câpres, algues fraîches ou en paillettes, jus de citron, tamari, « ketchup » maison, moutarde douce.

Tolérés : sel, poudres de bouillon bio, mayonnaise à l'huile de colza bio sans additifs

A éviter : crème de lait, fortes teneurs en sel, arômes synthétiques, cubes de bouillon, additifs

Principal fournisseur : La courte échelle à Péruwelz (détaillant bio)

## Les farines

A préférer : farines d'épeautre, de petit-épeautre, de sarrasin (semi-complètes ou complètes bio)

Tolérés : farine de blé (semi-complètes ou complètes bio)

A éviter : farines complètes non-bio, farines blanches

Principaux fournisseurs : La courte échelle à Péruwelz (détaillant bio) et La ferme du buis, Cossement à Barry (labellisée BIO)

Exhausteurs de goût, colorants et additifs seront proscrits

## **QUANTITATIVEMENT :**

FREQUENCES et GRAMMAGES

Sur 4 semaines de 4 repas soit 16 repas

	Fréquence par 16 repas			Grammage/ enfant primaire
<b>LEGUMES</b>				
Légumes crus + huile vinaigrette	2			75g + 8g
Légumes cuits	13			150g
Fruits frais ou compotés maison	1			125g
<b>PROTEINES</b>				120g (75g poisson)
Viandes rouges		2		
Viandes blanches (veau, porc)		4		
Volailles		3		
Viandes hachées (bœuf, veau, porc ou volaille)		3		
Poisson		2		
Végétarien (œufs ou légumineuses)		2		2 œufs
<b>FECULENTS</b>				
Pommes de terre			9	120g
Riz ou blé (pâtes, pain, semoule, boulghour...)			5	40g cru
Autres céréales, autres tubercules, ou légumineuses			2	
	16	16	16	

Béchamel maison	max 1
Panure maison	max 1
Plat de pâtes (toujours avec des légumes)	max 3

### **LA CONSERVATION DES ALIMENTS :**

La qualité de la conservation de l'aliment durant son acheminement et son stockage, entre son lieu de production et la cuisine, est essentielle. L'aspect sanitaire est, bien sûr, en premier plan mais les qualités diététiques et gustatives en dépendent aussi. Ne revenons pas sur la nécessité d'une chaîne du froid sans faille mais insistons sur les points suivants :

- éviter les conserves du fait de l'altération des nutriments (en particulier vitamines ...)
- éviter les contenants et récipients en matière plastique surtout pour les matières grasses afin d'éviter la migration des substances toxiques vers les aliments. Préférer le verre, l'inox, le pyrex.
- éviter les récipients en aluminium.

### **LA CUISSON DES ALIMENTS :**

La cuisson améliore la digestibilité des aliments mais peut être préjudiciable à leur qualité nutritionnelle.

- Les huiles ne doivent jamais fumer
- Les viandes ou poissons ne doivent que très peu brunir et surtout pas noircir
- Les féculents doivent être cuits « al dente »
- De manière générale, les cuissons à hautes températures ne sont pas utilisées