RESTAURATION COLLECTIVE

PARTAGE DE QUELQUES
BONNES PRATIQUES



Un dossier présenté par le lycée agricole
de Carmejane

PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

provence alpes agglo

EPL CARMEJANE
La réussite au cœur
des Alpes du Sud



INTRODUCTION

L'établissement de Carmejane est engagé de longue date pour offrir à ses apprenants et ses personnels une alimentation locale de qualité, respectueuse de l'environnement. Produisant annuellement plus de 60000 repas, la cantine de Carmejane représente un lieu de restauration mais aussi un espace de vie contribuant au lien social.

En 2018 l'établissement a obtenu la labellisation "Ecocert en cuisine", faisant du lycée de Carmejane le 1er lycée de la région Sud PACA à bénéficier de ce label.

L'établissement poursuit son engagement dans la démarche d'amélioration de son système alimentaire, local et durable, notamment en s'associant aux projets alimentaires territoriaux (PAT).

Une action a été menée dans le cadre du premier plan d'actions du PAT de Provence Alpes Agglomération (2021-2022). La collectivité a en effet sollicité l'établissement pour partager son expérience auprès des établissements du territoire en charge d'une restauration collective.

Le PAT est une stratégie politique de relocalisation des pratiques alimentaires et de soutien à l'économie agricole locale. La restauration collective est un levier considérable pour y parvenir.





Table des

MATIÈRES

LOI ÉGALIM : QU'EST-CE QUE C'EST ? 3

Récapitulatif

LA COMMUNICATION 4

Un levier pour sensibiliser : communication orale, affichage, ...

ANIMATION PÉDAGOGIQUE 5

Sensibilisation, éducation au goût... Étude de cas et exemples

LE PAIN : UNE SOURCE DE GASPILLAGE ? 6

Qualité, taille des portions, distribution ...

CIRCUIT COURT ET QUALITÉ 7

Comment maîtriser les coûts ?

REPAS ALTERNATIFS 9

Pourquoi et comment ?

PIQUE-NIQUE SANS PLASTIQUE 11

L'exemple des raids du lycée de Carmejane

DÉCHETS ALIMENTAIRES 12

Bio déchets : tri, compostage, etc.

LOI ÉGALIM

La loi ÉGAlim (2018) est une loi qui concerne autant les restaurations universitaires et scolaires que les services de portage à domicile ou les collectivités territoriales.

Cette loi oblige à ce qu'il y ait au moins **50% de produits de qualité et durables dont au moins 20% de produits issus de l'agriculture biologique** dans les restaurations concernées.

En d'autres termes, cela peut être des produits avec des certifications telles que **le label rouge**, l'appellation d'origine **AOC/AOP**, ou bien encore la **mention valorisante** "produit de la ferme", " "fermier" ou "produit à la ferme."

D'autres labels sont également concernés comme **l'écolabel Pêche durable** ou bien les produits issus du **commerce équitable**.

Il en est de même pour la viande et le poisson ; **au moins 60% de la viande et du poisson distribués doivent être de qualité et durables.**

La loi propose également une diversification des sources de protéines. Ainsi, la mise en place **d'un menu végétarien par semaine est devenue obligatoire.** Menu végétarien qui doit lui-même respecter les exigences relatives à la qualité nutritionnelle.

Cette obligation va même plus loin puisque si l'établissement propose un choix multiple de menus, une **alternative végétarienne est obligatoire.**

Dans la même optique, **le plastique à usage unique** (assiettes, couverts jetables, bouteille en plastique, etc...) est désormais **interdit**.

Enfin, **l'obligation** de mettre en place une démarche de lutte contre le gaspillage alimentaire incombe à tous les opérateurs.

LABELS ENTRANT DANS LES 50 % DE PRODUITS DURABLES ET DE QUALITÉ

PRODUITS ISSUS DE LA PÊCHE MARITIME BÉNÉFICIANT DE L'ÉCOLABEL PÊCHE DURABLE

LES PRODUITS ISSUS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE (À HAUTEUR DE 20 % MINIMUM)

LES PRODUITS BÉNÉFICIANT DU LOGO RÉGION ULTRAPÉRIPHÉRIQUE (RUP)

LES PRODUITS BÉNÉFICIANT D'UNE SPÉCIALITÉ TRADITIONNELLE GARANTIE (STG)

LES PRODUITS BÉNÉFICIANT DE LA MENTION ISSU D'UNE EXPLOITATION À HAUTE VALEUR ENVIRONNEMENTALE (HVE)

LES PRODUITS BÉNÉFICIANT D'UNE INDICATION GÉOGRAPHIQUE (IGP)



LA COMMUNICATION

Un levier pour sensibiliser ?



Il s'est avéré que la communication est un moyen particulièrement pertinent lorsqu'il s'agit d'enseigner des bonnes pratiques de consommation.

Faire comprendre, expliquer et être transparent sont autant de leviers sur lesquels s'appuyer.

Une première sensibilisation est réalisée via la communication orale. A Carmejane, notamment :

- Lors de l'accueil des familles à la rentrée et lors des journées portes-ouvertes.
- A l'occasion de la commission de restauration (constituée des élèves, du personnel, des équipes de cuisine, et du gestionnaire.). Cette commission permet de donner la parole aux usagers et de déterminer les améliorations à apporter à la composition des menus.
- Tout au long de l'année, via des échanges informels entre les équipes de cuisine, les élèves et les autres usagers de la restauration.

Mais également au-travers de la communication écrite :

- Via l'affichage : affichage des menus, et des informations sur les producteurs et la provenance des produits.
- Via les réseaux sociaux (communication sur les actions de l'établissement concernant les aspects nutritionnels & l'agriculture durable.).



Ghislain Cariou Chef cuisinier 2017-2022 - Intervention en juin 2022

ANIMATION PÉDAGOGIQUE

L'EXEMPLE À L'ÉCOLE DE THOARD

Comment faire évoluer les goûts ? C'est avec cette question que la mairie de Thoard a sollicité le lycée de Carmejane. Dans le cadre du PAT de Provence-Alpes Agglomération, le cuisinier de Carmejane a réalisé un atelier au printemps 2022 afin de sensibiliser les plus jeunes au goût et à l'alimentation de qualité.

Développer les goûts permet de limiter le gaspillage. **En effet, un repas apprécié sera moins gaspillé.**

A Carmejane, nous proposons de temps en temps des menus surprise où il faut deviner quels ont été les produits cuisinés.

Nous proposons également des menus à thème (menu de différents pays, en fonction de la saison (Halloween, Noël, etc.)).

Des idées d'atelier :

1. Réaliser un atelier avec des épices et plantes aromatiques
   - *Peu de moyens : des éprouvettes et un support*
   - *Découverte olfactive et visuelle : sentir les éprouvettes et échanger sur le ressenti*
   - *Tout public*
   - *Idée d'épices : cumin, clous de girofle, menthe, ...*
2. Préparer un menu avec les épices découvertes

   Repas à thème : Tajine à la menthe, salade au cumin, crumble pomme-cannelle, etc...

LE PAIN :

UNE SOURCE DE GASPILLAGE ?



Le pain est un produit souvent gaspillé en restauration collective et notamment scolaire : portions trop grosses, service du pain systématique, pain sans saveur, etc...

Pour limiter le gaspillage, des solutions simples existent et sont mises en application à la restauration de Carmejane :

- **Un pain de qualité = satisfaction de l'usager.**

  *Un bon pain n'est jamais gâché. C'est pourquoi à Carmejane, nous avons fait le choix d'un pain bio, réalisé par un **boulanger local**.*

- **Du pain bien localisé**

  Le pain est positionné en bout de ligne, après le service des plats, afin que les élèves ne se "jettent" pas sur le pain uniquement guidés par la faim. De plus, ce nouvel emplacement permet de se resservir plus facilement au milieu du repas.

- **Des portions adaptées**

  Le pain est livré entier et est découpé en cuisine, en taille adaptée de 1.5 cm. Afin de limiter le séchage du pain, il est recommandé de réapprovisionner selon le besoin.

Frédéric Fossey (Boulanger), Michel Comte (Chef cuisinier), Viviane Porcher (Cuisinière) - Aux trois petits pains (octobre 2022)



CIRCUIT COURT ET QUALITÉ

COMMENT MAÎTRISER LES COÛTS ?

Depuis 2016, le lycée de Carmejane a développé des liens avec des producteurs locaux pour l'approvisionnement du service de restauration.

Les bénéfices :

- Un coût de matière brute bien inférieur aux produits transformés
- Plus de qualité, et donc des usagers plus satisfaits et moins de gaspillage
- Facilité du dialogue avec le fournisseur
- Moins de déchets d'emballage
- Moins de plastique
- Valorisation de tous les calibrages disponibles
- Viande de qualité avec moins de perte
- Participation au développement local
- Réduction des coûts de collecte des déchets grâce au compostage





Les contraintes :

- Nécessite du personnel pour la transformation (épluchage, découpe)
- Difficulté de trouver de grands volumes, ce qui peut être une contrainte pour les grands établissements (accentuée par l'exigence de la saison)
- Multiplication des commandes (plus de fournisseurs)
- Nécessite des rencontres pour planifier les commandes et livraisons (les horaires adaptés aux exploitants agricoles ne sont pas toujours les mêmes qu'en cuisine).
- Difficulté à trouver des fournisseurs en fonction de la localisation géographique

LA MAÎTRISE DES COÛTS

La maîtrise des coûts s'appuie sur :

1. **La réduction des pertes à la production -** La cuisson lente de produits frais réduit le pourcentage de perte. *Exemple : un steak haché frais de 125 g va perdre uniquement 10% à la cuisson, contre 30% pour un steak congelé.*

2. **La réduction du gaspillage -** menus appréciés, assiettes adaptées (proposer des assiettes "petite faim") et donc moins de déchets.

3. **La réflexion globale des menus à fort et à faible coût -** Un plat avec des protéines animales sera plus coûteux qu'un plat avec des protéines végétales. L'introduction de menus "alternatifs" permet de réduire les coûts au bénéfice de protéines animales de qualité sur les autres menus.



REPAS "PETITE FAIM"



REPAS CLASSIQUE





REPAS ALTERNATIFS

POURQUOI ?

Comme prévu par la loi Égalim, il est désormais obligatoire de mettre en place **un menu végétarien par semaine**. Si plusieurs menus sont proposés dans un même repas, alors l'un deux doit être obligatoirement **végétarien**.

Ainsi, Carmejane a fait le choix de diversifier ses sources de protéines. Cela nous permet d'une part, de réduire les coûts car la protéine animale est plus chère et d'autre part, cela permet de dégager une marge pour se tourner vers des produits plus qualitatifs (comme du saumon kéta labellisé "pêche durable" par exemple.).

A Carmejane, nous proposons **deux repas végétariens par semaine, un le midi et un le soir.**

Au-delà de la maîtrise économique, **la diminution de consommation de viande reste un geste écologique facile à mettre en place**.



COMMENT RENDRE UN REPAS VÉGÉTARIEN ALLÉCHANT ?

A Carmejane, nous insistons sur la qualité des produits, mais surtout, nous rendons nos repas végétariens **alléchants** avec des menus simples et attractifs : **lasagnes végétales, toasts de fromage, crumble aux pommes ou encore "Pasta Party"**. Ce que nous désignons comme "pasta party" est un repas dans lequel nous proposons un plat de pâtes avec différentes sauces maison (bleue, bolognaise, provençale, ...).

A noter qu'il faut adapter le grammage dans le cadre des "pasta parties" car les pâtes sont le plat principal.



COMMENT CONFECTIONNER UN REPAS ALLÉCHANT ?

Un repas alléchant est aussi un repas qui est rendu alléchant par le dialogue. Expliquer aux usagers que tel plat est fait-maison, et/ou local, est déjà un premier pas.

Mais **le dialogue se fait dans les deux sens** : on peut recueillir les avis des usagers sur les plats végétariens afin de les améliorer, par exemple. Ou bien on peut discuter avec l'usager afin de savoir quel plat lui paraît alléchant, pour que l'on puisse le transformer en repas végétarien. Le dialogue est tout aussi important afin de déterminer quels sont les repas sur lesquels les cuisiniers peuvent travailler, afin de proposer des alternatives végétariennes pertinentes.

PIQUE-NIQUE SANS PLASTIQUE

L'EXEMPLE DES RAIDS DE CARMEJANE



Comment organiser un pique-nique sans plastique ?

La réduction du plastique peut passer par l'utilisation d'une glacière et de produits frais (fruits, tomates, etc...). Ce dispositif nécessite néanmoins une certaine organisation : fiche de sortie et prise de température de la glacière, temps de préparation de celle-ci, et son transport.

Les raids sportifs organisés par Carmejane (en avril et en mai) nous ont permis de mettre en place plusieurs dispositifs pour **ces évènements 100% sans plastique.** Pour l'occasion, nous avons apporté plusieurs **jus de fruits locaux** ainsi que des **gâteaux faits maison** et des **barres de céréales préparées** par le cuisinier; le tout proposé en libre-service, avec présentation adaptée au produit (sandwich emballé dans du papier, etc.)

Concernant les **sandwichs**, ils étaient **faits maison**, avec du pain bagnat bio, ou bien avec des demies-baguettes bio. Le jambon blanc était local et bio, tout comme les tomates qui venaient de Provence. Le tout avec de la salade et du fromage. Pour l'**alternative végétarienne,** nous avons utilisé des radis, concombres, tomates, salade et sauce pesto.

Enfin, pour les desserts, nous avons également proposé des **fruits tranchés**, plus précisément des pommes. Néanmoins, comme ces dernières s'oxydent rapidement, nous avons dû les arroser de jus de citron en amont.

Il est donc tout à fait possible de réaliser un pique-nique sans déchets plastiques, cela demande cependant une **organisation et une logistique supplémentaire**.

DÉCHETS ALIMENTAIRES

UNE AFFAIRE COLLECTIVE

La gestion des déchets alimentaires est une affaire collective. Du producteur, à l'usager jusqu'à la plonge, le tri des déchets doit s'effectuer au-travers de la sensibilisation et de l'accompagnement.

La présence d'un **"éco-délégué"** durant le service de cantine, à savoir un élève guidant les usagers pour trier leurs déchets, facilite la compréhension et permet de diffuser les bonnes pratiques.

La sensibilisation passe également par l'intervention du chef de cuisine, qui va guider les usagers dans ce processus. Afin de faciliter le compostage et donc la réduction des déchets plastiques, le service de restauration de Carmejane propose du fromage local à la coupe, préparé par l'équipe de cuisine, ainsi que du yaourt en vrac, ce qui réduit le volume d'emballages.

L'emballage plastique du yaourt doit être particulièrement surveillé : il se retrouve bien souvent par mégarde dans les composteurs.

Le compost par la suite récupéré, sert pour les plantations du lycée gérées par la filière Aménagement Paysager.

