



# CANTINES EN MOUVEMENT

Trucs et astuces pour manger local dans les cantines

---

## CARNET DE RECETTES

## 1 Chapitre 1 : Recettes pour cantiniers convaincus découragés

**INGRÉDIENT N°1.1 :** On se rencontre !

**INGRÉDIENT N°1.2 :** Des produits locaux... petit à petit !

**INGRÉDIENT N°1.3 :** Fier d'être cantinier

## 2 Chapitre 2 : Recettes pour convaincre les élus sceptiques

**INGRÉDIENT N°2.1 :** Et si on marchait *enfin* sur les pieds ?

**INGRÉDIENT N°2.2 :** Non, les élus n'iront pas en prison !

**INGRÉDIENT N°2.3 :** Trop cher ?

## 3 Chapitre 3 : Recettes pour faire adhérer les producteurs dubitatifs

**INGRÉDIENT N°3.1 :** Ça s'attrape comment, un agriculteur ?

**INGRÉDIENT N°3.2 :** L'union fait la force

**INGRÉDIENT N°3.3 :** Bricoler des plate-formes logistiques

## 4 Chapitre 4 : Recettes pour sensibiliser enfants et parents indifférents

**INGRÉDIENT N°4.1 :** Séduire les papilles enfantines

**INGRÉDIENT N°4.2 :** Déjeuner en paix

**INGRÉDIENT N°4.3 :** Quand les parents s'en mêlent. Ou pas.

## 5 Chapitre 5 : Recettes pour intéresser les enseignants absents

**INGRÉDIENT N°5.1 :** De la cantine à la classe

**INGRÉDIENT N°5.2 :** Cultiver à l'école

## 6 Chapitre 6 : Recettes pour obtenir le soutien des partenaires

**INGRÉDIENT N°6.1 :** Les contrôleurs des aliments, des alliés (si si !)

**INGRÉDIENT N°6.2 :** Moins d'intermédiaire, plus de complices

Annexe : 4 saisons de menus d'ici & quelques recettes

Annexe : les compléments d'info chiffrés

Annexe : rédiger un marché public : mode d'emploi

& petit mémento du droit, spécial produits locaux

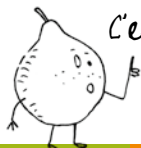
Fiche bonus : carte & annuaire des producteurs en circuits courts

Fiche bonus : classement des produits courants introduits

Fiche bonus : calendrier des fruits et légumes en Limousin

Annexe : l'annuaire des partenaires

On y a été un peu fort sur  
les adjectifs, non ?



C'est pas sympa



Faites confiance à nos lecteurs !



# il était une fois...

Nous sommes 5 cantiniers et 1 gestionnaire de collège. Nous travaillons tous sur la communauté de communes d'Auzances-Bellergarde, territoire rural aux confins de la Creuse. Nous ne nous connaissons pas jusqu'à ce mercredi 24 octobre 2012, où le Pays Combraille en Marche nous a réunis pour discuter de l'approvisionnement en produits locaux. C'était dans le cadre de l'Université rurale dédiée aux circuits courts. Jusqu'alors isolés, nous nous sommes rassemblés. Après avoir échangé sur nos réalités professionnelles, nos besoins, nos envies, nous avons commencé à expérimenter, petit à petit, l'introduction de produits locaux dans nos menus et cuisines. Deux ans et quelques mois après cette première réunion, quel chemin parcouru pour notre petit collectif ! Viande, fromage, farine, miel, fruits, légumes, huiles, œufs, autant de denrées que nous achetons maintenant aux producteurs locaux. Les écoliers mangent des bonnes choses cuisinées par nos soins et nous voulons aller plus loin en montant un club afin de mener des actions de sensibilisation, de communication, d'initiation au goût, au jardinage... Avec cette énergie qui nous anime et l'aide du Pays et de la communauté de communes, nous avons réussi à dépasser pas mal d'idées reçues concernant la restauration collective, à convaincre des élus sceptiques, à trouver des producteurs enthousiastes et à nouer des partenariats avec des commerçants locaux. Cette aventure, nous voulions vous la raconter en toute simplicité, pour vous montrer qu'avec quelques trucs et astuces, c'est possible de manger des produits locaux à la cantine et de créer une dynamique autour de cette initiative !

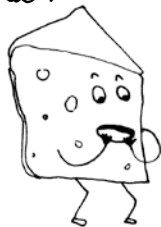
Bonne lecture...

j'arrive...  
j'arrive...



L'essentiel  
c'est de donner  
l'goût.

Vous croyez qu'on n'a rien oublié ?



Et pis tu vois bien :  
chacun fait à sa façon...



En tout cas  
NOUS  
on s'amuse bien !



hé  
...vous venez  
...ça commence



# Glossaire

**Cantinier** Ici nous appelons cantiniers les personnes qui s'occupent de la cantine scolaire. Soit ceux qui cuisinent les repas, mais pas seulement. Dans les écoles rurales, les cantiniers gèrent le budget, les commandes et l'approvisionnement, la cuisine, le service, la surveillance et le ménage ! Dans les structures plus importantes, il y a souvent un gestionnaire qui s'occupe des commandes et du budget, et un ou plusieurs cuisiniers.

**Université rurale** « Germe » d'idées ou rampe de lancement de « fusées à projets », l'Université rurale propose des séries d'ateliers, de rencontres et de formations pendant un an, organisées par le Pays Combraille en Marche afin de transformer et développer le territoire. Chaque Université a une thématique : la première, en 2007, était consacrée aux jardins, la seconde, en 2009/2010, à l'habitat et l'écoconstruction, enfin la troisième aux circuits courts et à la valorisation des ressources locales > <https://univruralecircuitscourts.wordpress.com>

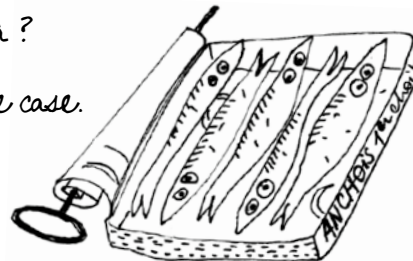
**Produits locaux** Il n'existe pas de définition juridique de « produit local ». Local fait référence à la proximité géographique mais aussi parfois relationnelle, identitaire. Dans cet ouvrage, sont considérées comme locales les marchandises produites sur le territoire du Pays Combraille en Marche soit environ 1/3 du département de la Creuse, et ses environs.

**Produits bio** Produits issus de l'agriculture biologique c'est à dire répondant au cahier des charges du label AB. Depuis 2012, la loi Grenelle incite les cantines à proposer 20 % d'aliments bio.

**Circuits courts** Forme de commercialisation où intervient un intermédiaire au maximum (détaillant, restaurant, groupement d'achat...). La vente directe (du producteur au consommateur sans aucun intermédiaire) est une forme de circuits courts. Un circuit court ne tient pas compte de la proximité géographique.

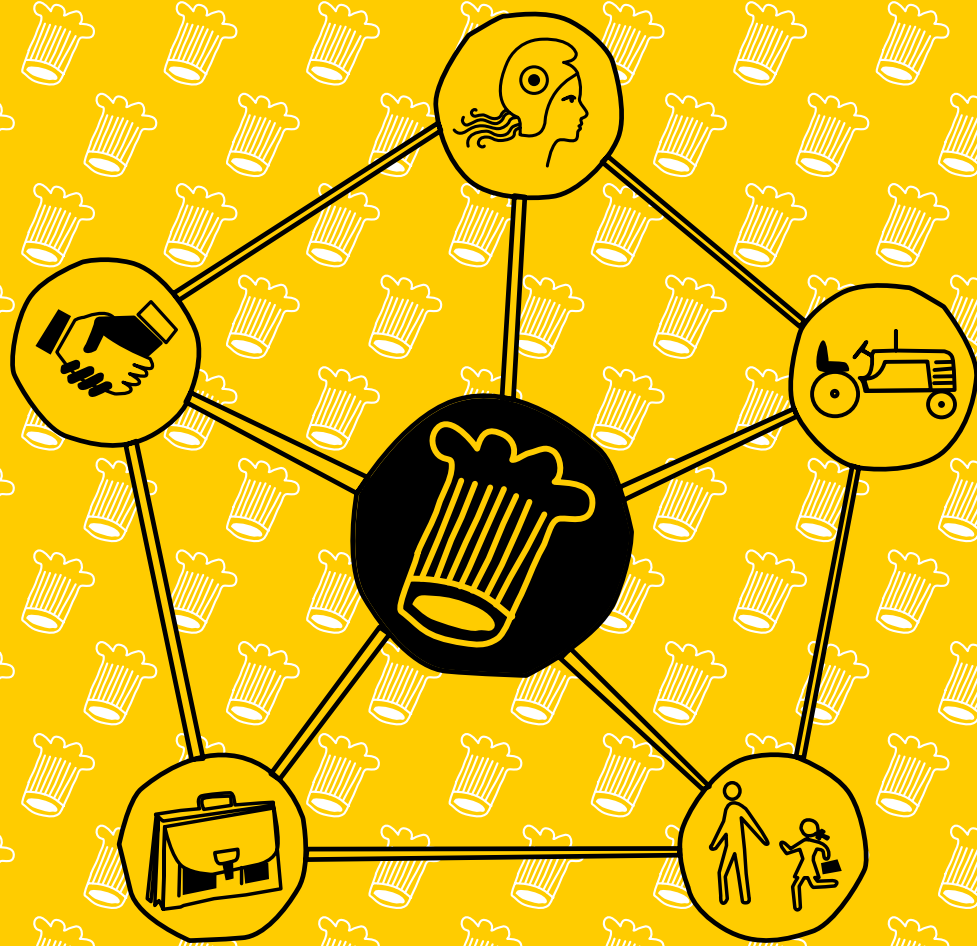
Pourquoi on a choisi "cantinier" déjà ?

Ça nous regroupe dans la même case.



Ah oui !

Je vois bien !



# Chapitre 1 : Recettes pour CANTINIERS CONVAINCUS DÉCOURAGÉS





Impossible de faire bouger les lignes quand on est tout seul. Une révolution, c'est collectif ! À l'heure de la grande distribution mondialisée, manger local reste un privilège d'initiés ou de jardiniers. Permettre aux écoliers de manger des légumes, des fruits, de la viande ou des laitages produits dans les alentours, c'est plutôt révolutionnaire, donc difficile à faire tout seul. Or les cuisiniers de la restauration collective sont isolés, la profession n'a ni lieux ni espaces où échanger. D'où la nécessité de provoquer la rencontre entre ces cantiniers.

*On se sent tellement seul dans nos petites cantines !*

*...je n'avais jamais pu échanger avec mes collègues des autres cantines de la communauté de communes. Nous rencontrer m'a rendu plus confiant. Nous passons parfois des heures à discuter de recettes et de tours de main, ça me motive pour essayer des choses nouvelles.*

*Patrick Compagnon, cuisinier à Mainsat*



## LES CUISINIERS EN RÉSEAU

Proposée dans le cadre de l'Université rurale, la rencontre des cuisiniers des cantines a stimulé la création d'un réseau informel. « Quand j'ai lu dans la presse qu'une réunion était organisée par la communauté de communes pour les cantiniers, je me suis dit : enfin quelque chose pour nous ! » se rappelle Véronique Bonnaud, cuisinière à Champagnat. Les premières rencontres leur ont permis de sortir de l'isolement, d'exprimer toutes leurs difficultés. Puis, les discussions sont devenues plus concrètes : échange de recettes, de menus, d'adresses de producteurs, d'astuces pour amener les enfants à goûter tel ou tel aliment, de connaissances réglementaires... Si, à la première rencontre, un seul cuisinier se fournissait à l'épicerie-boucherie Teulet à Mainsat, dès le second rendez-vous, trois nouvelles cantines travaillaient avec elle ! **Une dynamique collective était née : « Cantines en mouvement ».** Et elle a permis d'expérimenter l'introduction de produits locaux dans les menus.

### > ingrédient 1.2



## Ingrédient 1.1 : ON SE RENCONTRE !

# Quelles occasions créer pour se rencontrer ?

## TRUCS & ASTUCES

- \* des formations sur l'approvisionnement en circuits courts, le bio, la réglementation, la création de plats et menus alternatifs, la mise en place d'un jardin ;
- \* des voyages d'études dans d'autres régions à la découverte de plate-formes d'approvisionnement mutualisés, de cantines innovantes... ;
- \* des conférences-débats avec des intervenants : cuisiniers bio, nutritionnistes, chercheurs...
- \* des ateliers de cuisine avec un traiteur pour apprendre à confectionner des plats facilement réalisables et appétissants pour les enfants, en tenant compte des contraintes de la restauration collective ;
- \* de simples réunions pour s'exprimer, partager son quotidien et ses anecdotes.

Les services vétérinaires m'ont demandé :  
"vous avez fait des formations cette année ?"  
"oui j'ai fait l'Université rurale !" ai-je répondu.

Stéphane Kinet, cuisinier à Auzances



## Le club des cuistots

Au-delà de la question de l'introduction des produits locaux, les rencontres des cantiniers ont fait naître leur désir de créer un club des cuisiniers de la restauration collective. Son objectif : favoriser l'épanouissement professionnel. Une première rencontre a eu lieu à l'automne 2014 et, **déjà, des idées sont nées, à commencer par la mise en place d'une « programmation gourmande »,**

**sorte de saison culturelle du goût avec des événements autour de la cuisine, de**

**l'alimentation et de la santé** (opération de street-food, concert culinaire, résidence artistique, atelier cuisine...).

Miam !



Pour aller plus loin



On peut décider de proposer aux enfants des repas à base de produits locaux et lancer un vaste et coûteux projet de plate-forme d'approvisionnement, qui ne verra le jour que des années plus tard et ne sera sûrement pas adapté aux petites cantines. On peut aussi choisir la méthode des petits pas : d'abord les œufs, puis pourquoi pas la farine, l'huile, le fromage, chaque cantinier selon ses besoins, ses désirs, ses méthodes de travail. Simple, et très efficace ! À condition que l'expérimentation soit accompagnée d'un bon travail d'animation.

On peut faire sa pâte à tarte en utilisant de la farine produite localement ou pour épaissir ses sauces, peu importe si les autres ingrédients sont industriels, on verra plus tard !

Un nouveau produit introduit dans le menu chaque mois suffit largement, cela laisse suffisamment de temps pour adapter ses habitudes de travail.

Patrick Compagnon, cuisinier à Mainsat

Du fromage blanc et du miel et hop, voilà un dessert sain à base de produits locaux. J'aime aussi proposer une salade de mâche au fromage râpé où tous les ingrédients sont locaux, vinaigrette comprise.

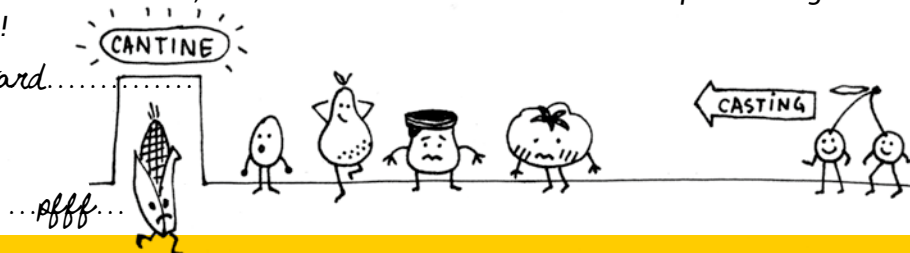
Mireille Richard, cuisinière à Dontreix



## EXPÉRIMENTER PRODUIT PAR PRODUIT

Expérimenter : voilà le maître mot ! Sept cantiniers du Pays Combraille en Marche ont joué le jeu... En novembre 2012, ces « Cantines en mouvement » ont commencé avec un ou deux produits locaux : de la viande achetée à des bouchers qui travaillent avec des éleveurs du territoire, et des œufs en direct des producteurs. Puis le mois suivant ils ont testé fromages et volailles, avant de se renseigner pour acheter des légumes à des maraîchers... Le fait de lancer ces petits défis à plusieurs a été la clé de la réussite : « nous vivons la même expérience et cela nous soude ». Ensemble, ils ont pu constater ce qui fonctionnait bien et ce qui bloquait. Cette méthode leur a aussi permis de prendre le temps d'ajuster leurs besoins en termes de fréquence ou de quantité, et de s'adapter au mode d'approvisionnement ou à la saisonnalité de chaque produit. Ce temps là est aussi nécessaire pour instaurer un lien de confiance avec le producteur. Aujourd'hui, tous achètent une partie de leurs denrées localement, aussi bien les cantines de 30 couverts que le collège d'Auzances : la démarche est à la portée de tous !

Repassez plus tard.....



# Ingrédient 1.2 : Des produits locaux... petit à petit !

## Pour expérimenter en douceur :

### TRUCS & ASTUCES

- \* Ne mettez pas la barre trop haut : commencez par des produits faciles, que l'on n'a pas besoin de transformer, comme le fromage, les yaourts, l'huile, le vinaigre, le miel ou les fruits à croquer. Qui dit produits locaux dit souvent légumes frais, alors que ce sont les plus difficiles à introduire à cause de la saisonnalité, des aléas de la production, et du temps de préparation. Donc on se met aux légumes du maraîcher du coin quand on maîtrise déjà bien les autres productions.
- \* Pensez à répartir les produits locaux dans la semaine : un jour, des œufs, le lendemain des légumes, le surlendemain de la viande... Cela facilite l'organisation du temps de travail et l'équilibre du budget.

Travailler avec des produits locaux, c'est une charge de travail supplémentaire

Après avoir goûté aux carottes de Louis, une fois les stocks épuisés, je suis revenue aux carottes des grossistes et les enfants m'ont dit : "elles n'ont pas de goût ces carottes !"

Véronique Bonnaud, cuisinière à Champagnat



## Bio ou pas ?

La question fait débat. Pour certains, ce n'est pas la peine de s'ajouter une contrainte supplémentaire. D'autres estiment que, quitte à changer autant que ce soit pour de bon : « il faut passer au bio sinon il sera trop difficile de changer de producteur après coup ». On peut aussi inciter des agriculteurs conventionnels à sauter le pas. Cantinier, élus et techniciens doivent se mettre d'accord sur la priorité à donner : local et/ou bio ? Sur certaines communes, les élus préfèrent mettre l'accent sur le local, voire le très local (périmètre de la communauté de communes par exemple), pour ne pas se froisser avec certains producteurs ou pour ne pas être étiqueté « bio ». « Le souci c'est qu'on est forcément plus cher en bio qu'en conventionnel, donc si on est en concurrence avec les non-bio, nous ne sommes pas choisis ! » regrette Filip Claes, maraîcher bio à Chambonchard.

Sur le Pays, deux cantiniers ont fait le choix du bio.

À défaut de privilégier ce label, certaines collectivités préfèrent mettre en place une charte qui garantit un mode de production sain.

Voyons voir, d'où venez-vous ?



La serre...  
sortie de bourg.



De l'autre côté de la  
vallée, là-bas...



Le champ,  
ici !



Dans les écoles rurales, les cantiniers ne font pas que cuisiner le repas des enfants : ils s'occupent des commandes, gèrent le budget, élaborent les menus, servent les écoliers, surveillent les repas, font le ménage... Oui, tout ça ! Et souvent seuls. Alors c'est sûr, ouvrir des boîtes, c'est pratique. Mais cuisiner des produits locaux, cela redonne du sens !

« Je n'en pouvais plus de servir aux enfants des plats industriels alors que chez moi, j'élève mes poules, je fais mon potager et je cuisine ! » témoigne Véronique Bonnaud.

galette  
des rois ?

non  
"Menu Royal"



Le cantinier n'a pas le choix,  
il est obligé de réchauffer  
des plats préparés !

Confectionner des repas avec des produits locaux m'a beaucoup enrichie tant dans les relations avec les producteurs qu'avec les collègues des autres cantines. La mise en route est difficile mais une fois qu'on y a goûté, on ne peut plus travailler comme avant, et on a envie d'aller plus loin !

Mireille Richard, cuisinière à Dontreix



PARCE QU'ILS LE VALENT BIEN !

En introduisant des produits locaux, les professionnels de la restauration scolaire se sont rendu compte de l'importance de leur rôle. Non seulement le cantinier nourrit les marmots, mais il leur fait découvrir des saveurs, des produits, des aliments, des façons de cuisiner, d'où une fonction pédagogique, qui va influencer les enfants dans leurs choix de consommation lorsqu'ils seront adultes. Pour insister sur ce rôle éducatif, des cuisiniers ont créé un « menu royal » > **ingrédient 4.1**, d'autres affichent les noms des producteurs, cultivent des jardinières de plantes aromatiques... En commandant des produits aux agriculteurs et artisans locaux, les cantiniers deviennent également un maillon essentiel du développement économique du territoire ! Patrick Compagnon a aussi remarqué que depuis qu'il travaille en circuits courts, il utilise plus de produits frais. Son stock de boîtes s'est donc réduit, tout comme la taille de ses poubelles. Et en plus, il recycle les épluchures pour le jardin pédagogique. La classe !

**Ingrédient 1.3 : Fier d'être CANTINIER**

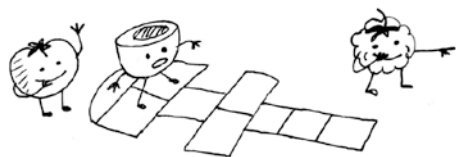
Cantiniers

Pour aller  
plus loin

## CANTINIER EN CIRCUITS COURTS, C'EST CRÉATIF ET VALORISANT !

Dans le sud de la Creuse aussi, la communauté de communes a organisé avec le Parc de Milleval une formation qui a remporté un franc succès. Pas moins de neuf cantinières (école de Gentioux, Vallière, La Nouaille, Aubusson + centre de loisirs et foyer spécialisé) ont partagé un moment convivial, autour des conseils de Régine Lagorce, cuisinière et auteure, spécialiste des produits du terroir absolument passionnée. L'occasion de découvrir des recettes transposables dans leurs pratiques, avec des produits locaux, simples et peu onéreux (blé noir, courgettes, pétales de fleurs, tenderons de veaux, pommes, salades, roches de jardin, blettes, fromage et faisselle de chèvre, vieux pain...). Les échanges riches ont porté sur l'utilisation de produits peu valorisés retrouvés localement, des astuces en cuisine (recette de la pâte chaude), des recettes créatives (bouligou), l'élaboration des menus, les aspects réglementaires, le matériel nécessaire, les régimes spécifiques mais aussi l'histoire culinaire de notre territoire. « Même les cantiniers sceptiques au départ en sont repartis ravis et motivés » souligne Mélanie Le Nuz qui a co-organisé cette journée. Passer en circuit court rend décidément le métier de cantinier plus créatif et stimulant. C'est aussi l'avis de Jean-Marc Mouillac, cuisinier de la première cantine labellisée bio de France, Marsaneix, en Dordogne. Là bas le passage aux circuits courts et bio s'est fait sans faire monter le prix du repas, « parce que c'est moi qui gère moi-même les approvisionnements et les menus, en fonction de ce qu'ont les producteurs que j'ai choisis ».

Vous allez où ?



Chacun son tour d'aller en classe !



Bienvenue



Pour aller  
plus loin

## LOCADORES MILITANTS

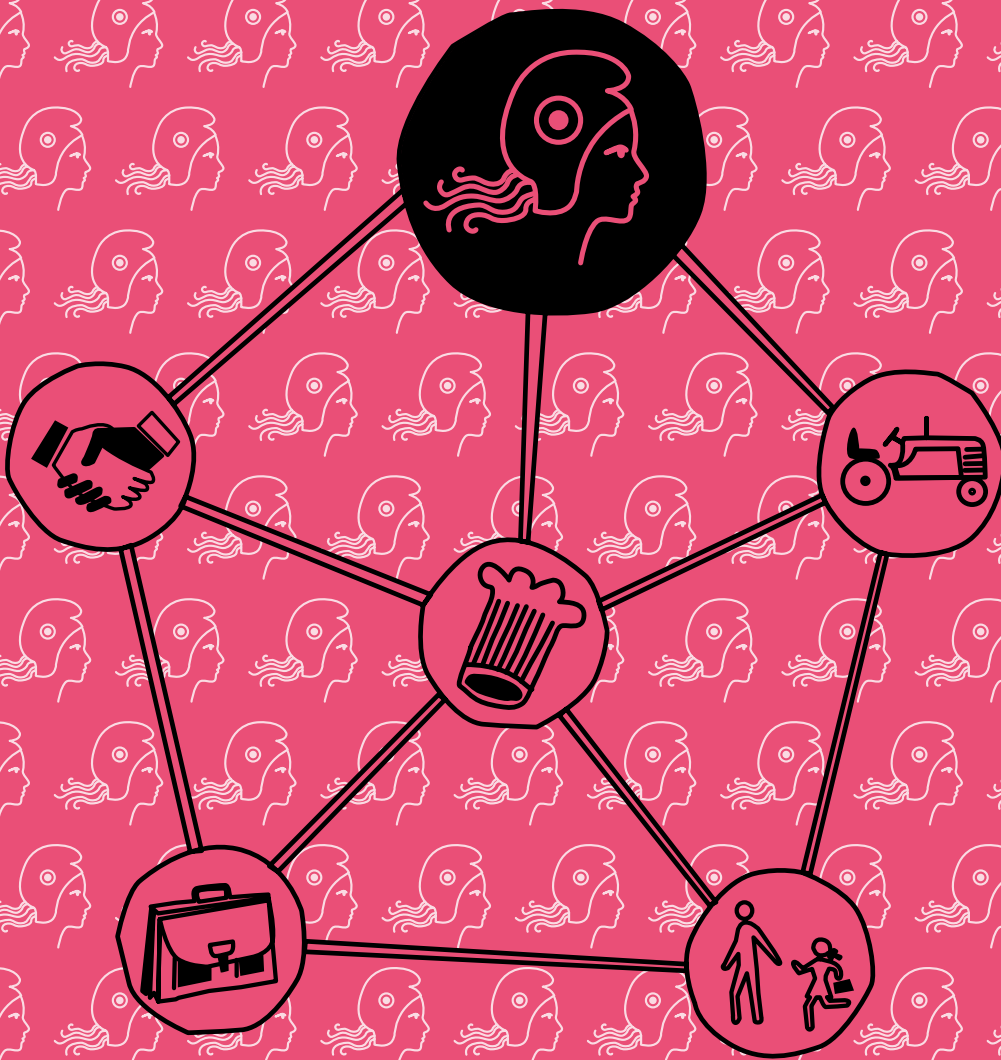
Introduire des produits locaux, c'est super. En profiter pour sensibiliser, c'est encore mieux !  
Donc on n'hésite pas à communiquer sur chaque nouveau produit local que l'on introduit.  
On fait de cette expérience un récit que l'on partage pas à pas, dans les menus distribués aux enfants, ou, pourquoi pas, sur un blog !



hé ...  
les filles !  
on parle de  
nous !







## Chapitre 2 : Recettes pour convaincre les élus sceptiques





Non mais franchement... Est-ce que ça a du sens de manger des œufs de poules élevées en Bretagne, transportés sur une centrale d'achat à Bordeaux puis livrés en Creuse, alors qu'à 20 km, on produit des œufs ? Est-ce logique, intelligent, pertinent, d'acheter des produits cultivés à un endroit, conditionnés dans un autre, centralisés dans un troisième, distribués encore ailleurs avant d'atterrir dans la cuisine ? Le circuit long est devenu la norme mais rien n'oblige à continuer de marcher ainsi sur la tête !

## DÉMONTRER L'INTÉRÊT DES CIRCUITS COURTS, ÇA MARCHE !

Revue des arguments qui font mouche.

### 1. C'est bon pour l'économie.

Acheter local, c'est conforter ou développer l'activité de nos producteurs. Cela peut aussi faciliter l'installation de nouveaux producteurs sur des besoins non-satisfaits, par exemple le beurre et la crème fraîche.

### 2. C'est bon pour la santé.

N'en déplaisent à nos chères têtes blondes, à la cantine on mange des fruits, des légumes, des céréales et des produits laitiers. Oui mais quel intérêt d'imaginer des menus équilibrés si les produits

sont dénaturés ? Quel intérêt de cuisiner si les produits de base ont perdu leurs nutriments ? La cantine est là pour assurer la santé des écoliers !

### 3. C'est bon (tout court)

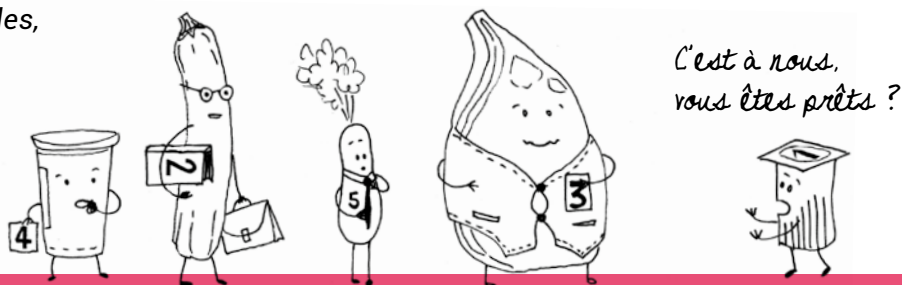
On dit que les enfants n'aiment pas les épinards ou le poireau. Mais franchement, vous avez envie d'y goûter, vous, à ces plâtrées d'épinards à la crème surgelés ? À ces poireaux-vinaigrette en boîte ? Les enfants sont comme nous : ils aiment quand c'est bon ! Les produits locaux ont cet avantage qu'ils ont du goût et qu'ils doivent être cuisinés par le cantinier, pas dans une usine de plats préparés. Ça change tout !

### 4. C'est bon pour la société.

Les enfants adorent manger le fromage « du papa de Louise » ou les œufs « de la maman de Kilian ». Quant aux parents, ils sont en général ravis de ce genre d'initiative. Cela peut les sensibiliser au fait d'acheter eux-mêmes des productions locales. Des parents convaincus peuvent être un bon relais pour favoriser l'adhésion des élus.

### 5. C'est bon pour l'image.

Faire le choix des produits locaux à la cantine, c'est s'affirmer comme un territoire qui agit en faveur du développement local, qui se prend en main, se comporte de manière exemplaire. Cela renforce l'attractivité : les habitants sont fiers et les nouveaux arrivants, s'ils ont le choix entre deux écoles, préféreront celle qui sert des produits locaux à la cantine.



# Ingrédient 2.1 : Et si ON marchait enfin sur les pieds ?

# Pour séduire les élus ON peut...

## TRUCS & ASTUCES

- \* Visionner avec eux des reportages vidéo qui montrent des initiatives réussies, des endroits où ça marche ;
- \* Faire venir des cantiniers convaincus pour témoigner en conseil municipal ou communautaire.
- \* Inviter les élus à un délicieux apéritif dînatoire réalisé avec des produits locaux par les cantiniers eux-mêmes ;
- \* Utiliser la voix d'experts passionnés et persuasifs comme Yassir Yebba, anthropologue et chercheur, qui démontre par A + B comment on peut changer la société, son système productif, son vivre-ensemble et son état sanitaire grâce à l'alimentation !

*Les parents comptent sur nous pour faire manger de la nourriture saine à leurs enfants. Dans certaines familles, la cantine est parfois le seul repas équilibré de la journée.*

Des élus

*Manger local, c'est faire tourner l'économie locale donc des familles du coin. Les producteurs sont nos voisins, et parfois même les parents des élèves !*

Nadine Aymard, cuisinière à Rougnat



*ça va couler le commerce de proximité.*

Pour aller  
plus loin

## EN CIRCUIT COURT... avec la supérette et le resto !

Certaines cantines se fournissent en partie à la supérette du coin. Mais, si elles n'achètent plus les haricots en boîte dans les commerces de proximité, elles peuvent les faire participer en sollicitant leurs compétences en matière de livraison par exemple > **ingrédient 3.3**. Des partenariats peuvent aussi être imaginés avec des restaurants. Fonctionner en circuit court fait travailler 2,5 fois plus de personnes qu'en circuit long et fait apparaître des besoins dans des métiers tels que boucher-cuisinier, transporteur froid, réparateur froid, cuisinier mobile...

Un nouveau gisement d'emploi pour nos campagnes ?



Oui, c'est possible de s'approvisionner localement ET de respecter la réglementation. Non, la Direction départementale de la cohésion sociale et de la protection des populations (DDCSPP, ex-Direction des services vétérinaires) n'est pas le grand méchant loup mais bien un partenaire ! En respectant certaines règles, parfois contraignantes mais toujours simples > voir annexe, on peut tout à fait faire manger aux enfants des produits d'exploitations agricoles locales.

*Le problème avec les exigences de traçabilité, c'est qu'on fait presque plus de paperasse que de cuisine !*

Stéphane Kinet, cuisinier à Auzances

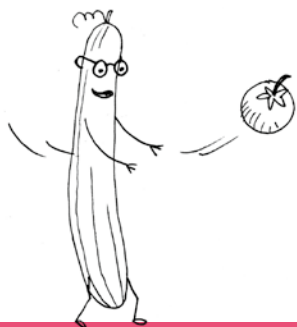


*En restauration collective, on n'a pas le droit de faire manger aux enfants des œufs de ferme ou des légumes du potager.*

## Du jardin à la cantine

À Mainsat, le cantinier Patrick Compagnon et le professeur des écoles Hervé Siméon se sont associés autour d'un projet de jardin pédagogique > **ingrédient 5.2**. Les élèves ramassent les légumes du potager et les apportent à Patrick qui les cuisine ! À Mouans-Sartroux dans les Alpes-Maritimes, la ville a créé une régie municipale agricole pour produire des légumes pour la restauration collective, avec des prix similaires au tarif grossiste mais pour une bien meilleure qualité, et avec un projet social à la clé : un emploi pour une agricultrice et un espace test pour de jeunes agriculteurs souhaitant s'installer.

*Allez les enfants ...on fait la chaîne.*



*Mais, la chaîne, monsieur, c'est pas un circuit court ?*



*J'ai pas compris.*



*hop*



*hé hé*

**Ingrédient 2.2 : Non, les élus n'iront pas en prison !**

Où là là là...  
Je le sens pas là...



Ne paniquons pas... je vais voir en annexe.



Pour aller  
plus loin

## Comment on fait avec le code des marchés publics ?

Peut-on réellement favoriser l'approvisionnement en produits locaux alors que le code des marchés publics, utilisé pour pratiquement tous les achats réalisés par la collectivité, précise que les « spécifications techniques ne peuvent pas faire mention d'une provenance ou origine déterminée dès lors qu'une telle mention aurait pour effet de favoriser ou d'éliminer certains opérateurs économiques ou produits » ?

Réponse : OUI. En effet, on peut définir les besoins dans l'optique d'encourager les candidatures de producteurs locaux.

### Trouvez notre mode d'emploi en annexe.

De plus, comme de nombreux départements, la Creuse a mis en place un service pour faciliter la mise en relation entre acheteurs et producteurs locaux, qui respecte le code des marchés publics >[www.agrilocal23.fr](http://www.agrilocal23.fr)

Il permet aux gestionnaires d'un service de restauration collective de se fournir localement grâce à un système de géolocalisation des fournisseurs et aux producteurs locaux d'accéder plus facilement aux offres de la restauration collective, publique ou privée.

N'oublie pas de dire  
que tu préfères le  
service rapide !



Je suis sur les  
marchés publics,  
ça me fait des  
noeuds dans la  
tête...



Mais tu ~~doosonnnes~~  
la race plutôt que l'aoc  
et ça passe...



Ils vont pas  
te reprocher de  
demander des produits  
frais de saison  
quand même ?



Et le fait  
qu'on traîne  
ensemble,  
c'est un  
argument ça  
aussi !



BAR DU MARCHÉ

Combien coûte réellement un repas à la cantine ? Pour le savoir, il faut d'abord connaître le coût de revient du repas, et à quoi il correspond. On découvre en général que les matières premières ne sont qu'une petite partie de ce coût qui comprend aussi le temps de travail, des salariés, le matériel, l'entretien du bâtiment... Quand on introduit des produits locaux, parfois ils sont plus chers, parfois ils sont moins chers, mais en tout cas ils font en général augmenter le temps passé à les transformer et allonger les temps de déplacements. Reste que si l'on veut vraiment comparer, il faut aussi prendre en compte l'effet plus rassasiant des produits de qualité, ce qui peut permettre de diminuer les quantités. La question du coût est donc plus complexe qu'elle n'y paraît.

La qualité gustative et sanitaire des repas dépend de la qualité de la matière première !  
Les produits locaux ont une odeur, du goût, les œufs sont jaunes, la viande ne réduit pas de moitié !

Patrick Compagnon, cuisinier à Mainsat



C'est plus cher chez un producteur, j'ai un budget à tenir et la cantine coûte déjà beaucoup à la collectivité !

## Temps de travail

Dans les petites cantines, les expériences menées sur le territoire montrent que l'introduction de produits locaux fonctionne bien quand le cantinier est autonome dans son travail, qu'il gère son budget, son organisation, son approvisionnement, ses menus et ses portions. Ainsi, lors de chaque test d'introduction, le cuisinier contactait directement les producteurs et faisait valider par la collectivité. Mais c'est bien lui qui expérimente, teste, réajuste. Pour les cantines plus importantes, comme celle du collège d'Auzances, la présence d'un gestionnaire entièrement dédié à l'approvisionnement et d'une équipe de plusieurs cuisiniers a rendu le passage en circuits courts assez aisé également. C'est plus difficile pour les cantines de taille intermédiaire, comme celle où officie Stéphane Kinet, seul employé pour 150 couverts, tout compris (commandes, cuisine, nettoyage etc.). Dans ce contexte, se fournir localement signifie cuisiner plus, gérer plus de commandes ce qui est très difficile sans personnel supplémentaire.

> Quelques exemples de comparaison de prix en annexe.



## Ingrédient 2.3 : Trop cher ?

Élus

# Plus ou mieux ?

TRUCS

ASTUCES

&

- \* La plupart des légumes cultivés par les maraîchers locaux sont au même prix voire moins chers que ceux de la grande distribution ;
- \* La viande des artisans-bouchers est plus chère au kilo, mais il y a moins de perte à la cuisson (moins d'eau). De plus, on n'achète pas 50 blancs de poulet ou 30 steaks à un éleveur, mais bien un nombre de poulets entiers ou des lots de pièces de bœufs, ce qui invite à cuisiner des bas morceaux et donc à faire des économies !
- \* Lorsque les produits sont bons et de qualité, les quantités nécessaires sont inférieures. Et puis, en travaillant avec des produits frais en direct avec les producteurs ou les bouchers, on peut commander précisément la quantité voulue : le cuisinier calcule les portions au gramme près.
- \* Cuisiner soi-même les sauces, les plats et les pâtisseries permet d'acheter moins !

*Le coût du repas peut être un peu plus élevé s'il est supportable et justifié.*

*Christian Echevarne, maire de Champagnat*

*Est-ce que nous sommes obligés de vouloir toujours le moins cher ?*

*Véronique Bonnaud, cuisinière à Champagnat*



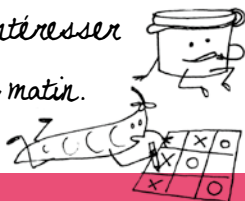
Pour aller plus loin

## Cuisine en partage

Certaines cantines ne sont pas équipées pour cuisiner mais simplement pour assembler, décongeler, réchauffer. Passer en circuits courts peut donc nécessiter d'investir dans une légumerie, une cellule de refroidissement ou une mise aux normes. Aïe ! D'où l'idée de mutualiser le labo avec des producteurs ou des artisans qui pourraient le louer pour leurs propres besoins de transformation l'après-midi et le soir, quand il n'est plus utilisé par l'école. Les loyers pourraient en effet faciliter le financement. Donc avant de se lancer, on enquête auprès des producteurs, artisans et créateurs d'activités sur leurs éventuels besoins !

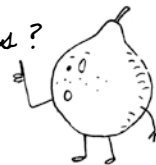
*Le samedi pourrait m'intéresser*

*Bon, moi, j'y suis le matin.*

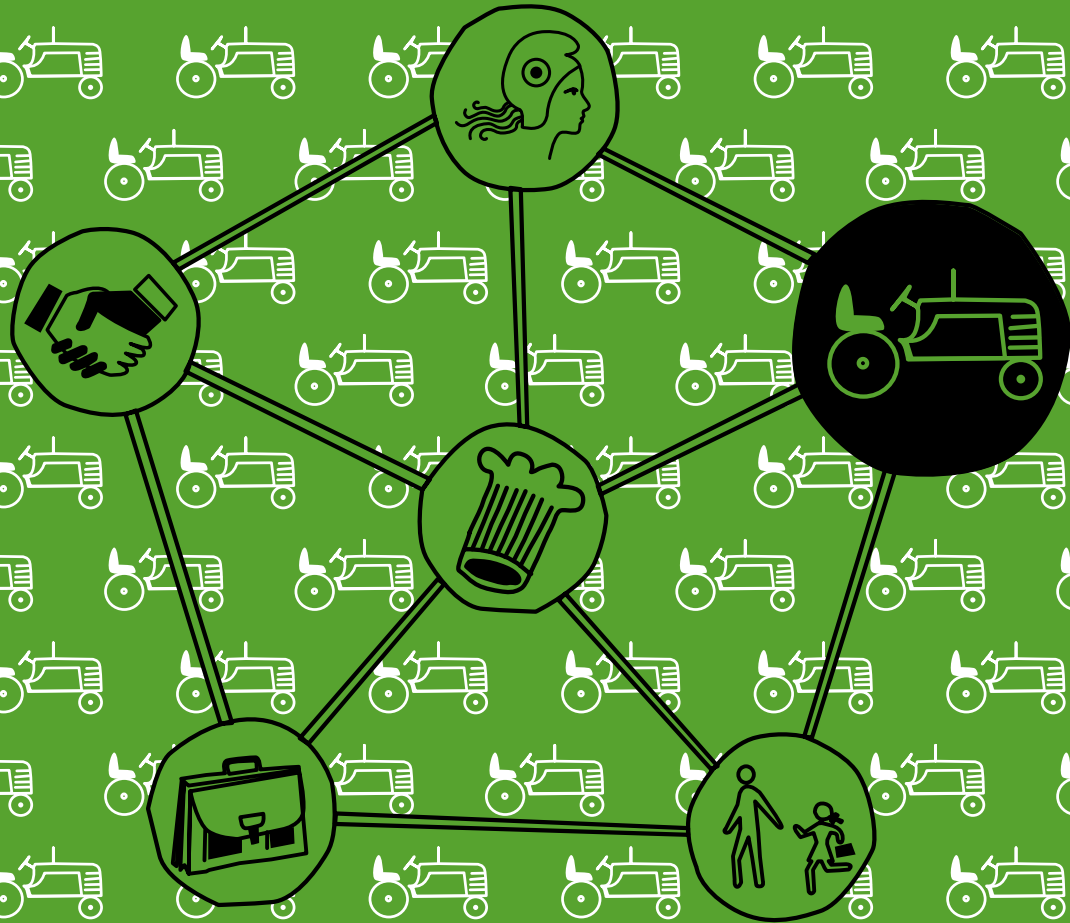


*Vous avez pensé aux dimanches ?*

*J'y prends les après-midis.*







# Chapitre 3 : Recettes pour faire adhérer les producteurs dubitatifs

Producteurs

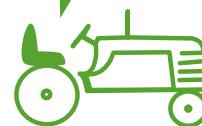


Pas facile de mobiliser des producteurs ! Les maraîchers sont débordés par la culture, l'entretien et une commercialisation déjà compliquée. Les autres pas toujours intéressés, à cause des volumes, en général insuffisants (ou au contraire trop élevés !), de la nécessité d'une régularité qui s'oppose naturellement aux productions saisonnières, du coût de la livraison... et de beaucoup d'a-priori. Problème : si on organise une réunion pour faire tomber leurs réticences, seuls les convaincus se déplacent, et encore. Pourtant, des moyens existent !

*Je vends très bien ma volaille l'été mais trop peu le reste de l'année...*

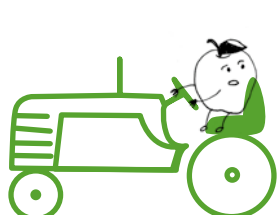
*alors fournir les cantines est un bon moyen d'équilibrer l'activité du point de vue économique puisque leur demande est régulière toute l'année sauf pendant les grandes vacances.*

*Stéphanie Vannieu Wenhuyze, productrice de volailles à Sermur*



## UNE RÉUNION ITINÉRANTE CHEZ LES MARAÎCHERS

Si les maraîchers ne peuvent pas venir aux cantiniers, alors les cantiniers vont venir à eux ! C'est ce que quelques cuisiniers des « Cantines en mouvement » se sont dits en organisant une « réunion itinérante » sur 3 fermes. Ils se sont présentés avec un dépliant qui raconte ce qu'ils ont déjà fait : se mettre en réseau, introduire petit à petit des produits locaux, créer des menus communs pour augmenter les quantités, mettre en place des actions pour amener les enfants à se régaler avec des légumes. Pour être d'emblée dans le concret, ils avaient calculé leurs besoins en kilo pour la plupart des légumes. Ces réunions ont permis aux cantiniers de voir la réalité en face : faire pousser des légumes, les récolter, les présenter, les livrer et les vendre, ça prend beaucoup de temps et d'énergie, en plus de planifier plantations et récoltes ! Quant aux maraîchers, ils sont pour certains tombés des nues lorsqu'ils se sont rendu compte des contraintes auxquelles sont confrontés les cantiniers : faire un repas sain, équilibré et bon pour 1,78 € par enfant (coût dédié à la matière première au collège d'Auzances) ! Ces réunions ont permis de lancer une dynamique sur le territoire. Maintenant, les producteurs se prêtent au jeu et sollicitent eux-mêmes les écoles !



*S'il vous plaît ?*



*heu*

**Ingrédient 3.1 : ça s'attrape comment, un agriculteur ?**

**Producteurs**



# Pour embarquer un producteur on peut...



- \* se rendre directement chez lui pour des réunions ou des ateliers itinérants ;
- \* organiser un speed-dating, lors d'un forum ou une journée dédiée à l'approvisionnement local au cours duquel tous ceux qui agissent pour ce but peuvent se rencontrer et échanger de façon rapide et efficace, comme testé par la communauté de commune Creuse grand sud ;
- \* passer par les enfants : à la campagne, il y a toujours des élèves dont les parents, les oncles ou les tantes sont agriculteurs. De quoi faciliter la première rencontre !

*Fournir une cantine, c'est une démarche différente de nos habitudes de vente, qui a pu poser quelques problèmes d'organisation au début*

*mais avec les efforts de la cantinière, nous trouvons une bonne régularité des livraisons. Nous apprécions que certaines écoles décident de nourrir leurs enfants avec des produits de qualité et fasse confiance aux cuisiniers. Pour l'instant, ce n'est pas tellement rémunérateur pour les producteurs mais le mouvement doit s'amorcer.*

*Marc Bosle, maraîcher à Chard*



Pour aller  
plus loin

## Contact direct ou pas ?

Les cuisiniers des cantines rurales le disent : ils apprécient de travailler en direct avec les producteurs. « Nous les appelons pour passer commande, nous les voyons sur le marché ou lorsqu'ils viennent nous livrer sur place ». Oui mais dans certaines cantines, en particulier celles qui dépassent 50 couverts, il y a en général un gestionnaire qui s'occupe des commandes. C'est un gain de temps et un côté pratique pour les cuisiniers car gérer l'approvisionnement avec une dizaine de producteurs différents, c'est autre chose que de passer par un grossiste ! Et puis le gestionnaire aussi apprécie le contact direct : « J'aime sortir de mon train-train pour aller chez les producteurs. Je mets un visage sur les produits que j'achète » explique Annie Chaussarot, gestionnaire du collège d'Auzances.

*Je préfère le contact régulier...*



*...toutes les semaines ?*



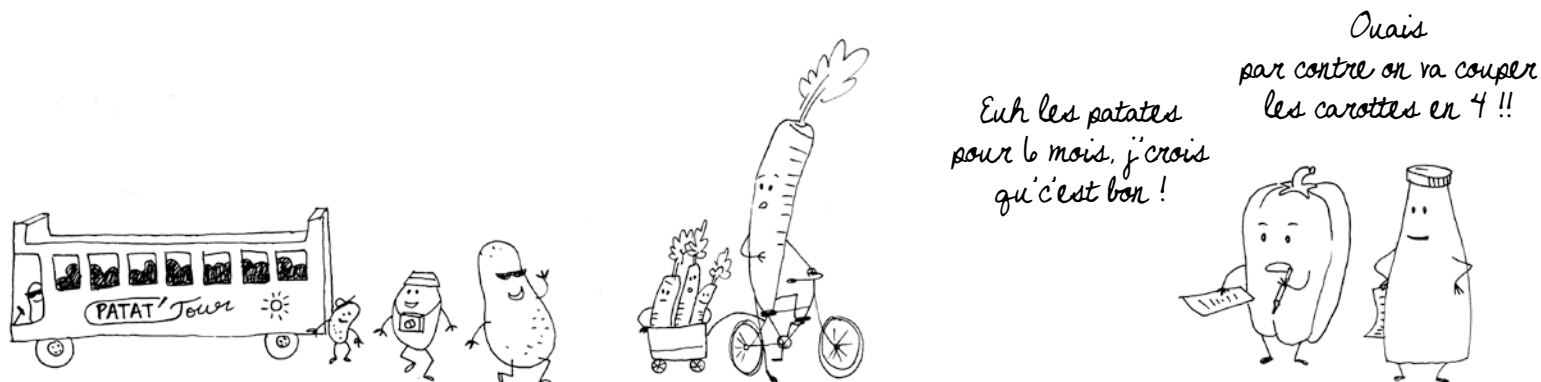
Dès qu'on parle à un producteur de fournir une cantine, se pose la question de la quantité. Ou plutôt de comment adapter l'offre à la demande (ou vice-versa !). Et surtout tenir sur la durée quand les produits sont saisonniers. Un casse-tête chinois ? Non, une simple question d'organisation et... d'union ! Se rassembler entre cantiniers pour commander permet d'atteindre un volume intéressant pour un producteur. À condition d'être capable de prévoir ses menus ensemble et sur le long terme.



## Planifier ses besoins en légumes pour un an

Véronique Bonnaud (Champagnat), Mireille Richard (Dontreix) et Patrick Compagnon (Mainsat) ont commencé par établir un menu commun pour le mois de janvier 2013, avec succès. Ils ont ensuite planifié des menus jusqu'à la fin de l'année scolaire. Ils en ont déduit les quantités de légumes nécessaires sur 3 mois, pour commencer, mais suite à leur rencontre avec les maraîchers, ils se sont rendu compte qu'ils devaient estimer leurs besoins sur l'année scolaire entière ! Grâce à ce travail, le maraîcher de Mainsat, qui avait la possibilité de s'agrandir, a pu consacrer des surfaces de culture pour les cantines ! Un an après, les cuisiniers ont réajusté leurs estimations : avec les produits frais, on ne peut pas calculer les portions comme sur des produits cuisinés. Des manques dans certaines productions, comme la carotte par exemple, ont également été pointés.

> Un exemple de tableau de volume se trouve en annexe.



## Ingrédient 3.2 : L'UNION fait la force

Producteurs

# Pour faciliter le travail du producteur, on peut...

## TRUCS & ASTUCES

- \* planifier certains aliments le même jour chaque mois. Par exemple du poulet le premier lundi du mois, cela permet au producteur de s'organiser pour la production et la livraison, et au cuisinier de prévoir, dans le menu du lendemain l'utilisation du bouillon du poulet !
- \* privilégier un approvisionnement par produit et dans la durée plutôt qu'au coup par coup et sur un menu entier ! Cela permet de tisser un lien durable avec le producteur.

Pour aller  
plus loin

## Motiver l'association de producteurs

Comme l'explique Filip Claes, maraîcher à Chambonchard, « on ne met pas tous nos œufs dans le même panier ». Un producteur et plus particulièrement un maraîcher ne peut pas se permettre de travailler uniquement avec les cantines car c'est en été, pendant les vacances scolaires, que se trouve son pic de production. De plus, travailler seul pour fournir des cantines pose la question de la prise de risque si jamais l'année est mauvaise au niveau du climat par exemple. D'où la nécessité, pour les producteurs aussi, de travailler à plusieurs pour approvisionner la restauration collective. Cantines mais aussi hôpitaux, maisons de retraites... Une organisation collective comme celle du Drive de Chambon-sur-Voueize, qui rassemble des producteurs qui fournissent des colis commandés sur internet, est un exemple de réponse possible aux demandes des cantines.

Et voilà les carottes pour la maison de retraite...

Elles sont pas un peu jeunes ?

M'enfin... ils voulaient des primeurs !



Comme pour les volumes, les livraisons sont un frein. Surtout pour les cantines de moins de 50 couverts : les quantités sont insuffisantes pour que le producteur se déplace. De plus, même si le lien direct entre cantinier et producteur est bénéfique, c'est compliqué pour un cuisinier de gérer la multitude de fournisseurs inhérente au fonctionnement en circuit court. D'où la nécessité de pouvoir s'appuyer sur des structures qui centralisent et prennent en compte la livraison. Pour les volumes plus conséquents, par exemple la cuisine d'un collège, des associations, comme Manger Bio Limousin, disposent d'une plate-forme d'approvisionnement (mais cela ne concerne que le bio).

*Je ne peux pas faire 15 km pour 3 kg de tomates et 2kg de carottes.*

*Filip Claes, maraîcher bio à Chambonchard*

*On n'a pas le droit de transporter des carottes avec des fromages, c'est impossible de mutualiser la livraison !*

*Nous pouvons jouer un rôle pivot car nous avons les équipements de stockage et de livraison. Quand je livre la viande de notre boucherie aux 5 cantines que je fournis, je peux aussi livrer les légumes ou le fromage.*

*Sylvie Teulet, épicière à Mainsat.*

## UN NOUVEAU RÔLE POUR LES PETITS COMMERCE RURAUX ?

Parce qu'elles ont la possibilité de livrer, de stocker et qu'elles ont souvent besoin de se diversifier, les épicerie rurales peuvent jouer un rôle logistique dans l'approvisionnement des cantines en produits locaux. C'est aussi un bon moyen pour elles de commencer à se mettre aux circuits courts en proposant des produits locaux, en offrant le service de dépôt de paniers. Pour les cantines et les producteurs, cela permettrait d'avoir un interlocuteur unique. On peut aussi solliciter les boucheries, qui peuvent stocker en chambre froide. Ainsi Nadine Aymard, cuisinière à Rougnat, a testé la livraison de ses légumes via la boucherie-épicerie Teulet à Mainsat, car le maraîcher a été absent du marché pendant plusieurs mois. Ce dernier venait ainsi livrer le commerce situé sur sa commune ! Expérience positive puisque ce commerce a proposé de réceptionner toutes sortes de denrées grâce à un quai de déchargement équipé de chambres froides. Sylvie Teulet est intéressée à jouer ce rôle de plate-forme de réception de produits locaux, pouvant être ensuite répartis entre les cantines, livrées à l'occasion des tournées. Outre la viande, qu'elle choisit sur pied, abat et découpe, la boucherie-supérette Teulet vend aussi des fromages, du cidre, de la confiture et du miel fabriqués localement. Les cantiniers ont aussi rencontré le Drive de Chambon sur Voueize et le Vival de Peyrat la Nonière, et montré la nécessité de trouver des formes de partenariats.

## Ingrédient 3.3 : Bricoler des plate-formes logistiques

Producteurs

# Pour alléger la livraison ON peut...

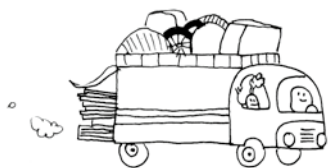
## TRUCS & ASTUCES

- \* mettre à plat l'ensemble des trajets de livraisons existants (comme l'atelier cartographie réalisé pendant l'Université rurale du Pays Combraille en Marche), pouvant aller jusqu'à cartographier la tournée du boulanger, du facteur, du bus scolaire... et voir si des partenariats peuvent être réalisés. Une piste intéressante pour les petits producteurs et les petites cantines.
- \* utiliser les marchés : si deux ou trois producteurs font le même marché, ils peuvent échanger leurs produits, effectuer une livraison mutualisée et ainsi réduire leurs frais de transport. Ou simplement livrer la cantine le jour du marché : « la plupart de mes producteurs me livrent le mardi, jour où ils viennent sur Auzances pour le marché » observe Annie Chaussarot, gestionnaire du collège.
- \* solliciter des parents d'élèves ou des habitants pour livrer des écoles. Ainsi, à l'occasion de sa livraison à l'école, la ferme du Cabrio'lait à Reterre a sollicité le cuisinier et les parents d'élèves pour créer un point de livraison collectif. Un petit groupement de commandes (école et particuliers) s'est ainsi créé autour de la cantine !

## Pour aller plus loin

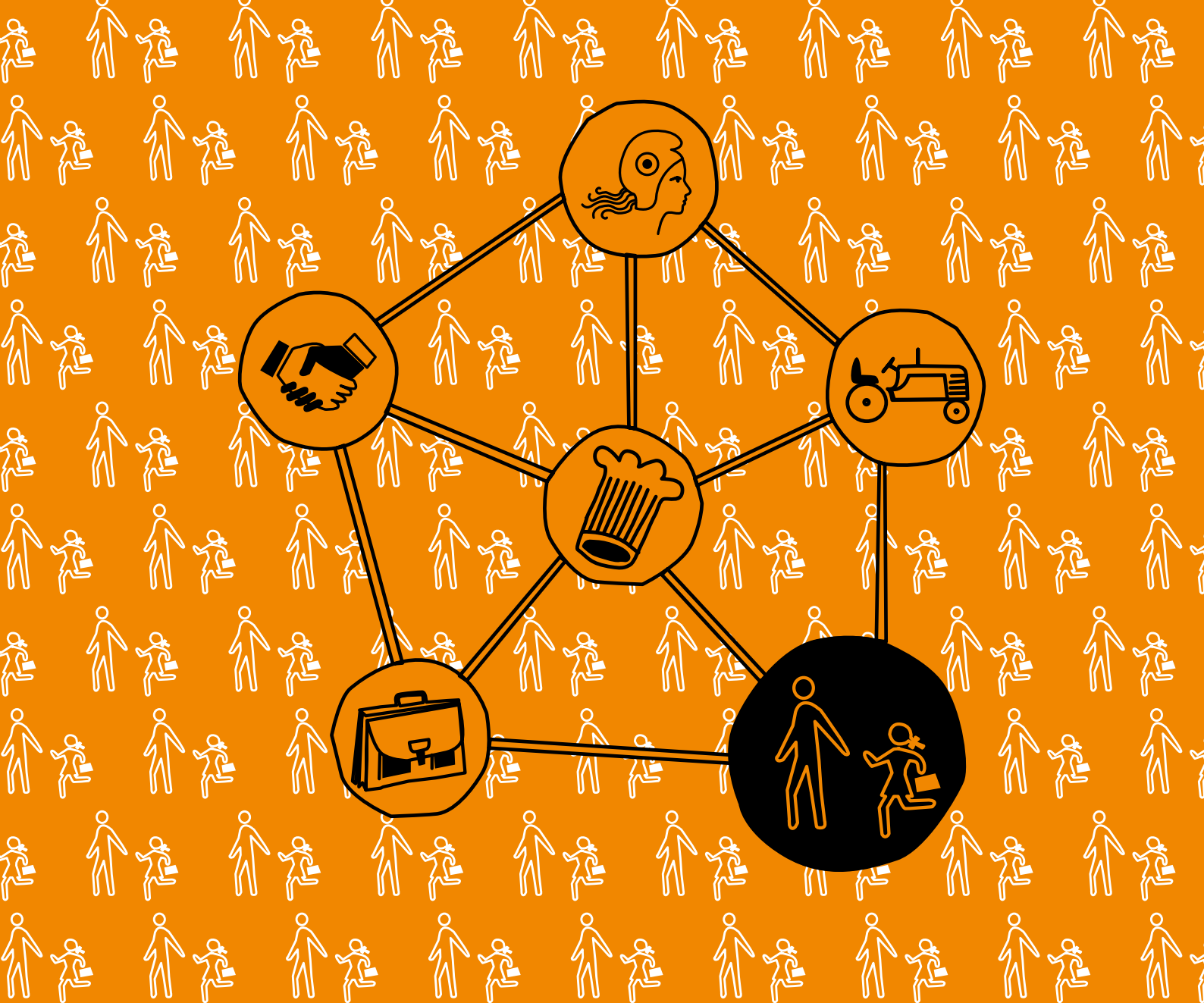
### Les supérettes du futur

Le passage en circuits courts peut être le point de départ d'un travail d'accompagnement par une collectivité ou une association pour faire émerger les « supérettes du futur » soit le développement de nouvelles offres d'activités, de nouveaux services et de nouveaux métiers pour les commerces alimentaires. « La consommation collaborative, c'est à dire le fait de s'organiser collectivement pour mieux manger, se développe énormément » confirme Yassir Yebba, chercheur en alimentation. Les supérettes ont tout intérêt à nouer des partenariats avec ces nouvelles formes de consommation et d'alimentation (drive, groupements d'achats, services de cuisine à domicile...) en proposant par exemple du stockage, de la livraison, de la découpe, de la transformation, de la location de matériel...  
De véritables « VRP » (Vendeur Rural de Proximité) !



Tiers, Vincent et Joe qui rentrent du marché...





# Chapitre 4 : Recettes pour sensibiliser enfants et parents indifférents





Parce que beaucoup d'enfants n'ont pas l'habitude de manger des légumes frais, ils ont tendance à bouder choux, endives et tutti quanti. Même une vraie purée peut dérouter les papilles habituées à Mousline®. Le pire c'est que les enfants qui mangent des courges du potager ou du boudin noir à la maison repoussent parfois leur assiette à la cantine d'un « j'aime pas » péremptoire, juste pour faire comme les copains ! Quand il faut batailler pour les amener à simplement goûter, difficile de résister à l'envie de leur servir du poisson pané et des pâtes tous les jours ! Mais avec quelques astuces, on peut susciter leur curiosité...

*J'ai mis un an à leur faire accepter la purée maison !  
Au début je pensais que c'était à cause de la muscade,  
puis j'ai compris que c'était la texture qui les déroutaient.  
Mais maintenant, ils en veulent encore et encore !*

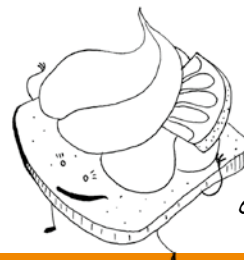
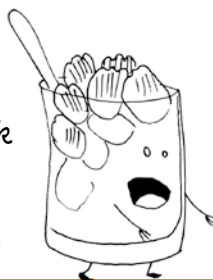
Stéphane Kinet, cuisinier à Auzances



## CROQ'PINARD ou VERRINE au pamplemousse ?

Véronique Bonnaud, à Champagnat, a eu l'idée de revisiter les plats préférés des loupiots avec des légumes frais de saison. Exemple ? Le Croq'pinard, un croque-monsieur avec des épinards glissés entre le jambon et le fromage. Malin ! Elle a proposé de faire l'expérience les yeux bandés. Les enfants ne se sont pas aperçus qu'il y avait des épinards dedans ! Après explications, tous ont voulu goûter. C'était gagné. Même chose avec les sardines. Au lieu de les proposer telles quelles, elle les a mixées avec du beurre, versées dans sa poche à douille et servies façon chantilly de la mer sur un toast avec un morceau de citron. Tellement chic ! Prochaine étape : boudin-pomme cuite (locaux) et sa tomate cerise. À Dontreix, Mireille aussi utilise des astuces de présentation. Par exemple « je mixe la ratatouille, avec cet aspect onctueux elle a beaucoup de succès. Je n'hésite donc pas à la servir avec du poisson ». Les enfants raffolent aussi du pamplemousse car Mireille le sert déjà préparé en morceaux dans un verre, « c'est plus facile à manger pour les petits ».

*Waouh... terrible ton nouveau look*



*oui ! j'ai un succès fou !*

### Ingrédient 4.1 : Séduire les papilles enfantines

# Pour séduire, tout est permis... ou presque !

## TRUCS & ASTUCES

- \* Créez un « menu royal » offert par tirage au sort. Servez au petit chanceux de bons plats cuisinés maison dans un joli couvert avec verre à pied et serviette en tissu. Une façon de « remettre du symbolique dans l'assiette, plutôt que du commercial » comme défend l'anthropologue Yassir Yebba. Et de donner envie aux autres !
- \* Mentez... un tout petit peu, comme l'a fait Patrick Compagnon en disant que son velouté Du Barry, à base de chou-fleur, était une soupe à la crème. Hé hé. Une fois qu'ils se régalent, dites leur la vérité. Et prouvez ainsi qu'ils peuvent aimer quelque chose qu'ils croient ne pas aimer quand c'est bien cuisiné. « Depuis l'odeur du chou-fleur ne les fait plus fuir ».
- \* Noyez le poisson, comme Véronique avec ses œufs brouillés nichés dans un vole-au-vent : « des petits gâteaux ! » se sont réjouis les écoliers.
- \* Proposez des ateliers de cuisine dans les temps périscolaires : quand on met la main à la pâte, ça donne assurément l'eau à la bouche !
- \* Offrez la possibilité, par exemple une fois par semaine, de choisir le plat qui sera servi à la cantine, par un système de vote.
- \* Jetez quelques fleurs de ciboulette dans la salade, quelques brins de persils sur le plat de purée... Quand c'est beau, c'est bon... ou du moins ça en a l'air !

*J'adore mon métier. Cuisiner, c'est ma passion et les enfants me le rendent bien. Il faut parfois négocier pour qu'ils goûtent au moins une cuillère, et après c'est bon.*

*Véronique Bonnaud, cuisinière à Champagnat*



## Augmentez la dose (de légumes) progressivement

La première fois que Patrick Compagnon a servi ses œufs florentines (aux épinards), il s'est pris un sacré râ-teau : les enfants n'ont rien mangé ! Mais il n'a pas baissé les bras et leur a servi à nouveau le mois suivant, en baissant considérablement les portions pour limiter la casse. Ils ont mangé la moitié. « Je les ai félicités et j'ai recommencé tous les mois en remontant petit à petit les portions... » 6 mois après ils engloutissaient la totalité du plat ! Patrick mettait alors 2kg d'épinards. Ils en sont maintenant à 3,5 kg !



À table ! Et oui, manger, ce n'est pas seulement absorber des aliments, c'est aussi partager un moment convivial, éveiller ses sens, c'est un geste culturel. La durée, la position du corps, l'atmosphère et ce qu'il se passe entre les personnes est aussi important que le menu lui-même. Et à la cantine aussi ! Pour cela, il faut plus d'échanges et plus de calme. Mode d'emploi.

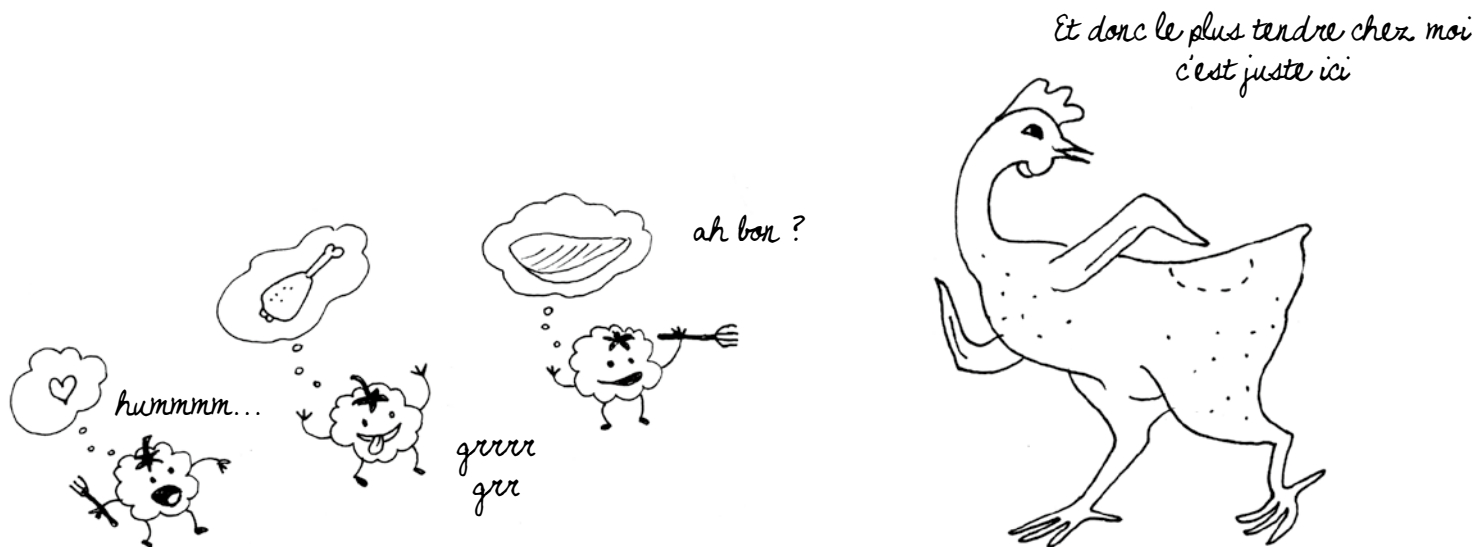
*Nous avons instauré une relation de confiance et maintenant, les enfants se servent tout seuls. Je m'assois avec eux pour discuter.*

*Patrick Compagnon, cuisinier à Mainsat*



## Le coup du poulet

Difficile à croire mais beaucoup d'enfants ne mangent jamais de poulet entier. « Ils appellent cela le poulet-avec-des-os ! » raconte Patrick Compagnon. Au diable l'uniformité avec le poulet ! Il y a les amateurs de cuisse et ceux qui préfèrent l'aile, le blanc ou le pilon, un vrai sujet de conversation. « Je leur propose même de goûter le foie, le cœur, le gésier... J'ai fait découvrir à certains le sot-l'y-laisse et une élève est venue me demander où ça se trouvait sur la volaille car sa mère ne le savait pas. Je lui ai donc montré sur la carcasse, elle était tellement fière ! ». Pour faire aimer les produits locaux, il faut montrer, faire goûter, sentir, expliquer d'où viennent les ingrédients. « L'assiette doit raconter une histoire » confirme l'anthropologue et cuisinier Yassir Yebba.



## Ingrédient 4.2 : Déjeuner en paix

# Pour assouplir le temps des repas...

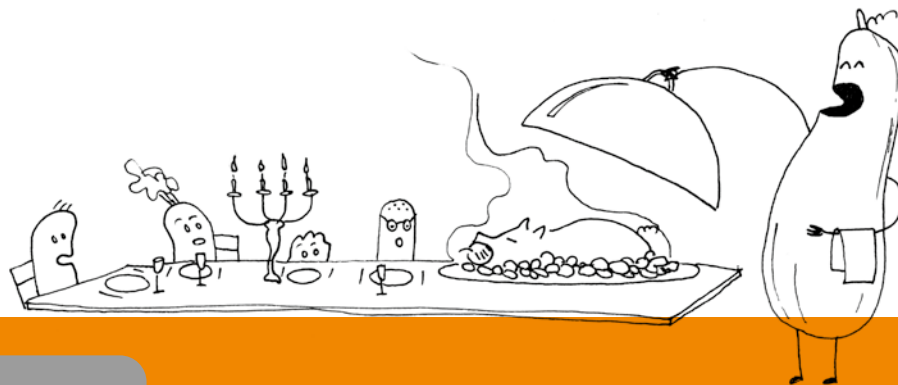
## TRUCS & ASTUCES

- \* Faire participer les enfants au fonctionnement de la cantine : mettre la table, se servir, débarrasser... Cela transforme le repas en un vrai moment de partage et peut faire gagner un peu de temps pour cuisiner.
- \* Discuter avec les enfants pendant le repas, pour pouvoir raconter une histoire autour du menu.
- \* Afficher dans la cantine des informations sur les produits achetés localement : carte, photos des fermes, des animaux, schéma pour montrer comment on fabrique le fromage, le beurre...
- \* (Essayer d') instaurer plus de calme et moins de bruit car cela rend le repas plus agréable, aide les enfants à terminer leur assiette donc diminue aussi le gaspillage !
- \* Sensibiliser les Atsem (Agents territoriaux spécialisés des écoles maternelles) à ces sujets pour pouvoir travailler main dans la main avec eux à table.
- \* Permettre de temps en temps aux écoliers de pouvoir réserver une table, comme au restaurant, pour faire du repas un moment spécial de convivialité entre amis.

Pour aller  
plus loin

## La culture de l'alimentation

Comme l'explique le chercheur Yassir Yebba, il ne suffit pas de présenter une bonne assiette à un enfant pour qu'il la mange. Les études scientifiques montrent qu'au-delà d'un certain niveau sonore, les fonctions de mastication sont bloquées. De même, il faut au moins 30 minutes au cerveau pour fabriquer le signal de satiété ! Finalement, tous les aspects cognitifs, lumière, couleur, bruit, sont aussi importants que le contenu de l'assiette. L'émotionnel entre aussi en compte dans le bien-manger. D'où l'importance de la sociabilité qui accompagne le repas. Et d'en faire une véritable pause, suffisamment longue, pour recharger les batteries.



Booon Appétiiiiit  
les enfants !

Impliquer les parents d'élèves pour la kermesse est déjà difficile, alors sur la cantine...

Et pourtant ils sont acteurs du changement puisqu'ils assument le coût du repas de leurs enfants. S'ils sont en général ravis que leur progéniture mange plus sain et savoureux, ils ne cherchent pas à en savoir plus. Réussir à les impliquer permettrait cependant de les sensibiliser aux bienfaits de la cuisine à base de produits frais et locaux. « Je pense qu'environ la moitié des écoliers n'a pas l'habitude de manger de la cuisine maison et variée » estime Véronique Bonnaud.

*C'est une grande chance d'avoir une cuisinière à la cantine de Dontreix, qui mijonne des petits plats avec des produits locaux. Cette éducation au goût et à l'alimentation saine est très importante pour nos enfants plus tard. Et ils se régalent : "la soupe de Mireille, elle était bonne" m'a dit ma fille hier.*

*Mireille est accessible, nous pouvons lui parler facilement car elle s'occupe aussi du périscolaire. Nous nous savons écoutés si nous avons des demandes à lui faire sur le régime alimentaire de notre enfant. En tant que vétérinaire, je connais les producteurs qui fournissent la cantine et je trouve formidable que la collectivité puisse ainsi les soutenir.*

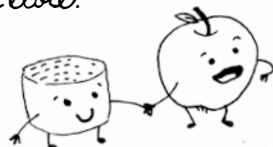
*Cécile Bosle, maman de Baptiste, 3 ans, et Méline, 6 ans*



## Oh hé les parents

Véronique Bonnaud, cantinière à Champagnat, est allée se poster à la sortie de l'école pour voir si des parents l'interpellaient sur son travail mais elle a fait chou blanc. Même constat chez Patrick Compagnon : « Les parents passent devant la cantine tous les matins et ne s'arrêtent jamais pour me demander ce qu'il y a au menu du jour, pourtant la porte leur est grande ouverte ! » Est-ce qu'ils s'en fichent ? Non, estime Mireille Richard, cuisinière à Dontreix, : « quand on n'a pas de retours c'est que tout va bien ! ». La discrétion des parents peut être considérée comme une marque de respect et de confiance. Pourtant, Véronique, qui anime également les temps périscolaires se sent déçue. « J'aimerais que les parents s'intéressent davantage à mon travail ».

*Maman, c'est le fromage du papa de Louise...  
je l'ai rencontré à l'école.*



*Bienvenue !  
Alors vous connaissez  
bien Mireille ?*

## Ingrédient 4.3 : Quand les parents s'en mêlent. Ou pas.

# POUR SUSCITER LA CURIOSITÉ DES PARENTS...

## TRUCS & ASTUCES

- \* Diffuser les menus du mois dans les cartables, en indiquant la provenance des ingrédients, avec les noms et adresses des producteurs.
- \* Installer des enseignes dans la rue devant l'école, avec une charte graphique unique qui permet d'identifier en un clin d'œil les « Cantines en mouvement ».
- \* Organiser des soirées projection-débat autour du film « Le fromage du papa de Louise » ou d'autres vidéos sur les circuits courts à la cantine.
- \* Motiver l'association des parents d'élèves et les associations familiales (Familles Rurales par exemple) à mener des actions autour du thème des circuits courts comme des visites de ferme, des ateliers de cuisine parents-enfants-cantinier...
- \* Organiser des portes ouvertes à la cantine avec un apéro cuisiné avec des produits locaux.
- \* Proposer une réunion de parents sur le thème de l'alimentation : « Vous souhaitez en savoir plus sur ce que mange votre enfant à la cantine ? Votre enfant a un régime particulier ? Vous n'arrivez pas à lui faire manger des légumes ? Je vous propose d'en parler ensemble... ».

## Pour aller plus loin

### VERS UNE RECONNAISSANCE

Circuits courts ou pas, on s'aperçoit que les parents d'élèves n'ont pas de contact avec le cuisinier car l'institution scolaire ne cherche pas à tisser ce lien, et n'a jamais valorisé le métier de cantinier qui a pourtant un rôle éducatif. D'autant que dans de nombreuses cantines rurales, le cuisinier est aussi animateur des temps d'activités périscolaires ! Personnage important pour les enfants, il pourrait être davantage considéré, invité aux conseils de classe, aux rendez-vous avec les parents, aux conseils d'école, etc.

Les cerises c'est pas la saison  
alors on a remplacé par des carrés de chocolat

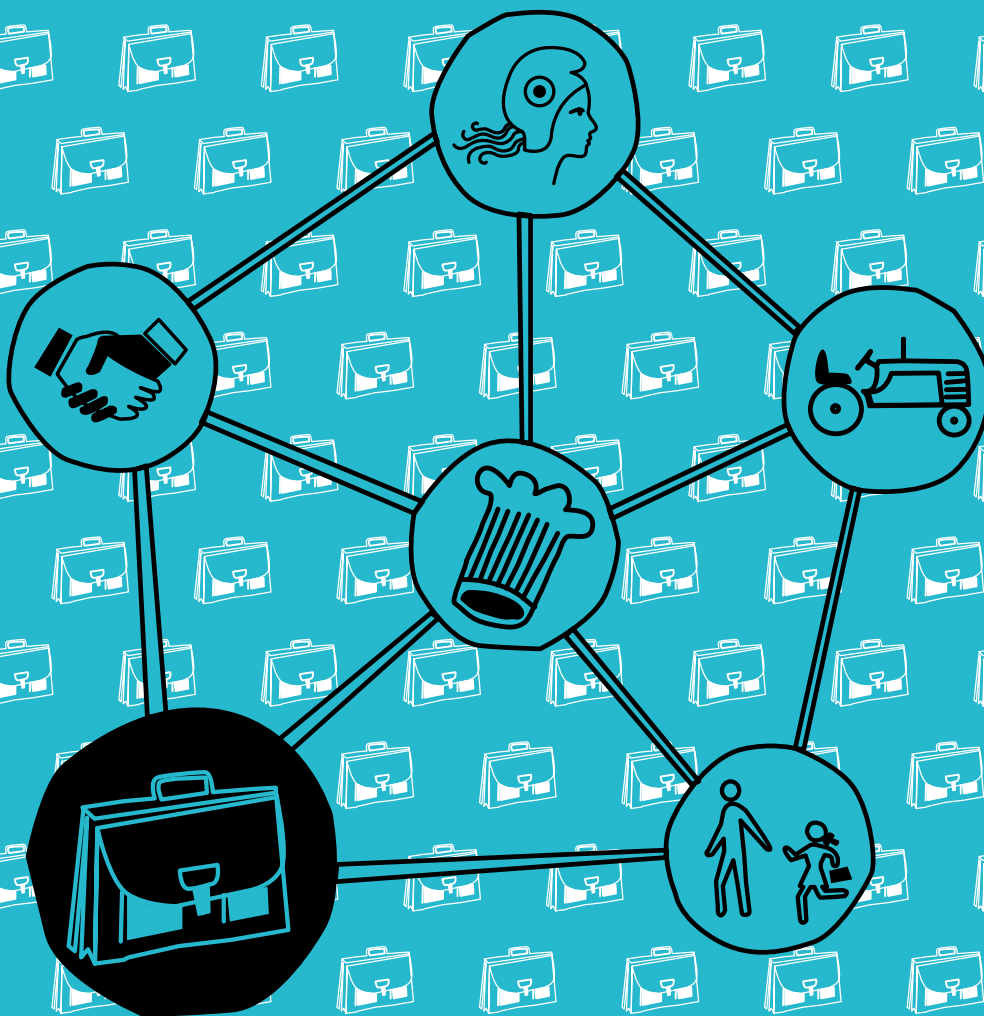
Et voilà c'est prêt  
pour la dinette !



Chérie, viens voir...

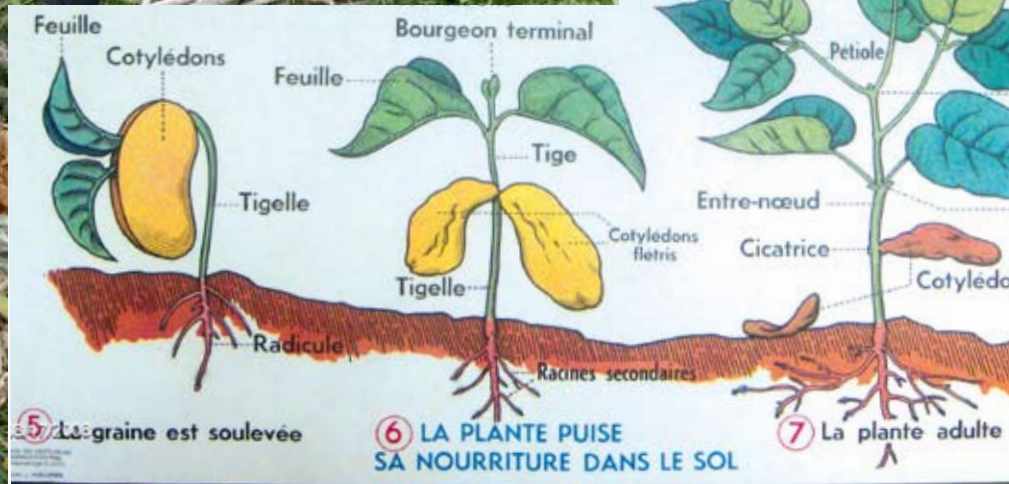
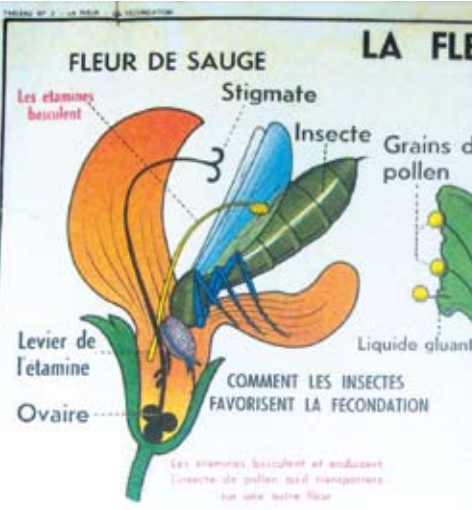
Purée  
le périscolaire avec  
les cantiniers c'est  
du sérieux.





# Chapitre 5 : Recettes pour intéresser les enseignants absents





La classe est l'affaire de l'Éducation Nationale, la cantine celle de la collectivité. Et il n'y a pas de pont entre les deux. Un cloisonnement préjudiciable quand on voit le rôle éducatif du cuisinier de cantine rurale ! Comme les parents, certains enseignants ne s'intéressent pas à ce qu'il se passe dans la cuisine de l'école, à ce que mangent les élèves. Pourtant, quel support pédagogique qu'un repas confectionné avec des produits locaux : santé, botanique, agriculture, cuisine, autant d'entrées possibles pour des apprentissages !

*J'aimerais plus de complicité avec les enseignants et plus de reconnaissance.*

*Véronique Bonnaud, cuisinière à Champagnat*



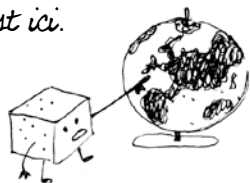
## Joue avec les menus de la cantine !

Dans la même logique que l'appel et la date, le menu du jour de la cantine pourrait être lu dans la classe le matin. Une belle entrée en matière pour ceux qui y déjeunent, et un moyen d'introduire de nombreux apprentissages. « Tous les jours nous lisons le menu et décryptons les plats, c'est un prétexte pour découvrir la cuisine, la géographie, l'agriculture... Par exemple quand il est écrit « poulet fermier » nous voyons quelles sont les différences entre un poulet élevé en batterie et un poulet élevé en plein air. Quand il est écrit salade grecque, nous découvrons la fêta, où est la Grèce etc. » explique Hervé Siméon, professeur des écoles à Mainsat. Une manière de faire de ce menu un véritable support pédagogique serait de mettre à disposition des enseignants un « kit menu » avec des étiquettes de producteurs à découper et à coller en face du plat correspondant. Qui a fourni le fromage de vache ? Pierre le maraîcher ou Paul l'éleveur ?

Alors Feta,  
tu viens d'où exactement ?

Vous voyez les enfants la Grèce c'est en Europe, comme nous.

De Grèce  
...c'est ici.



## Ingrédient 5.1 : De la cantine à la classe



*C'est important que les enfants sachent de quoi est composée leur assiette et l'origine des produits. L'éducation à la nutrition fait également partie du programme scolaire.*

*Hervé Siméon, professeur des écoles à Mainsat.*



## POUR CONSTRUIRE DES PONTS PÉDAGOGIQUES...

### TRUCS ASTUCES

- \* Inviter les enseignants à déjeuner avec les enfants à la cantine et discuter avec eux du menu, des produits locaux... Peut-être de quoi imaginer une sortie scolaire sur une exploitation ?
- \* Proposer un projet à un enseignant : la réalisation d'un reportage photo qui montrerait le lien entre ce qui se trouve dans l'assiette et les agriculteurs, avec un affichage à la cantine, qui peut aller jusqu'à une exposition ouverte aux parents.
- \* Solliciter l'appui de la communauté de communes, du Pays ou du PNR pour animer une rencontre entre enseignants et cantiniers, afin de discuter de projets et d'outils pédagogiques possibles.
- \* Concevoir un outil Internet permettant de mettre en réseau les cantiniers entre eux mais aussi les enseignants, les cantiniers avec les enseignants, comme souhaiterait le faire la communauté de communes Auzances-Bellegarde
- \* Créer de nouveaux jardins pédagogiques, qui pourrait être utilisé aussi bien sur du temps scolaire pour les apprentissages, que périscolaire comme une activité de découverte, en lien avec les cantines > **ingrédient 5.2**. Et mettre en réseau les jardins des différentes écoles !

Tiens j't'ai mis au propre  
les menus à venir



Waouh  
rien qu'avec le mois prochain  
on peut aborder  
tout le programme !





Même sans avoir la main verte, chacun reconnaît les vertus pédagogiques du jardinage. Cette activité permet de découvrir comment poussent les plantes, les différentes parties d'un végétal, sa maturation de la fleur au fruit, les parties que l'on peut manger... Mais l'intérêt du jardinage va bien au-delà de la botanique, il peut être utilisé pour aborder les goûts et saveurs, inspirer des créations artistiques ou littéraires, apprendre à anticiper, à se projeter, à ordonner, planifier. Créer un jardin pour les écoliers, voilà qui peut rassembler enseignants et cantiniers !

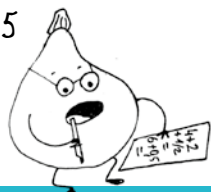
*Le jardin pédagogique créé à Mainsat tisse du lien social. C'est un lieu intergénérationnel sur un territoire où le nombre de personnes âgées (et isolées) est très élevé. Il a permis la création de l'association Les Colibris des Combrailles et donc d'impliquer parents, élèves, enseignants...*

*Danièle Tamayo, habitante et adhérente de l'association*

## C'est un jardin extraordinaire

Cuisinier ultra-dynamique à Mainsat, Patrick Compagnon a eu l'idée de créer un jardin pour les enfants. Plutôt à l'extérieur de l'école, afin d'en faire un véritable espace de vie et d'échanges pour le village, à la fois intergénérationnel et social. Il convie à une première réunion parents d'élèves, élus, enseignants, habitants, producteurs, le centre social et la maison de retraite. Banco ! Les acteurs sont enthousiastes et la mairie met à disposition un terrain. Instituteur en charge des élèves de grande section, CP et CE1, Hervé Siméon inscrit ce jardin au cœur du projet pédagogique de sa classe et l'utilise aussi bien en français (rédactions, lectures autour du menu, de recettes...) qu'en mathématiques ou en sciences. « Le jardin est un outil très complet qui permet d'aborder toutes sortes de thématiques et dotent les enfants d'un bagage culturel » souligne le maître d'école. Les élèves s'y rendent régulièrement pour jardiner (préparation de la terre avant les semis, repiquage de plants, désherbage, arrosage, récolte, alimentation en déchets verts du compost...). Ils ont aussi bénéficié d'animations sur place proposées par le Centre permanent d'initiatives à l'environnement (CPIE) des Pays Creusois. Les enfants ont ainsi apporté à Patrick les fruits de leur récolte : coriandre, radis, courgettes, oignons, betteraves rouge, potimarrons... « Ils sont ravis et fiers de manger leur récolte à la cantine » raconte l'enseignant.

Alors  $4+2-1/2...$   
nous reste 5,5  
potimarrons



Et un demi  
potimarron pourri  
pour les fourmis,  
ça me réjouit  
peu à l'ortie !



Oh une jolie  
poésie jardinière



...  
brissonnière  
irrégulière  
cafetière



## Ingrédient 5.2 : Cultiver à l'école

Les enfants ont été véritablement sensibilisés à la bonne alimentation, ont découvert de nouvelles saveurs, ont appris à partager. Ils ont fait connaissance avec les produits du jardin en cultivant eux-mêmes

Hervé Siméon, professeur des écoles à Mainsat.



## Pour jardiner à l'école

TRUCS

ASTUCES

&

- \* On peut commencer facilement par des jardinières de plantes aromatiques : elles ont un goût assez reconnaissable par les enfants qui adorent les sentir, les arroser, en couper un brin...
- \* Mettre en place un jardin, petit ou grand, n'est pas nécessairement coûteux car la plupart du matériel peut être récupéré auprès des familles, habitants, associations...
- \* Pour enrichir le projet, on peut solliciter une subvention pour financer l'intervention d'animateurs spécialisés, à l'instar des ceux des CPIE, de certaines ressourceries et autres associations d'éducation à l'environnement. Compostage, vie du sol, de la fourche à la fourchette, autant d'animations possibles qui passionnent en général les marmots.

Pour aller plus loin

## Et si les anciens venaient arroser les plantations des élèves pendant les grandes vacances ?

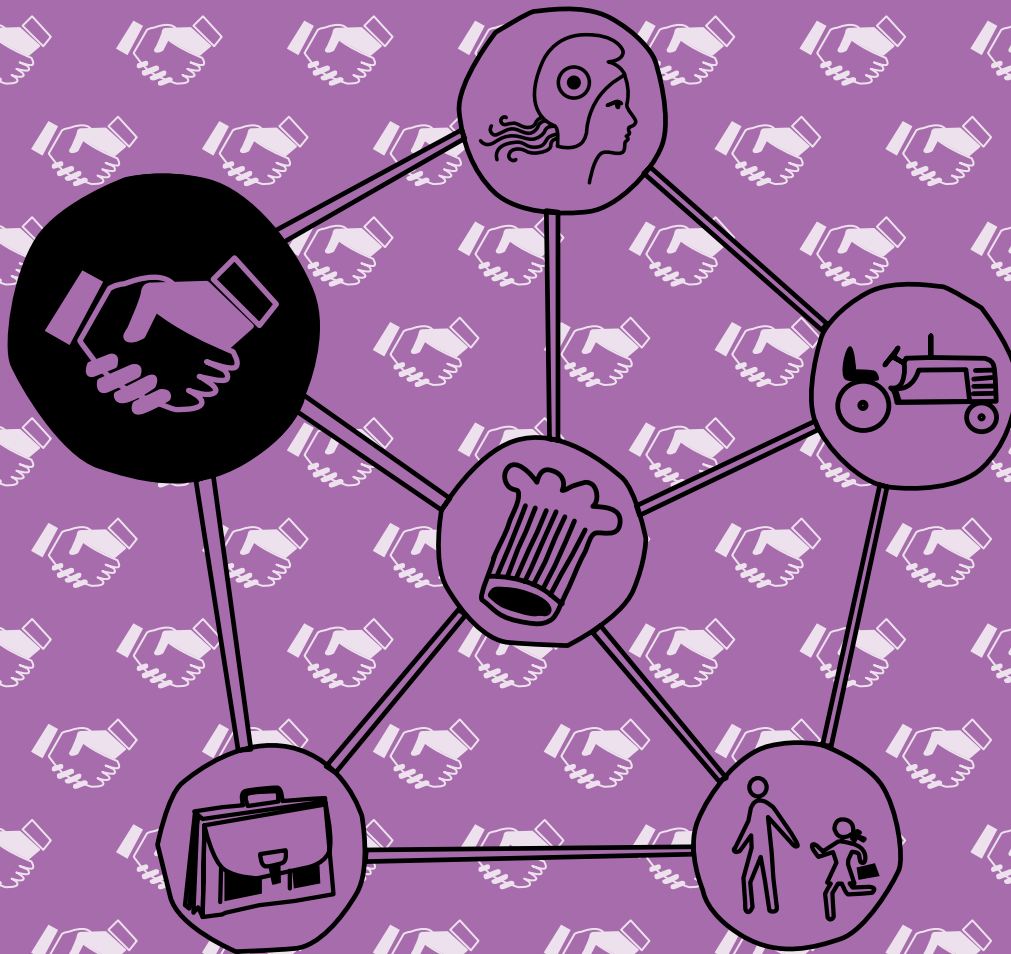
En 2014, la maison de retraite (Ehpad) de Chambon-sur-Voueize s'est lancée dans la création d'un jardin pour ses résidents. Dans le cadre de son partenariat avec l'école, l'Ehpad a proposé aux enseignants et résidents de créer ce jardin avec les enfants ! Avant de mettre les mains dans la terre, les petits ont rencontré plusieurs fois les anciens pour leur poser toutes leurs questions. Puis au printemps, place aux semis et premières plantations dans des carrés potagers fabriqués par les résidents de la maison de retraite puis installés dans la cour de l'école. Les résidents ont donc proposé aux enfants de venir entretenir les carrés pendant les grandes vacances ! Par ailleurs, les agents techniques de l'Ehpad ont fabriqué cette fois-ci des carrés surélevés pour les résidents.

C'est bon tu peux les arroser.



Les gaaarçons, vous auriez pas vu mon service à thé ?

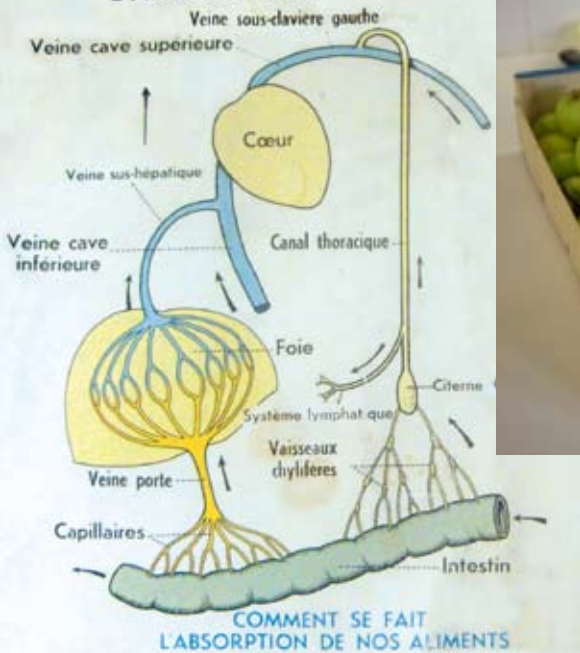




# Chapitre 6 : Recettes pour obtenir le soutien des partenaires

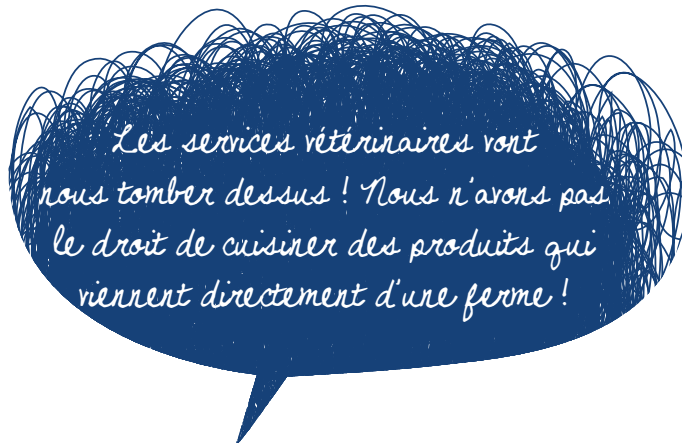


# L'ABSORPTION





« Service Sécurité et Qualité de l'aliment » (ex services-vétérinaires). Brrr, rien que leur nom fait trembler. Grands manitous de l'hygiène, experts es contaminations en tout genre, ils peuvent empêcher une entreprise de travailler si elle ne respecte pas les normes en vigueur. La restauration collective préfère donc s'en tenir loin de peur de se faire contrôler. Alors que ces services, désormais intégrés à la DDCSPP ne sont pas simplement là pour vérifier que les règles sont appliquées, ils sont aussi là pour conseiller, expliquer, aider les professionnels à s'approprier la réglementation.



*En réalité, plus le circuit est court et plus les exigences de traçabilité sont faciles à respecter.*

*Dr Sylvie Duval,*

*Chef du service sécurité et qualité de l'aliment, DDCSPP de la Creuse*

## Associer la DDCSPP à votre projet !

Plutôt que de les voir comme le grand méchant loup, associez les experts de la sécurité sanitaire au projet d'approvisionnement des cantines en produits locaux. Pour cela, invitez la DDCSPP aux différentes rencontres. Sollicitez-les pour animer un atelier destiné aux cantiniers, producteurs, livreurs et collectivités afin de permettre à chacun des acteurs de bien connaître et appliquer les règles. Et communiquez les nouvelles introductions de produits, les expériences alternatives de livraison ou un menu original afin qu'ils suivent le processus, comme c'est le cas sur la communauté de communes Auzances-Bellegarde.



*Par crainte de ne pas respecter la législation, on a tendance à se diriger automatiquement vers les grands groupes*

*Véronique Bonnaud, cuisinière à Champagnat*

**Ingrédient 6.1 : les CONTRÔLEURS des aliments, des alliés (si si !)**

**Partenaires**

# DANS UNE CANTINE SCOLAIRE, ON A LE DROIT DE :

TRUCS

ASTUCES

&

- \* cuisiner des fruits et légumes de fermes ou de potagers à condition d'être sûrs qu'ils respectent la réglementation en matière de produits phytosanitaires et qu'ils soient tracés (donc on évite les courgettes de Mémé-et-son-pulvérisateur, on privilégie le bio, et on note : « 3 kg de pommes de terres du jardin de l'école »).
- \* Servir des yaourts, des fromages et des viandes de producteurs, bouchers ou boulangers si c'est en petites quantités et à moins de 80 km (ils peuvent dans ce cas bénéficier d'une dérogation).
- \* Cuisiner de vrais œufs frais (ouf) tant qu'ils viennent d'un centre d'emballage agréé (donc exit les œufs du poulailler de la petite Nina).
- \* Livrer des produits sensibles à la température, comme de la viande fraîche par exemple, dans une simple glacière avec plaques eutectiques accumulatrices de froid si le trajet fait moins de 2h et de 80 km (et on mesure la température avant et après !). Attention, si on livre plusieurs points, il faut autant de glacières que de points de livraison (on n'ouvre pas une glacière sur le chemin).
- \* Transporter des légumes dans un contenant non-isotherme mais bien fermé.
- \* Transporter des légumes et de la viande dans le même véhicule (propre !!!) si chacun a son contenant hermétique (et isotherme si sensible à la température).

> Voir le détail en annexe

Pour aller plus loin

## Et sur la diététique ?

Des aliments locaux de qualité OK. Mais encore faut-il s'assurer que les menus sont bien équilibrés ! Pour cela, la DRAAF met à disposition des exemples de menus et des conseils diététiques sur <http://alimentation.gouv.fr/l-almanach-de-ma-cantine-astuces>, et lance le logiciel Loginut pour faciliter la composition de menus équilibrés. Cela permet de vérifier qu'on respecte la loi en matière d'amélioration nutritionnelle.

Mémé,  
laisse le Monsieur de la  
Ddcsp tranquille...



Approvisionner la restauration collective en circuit court, c'est une question de société qui intéresse de nombreux acteurs publics, économiques et associatifs. Autant de partenaires potentiels à solliciter pour du conseil, de l'accompagnement ou du financement. On ne passe pas aux circuits courts tout seul dans son coin !



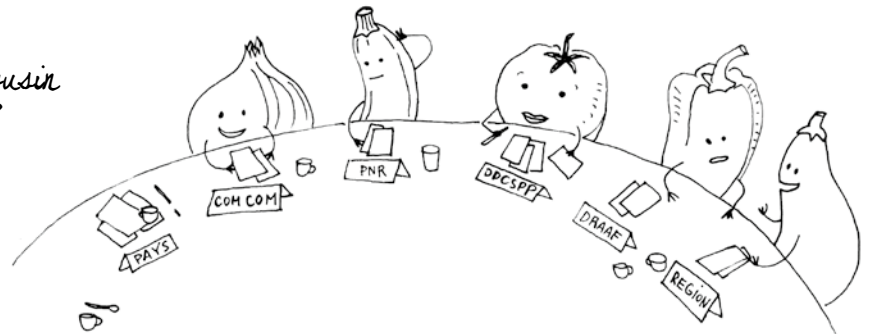
## UN TERRITOIRE PASSIONNÉMENT IMPLIQUÉ

Tout ce travail mené par les cuisiniers autour de l'approvisionnement en produits locaux a été initié lors de l'Université rurale de 2012/2013 sur le Pays Combraille en Marche. La communauté de communes Auzances-Bellegarde a été la première à voir l'intérêt des travaux des cantiniers, c'est pourquoi elle les soutient activement et a décidé de financer ce carnet de recettes, convaincue que les expérimentations menées intéresseront d'autres restaurants collectifs d'ici ou d'ailleurs. En effet, les cuisiniers ont déjà été sollicités pour témoigner de leur expérience dans d'autres régions. Tout à fait concernés, les élus de ce territoire rural souhaitent mettre en place des actions concrètes autour des circuits courts et se placer à l'écoute des attentes des cuisiniers.

De son côté le Pays persiste et signe en inscrivant l'alimentation comme défi à relever dans son prochain projet de territoire. Il souhaite que l'initiative des cantiniers fasse des petits chez d'autres professionnels de la restauration collective. Sûrement séduit par l'introduction progressive de produits locaux qui a été menée par la cantine du collège d'Auzances, le département de la Creuse a choisi cet établissement comme pilote pour tester son nouveau service Agrilocal 23 > **ingrédient 2.3**. Le conseil général souhaite en effet faciliter le rapprochement entre la restauration collective et les producteurs locaux. Enfin la Région s'inspire du « pas à pas » des cantiniers des Combrailles pour introduire des produits locaux dans les cuisines de ses lycées. La ratatouille made in Limousin a même déjà été testée !



La ratatouille made in Limousin  
ça vous dit quelque chose ?



**Ingrédient 6.2 : Moins d'intermédiaires, plus de complices !**

Nous soutenons financièrement la communauté de communes Auzances-Bellegarde car nous trouvons très intéressant que ce projet d'approvisionnement en produits locaux concerne des petites cantines rurales, nous espérons que cette expérience inspirera d'autres territoires ruraux

Annick Combrouze, DRAAF Limousin

## Aperçu des partenaires incontournables

TRUCS  
ASTUCES

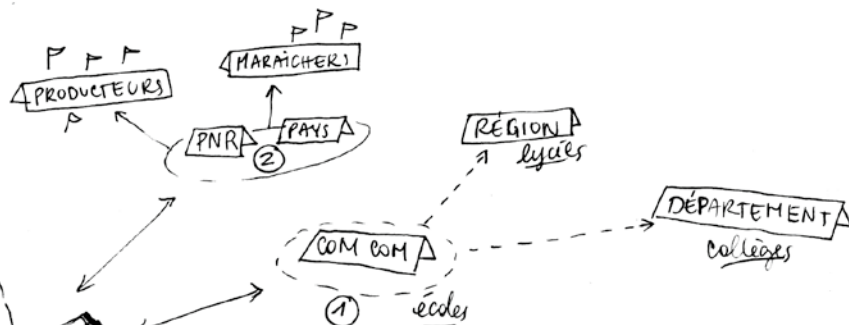
- \* La commune ou la communauté de communes : ce sont ces collectivités territoriales qui sont responsables de la restauration scolaire et définissent les tarifs applicables, pour les écoles maternelle et primaires.
- \* Le pays ou le parc naturel régional : cette échelle peut être intéressante pour animer une démarche collective ou un réseau de cantiniers, faciliter la logistique, créer une sorte de conciergerie de territoire qui va centraliser les besoins et recevoir les producteurs intéressés.
- \* Le département : il a en charge la compétence en matière de restauration collective dans les collèges.
- \* La région : elle est responsable des conditions de vie dans les lycées, Centre de formation des apprentis et certaines écoles d'études supérieures (institut de formation aux soins infirmiers par exemple).
- \* La DRAAF (Direction régionale pour l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt) : elle pilote la déclinaison régionale du Programme national pour l'alimentation. À ce titre, elle met en œuvre et finance des actions par le biais d'appels à projets. Elle accompagne ainsi financièrement des formes d'approvisionnement en circuits courts, des formations pour les petites cantines, des projets de plate-formes d'approvisionnement... Elle peut également aider à identifier d'autres partenaires financiers.

> Et encore d'autres contacts en annexe



Mais qu'est-ce que tu fais ?

Je révisé.





## 4 saisons de menus d'ici

### Printemps

- > Asperges
- > Navarin d'agneau aux primeurs
- > Fromage
- > Tarte aux pommes

### Été

- > Carottes râpées
- > Veau marenco gratin dauphinois
- > Faisselle de chèvre et confiture
- > Biscuit

### Automne

- > Duo de choux rouge et blanc aux lardons
- > Croq'pinard
- > Bûche de chèvre
- > Pommes aux four

### Hiver

- > Soupe de légumes
- > Rôti de porc et pommes de terre lorraine
- > Salade
- > Yaourt aux fruits

## Les recettes qui parsèment ce carnet...

### Le velouté du Barry de Patrick

Pour 4 personnes : un demi chou-fleur - 1 l de fond blanc de veau - 100 g de blancs de poireaux - 1 dl de crème - 50 g de beurre - 40 g de farine

**Préparation :** Éplucher et laver les poireaux et le chou-fleur. Émincer finement le blanc de poireau.

Prélever quelques sommités de chou-fleur pour la garniture.

**Cuisson :** Porter le fond blanc de veau à ébullition.

Suer les blancs de poireaux dans le beurre et sans coloration. Ajouter la farine. Cuire doucement le roux blanc ainsi formé 3 à 4 min et laisser refroidir. Verser le bouillon progressivement et mélanger jusqu'à la reprise de l'ébullition.

Ajouter les bouquets de chou-fleur. Saler.

Cuire lentement et mi-couvert 30 min environ.

Pendant ce temps cuire les sommités de chou-fleur de la garniture à l'anglaise. Rafraîchir immédiatement et égoutter.

À l'issue de la cuisson, mixer le potage ou passer au moulin à légumes. Passer ensuite au chinois.

**Juste avant de servir :** Ajouter la crème au potage. Disposer les petits bouquets de chou-fleur en garniture.

Hé... j'peux venir ?



C'est toi qui vois !

## Le toast aux rillettes de sardines de Véronique

Pour une boîte de sardine - 1 petit citron - un petit bouquet de persil frais - 15 g de beurre

> Couper le citron en deux et réserver sur chaque moitié une belle et fine tranche avant de le presser !

> **Préparer les rillettes** : mixer les sardines avec le jus du citron et le beurre (qui doit être fondu mais non cuit !), ajouter le persil haché finement.

> **Mise en pli** : toaster le pain de mie que vous pouvez couper en triangle pour faire encore plus chic ! A l'aide d'une poche à douille munie d'une douille cannelée, disposer la mousse de rillettes sur chaque toast, ajouter un quart de tranche de citron.

## Les œufs durs à la florentine de Patrick

Pour 4 personnes : 6 gros œufs + 1 jaune d'œuf - 25 g + 40 g de beurre - 20 g de farine - 30 cl de lait - 1 kg d'épinards - 1 oignon - 1 gousse d'ail - 100 g de fromage râpé - noix de muscade râpée

> **Faites cuire les œufs** 8 min dans de l'eau bouillante. Refroidissez-les et égalez-les. Passez-les sous l'eau froide et coupez-les en deux. Réservez.

> **Préparez la sauce** : faites fondre 25 g de beurre dans une casserole. Ajoutez la farine. Mélangez et laissez cuire 2 min à feu doux puis versez le lait peu à peu. Remuez jusqu'à épaississement. Laissez cuire 2 min à feu doux. Retirez du feu, ajoutez le fromage, le jaune d'œuf et mélangez. Assaisonnez de sel, poivre, noix de muscade et réservez au chaud.

> Égouttez les épinards et lavez-les plusieurs fois, puis égouttez-les. Mettez-les dans un faitout avec 20 cl d'eau chaude. Salez légèrement et faites-les cuire 5 min à découvert en les remuant de temps en temps. Égouttez-les, laissez-les refroidir et pressez-les entre vos mains pour en extraire toute l'eau de cuisson.

> Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Dans une casserole, faites fondre 40 g de beurre et mettez l'oignon ciselé et l'ail haché à suer sans coloration. Ajoutez les épinards et laissez-les étuver 3 min à feu moyen. Poivrez, mélangez et réservez.

> **Dans le fond de 4 plats à gratin individuels**, dressez les épinards. Disposez sur chacun 3 demi-œufs (côté jaune vers le haut) et nappez-les de sauce. Enfournes 5 min environ. Servez aussitôt.



## Le Croq'pinard de Véronique

Pour un Croq' : 2 tranches de pain de mie - 1 bonne poignée d'épinards - 1 tranche de jambon - quelques lardons fumés - de la béchamel (20g de beurre - 2 c. à s. de farine, 25 cl de lait) - du gruyère

> **Préparer la béchamel** pour 4 personnes : dans une casserole faire fondre le beurre, ajouter 2 cuillères à soupe de farine et remuer. Ajouter le lait progressivement en remuant avec un fouet. Saler et poivrer ; remuer jusqu'à l'obtention d'une crème épaisse et souple. Ajouter les lardons cuits puis mixer le tout !

> **Cuire les épinards** : à la vapeur c'est mieux, ils ne seront pas plein d'eau et gardent leur saveur intacte. 7 minutes maxi !

> **Dresser des Croq'** : dans un plat allant au four répartir autant de tranches de pain de mie que de convives. Sur chacun : disposer une couche de béchamel, puis une demi-tranche de jambon, puis les épinards, par dessus la deuxième moitié du jambon, encore un soupçon de béchamel et la deuxième tranche de pain de mie, terminer par le gruyère. Enfournier pour 6 minutes thermostat 8, un petit coup de grill pour faire dorer si nécessaire avant de servir bien chaud.

## La pâte Chaude de Régine

Pour réussir les tartes estivales avec des fruits qui rendent du jus à la cuisson, je vous propose une pâte merveilleuse : la pâte chaude. C'est une pâte que l'on étale sans rouleau à pâtisserie mais avec le dos d'une cuillère à soupe. Elle se marie aussi fort bien aux recettes salées comme la quiche tomate-thon avec moutarde et citron vert... dans ce cas, enlever le sucre !

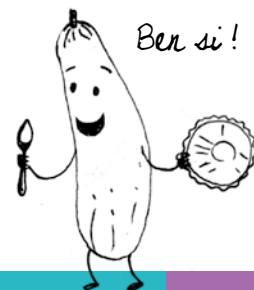
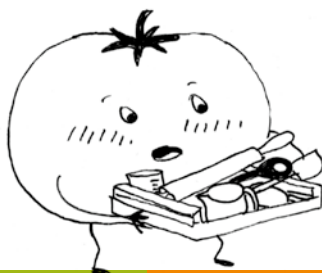
Pour un moule de 28 cm de diamètre (6 à 8 personnes) : 180 g de farine, 90 g de beurre, 2 c. à s. de sucre en poudre, 9 c. à s. d'eau et 2 pincées de sel.

> **Dans une casserole**, mettre l'eau, le sucre et le beurre. Chauffer jusqu'à ce que le beurre fonde. Hors du feu, ajouter la farine et le sel. Remuer, remettre à chauffer en remuant jusqu'à ce que la pâte forme une boule et se détache des parois de la casserole.

> **Placer la boule de pâte chaude dans le moule adéquat** et l'étaler avec le dos d'une cuillère à soupe avec toujours l'impression de ne pas avoir assez de pâte mais au bout du compte, il n'en est rien. Etaler, faire remonter la pâte sur le bord du moule. La pâte est prête à être recouverte d'une préparation (appareil) mouillée comme des fruits qui rendent du jus, des flans...

> **Pour la cuisson** suivre votre recette ou vos habitudes selon l'appareil.

*Tu viens pas avec ton matériel ?*



## Le vol au vent aux œufs brouillés de Véronique

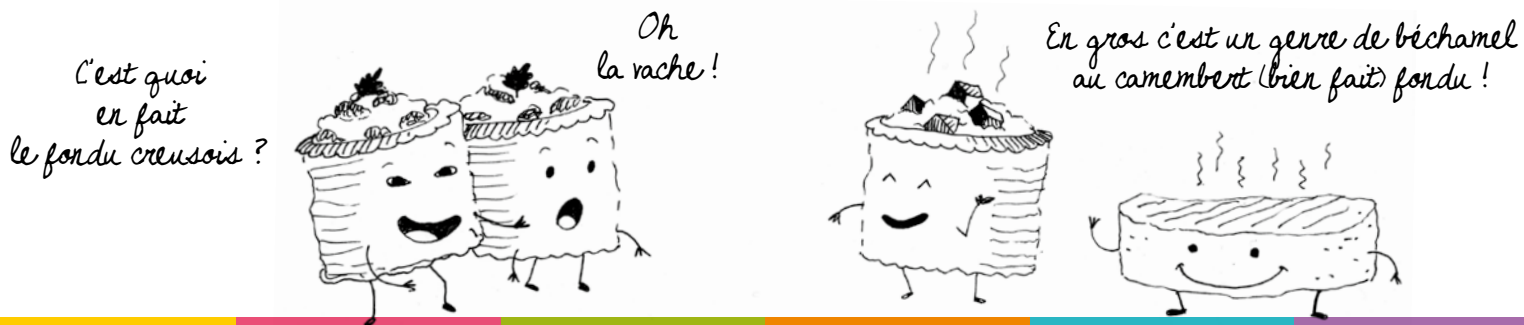
Pour 4 personnes : 6 œufs frais, 20 g de crème fraîche, 4 tomates pas trop grosses, 4 bouchées de pâte feuilletée, un petit bouquet de persil frais

> **Faire revenir les tomates** émincées en cubes grossiers dans un filet d'huile d'olive et dans une poêle bien chaude. Laisser fondre quelques minutes et retirer du feu avant que les morceaux ne se délitent.

> **Au bain marie, faire cuire vos œufs** à peine battus, assaisonner. Lorsqu'ils sont presque prêts incorporer les tomates, la crème et le persil ciselé.

> Faire chauffer les bouchées au four, garnir de votre préparation et servir chaud accompagnées d'une salade verte.

Pour une variante plus hivernale, remplacer les tomates par des cubes de jambons de pays un peu épais et arroser de fondu creusois !



## Le Bouligou de Régine

Pour 1 personne : 1 c. à s. de farine de blé, 1 pincée de sel, 1 c. à s. de sucre, ½ œuf battu, 1 c. à s. de lait, ½ pomme épluchée et râpée avec le gros côté de la râpe et de la matière grasse pour la cuisson.

> **Dans un saladier** mettre pèle mèle les ingrédients dans l'ordre énoncé (sauf la matière grasse !) puis remuer : « bolegar » en occitan (se prononce boulégar d'où bouligou !). En effet cette recette viendrait peut-être du fait que la ménagère à tout « boléguer » ensemble, d'ailleurs dans le langage courant en limousin faire un bouligou ou boulégoù c'est faire une bêtise, une erreur. Revenons à notre recette. Remuer de manière énergique et douce à la fois en soulevant la pâte. Il ne s'agit pas de la bouirer ! (bouirer en langue limousine c'est mélanger n'importe comment, dans tous les sens et même renverser). Si c'est possible, laisser reposer une vingtaine de minutes.

> **Faites chauffer la poêle** puis badigeonnez-la avec la matière grasse. Versez la pâte pour faire un gros et épais bouligou ou bien en petits tas pour faire des petits bouligous. Baissez la flamme et laissez cuire jusqu'à ce que les bords soient colorés. La première face est cuite, retournez et faites cuire la seconde. **Servez chaud, tiède ou froid.**

Pour que ces bouligous deviennent des bouligous de fête, vous pouvez les proposer avec une compote, une crème anglaise, une boule de glace à la vanille ou un coulis de fruit. Mais tels quels, ils sont absolument délicieux !

Régine Rossi Lagorce est auteure, exploratrice du patrimoine culinaire, créatrice de recettes, chroniqueuse sur France Bleu Limousin et Télélim TV & ambassadrice des moutardes des Terres Rouges ! Retrouvez la sur [www.reginrossilagorce.com](http://www.reginrossilagorce.com)



Dans la fiche **Ingrédient 2.3 : Trop cher ?** est abordée la question des coûts et la part que représente réellement la matière première. Alors, quel est le prix de revient d'un repas pour une collectivité telle que la communauté de communes Auzances-Bellegarde. Est-ce possible d'équilibrer son budget en introduisant des produits locaux parmi les sources d'approvisionnement ? Quelques éléments de réponse chiffrés.

La communauté de communes Auzances-Bellegarde compte 7 écoles soit à l'année 55 384 repas, dont le prix de revient, en 2013, était de 7,01 € chacun. Sur cette somme, la part de frais de personnel représente 4,10 € et la matière première 2,01 € **soit moins de 29 % du coût du repas.** La collectivité prend 4,28 € à sa charge.

**Ci-contre, 3 exemples de menus, avec une introduction progressive de produits locaux (surlignés en vert) ainsi que leurs coûts avant et après...**

Ces menus ont été proposés par Patrick Compagnon, cuisinier à Mainsat. En septembre 2014, sur 17 repas 14 comprenaient au moins un produit local, 7 repas sur 10 en octobre et 10 repas sur 16 en novembre.

Exemple de menus pour 50 enfants	Prix (TTC) sans produits locaux	Prix (TTC) avec produits locaux
Macédoine de légumes	12,66	12,66
Rôti de porc	56,20	56,20
Haricot vert	7,20	7,20
<b>Fromage</b>	8,85	8,25
Fruit (Poire)	10,80	10,80
<b>Total</b>	<b>95,71</b>	<b>95,11</b>
<b>Soit pour 1 assiette</b>	<b>1,9142</b>	<b>1,9022</b>
<b>Betteraves rouges</b>	cuites en boîte : 10,00	crues rapées : 3,00
Boeuf bourguignon	37,84	37,84
<b>Gratin de courgettes</b>	5,55	4,50
Fromage	8,85	8,85
Flan nappé caramel	7,06	7,06
<b>Total</b>	<b>69,30</b>	<b>61,25</b>
<b>Soit pour 1 assiette</b>	<b>1,386</b>	<b>1,225</b>
<b>Carottes rapées</b>	1,64	1,60
<b>Poulet rôti</b>	40,68	71,25
Haricot vert	7,20	7,20
Fromage	8,85	8,85
<b>Fruit (Pomme)</b>	9,00	10,75
<b>Total</b>	<b>67,37</b>	<b>99,65</b>
<b>Soit pour 1 assiette</b>	<b>1,3474</b>	<b>1,993</b>
<b>Total</b>	<b>232,38 €</b>	<b>256,01 €</b>

Dans la fiche **Ingrédient 3.2 : L'UNION fait la FORCE**, il est fait référence à l'hypothèse de grouper des commandes de légumes mais aussi et surtout de faire une estimation des besoins sur l'année scolaire entière. Cette stratégie offre chiffres et arguments à des producteurs désireux de se lancer, confortablement, dans l'aventure. Voici l'**exemple de tableau de volume**, établi à ce moment-là, à destination des maraîchers.

	École de Mainsat	École de Champagnat	École d'Auzances	Collège d'Auzances	École de Dontreix	École de Rougnat	
Produits	40 repas/j.	55 repas/j.	160 repas/j.	137 repas/j.	23 repas/j.	36 repas/j.	451 repas/jour
Carotte	100	160	-	130	35	45	<b>470</b> Kg
Pomme de terre	100	160	400	400	30	250	<b>1340</b> Kg
Radis	45	30	50	-	10	30	<b>165</b> Bottes
Concombre	25	35	10	-	22	-	<b>92</b> Pièces
Salade	40	48	280	360	72	42	<b>842</b> Pièces
Oignons	15	20	-	-	-	4	<b>39</b> Kg

# Rédiger un marché public adapté aux producteurs locaux

## mode d'emploi

**Première chose à faire : très bien connaître l'offre des fournisseurs locaux pour établir les cahiers des charges en fonction** (type de produits, période de disponibilités, modalités de livraisons...). Pour ce faire, agir en concertation avec les instances représentatives des producteurs locaux et bien communiquer sur la démarche très en amont. Puis rédiger un marché public en suivant ces conseils :

**1. Organiser la commande en de multiples petits lots** (pommes-poires // pommes de terre // fromage de brebis...) ce qui permet à des petits producteurs de candidater pour un lot (attention toutefois à l'excès : un trop grand nombre de lots demande aussi une gestion administrative plus importante !)

**2. Adapter ses spécifications techniques.** S'il est interdit de parler de produits AOC, on peut demander des fruits « frais de saison », ou spécifier des races que l'on peut trouver partout en France (Limousine ou Charolaise par exemple) ou encore accepter des produits livrés avec de la terre...

**3. Jouer sur les critères de sélection :** délai de livraison, fraîcheur du produit (exemple : légume récolté il y a moins de 2 jours...), races ou variétés, traçabilité, ingrédients (par exemple « à base de lait entier »)

**4. Favoriser le regroupement d'agriculteurs.** L'article 53 du code des marchés publics précise déjà qu'à équivalence d'offres, il faut préférer l'offre présentée par un groupement d'agriculteurs.

Pour en savoir plus : Guide « Favoriser l'approvisionnement local et de qualité en restauration collective » édité par le ministère de l'agriculture en novembre 2014.

Source : Comment favoriser le local tout en respectant le Code des marchés publics, Revue T comme Territoires d'Etd.

# Petit memento du droit

## EN matière de produits locaux à la cantine scolaire

### **Fruits & légumes**

*Les fruits et légumes de fermes et jardins peuvent être consommés à condition qu'ils respectent la réglementation en matière de produits phytosanitaires (attention, donc, aux dons de légumes de jardiniers non-bio) et qu'ils soient tracés (bien noter quantité et source). Les fruits sauvages, comme par exemple les mûres, ne peuvent être consommés que cuits. Pour jardiner avec les enfants et pouvoir consommer les récoltes du potager pédagogique, il faut bannir les phytosanitaires et arroser les cultures avec de l'eau propre (pas d'eau de puits ou de rivière).*

### **Produits animaux**

*Les œufs fermiers sont autorisés à condition qu'ils viennent d'un centre d'emballage d'œufs agréé (3 producteurs en ont en Creuse). Il est interdit de consommer des œufs venant de poulaillers individuels. Les yaourts fermiers (même réalisés à base de lait cru), fromages, viandes et plats cuisinés livrés par des établissements de remise directe (producteurs, restaurants, bouchers, boulangers...) sont autorisés sous dérogation, à condition de rester sous un certain volume et à moins de 80 km.*

*Il est interdit de consommer de la viande hachée et du lait cru d'un établissement de remise directe. Il est préférable de cuisiner les plats plutôt que de les acheter tout prêts, sauf les plats nécessitant des œufs crus comme la mousse au chocolat et la mayonnaise, à cause du risque de contamination à la salmonelle : dans ces cas, préférez les versions industrielles.*

### **Conservation**

*La congélation, par exemple d'un surplus de légumes, est possible dans un congélateur 4 étoiles, avec une traçabilité précise (source du produit, date de congélation, date max). On ne garde pas plus de 6 mois de produits au congélateur, et 3 mois pour les produits gras.*

*D'une manière générale, il faut tracer tout produit conservé : source, date.*

### **Livraison**

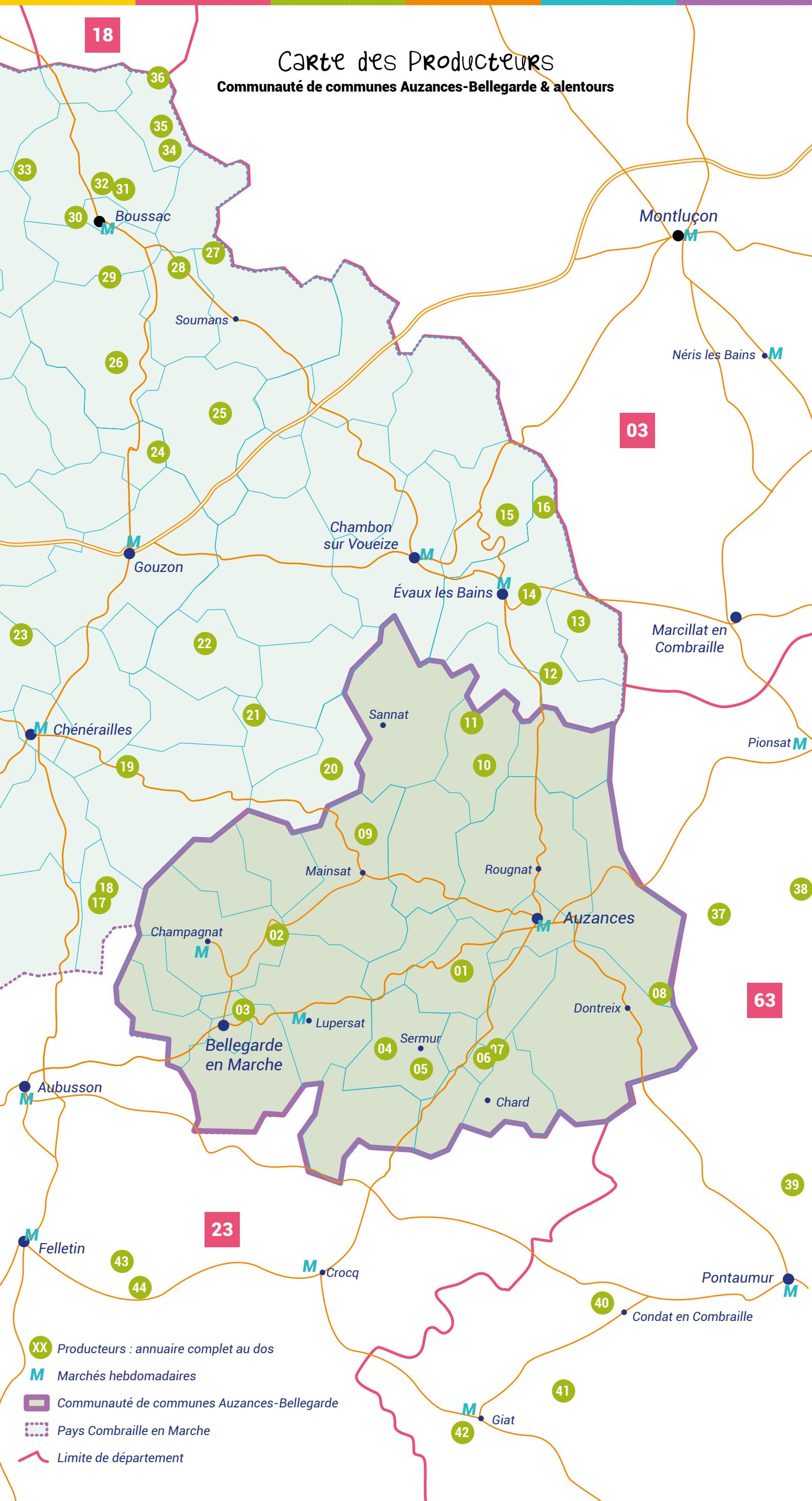
*Le transport des denrées alimentaires ne peut se faire que dans des contenants dédiés, hermétiques, et dans un véhicule propre. Les légumes peuvent être transportés dans un contenant hermétique non-isotherme si la température extérieure le permet. Pour les produits qui nécessitent une maîtrise de la température, la température doit être mesurée avant et après le transport, dans un contenant isotherme hermétique, soit une simple glacière avec plaques eutectiques (accumulateurs de froid). Attention, si on livre plusieurs points, ne pas ouvrir la glacière, il faut autant de glacière que de points de livraison. Sinon un camion réfrigéré.*

*Source : DDCSPP*



# Carte des Producteurs

Communauté de communes Auzances-Bellegarde & alentours



- XX Producteurs : annuaire complet au dos
- M Marchés hebdomadaires
- Communauté de communes Auzances-Bellegarde
- Pays Combraille en Marche
- Limite de département

# ANNUAIRE des PRODUCTEURS

## Communauté de communes Auzances-Bellegarde & alentours

Cet annuaire n'a pas la prétention d'être exhaustif. Il rassemble le travail de fourni de plusieurs agents qui - sur leur territoire - tentent de répertorier les producteurs qui travaillent en circuit court, n'hésitez pas à rallonger cette liste !

- 01 MARCHAND Joseph \* **Miel, pollen, nougat et bonbons** \* Le Theil 23700 LE COMPAS - 06 50 20 93 60
  - 02 BAILLY Jean-Emmanuel \* **Légumes bio** \* 26 Puy de Mergue 23190 CHAMPAGNAT - 05 55 66 95 49
  - 03 BOUDARD Cindy & Philippe / GAEC MAISONNEIX \* **Fromage de vache au lait cru, faisselle, beurre et tomme** \* Maisonneix 23190 ST SILVAIN BELLEGARDE - 05 55 67 60 89
  - 04 VANNIEU WENHUYZE Stéphanie \* **Volailles fermières** \* Les Mazeaux 23700 SERMUR - 05 55 67 58 23
  - 05 LAVERGNE Gaëtane & Yves \* **Fromage de vache** \* Larboulière 23700 SERMUR - 05 55 83 92 74
  - 06 BOSLE Marc \* **Farine, huile bio, légumes en bio** \* Muravaux 23700 CHARD - 05 55 66 80 03
  - 07 SALVAT Karine / Vinaigrierie la Gabare \* **Vinaigre et moutarde** \* Muravaux 23700 CHARD - 05 55 66 80 03
  - 08 ROBIN Bastian / La ferme de la Valette \* **Fromage fermier de chèvre poitevine** \* 23700 CHARRON - 05 55 67 28 34
  - 09 VERDUIJN Christine et Louis / La ferme de Soubrebost \* **Légumes** \* Soubrebost 23700 MAINSAT - 05 55 83 10 99
  - 10 GIBERT Damien / La ferme du Cabri'olait \* **Fromage de chèvre et de brebis** \* Le Puy Sauzet 23110 RETERRE - 05 55 65 32 81
  - 11 BONNAT Isabelle & Jean-François / Ferme du Ballotier \* **Volailles, fruits rouges, confitures, sirops** \* La Chezotte 23110 RETERRE - 05 55 82 34 39
  - 12 CHAMBEROT Chantal & Jean / Domaine de la Couture \* **Volailles, lapins, foie gras maison, champignons, fromage, charcuteries...** \* Domaine de la Couture 23110 EVAUX LES BAINS - 05 55 82 29 18
  - 13 CLAES Filip / Le Jardin d'Ève EARL \* **Légumes en bio** \* Le bourg 23110 CHAMBONCHARD - 05 55 65 68 57
  - 14 BOUZON Katia & Christophe / Ferme de la Monterolle \* **Œufs & céréales en bio** \* 23110 EVAUX LES BAINS - 05 55 65 69 46
  - 15 BAUDRY Régis \* **Volailles vivantes** \* Lonlevade 23110 EVAUX LES BAINS - 06 01 76 72 54
  - 16 PICAUD Bernadette \* **Volailles fermières** \* n°3 Dorgues 23110 EVAUX LES BAINS - 05 55 65 67 98
  - 17 RIMAREIX Nicole / GAEC RIMAREIX \* **Bovins limousins, porcs élevés en plein air, pommes de terre** \* Chez Cohade 23130 PUY MALSIGNAT - 05 55 83 30 84
  - 18 EARL Poutard \* **Fromage de chèvre et vache** \* Puy Malsignat 23130 LES VERGNAUDS - 05 55 83 30 33
  - 19 GABORIT Stéphane \* **Miel et produits dérivés du miel en bio** \* le Fresse 23130 PEYRAT LA NONIERE - 05 55 62 77 21
  - 20 GARREAU Perrine / Le champ des silènes \* **Pain et céréales** \* La Valette 23110 ST PRIEST - 05 55 65 56 64
  - 21 GIRAUD Jean-François / Verger de la Salle \* **Pommes et produits dérivés** \* Cherchaud 23130 LE CHAUCHET - 05 55 82 30 42
  - 22 ELSWORTH Louise \* **Framboises et produits dérivés, pommes, poires, cerises...** \* n°1 Gourneix 23130 ST LOUP - 05 55 62 25 18
  - 23 THONNET Gaëtan \* **Vente directe de viande bovine et ovine** \* St Dizier la Tour 23130 MONTHENON - 05 55 81 77 29
  - 24 BEAUFILS Alain & Laurence / EARL des trois fontaines \* **Elevage bovins, porcins** \* Bête 23230 TROIS FONDS - 05 55 62 59 91
  - 25 ZUFFERLI Carole / Ferme Souffle de vie \* **Produits laitiers de vache, légumes de saison** \* Le Puyol 23230 BORD ST GEORGES - 05 55 65 78 41
  - 26 ANSEL Athina & Alain / La Ferme du Rocher \* **Élevage de porc fermier plein air** \* 9 lavaud 23 600 TOULX STE CROIX - 05 55 65 87 72
  - 27 GIRBAS Stéphanie / La ferme du Pras de Pleux \* **Légumes, petits fruits bio et œufs** \* 23600 SOUMANS - 05 55 82 00 57
  - 28 THIERY Alla & Sylvain / GAEC Kolkhoze \* **Viande de bœuf, veau, porc & crème glacée** \* 2 rue de la gare 23600 LAVAUFRANCHE - 05 55 65 14 93
  - 29 MAZZOLENI-ARNOULT Patricia / Ferme des Chaumes \* **Fruits et légumes** \* Les Chaumes de Pradeau 23600 TOULX SAINTE CROIX - 05 55 65 13 97
  - 30 HENCHOZ Nicolas & BUSSIERE Laure \* **Lait, crème fraîche, fromage et yaourt lait entier** \* Chauveix 23600 BOUSSAC BOURG - 05 55 65 02 37
  - 31 DE BRUYN Louis & Christine \* **Miel et produits dérivés du miel** \* La Chaume 23600 BOUSSAC BOURG - 05 55 65 12 59
  - 32 ESTIENNE Geoffrey / Les Myrtilles du Trimoulet EARL \* **Fruits frais et secs, confitures, jus, liqueurs, eaux de vies / cueillette à la ferme** \* Le Trimoulet 23600 BOUSSAC BOURG - 05 55 65 83 17
  - 33 MAUD Hervé & Olivier / GAEC de Sugères \* **Vente directe de porc, bœuf, veau en caissettes** \* Sugères 23600 BOUSSAC BOURG - 05 55 82 02 14
  - 34 BOCQUET Bénédicte & Frédéric \* **Légumes bio, légumes anciens et plantes aromatiques** \* la Grande Jupille 23600 ST PIERRE LE BOST - 05 55 65 85 79
  - 35 DEVEUX Franck / LA POMMERAIE \* **Pommes, cueillette à la ferme** \* Les Ternes 23600 ST PIERRE LE BOST - 05 55 65 83 80
  - 36 MEIER Arthur / EARL Terre de Lavaud \* **Vente directe boeuf et veau** \* Lavaud 23600 ST PIERRE LE BOST - 02 48 56 43 84
  - 37 Le Poirier de l'Ouche \* **Fruits et légumes frais et transformés, arbres fruitiers** \* Les Trénaux 63330 VERGHEAS - 06 87 15 33 78
  - 38 BERGER MICHEL Hélène / Tisanes en fleurs \* **Tisanes et plantes médicinales** \* Murat 63390 ESPINASSE - 04 73 52 03 28
  - 39 MAZERON Alain & Christiane / Gaec Mazon \* **Pommes de terre** \* La Peyrière 63380 LANDOGNE - 04 73 79 72 80
  - 40 ARFEUILLE Annie & Jean-Louis EARL \* **Légumes, pommes de terre** \* Lachaux 63380 CONDAT EN COMBRAILLE - 04 73 79 00 41
  - 41 NERON Isabelle / Gaec de Beauclair \* **Fromage, fromage blanc, crème** \* Châteaubrun 63620 VOINGT - 04 73 21 76 94
  - 42 BONY Eliane et Thierry / Gaec des Lilas \* **Volailles** \* Villemeyre 63620 GIAT - 04 73 21 71 43
  - 43 TOURNOIS David \* **Miel** \* Varinas 23500 SAINT FRION - 06 07 50 50 23
  - 44 MOREAU Franck \* **Miel** \* Le bourg 23500 SAINT FRION - 05 55 66 45 44
- 
- 
-

# Appréciation des produits couramment introduits

Produits	Très facile	Facile	Difficile	Conseils
<b>Légumes</b>				
Aromatiques				Idéal pour l'apprentissage des goûts et pratique en jardinière sur le rebord d'une fenêtre !
Asperge			Pas en frais	Coupée en petit morceaux à la vinaigrette
Aubergine				Uniquement en ratatouille !
Betterave				Crue & rapée avec thon et maïs
Bettes				En gratin ou en sauce avec du rôti de porc
Brocoli				Apprécié inégalement selon les enfants
Carotte	Youpi !			Crue comme cuite
Céleri				Cru en remoulade ou éventuellement en soupe...
Chou de Bruxelles				Hou là là... ça ne passe pas !
Chou-fleur				Cuit en salade ou en gratin/béchamel
Choux rouge et blanc				En salade
Concombre	Youpi !			Trouvez la recette appréciée et c'est gagné !
Courges (Potimarron, Potiron, Butternut...)				En soupe ou en purée...
Courgette		En ratatouille		Bien appréciée si elle n'est pas seule ou bien crue rapée !
Échalotte				Facile partout !
Endive	En salade		Cuite	En salade composée avec noix et pomme
Épinard				Chercher des alternatives... le croq'pinard en est une !
Fenouil				Non testé
Haricot vert		Pas en frais		Apprécié par exemple avec de la sauce tomate
Lentille				En entrée avec du thon ou en plat
Navet				En soupe
Oignon				S'accomode un peu partout et en potage à l'huile d'olive !
Panais		Peu courant		En soupe
Persil				Agrémente bien, utile à l'apprentissage du goût
Petit-Pois		Pas en frais		Non testé en frais
Poireau				Facile en soupe ; plus compliqué autrement (tarte)
Poivron	En ratatouille			Facile en ratatouille mais en entrée aussi !
Pomme de terre	Youpi !			Quelle que soit la manière, c'est la fête !
Radis				En entrée avec du pain et du beurre ... et selon la météo !
Rutabaga				En soupe ou selon la météo
Salade (Batavia, Laitue...)				En accompagnement ou composée, elle ravit les beaux jours
Tomate				Très appréciée crue ou cuite et dans la ratatouille... mais très difficile à trouver localement en période scolaire !!!
<b>Fruits</b>				
Cerise	Youpi !			Entière ou en clafoutis
Coing, Rhubarbe				Non testé
Fraise	Youpi !			Entière au sucre
Melon				En morceaux en entrée
Petits fruits				Un peu de préparation selon le type !
Pomme				En compote ; période d'approvisionnement réduite en local
Poire				Passe bien entière
Prune				Appréciée en tarte, long à dénoyauter !
<b>Produits d'origine animale</b>				
Oeuf				Dur en salade ou incorporé dans un gâteau !
Poisson				La quiche au poisson est un grand classique !
Poulet				Le poulet fermier vendu entier c'est bon, mais c'est aussi onéreux et long à découper... à tester et à aménager !
Viande Bovine / Porcine / Ovine				C'est simple dès lors qu'on a un bon boucher !
Crème fraîche / Beurre				Facile et utile mais très rare en local
Lait				Simple mais pas tant utilisé
Fromage	Youpi !			Aussi simple en plateau que cuisiné (rapé, pizza...)
Yaourt & fromage blanc				Super pratique en dessert
<b>Autres produits courants</b>				
Confiture				Pratique en dessert avec un laitage
Farine				Facile et même très facile directement en Bio !
Huile				À mettre en valeur dans une vinaigrette !
Miel				En coulée sur un volcan de faisselle !
Pain				Et simple de se fournir en boulangerie
Vinaigre				C'est simple !







# Annuaire des partenaires

**La commune ou la communauté de communes :** ce sont ces collectivités territoriales qui sont responsables de la restauration scolaire et définissent les tarifs applicables, pour les écoles maternelles et primaires.

*Communauté de communes Auzances-Bellegarde*

*[www.cc-auzances-bellegarde.fr/](http://www.cc-auzances-bellegarde.fr/) - 05 55 67 04 99*

**Le Pays ou le Parc naturel régional :** cette échelle peut être intéressante pour animer une démarche collective ou un réseau de cantiniers, faciliter la logistique, créer une sorte de conciergerie de territoire qui va centraliser les besoins et recevoir les producteurs intéressés...

*Pays Combraille en Marche*

*[www.payscombrailleenmarche.org/](http://www.payscombrailleenmarche.org/) - 05 55 83 11 17*

*Parc naturel régional de Millevaches en Limousin*

*[www.pnr-millevaches.fr/](http://www.pnr-millevaches.fr/) - 05 55 96 97 00*

**Le Département :** il a en charge la compétence en matière de restauration collective dans les collèges.

*AgriLocal 23 est la plateforme creusoise de mise en lien entre producteurs et acheteurs.*

*[www.agrilocal23.fr/](http://www.agrilocal23.fr/) - 06 12 45 00 35 - [agrilocal@cg23.fr](mailto:agrilocal@cg23.fr)*

**La Région :** elle a en charge la compétence en matière de restauration collective dans les lycées.

*Conseil Régional du Limousin*

*[www.regionlimousin.fr/](http://www.regionlimousin.fr/) - Pôle formation mission transversale «Circuits locaux» - 05 55 45 18 60*

**La chambre d'agriculture, le Civam, l'Ardear :** organismes agricoles qui accompagnent la structuration de filières et peuvent intervenir pour aider le passage en circuits courts de la restauration collective.

*La Chambre d'Agriculture de la Creuse*

*[www.limousin.synagri.com/](http://www.limousin.synagri.com/) - Contact circuits courts diversification - 05 55 61 50 14*

*Fédération Régionale des Centres d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu Rural*

*[www.frcivam-limousin.com/](http://www.frcivam-limousin.com/) - 05 55 26 07 99 - [limousin@civam.org](mailto:limousin@civam.org)*

*Association régionale pour le développement de l'emploi agricole et rural du Limousin*

*[www.jeminstallepaysan.org/ardear-limousin](http://www.jeminstallepaysan.org/ardear-limousin) - 05 87 50 41 03 – [ardearlimousin@gmail.com](mailto:ardearlimousin@gmail.com)*

**La DRAAF (Direction régionale pour l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt) :** elle pilote la déclinaison régionale du Programme national pour l'alimentation. À ce titre, elle met en œuvre et finance des actions par le biais d'appels à projets. Elle accompagne ainsi financièrement des formes d'approvisionnement en circuits courts, des formations pour les petites cantines, des projets de plate-formes d'approvisionnement... Elle peut également aider à identifier d'autres partenaires financiers.

DRAAF Limousin

<http://draaf.limousin.agriculture.gouv.fr/> - Service régional de l'alimentation – 05 55 12 90 34

**La DDCSPP (Direction départementale de la cohésion sociale et de la protection des populations) :** elle assure en matière de restauration collective la qualité et la sécurité de l'alimentation

DDCSPP de la Creuse

[ddcspp-sqa@creuse.gouv.fr](mailto:ddcspp-sqa@creuse.gouv.fr) - Pôle protection des populations – 05 55 41 72 20

**Les acteurs du bio, à savoir les groupements de producteurs bio départementaux et/ou régionaux (GAB 23, GRAB Auvergne), les interprofessions bio (Interbio Limousin, Bio Centre) ou encore les plateformes bio locales (Manger Bio Limousin, Auvergne Bio Distribution) :** Ces différents organismes structurent les filières bio régionales et locales. Ils sont souvent créatrices d'outils pour rapprocher producteurs, artisans transformateurs bio et restaurants collectifs.

Manger Bio Limousin

[www.manger-bio-limousin.com](http://www.manger-bio-limousin.com) - 05 55 31 86 88 - [contact@manger-bio-limousin.com](mailto:contact@manger-bio-limousin.com)

GAB 23

05 55 61 50 13 - [gabcreuse@live.fr](mailto:gabcreuse@live.fr)

**Les Adapei (Association départementale de parents et amis de personnes handicapées mentales) :** elles interviennent souvent à travers la création d'entreprises adaptées accueillant des personnes handicapées pour transformer les légumes bruts (épluchage, conditionnement...). Ces structures permettent d'éviter de nombreuses manipulations et de pouvoir disposer de produits de qualité issus des circuits courts.

Adapei 23

[www.adapei23.asso.fr](http://www.adapei23.asso.fr) – Direction Pôle Vie Professionnelle – 05 55 51 94 36 - [legumea@orange.fr](mailto:legumea@orange.fr)

**Le Centre national de la fonction publique territoriale :** Le CNFPT est l'acteur principal de la formation professionnelle des agents des collectivités territoriales, que ce soit dans la définition des orientations générales de la formation, que dans la définition des programmes de ces formations. Il est un partenaire de choix pour la formation des cantiniers et l'on peut l'associer à la démarche en proposant de nouvelles formations, adaptées aux nouvelles façons de travailler en circuits courts, dans la nutrition, le relationnel avec les enfants, l'organisation...

CNFPT Limousin

[www.cnfpt.fr](http://www.cnfpt.fr) – Pôle formation - 05 55 58 65 86 – [francoise.dumora@cnfpt.fr](mailto:francoise.dumora@cnfpt.fr)

**Cet ouvrage est le fruit du travail des cantinières et cantiniers qui se sont prêtés au jeu de l'expérimentation et à sa capitalisation deux années durant. Nous tirons notre révérence à Patrick COMPAGNON, Véronique BONNAUD, Mireille RICHARD, Nadine AYMARD, Stéphane KINET, Annie CHAUSSAROT et également de Barbara GAILLOT, Véronique BRANDON.**

*Avec les contributions averties de Cécile BOSLE (parent d'élèves), Marc BOSLE (maraîcher), Yassir YEBBA (anthropologue-cuisinier), Filip CLAES (maraîcher), Hervé SIMEON (enseignant), Sylvie TEULET (épicière), Sylvie DUVAL & Laurent GRAVIÈRE (DDCSPP), Annick COMBROUZE (DRAAF), Stéphanie LE BIHAN (ETD), Mélanie LE NUZ (communauté de communes Creuse grand sud), Etienne DUPOUX (producteur), Cindy BOUDARD (productrice), Damien et Carole GIBERT (producteurs), Bastian Robin (producteur), Stéphanie VANNIEU WENHUYZE (productrice), Nicolas REMINIAC (l'EHPAD de Chambon sur Voueize).*

*Coordination générale depuis le début de l'Université rurale jusqu'à la réalisation de ce carnet : Michaël BOUTHIER (animateur du Pays Combraille en Marche) ainsi que l'équipe du Pays dont Nicolas TAILLANDIER (directeur), Danièle TAMAYO (membre du conseil de développement).*

*Avec le soutien de la communauté de communes Auzances-Bellegarde : Pierre DESARMENIEN (président de la communauté de commune Auzances-Bellegarde), Valérie SIMONET (présidente du Pays Combraille en Marche / vice présidente de la communauté de commune Auzances-Bellegarde), Jacqueline JARY (maire de Mainsat), Christian ECHEVARNE (maire de Champagnat), Myriam GAILLARD, Katy BONNEL, Stéphanie PINGUET.*

*Avec l'expertise de l'équipe de DTA - Adrien DEMAY & Damien ROFFAT - pour le lancement ce projet d'ouvrage au cours de l'Université rurale et les outils vidéo de Prêt À Diffuser - Arnaud DEPLAGNE.*

*Conception et réalisation : collectif Zélie : Emilie LORDEMUS & Emmanuelle MAYER*

*Crédits photos : Pays Combraille en Marche & Emilie LORDEMUS*

*Illustrations : Emilie LORDEMUS*

*Impression : Imprimerie George SAND - ZI des Ribattes, BP 324, 36400 La Châtre - 02 54 06 11 11*

*Tiré en 500 exemplaires en mars 2015*

*Diffusion : pour se procurer cet ouvrage, prendre directement contact avec : la communauté de communes Auzances-Bellegarde, le Pays Combraille en Marche ou la DRAAF. (Vous trouverez une version téléchargeable de cet ouvrage sur le site internet de ces structures).*

*Avec le concours financier de :*





Pays Combraille en Marche  
 PROGRAMME NATIONAL POUR L'ALIMENTATION  
 NOTRE MODELE ADEL AVENIR  
 COMMUNAUTE DE COMMUNES AUZANCES - BELLEGARDE