



Ma Cantine à tout bon !

Les actualités de la restauration scolaire - Novembre à Décembre 2024

C'EST DANS L'ASSIETTE

Y voir clair dans les labels des assiettes de Paray-Vieille-Poste

Au menu des élèves, de nombreux produits labellisés sont proposés chaque jour ! Découvrez les engagements derrière ces marqueurs de qualité.

Dans les menus des restaurants scolaires de Paray-Vieille-Poste, de nombreux produits présentent un label qualité : Label Rouge, Charolais, BIO, Pêche Durable, AOP... Ces labels sont la garantie d'une alimentation savoureuse, saine et respectueuse de l'environnement pour nos enfants. Chaque produit labellisé est identifiable grâce à son logo visible à côté de la recette sur les menus.

Que dit la loi sur les labels ?

Les labels ont fait leur entrée officielle dans les menus avec la loi EGalim*. Cette loi stipule que les repas scolaires soient composés d'au moins **50% de produits durables** et de qualité, dont **20% minimum issus de l'agriculture biologique**. Ces produits durables incluent, entre autres, des labels comme le Label Rouge, l'AOP (Appellation d'Origine Protégée), les poissons issus de la pêche durable, ou encore issus d'un circuit court.

Et dans les assiettes de vos enfants ?

La ville de Paray-Vieille-Poste va **au-delà des exigences légales**. Depuis septembre 2024, **30% des produits servis sont BIO**. De nombreux produits sont issus de l'agriculture biologique, offrant diversité et qualité aux menus. Parmi eux : des œufs, des fromages blancs nature, mais aussi une grande variété de légumes comme les pommes de terre, carottes, salades, ... Les légumineuses ne sont pas en reste avec des lentilles vertes et corail. Même les huiles, qu'elles soient de tournesol ou de colza, sont BIO. En complément, les yaourts aromatisés de la Bergerie Nationale de Rambouillet allient le label BIO et la proximité grâce à leur distribution en **circuit court**.

Du côté des poissons, le label **"pêche durable"** est systématiquement favorisé. Les viandes Label Rouge et **Charolaises** sont régulièrement servies. Le jambon blanc est systématiquement **Label Rouge**. Pour varier les plaisirs, les enfants dégustent presque chaque semaine **du fromage AOP** : Munster, Cantal ou Saint-Nectaire. Les enfants peuvent également retrouver dans leur assiette des produits ultra-locaux, provenant notamment de la **permaculture paraysienne**.

Des plats équilibrés et labellisés pour garantir une alimentation saine et responsable à vos enfants !



C'EST DANS L'ASSIETTE



Un menu à « 4 composantes » qu'est-ce que c'est ?

Pour construire des menus équilibrés et qui plaisent aux enfants, découvrez les différents critères que prend en compte la ville de Paray-Vieille-Poste :

La composition d'un menu scolaire

Un menu est traditionnellement composé de 5 choix, appelé menu à "5 composantes" (5C) : une entrée, un plat, un accompagnement, un fromage et un dessert. Pour autant, les nombreux choix présentent des quantités trop importantes pour les enfants. Certains éléments finissent souvent par être jetés à la poubelle.

Pour proposer des repas complets et équilibrés aux élèves, tout en réduisant le gaspillage alimentaire, la ville explique les avantages de créer des menus avec 4 choix.

Le menu "4 composantes" (4C)

C'est un menu qui s'ajuste mieux aux quantités que les enfants peuvent consommer.

Les 4 choix utilisés dans un menu sont : un féculent, une crudité, un plat protidique (viande, œuf, poisson...) et un produit laitier. Un menu se finit toujours par une composante sucrée pour ne pas perturber les habitudes alimentaires des enfants. La différence concrète avec un menu "5 composantes" est que l'on ne supprime pas un élément mais on le substitue. Par exemple, un menu avec 5 choix permet de manger à la fois un yaourt et une compote en dessert. Avec le menu "4 composantes", le produit laitier est intégré dans un plat. Par exemple, il peut s'agir du fromage râpé présent dans les pâtes.

Ce fonctionnement présente plusieurs avantages : d'abord, cela répond mieux aux nouvelles habitudes alimentaires des enfants. Ensuite, cela réduit le gaspillage alimentaire puisque l'enfant n'a pas à exclure un aliment qu'il ne pourrait pas consommer car il n'a plus faim.

* EGalim, loi française de 2018. L'objectif : garantir une alimentation durable, pour tous.



Ma Cantine a tout bon!

Votre journal mensuel sur la restauration scolaire et idées recettes de saison

CUISINER EN FAMILLE

Risotto Potimarron

 Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes

 Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 potimarron
- 300g de riz à risotto
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 30g de parmesan
- 2 cubes de bouillon de légumes
- Sel et poivre

- Faites bouillir une casserole d'eau et incorporez-y les 2 bouillons.
- Pelez le potimarron, retirez-lui ses graines et ses filaments, puis coupez la chair en petits dés.
- Hachez finement les gousses d'ail et l'oignon. Faites-les fondre dans une poêle préalablement huilée, puis ajoutez-y les dés de potiron. Salez, poivrez et laissez mijoter une dizaine de minutes à feu moyen.
- Ajoutez le riz et mélangez jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- Lorsque le mélange s'assèche légèrement, versez une première louche de bouillon sur la préparation. Laissez mijoter à feu doux une vingtaine de minutes en remuant très régulièrement.
- Versez une louche de bouillon dès que le mélange s'assèche légèrement. Une fois que le riz est cuit et que le risotto est crémeux, retirez du feu et ajoutez le parmesan.



CUISINER EN FAMILLE

Sablés aux épices

 Préparation : 30 minutes
Cuisson : 10 minutes

 Pour 10 sablés

INGRÉDIENTS

- 110g de beurre doux bien froid, coupé en morceaux
- 100g de sucre en poudre
- 1 pincée de sel
- 1 œuf
- 1 cà.c d'extrait de vanille
- 1/2 cà.c de cannelle
- 1/2 cà.c de gingembre
- 270g de farine
- 40g de chocolat

- Dans un saladier, mélangez le beurre mou avec le sucre, le sel et l'œuf. Ajoutez ensuite l'extrait de vanille, la cannelle, le gingembre et la farine.
- Laissez reposer la pâte pendant 30 min au réfrigérateur.
- Étalez la pâte sur un plan de travail fariné et découpez à l'aide d'un emporte-pièce de votre choix.
- Déposez les biscuits sur du papier sulfurisé et enfournez environ 10 min à 180°C, jusqu'à ce que les bords soient dorés.
- Laissez-les bien refroidir avant de les décorer.
- **Décoration** : Faites fondre le chocolat au bain-marie et le mettre dans une poche à douille. Dessinez les cornes, les yeux et déposez une noisette de chocolat puis y coller un bonbon pour former le nez.

