

Atelier « Menus »

Ecole élémentaire Sibelle

Mercredi 20 septembre 2017

1/ Présentation

J'ai rencontré 12 enfants du centre de loisirs Sibelle élémentaire après le déjeuner afin de discuter avec eux des repas de la cantine.

L'atelier a débuté par une présentation de la Caisse des Ecoles ainsi que de la restauration scolaire du 14^{ème}. Je leur ai ensuite expliqué le fonctionnement des cuisines et des modes de production, leur permettant de comprendre les différentes contraintes à prendre en compte lors de l'élaboration des menus et de la préparation des repas (équilibre alimentaire, contraintes en matière d'hygiène, de coût, de matériel...). La Caisse des Ecoles fournit chaque jour environ 7500 repas en liaison chaude.

Pour leur école, les repas sont fabriqués par la cuisine centrale Lafenestre.

2/ Equilibre alimentaire et élaboration des menus

Nous avons ensuite abordé la notion d'équilibre alimentaire en listant les 7 groupes d'aliments et leurs propriétés.

- Les féculents → Pour avoir de l'énergie toute la journée
- La viande, le poisson et les œufs → Pour construire et entretenir le corps
- Les fruits et légumes → Pour les vitamines et les fibres importantes pour être en bonne santé
- Les produits laitiers → Pour le calcium qui permet d'avoir des os solides
- Les matières grasses → En petite quantité, pour les acides-gras essentiels et pour l'énergie.
- Les produits sucrés → En petite quantité, seulement pour le plaisir !
- Les boissons → Indispensable pour hydrater le corps (seule boisson indispensable = eau)

3/ Discussion sur les menus

J'ai demandé aux enfants de me donner leur avis sur les repas qui leurs sont servis à l'école : Plats qu'ils apprécient le plus, le moins et idées pour de nouvelles recettes.

- **Plats préférés :**

Couscous, saucisses, petits pois, cordon bleu, pâtes, tomates, poisson meunière, croque-monsieur, purée, aligot, poulet, pizza, banane, raisins, crêpe au sucre, cookies.

- **Plats peu appréciés :**

Les entrées froides (salades de pâtes, riz ...) et les crudités (choux, céleri...), carottes rondelles, le poisson blanc le vendredi.

- **Idées de nouveaux menus :**

Des ravioles du Dauphiné, plats asiatiques (rouleaux de printemps, riz cantonais, bo bun...), mangue, glaces.

Malheureusement la majorité de ces plats ne sont pas réalisables dans nos cuisines pour des raisons matérielles (pas de congélateur pour les glaces), ou techniques (produits trop fragiles : ravioles, rouleau de printemps).

4/Elaboration d'un menu :

Les enfants ont ensuite créé leur repas. Ils ont commencé par choisir la viande et la garniture afin d'adapter les autres composantes en fonction de ceux-ci. Car il faut au moins une crudité (en entrée ou en dessert) et un féculent (en entrée ou en garniture) par repas.

Menus des enfants :

- **Carottes râpées Bio vinaigrette**

- **Pennes Bio à la carbonara**

- **Fromage blanc et sucre**

- **Cookies maison**

Ce repas « **Sibelle** » sera intégré aux menus des écoles du 14^{ème} au mois de février prochain.