

Atelier « Menus »

Ecole élémentaire Asseline

Mercredi 12 septembre 2018

1/ Présentation

J'ai rencontré une dizaine d'enfants de l'accueil de loisirs Asseline le mercredi 12 septembre dernier. L'objectif de cette rencontre est de recueillir les avis, commentaires et idées des enfants concernant les 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 les modes de production pour leur permettre 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 prépare chaque jour environ 7500 repas en liaison chaude.

Pour l'école Asseline, les repas sont fabriqués le matin même par la cuisine centrale Antoine Chantin.

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 :**

Potage tomate/vermicelles, cuisse de poulet avec de la sauce, nems, lasagnes, tomate, avocat, pommes de terre noisette, gâteau au chocolat, escalope de dinde, gnocchis, gaufre et chocolat.

- **Plats peu appréciés :**

Les légumes « verts », endives.

Sachant que les menus doivent proposer des légumes et des féculents à parts égales, j'ai demandé aux enfants quels étaient les légumes les mieux acceptés.

Pour eux il s'agit du brocoli, chou-fleur et des haricots verts.

Ils m'ont demandé également que le steak haché soit toujours servi avec une sauce.

Concernant les plats végétariens, ils apprécient l'omelette de pommes de terre et les pizzas. Les falafels ont un succès partagé. Et ils demandent la création d'une recette de Tacos végétarien.

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 :

- **Salade verte, croûtons et tomates cerise**

- **Cuisse de poulet LR (avec jus)**

- **Pommes de terre sarladaises**

- **Milk shake maison**

(parfum à définir : banane, mangue, chocolat, vanille)

Ce repas « **Asseline** » sera intégré aux menus des écoles du 14^{ème} le **mardi 15 janvier 2019**.