

## Lettre Info du Comité de Restauration Scolaire # 02

### Nos rubriques

**Le coin du comité** pour vous faire part des actions menées, rencontres, sujets de réflexion en cours...

**Dans les assiettes** pour vous tenir informés de qu'il se passe à la cantine et sur le temps méridien

**Alim & co** pour partager avec vous des informations sur l'alimentation durable

**La récré !** parce que manger ça peut aussi être aussi rigolo...

### LE COIN DU COMITÉ

#### Qui sont les parents qui vous représentent cette année ?



La rentrée scolaire 2021/2022 est déjà quelque mois derrière nous, et la composition du comité de restauration scolaire a évolué. Vous retrouverez ci-dessous le nom des parents qui vous y représentent si vous avez des questions, souhaitez leur faire remonter des sujets ...

Ecole St Joseph : [Mathilde Le Boulch](#)

Ecole Diwan : [Cécile Lamouille](#)

Ecole publique du Phare : [Aline Toquer](#) & [Catherine Magnou](#)

Ecole Ste Thérèse : [Cyrielle Théréne](#)

Ecole publique du Petit Prince : [Dorothee Gleeson](#) & [Léna Avisse](#)

✉ Vous pouvez les contacter par mail en cliquant sur leur nom.

👉 Idéalement nous aimerions avoir 2 parents par école au sein du comité donc si vous êtes intéressé n'hésitez pas à nous contacter par mail

### Le PAT, c'est quoi et on en est où?

La commune de Plouguerneau s'est engagée depuis plusieurs années dans une démarche d'amélioration de la qualité des repas scolaires : plus de bio, plus de local, plus de produits bruts et frais, de « fait maison », une nouvelle cuisine centrale... Choisie pour faire partie, comme 9 autres collectivités de France, du réseau Cantines Durables - Territoires Engagés, elle élabore aujourd'hui son projet alimentaire de territoire et celui-ci a été labellisé officiellement par le Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation cet été.

Après un diagnostic du système alimentaire de la commune, que vous pourrez retrouver [ici](#), nous nous engageons aujourd'hui dans la construction, avec les habitants, du plan d'actions du PAT. Pour cela, 3 ateliers, que nous avons baptisés **FabrikaPAT**, seront organisés tout au long de l'année 2022. Le premier devrait se dérouler le 29 janvier autour de la thématique de **l'éducation à l'alimentation**. Vous y êtes les bienvenus !

### DÉFI FAAP Spécial écoles

La première édition du **Défi Familles à alimentation positive** a démarré en septembre dernier. 7 familles, issues de 3 des 5 écoles de la commune, se sont lancées dans le défi suite à une première réunion de lancement fin septembre. Depuis se sont déroulés deux ateliers : un de découverte de la production maraichère bio au Vieux Potager et un atelier cuisine légumes et légumineuses pour démontrer preuves à l'appui qu'on peut manger bio et local sans payer plus cher. Pour en savoir plus c'est par [ici](#) !



Atelier cuisine légumes et légumineuses du Défi FAAP qui s'est déroulé à la cuisine scolaire municipale (06/11/2021)

### DANS LES ASSIETTES

#### Zoom sur la pause déjeuner à l'école Ste Thérèse



« Tu as mangé quoi ce midi à la cantine, c'était bon ? » A cette traditionnelle question posée après l'école à nos chers bambins, nombreux sont les parents qui obtiennent : « Ben, j'sais plus ». Alors pour une fois, on vous dit tout !

Au menu de ce lundi 8 novembre : soupe de légumes, crêpinette de porc et pommes de terre, camembert et poire.





Dans un joyeux brouhaha, nos chérubins ont apprécié le repas : « *La soupe est succulente ! Moi j'adore les patates ! Ouais, super, du fromage !* » Les assiettes étaient bien vides à la fin du repas, c'est bon signe pour les estomacs... Et pour finir, tous ont participé aux petits rituels des tâches ménagères auprès du personnel de cantine. Alors, aucune excuse ce soir pour ne pas débarrasser la table à la maison !



**MÉMO :** les menus de la semaine ainsi que la recette et l'ingrédient du mois sont mis à jour et accessibles [ici](#) !

## ALIM & CO

### Les menus végétariens à la cantine



**Pourquoi un menu végétarien ?** Dans les cantines scolaires de Plouguerneau, les enfants mangent un menu végétarien une fois par semaine, c'est-à-dire sans viande, ni poisson. La loi EGalim nous a en effet demandé d'expérimenter depuis le 1er novembre 2019 une diversification des sources de protéines dans les repas, incluant les œufs et les produits laitiers, mais aussi des protéines végétales. Le menu végétarien, dénommé « environnemental » dans nos menus, est devenu obligatoire depuis le 18 octobre 2021.

**Focus sur les légumineuses !** Les plus connues sont les haricots, les lentilles, les pois cassés, le soja et les pois chiches. Elles sont riches en protéines végétales. Les cultiver apporte de l'azote à la terre : les légumineuses nourrissent réellement le sol ! Les manger en remplacement de la viande a donc, en agriculture, un intérêt écologique. La plupart des études montrent que manger moins de viande permet de diversifier son alimentation et donc de manger varié et équilibré pour être et rester en bonne santé. De plus, elles sont très économiques, même achetées en conserve. A la cuisine centrale, utiliser des légumineuses permet d'équilibrer le budget et donc d'augmenter la part des produits bio (un peu plus chers) dans les repas proposés.



**Astuce !** Mais faire manger des légumineuses aux enfants (et aux adultes !) est parfois un peu délicat. David Le Meur, notre chef cuisinier, explique comment sont utilisées les légumineuses à la cuisine centrale : « *Les pois chiches sont achetés en conserves. Seuls les haricots blancs sont concernés pour le trempage la veille avant de les mettre en cuisson. Les lentilles blondes, les lentilles corail et les pois cassés n'ont pas lieu d'être mises à tremper, car elles sont de petite taille. Dans certains plats comme le hachis parmentier, on réduit la part de viande en mettant des haricots rouges. Succès assuré !* »

Voici la recette de **houmous aux carottes** servie avec succès aux enfants des cantines scolaires de Plouguerneau (ingrédients pour 4 personnes)



265 g pois chiche rincés et égouttés	1/4 c. à café purée de piment d'Espelette
300 g carotte	5 cl eau chaude
1 jus citron jaune	5 cl huile d'olive
1/4 c. à café cumin poudre	Sel, herbes de Provence

Éplucher et couper les carottes en petits cubes. Les cuire à la vapeur 20 minutes.

Mixer finement les pois chiches, les carottes, le citron, le cumin, le piment, 2.5 cl d'huile, une pincée de sel et l'eau chaude. Le tout doit avoir la consistance d'une crème.

Verser le houmous de carottes dans un bol, former un sillon en spirale et y verser l'huile restante. Saupoudrer d'herbes de Provence. On peut y tremper des bâtonnets de légumes, étaler sur une tartine de pain... à l'apéritif ou en pique-nique !

## LA RÉCRÉ !

### Le QUIZZ du petit déj' !!



D'après toi quel est le petit-déjeuner idéal ?

Une conférence nutrition spécifiquement dédiée au petit déjeuner et au goûter est organisée le mardi 18 janvier à 20h à l'Armorica.



1

1 chocolat chaud  
1 tranche de pain de mie avec du beurre et de la confiture  
1 jus de fruit pressé

2

1 yaourt nature  
Du riz soufflé  
1 compote de fruits

3

1 portion d'emmental ou de camembert  
Des céréales muesli avec un peu de lait  
1 fruit (pomme, kiwi, orange, banane) ou 1 salade de fruits