

Menu
végétarien



Sur la Métropole de Clermont,
les cuisiniers des écoles primaires
et des CCAS
vous préparent un

Menu végétarien



Du champ à l'assiette, tout un parcours
à découvrir et à déguster !

Pourquoi ce menu ?

Ce projet de menu vise à mettre en évidence de manière partagée et didactique tout un circuit, des filières de la fourche à la fourchette, la création d'un menu pour lequel on adopte l'idée **de proposer des alternatives végétales aux repas des cantines**, plus précisément, faire un zoom sur l'importance **de la notion de LOCAL, de CIRCUI-COURT et de bio** dans l'assiette de nos enfants selon les dimensions suivantes :

En quoi c'est nouveau par rapport à la loi EGAim 2 ?

La première loi EGAim a été adoptée en 2018 pour « **l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous** ». En 2021, elle a été complétée par la loi EGAim 2 afin de protéger la rémunération des agriculteurs. Depuis 2023, la loi EGAim 3 vise à renforcer l'équilibre dans les relations commerciales entre fournisseurs et distributeurs. Ce menu commun végétarien va au-delà de celui imposé par semaine dans toutes les cantines scolaires.

Il vise à :

- **mutualiser et pérenniser plus de 90% des produits** proposés en cantine et qu'ils soient durables, de qualité, inscrits dans une filière locale, et qu'au moins 20% soient bio.
- **connaître les agriculteurs et les fournisseurs** afin de leurs favoriser des **revenus dignes et mieux répartis**.

Favoriser une économie locale

Il est essentiel dans cette opération de connaître **les acteurs de ces circuits**, donner à voir leur métier et comprendre tout le système dans lequel ils développent leur activité et sont responsables de la qualité du menu : **en amont le circuit approvisionnement-transformation**, les producteurs, mais aussi le meunier, fromager..., et **en aval le circuit de logistique-livraison- consommation**, les plateformes et grossistes, le cuisinier et les agents municipaux à la cuisine comme au réchauffage et au service dans les cantines. Cette opération met en évidence **une complémentarité entre la restauration collective et les filières** car **chacun a un rôle à jouer** pour que les enfants (re)découvrent des plats traditionnels (carottes râpées, parmentier, gâteau aux pommes), mais végétariens et surtout savoureux. Cet écosystème d'acteurs englobe également les adultes responsables de l'éducation de l'enfant tant au niveau scolaire que familiale.

Moins de 100 km ? Il s'agit d'expérimenter la notion de local pour toutes les étapes circulatoires depuis le champ jusqu'à la fourchette : achat/commande/marchés publics, production, transformation, livraison, vente, cuisine, cantine, gestion des déchets...). Une analyse sera également effectuée pour voir si des principaux impacts sur l'environnement (émission de gaz à effet de serre, gaspillage...) ne sont pas trop élevés par rapport à un circuit long (de nombreuses cantines se fournissent de produits importés et ultra-transformés).

Une évolution future dans les formes de marché public des cantines ?

Le **circuit d'approvisionnement, de la commande et de la livraison doit actuellement répondre à un marché public dont l'une des principales clauses du contrat est le prix du repas. Une autre clause est l'obligation d'encourager la concurrence et le développement économique des entreprises. Il s'agit de questionner les formes de marchés publics contractualisés avec les municipalités** pour à la fois faciliter le gré à gré quand le cuisinier souhaite développer un plat 100% local en contact avec des producteurs locaux, mais aussi de tester des actions plus exemplaires de mutualisation pour réduire les coûts du repas comme par exemple la coordination entre les cuisiniers pour réduire le nombre de camions.

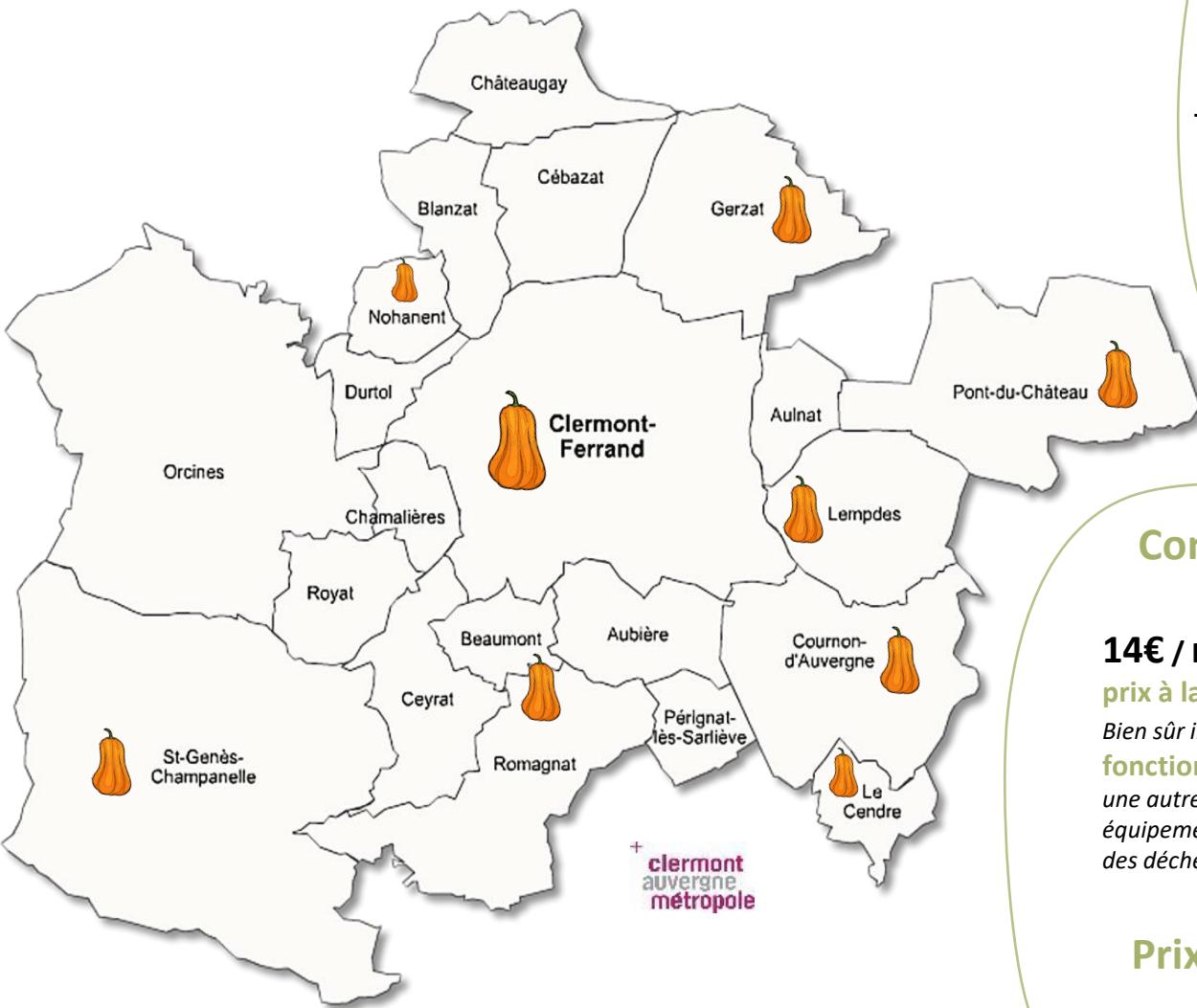
Toute une ACTION et une RECHERCHE ...

Ce projet s'inscrit dans le cadre d'un partenariat avec Clermont Auvergne Métropole, les cuisiniers des Cantines métropolitaines, le Projet Alimentaire Territorial Pays du Grand Clermont – Parc naturel régional Livradois Forez et les chercheurs du Laboratoire de Nutrition Humaine de l'INRAE en lien avec le Living lab Plant'eat Kids dédiée à l'alimentation des 6-15 ans (<https://pat-grand-clermont-parc-livradois-forez.fr/planeat-kids-au-coeur-du-comportement-alimentaire-des-6-15-ans/>). Dans ce contexte, les chercheurs INRAE réaliseront une évaluation de cette démarche pour mieux comprendre les **conséquences sur la santé et l'environnement** de ce menu local (une expérience identique sera réalisée pour un menu végétarien) et pour analyser les **apprentissages** entre acteurs et l'intérêt de pérenniser ce type de démarche.

Un circuit court est un circuit de distribution dans lequel intervient au maximum 1 intermédiaire entre le producteur et le consommateur.

Une expérience qui repose sur...

9 cuisines, et 10 communes métropolitaines impliquées dans cette expérience



Les cantines de 10 municipalités desservies
12 500 repas préparés

Des achats visant le CIRCUIT-COURT

Achats :

- en gré à gré, en direct avec les producteurs locaux, OU
- hors marché public via une prestation spéciale, ET/OU
- via les plateformes locales, facilitant les prestations de marchés public pour les cantines et les approvisionnements et livraisons pour les producteurs

Combien ça coûte ?

14€ / REPAS

prix à la charge des municipalités

Bien sûr il y a tous les **frais divers de fonctionnement** qui varient d'une cantine à une autre (personnels, approvisionnement, équipements, énergie, eau, nettoyage, gestion des déchets, etc.).



Prix moyen du repas cantine

3,5 €

Prix moyen, variant de 1€ à 7€ selon le quotient familial

Des enjeux de société

CE QUI EST VITAL	CE QUI EST EN DÉBAT
Emploi et valorisation des métiers	Une faible rémunération des producteurs
Environnement	Les émissions de gaz à effet de serre liés à la production et au transport et le gaspillage
Production agricole dans un système agroécologique, s'adaptant au changement climatique	Systèmes conventionnels (question du bien-être animal, des espèces productives, ses exports privilégiés)
Sécurité alimentaire	Manques de structures de transformation des produits agricoles en aliments
Maintenir la biodiversité	prairies et champs peu naturels, avec des engrais et des pesticides
Des agriculteurs	Diminution du nombre d'exploitants agricoles
Un modèle d'approvisionnement local adapté aux besoins des territoires et des agriculteurs	Un modèle d'approvisionnement à coûts minimums et sans regard sur les autres critères d'appréciation (qualité, santé, vivabilité pour l'agriculteur...)
Éviter les produits alimentaires ultra-transformés	Faciliter la préparation pour de grandes quantités avec des moyens réduits
Des contrats adaptés pour un approvisionnement local	Concurrence de l'import, même Bio, et des produits industriels pour réduire les coûts d'approvisionnement
La santé : réduire l'ensemble des aliments d'origine animale, notamment de viande rouge, accepter une variété d'aliments/légumineuses, choisir principalement des produits céréaliers complets plutôt que des produits raffinés (en accord avec le Programme National Nutrition Santé)	Le développement des maladies chroniques liées à l'alimentation trop riche, trop transformée, contaminée par les plastiques et les produits phytosanitaires

Du champ à l'assiette

Le projet alimentaire territorial du Pays du Grand Clermont – Parc naturel régional Livradois-Forez encourage les communes à développer les circuits-courts.



Le groupe de travail des cuisiniers de la métropole clermontoise ont choisi de se coordonner, en accord avec leur municipalité, pour échanger sur leurs approvisionnements en produits locaux, et leurs recettes pour confectionner un menu commun végétarien en écho à la loi EGAlim.



clermont
auvergne
métropole



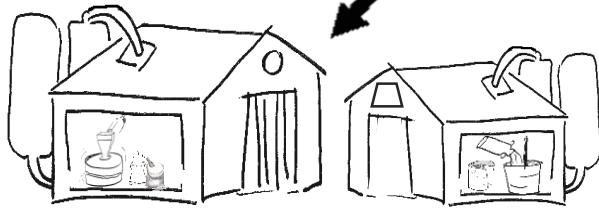
Les producteurs du Puy-de-Dôme et de la région Auvergne-Rhône-Alpes peuvent répondre à la demande de produits locaux, cohérents vis-à-vis de la saison et des agrosystèmes locaux à partir du moment où la demande en aval est planifiée.



L'INRAE travaille avec certaines écoles pilotes du projet PLAN'EAT (ateliers, visites de ferme, enquêtes...) pour mieux comprendre, auprès des enfants, les comportements alimentaires à forts impacts de changement comme ici **manger une variété de légumes frais et secs, non ultra-transformés, cuisinés pour un bon équilibre nutritionnel, de préférence locaux et de saison** (meilleurs pour la santé, la nature, et rémunérateurs...).



Ce menu n'impacte pas le prix du repas payé par les familles.



Les transformations du lait en beurre ou fromage et du blé en farine sont réalisées par des laiteries et minoteries d'Auvergne.

Selon le contrat de commande initial, les producteurs livrent leurs produits soit à des grossistes alimentaires, soit directement aux cantines.



Lorsque la cuisine jouxte la cantine le plat est servi directement à la sortie du four.

Les personnels de la cantine font réchauffer le plat puis le servent au déjeuner. Pour éviter le gaspillage, les agents proposent aux enfants un service « petite ou grande faim ».

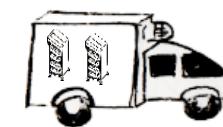


Les plateformes d'approvisionnement transmettent la commande des cantines aux grossistes alimentaires qui vont ensuite livrer les cantines.



Les cuisiniers et cuisinières reçoivent les produits la veille du repas. Ils préparent le menu le jour J, et notamment le parmentier dans des fours économes en énergie.

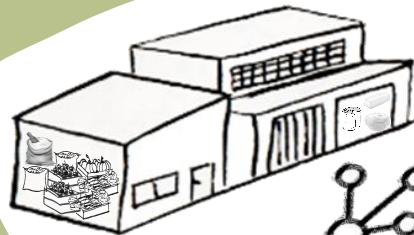
OU



La plupart des cantines proposent des pesées des restes de repas pour mieux estimer et gérer la quantité de déchets alimentaires produits.



Pour les cuisines centrales desservant diverses cantines communales, une livraison par camionnette est organisée le jour même.



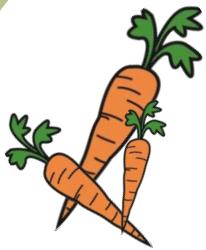
En partenariat avec la métropole, les déchets et biodéchets issus des cuisines et cantines sont récupérés par le Valtom pour être traités, compostés ou revalorisés.





Le menu végétarien des cuisiniers

à refaire chez soi, pour 4 à 6 personnes !



Entrée : Carottes râpées

Prêt en : 5-10 min

- ① Commencez par laver les carottes puis épluchez-les avant de les râper dans un saladier.
- ② Ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron préalablement pressé et le sel.
- ③ Mélangez.

4 carottes
2 càs d'huile de colza
½ citron
Sel/poivre



Plat : Hachis parmentier végétarien

Prêt en : 40 min

- ① Après avoir fait tremper les lentilles environ 12h avant, rincez les, puis faites-les cuire dans de l'eau bouillante entre 20 et 25 min.
- ② Épluchez et émincez ensuite l'oignon, la carotte et l'ail. Réservez
- ③ Pendant que les lentilles cuisent, épluchez et découpez le potimarron en morceaux. Faites-les cuire (si possible à la vapeur) jusqu'à ce qu'ils soient moelleux afin de facilement les réduire en purée avec un peu de sel. Réservez.
- ④ Dans un faitout, versez l'huile et faites revenir l'oignon et la carotte pendant 7 à 8 min. Ajoutez l'ail haché et faites revenir encore 10 min. Ajoutez les lentilles cuites et égouttées. Salez et poivrez. Laissez revenir encore 10 min.
- ⑤ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ⑥ Dans un plat à gratin préalablement beurré ou huilé, versez le mélange de lentilles et aplatissez-le bien. Étaler ensuite la purée par-dessus.
- ⑦ Enfourez pour 20 min puis pendant ce temps, râpez, si vous le souhaitez, le cantal.
- ⑧ Lorsque les 20 minutes sont passées, parsemez le cantal sur le hachis.
- ⑨ Enfourez pour 10 minutes en utilisant le gril. Laissez tiédir avant de servir.

500g de potimarron ou une courge butternut
250g de lentilles crues
1 càs d'huile végétale
ou noisette de beurre

Pour plus de goût en option :
1 carotte
50g de cantal
1 oignon
1 gousse d'ail
Sel/poivre



Produit laitier : Fromage blanc

Prêt en : 3 min

- ① Versez dans quatre ramequins le fromage blanc (entre 100 et 120g),
- ② Ajoutez, si vous le souhaitez du sucre (5g / 1 carré de sucre par personne) mais c'est aussi très bon avec seulement de la compote,

400-500g de fromage blanc
20g de sucre (*facultatif*)
ou Compote



Dessert : Compote de pommes

Prêt en : 20 min

- ① Pelez vos pommes, épépinez-les puis découpez-les en morceaux.
- ② Dans une casserole, portez à ébullition un fond d'eau et ajoutez-y les pommes.
- ③ Faites-les cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes en remuant de temps en temps. Mixez si besoin.

4 à 5 pommes
½ petit verre d'eau

Ou

Quatre-quarts aux pommes (pour 6)

Prêt en : 15 min

- ① Commencez par préchauffer le four à 180°C.
- ② Dans un saladier, mélangez le sucre avec le beurre fondu.
- ③ Incorporez-y ensuite les œufs un à un.
- ④ Mélangez puis ajoutez au saladier la farine tamisée.
- ⑤ Mélangez de nouveau afin d'obtenir une pâte homogène.
- ⑥ Pelez ensuite les pommes, épépinez-les et découpez-les en lamelles.
- ⑦ Versez-les dans le saladier et mélangez une dernière fois.
- ⑧ Dans un moule à cake beurré ou huilé, versez-y la pâte.
- ⑨ Enfourez le gâteau pour 30 min. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau.

200g beurre
200g sucre
200g farine
4 œufs
2 pommes



Contacts :

Cécile Piganiol

Chargée de mission agriculture forêt
cpiganiol@clermontmetropole.eu



Claire Planchat

Chargée de recherche Unité de Nutrition Humaine
claire.hery-planchat@inrae.fr

