

## COMPTE-RENDU Ateliers cuisine

*NB : ce compte-rendu est le fruit de prise de notes par 2 rapporteurs sur 2 sessions d'atelier cuisine « identiques » ou presque.... Les 2 rapporteurs sont membres du réseau IBO et ce document vise à donner à voir les éléments abordés dans cet atelier. Il se peut que des erreurs ou des reformulations s'y soient glissées, n'hésitez pas à en faire part en cas de besoin de correction à l'équipe d'IBO...*



### ATELIER 1 - 14 h à 15h30

#### Introduction

Pierre-Yves Rommelaere est cuisinier au collège de Lézignan dans l'Aude.

Il appartient au Collectif Les Pieds dans le Plat.

Dans sa cuisine tout est fait maison. Son objectif est de réinventer la cuisine collective, et cela passe par les cuisiniers et les équipes de cuisine.

En arrivant dans l'établissement Pierre-Yves a pris rendez-vous avec le principal et le gestionnaire pour expliquer son projet et le faire valider. C'est important car tout ne se passe pas toujours simplement avec les équipes, les élèves et les parents d'élèves, il faut donc avoir le soutien de sa direction pour pouvoir continuer son projet malgré les écueils inévitables.

Pierre Yves a intégré le collège où il a lui-même été élève, et il a retrouvé du personnel de cuisine de son époque ! Rien n'avait vraiment changé : par exemple, le jeudi c'était frites et glace. Il a fallu faire adhérer son équipe de cuisine au projet et forcément ça n'a pas été simple.

## Les entrées

Pour l'entrée, Pierre Yves a changé les propositions. Auparavant il y avait par exemple une proposition de carottes râpées et une de saucisson. Mais bien sûr, la proportion était de 200 saucissons pour 30 carottes râpées ! Il a décidé de limiter les propositions pour simplifier. Ainsi il est passé de 3 à 2 propositions d'entrée, et de 2 à 1 proposition de dessert.

Pour les entrées, Pierre-Yves propose de **travailler les crudités avec différents taillages** en utilisant un robot avec différents accessoires pour faire des cubes, des bâtonnets, des carpaccios, des tagliatelles... et pas seulement des crudités râpées.

Quand on change ses pratiques on introduit de nouveaux ingrédients et on cuisine plus de céréales et légumineuses. Dès l'entrée on peut associer des légumineuses et des céréales pour augmenter la part de protéines végétales. L'intérêt des légumineuses c'est qu'elles ont souvent peu de goût, notamment en bocal, par exemple le pois chiche.

Pierre-Yves nous propose une recette avec une **crème de pois chiche**, (un houmous). Pour donner du goût, il apporte par exemple :

- des échalotes, du persil, de la sauce soja, de l'huile d'olive (de qualité, première pression à froid), un peu de zeste d'orange et du curry.
- Une autre proposition pourrait être du fromage un peu sec (qui aurait fini à la poubelle), avec un peu de tomates séchées et de l'échalote.

On peut aussi utiliser du poids chiche sec à cuire en cuisine, mais il faut toujours le faire tremper, ce qui nécessite d'anticiper. **Pierre-Yves essaye donc toujours d'avoir une légumineuse qui trempe et une cuite au frigo.**

Il travaille peu avec des fiches techniques, il préfère **utiliser un mode préparatoire de base** et peut ainsi faire évoluer sa recette en fonction de la saison, de l'envie du personnel de cuisine et du goût des enfants.

Tous les matins, Pierre-Yves réunit l'équipe autour de l'épluchage des légumes : c'est un bon moment d'échanges et de convivialité. **Il essaye également de faire tourner le travail dans l'équipe au lieu que chacun ne soit dans son « bocal ».** Les épluchures sont recyclées, par exemple pour faire un bouillon qui est ainsi gratuit !

Pour l'entrée qu'il nous prépare, Pierre-Yves propose **des carottes en tagliatelle et ajoute un carpaccio de radis**, qu'il aura un peu fait mariner. On peut mélanger les couleurs des carottes, ajouter les lamelles de betterave et d'oignons rouges.

**L'intérêt des crudités, est que cela permet de proposer des légumes impossibles en plat chaud, comme par exemple des petits : il est tout à fait envisageable d'écosser 5 à 10 kilos de petits pois en équipe.**

**Pour le dressage, on peut mettre la crème de pois chiche sur une tranche de pain et ajouter des crudités qui doivent représenter 50% de l'assiette.**

Ces crudités ne sont pas choisies à l'avance : Pierre-Yves suit un plan alimentaire établi par la diététicienne du collège, mais cela ne définit que les fréquences d'introduction des crudités, cuidités, de la volaille etc. Cela laisse donc de la liberté. Et cela est aussi rendu possible car Pierre-Yves **ne précise pas dans les menus communiqués aux convives, quelle crudité ou quel légume sera servi, il reste assez vague.**

A la place du pain on peut utiliser :

- une galette de riz complet
- une tortilla
- des crackers, dont il nous montre la recette (voir photo)

Il faut toujours avoir des petites céréales, des graines, des cacahuètes... pour assaisonner.

### Plat chaud

Pierre-Yves nous propose un **wok de pâtes**. Il a découvert ce type de plat roboratif lors d'un voyage. Ce type de plat permet aux habitants de tenir toute la journée.

Le mode opératoire est simple :

- on cuit les pâtes d'un côté, par exemple des spaghettis,
- et on fait revenir des légumes de saison d'un autre côté.

En 10 min tout est cuit !

Voici l'ordre d'introduction dans la sauteuse :

- 1/ oignon + gingembre
- 2/ légumes qui doivent obligatoirement être cuits (par exemple aubergine)
- 3/ légumes à déguster croquant

Pour la protéine, on peut ajouter :

- de la bavette de bœuf finement coupée
- ou des crevettes
- et en plat végété, des haricots rouges.

Ensuite on peut mettre du lait de coco et bien sûr, des épices et des herbes.

Pour ces autres plats végété, Pierre-Yves part toujours de la même préparation qu'un plat à base de viande mais il enlève la viande ! Par exemple un hachis Parmentier aux légumes, des spaghettis bolognaises sans viande...

Une fois par semaine il propose un plat uniquement végétarien mais c'est toujours un plat assez familier pour les élèves, comme par exemple un gratin, un plat à base de pâte, un couscous.

Il faut expliquer aux enfants pourquoi on fait tout cela et au collège, ce n'est pas simple.

**Et il ne faut pas oublier qu'il faut faire goûter 7 fois pour qu'une proposition soit acceptée !**



### Dessert

En dessert il nous propose :

- une base de fruits crus (il y a par ailleurs toujours une panier de fruits en salle de restauration). On peut utiliser des kiwis de la pomme râpée ou de la poire en lamelles...
- En complément on peut ajouter du fromage blanc ou une mousse au chocolat faite avec l'eau de cuisson de pois chiches.
- par-dessus on ajoutera un granola (Pierre-Yves nous donne la recette, photo)

Comme sucre, il utilise du rapadura qui n'est pas raffiné et qui donne beaucoup de goût.



### Conclusion

Comment faire accepter cette nouvelle cuisine ?

- Pierre-Yves va tous les midis dans le réfectoire pour saluer les élèves, expliquer ce qu'il fait, demander si c'est bon ou pas, et demander pourquoi.
- Il propose aussi des concours, par exemple : il y a quoi dans cette recette ? Il propose également des concours de recettes amenées par les enfants.

Pierre-Yves a à cœur de faire changer les choses et de montrer que la cuisine peut être différente dans les collectivités. Il a écrit un livre, et intervient dans un film qui recherche actuellement un financement participatif.

### **ATELIER 2 – de 16h à 17h30**

#### Présentation de l'intervenant et introduction de l'atelier

Cuisinier en resto co / collège de Lézignan-Corbières- 450 repas/jour – 4 personnes en cuisine  
Cuisinier appartenant au Collectif les Pieds dans le Plat et à la SCIC Nourrir l'Avenir en lien pour proposer des alternatives en restauration collective.

Déclat pour s'engager dans cette aventure : Expérience d'une tarte aux pommes maison proposée aux résidents de foyer médicalisé, plutôt que des plats industriels. A renoué véritablement avec ses valeurs, le sens du métier, et l'importance de faire plaisir aux convives.

**Proposition atelier :** Faire entrée + plat + dessert en parlant de « plan opératoire » à décliner selon la saison, l'approvisionnement...

#### Réflexion générale sur le changement en cuisine = un changement global

##### **Comment on conduit une transition en collège ?**

- faire la promotion d'une « nouvelle cantine » auprès des responsables d'établissement...

☑ Construire une transition : avec la direction du collège et le gestionnaire. Pour trouver du soutien. Prévision des contraintes.

- Accompagnement avec une diététicienne. Choix dirigé pour garantir l'équilibre (si carottes râpées, autres choix = autre crudités). Plan alimentaire à réaliser

- Simplification pour faire du 100% maison avec produits bruts, pas de surgelé ! Formation des équipes ! Et mutualisation des tâches pénibles, ex : éplucher les oignons... (Le travail d'épluchage peut être un moment convivial, où on passe des messages...)

☒ « Je veux faire tout maison » = cuisinier des produits bruts, changer les méthodes avec les équipes, réorganiser ...

- travail de sensibilisation avec les enfants, les faire participer

Changement d'habitudes des enfants : principe : proposer 7 fois un plat pour qu'elles soient acceptées. Diversité des goûts : pas trop pour les primaires, + importante pour les collégiens

Nécessité d'accompagner les enfants et leur expliquer ce qui se passe.

Les transitions d'alimentation sont les plus compliquées à mettre en place notamment pour les enfants.. impliquer les personnels de cuisine dans les menus, place à l'initiative individuelle, créativité, convivialité..

- Remettre en piste des agents qui n'étaient préposés qu'à certaines tâches... Revaloriser les métiers

Changer les habitudes (« des frites depuis 20 ans le jeudi « !!)

Importance du tri (colonnes) et du compostage (intro composteur) - allègement des poubelles

Transformation de la cuisine

Les cuisiniers sont les acteurs majeurs du changement en restauration collective, un vrai levier de transition dans les cuisines, des produits bruts, frais, bio... Les intégrer dans les démarches, réflexions dès le démarrage... La bio ça n'est pas qu'un label, c'est une manière de vivre, plus de respect de chacun...

## ENTREE

### **Crudité et crème de légumineuse + tartine de crème de chèvre**

(tartine peut être déclinée = pain classique, galette de riz, wrap...)

Crudités à présenter différemment

Exemple des carottes = présentation différente (forme, couleur, textures, assaisonnement...)

agrémentées (citron, etc)

Principe de base, ça reste crû (51% des composants)

### **Intégration de céréales et légumineuses**

Une légumineuse cuite pour faire des crèmes épaissies : ex crème à l'orange avec des pois chiche

Légumineuses déclinées dans différents formats

Liberté des équipes de décliner les plats selon les matières brutes (importance de la réserve) et l'inspiration de la journée

Exemple ; recyclage de vieux fromages pour agrémenter les plats et intégration dans préparation.

Importance des qualités des huiles (bio 1<sup>ère</sup> pression à froid)

### **Astuce travail des crudités / textures : comment varier ?**

- Plat crudité = 51% de crudités
- Changer la découpe : tagliatelles de carottes, avec orange, bonne huile, rondelles, rapé, associer pour les grands, mais plus simple pour les petits (1 seule crudité)
- Changer les couleurs
- Assaisonnements différents
- Marinade

## PLAT – wok de pâtes

Base de pâtes semi complètes

Principe : garder de la fraîcheur et préparer « au dernier moment » (à l'inverse des habitudes)

Cuisiner au plus près du service.

Cuisine végétarienne, ne pas hésiter à mettre des épices

Démo avec wok

## Dessert – Mousse au chocolat et/ou fromage blanc + fruits

Quelle méthode pour diversifier au-delà de la salade de fruits ?

Jouer sur les présentations, textures... intégration de légumineuses

Mousse au chocolat (à base de jus de cuisson de pois chiche + chocolat) seule

Ou agrémenter avec des fruits

Idem avec fromage blanc (base agrémentée de fruits frais)

On peut faire mariner les fruits pour les faire précuire

### Composition et présentation du Menu

Simplifier l'annonce (être bref) pour avoir plus de liberté dans les recettes le jour J

Ex : sauté de veau (et non sauté de veau aux olives etc...)

Quid de l'unicité des plats ? Complicé, gros travail de sensibilisation des enfants et des parents..

Les parents veulent des « plats d'enfants » : sans mélange, des pâtes à l'huile...

Véritable challenge

Le cuisinier doit être présent, relation humaine avec les enfants très importante, analyse des gaspillages... L'enfant doit identifier le cuisinier

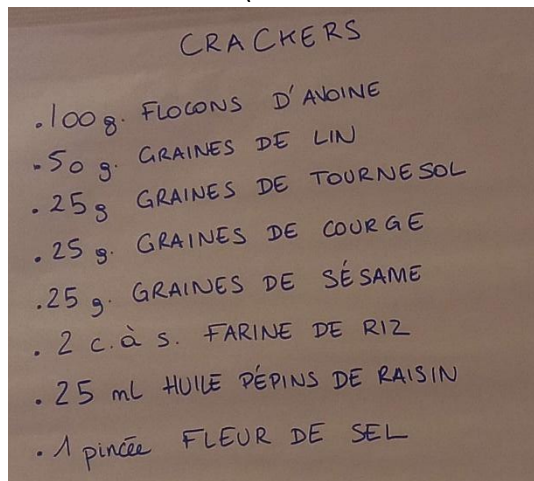
Animations pour sensibiliser les enfants [les faire participer, proposer un menu, boîte à idées...]

Ex : les sensibiliser sur le sucre +/- raffiné (raffiné au complet). On peut se rendre compte de l'odeur d'un produit qu'on pensait sans odeur...

### Autres recettes et astuces

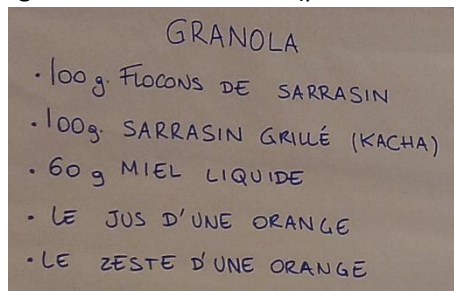
#### Autres recettes proposées

Recette des Crackers (cf. recette de Mme Fleury) très rapide à faire et bonne conservation.



Bouillon de légumes (à partir des épluchures) qu'on peut conserver à J+3

Recette de granola = possibilité d'en faire de grosses quantités et conserver plusieurs jours pour agrémenter les desserts (peu de sucre)



- Graines de lin, courge, sarasin, lait de coco, épices

### Légumineuses

- Pas beaucoup de goûts : il faut l'associer
- Idée : crème, donc légumineuses cuites
- Ex : pois chiche, orange, persil, huile, vinaigre = crème à l'orange
- Déclinaison au choix
- Astuce fromages secs – pour assaisonner, tomates séchées

#### Questions / Réponses :

- Baisse de l'absentéisme des équipes de cuisine ? Oui constat. Un levier pour mobiliser tout le monde, responsabilisation de chacun... On passe de la réticence à l'engouement et à la fierté de contribuer à faire des plats de qualité. Prise de conscience de la réelle qualité de ce qui est fait... Equipe plus soudée, plus d'entraide...

- Quid des allergènes ? Obligation de les spécifier dans les menus.

En fonction des personnes identifiées allergiques : adaptation des plats sur la même base.