



COMPTE RENDU Atelier démonstration cuisine Colloque RHD Bio 27/11/2024

*Rédaction : Aurélie Courbières, chargée de mission restauration commerciale InterBio Occitanie +
relecture Magali Ruello, coordinatrice RHD Bio Occitanie*

Pièces associées : déroulé de la séance et fiches recettes

Tout en coupant herbes et légumes, Dounia Silem de la SCIC Nourrir l'avenir, partage sa vision de l'usage de produits bio en restauration collective. En travaillant un maximum de produits bruts, il s'agit d'entrer dans une dynamique qui remet le cuisinier au cœur de la cuisine, sans pour autant apporter de la complexité.

Alors que l'odeur de la saucisse qui roussit dans la sauteuse envahit la pièce, Dounia aborde **la question de la viande bio, thématique du colloque en multipliant les conseils pratiques** :

- Tout d'abord, **le grammage réduit** : pour favoriser la qualité tout en préservant le coût matière, préférer des quantités de viande moins importantes (50g de saucisse par portion dans la recette de rougail par exemple). Une réduction de portion qui est moins flagrante en choisissant des recettes qui demandent de la viande finement coupée ou hachée et non pas des morceaux entiers.
- Dans une démarche de **travail 0 déchet**, elle explique également la technique du poulet en 4 recettes : acheté entier, il est d'abord rôti et servi en blancs et cuisses. Dans une seconde préparation, les morceaux de chair restants, mélangés à des légumineuses, deviennent des nuggets – un grand succès chez les enfants. Troisième préparation : le pâté (peau et abats) compose une bonne entrée. Enfin, la carcasse est utilisée pour parfumer un bouillon.
- Pour renforcer l'acceptabilité de cette réduction de grammage, le principal conseil de Dounia consiste à privilégier **le goût avant tout** : par la cuisson au bouillon (parures et aromatiques) et non à l'eau, la recherche d'umami pour ce fameux effet de « reviens-y » par petites touches de sauce soja par exemple, et en rajoutant des légumes « invisibles » car détaillés en morceaux fins dans les préparations où on ne les attend pas forcément (un peu de fenouil dans la sauce tomate des lasagnes...).
- Enfin, réduire la part de viande entraîne un travail sur **l'équilibre en protéines**. Dounia propose de le considérer non pas sur un seul plat mais sur le menu, voire même sur la semaine. Ainsi, la réduction du grammage de viandes pousse à favoriser les recettes à base de légumineuses bien sûr, mais aussi de produits laitiers ou d'œufs. Les légumineuses sont particulièrement valorisées dans des sauces (la mayo aux haricots blancs), des plats « valeurs-sures » ou même en dessert comme on le découvre avec cette recette de gâteau au chocolat à base de haricots rouges.

Voilà en quelques mots un court résumé des trucs et astuces partagés par Dounia, qu'elle illustre avec des anecdotes de repas et de réactions de convives : autant d'occasion de rappeler que la qualité de l'approvisionnement en restauration collective implique d'anticiper et de replacer le cuisinier ou la cuisinière au cœur du système de restauration. Avant la fin de l'atelier, le rougail est cuit, place à la dégustation !