



Colloque de la restauration collective bio et locale

Compte-rendu de l'atelier de démonstration cuisine : “*Quelles adaptations en cuisine pour réussir sa démarche de diversification en protéines bio ?*”

Castelnaudary, le 26/11/2025

Rédaction: Elodie Bernard, CIVAM Bio 34 et Laure Tezenas du Montcel CDA34

Intervenants

- Dounia Silem, formatrice SCIC Nourrir l'avenir

Points clés à retenir

- Un atelier sur l'adaptation des menus par rapport à des exigences légales de la loi Egalim et l'introduction du bio....
- Diversifier pour avoir un bon apport de protéines sans avoir à tout tabler sur la viande et/ou le poisson.
- L'atelier passe en revue les légumineuses, les céréales, le Quinoa (chénopodiacée), les graines oléagineuses, l'huile de Colza, la protéine de Soja déshuilée (en flocon), la lentille Corail.

Documents complémentaires

cf 5 recettes

Les essentiels d'une alimentation diversifiée et équilibrée

La SCIC Nourrir l'avenir réalise des formations cuisine en complément des accompagnements au changement réalisés par les réseaux Bio (Bio Occitanie et Chambres), Dounia Silem habite dans le Gers, intervient en binôme généralement avec une diététicienne.

Le fer de lance est: “100% fait maison, BIO, local, de saison avec une notion de plaisir et d'équilibre alimentaire”....





L'atelier consiste à parler d'adaptation par rapport à des exigences légales de la loi Egalim.....

- Les légumineuses: on parle de 2 types de diversification: diversification des légumineuses et diversification de texture des légumineuses afin d'éviter la lassitude des convives: changer la texture est un point essentiel: en crème, mousse, remoulade....
- Les céréales sont également intéressantes: la préconisation est de passer progressivement d'abord au semi-complet puis au complet : elles ont un apport protéique plus intéressant que ces mêmes produits "blancs".
- Le quinoa (chénopodiacée): il contient les 8 acides aminés essentiels. Avec le quinoa on assimile les 8 acides aminés sans avoir à faire les complémentarités entre céréales et légumineuses pour avoir des menus équilibrés en protéines. Penser à rincer le quinoa qui contient de la saponine (d'où la petite mousse)
- Les graines oléagineuses, exemple le Tournesol, le sésame (énorme apport en calcium), le lin riche en oméga 3, qu'il vaut mieux broyer car la graine est dure, mais attention il faut broyer la graine au fur et à mesure sinon elle s'oxyde très vite.

Tout ce qui s'oxyde vite (donc les aliments riches en oméga 3) doit être conservé au frais , à l'obscurité et dans une boîte hermétique.

- L'Huile de Colza est riche en oméga 3 il faut en mettre dans les assaisonnements , en plus c'est très économique.
- La protéine de Soja déshuilée (en flocon): résidu fibreux et protéique: très bonne alternative pour avoir un plat protéique économique.
- La lentille Corail: très bon élément protéique dans les soupes, à la place des pommes de terre, inutile de la faire tremper avant. Si on veut l'utiliser entière:
 - o faire tremper dans du sel (pour garder les oligo éléments et les minéraux)
 - o cuire SANS SEL pour ne pas durcir les légumineuses
 - o le temps de cuisson de la lentille Corail est 1mn dans l'eau bouillante
- Une APPLI intéressante l'appli EMAPP : qui génère des fiches techniques de recettes

Conclusion

Sur un menu complet: on peut avoir un bon apport de protéines sans avoir à tout tabler sur la viande et/ou le poisson. Le raisonnement nouveau est d'ouvrir tout le menu à l'apport protéique: l'idée est de passer à un grammage réduit avec un peu moins de part de viande, et l'intégration d'autres protéines. Ceci permet une meilleure maîtrise des coûts.

