

# La cheffe cuisinière



## Témoignage

Je suis la cheffe du restaurant scolaire depuis 5 ans maintenant. Je suis employée par le Département de l'Orge. **Avec 2 cuisiniers** dans mon équipe, nous préparons 400 repas par jour. **Nos journées commencent à 6h et se terminent vers 15h.**

Mon métier c'est avant tout de **faire plaisir aux élèves**, mais je suis limitée par plusieurs aspects : **le budget pour faire mes commandes** d'aliments et **le temps disponible pour la préparation des repas**. Les deux **sont très serrés**.

Nous avons à cœur de faire goûter des produits variés aux enfants, tout en respectant les obligations concernant **l'équilibre nutritionnel**. Pour cela, je me sers du plan alimentaire que m'envoie chaque mois le nutritionniste du département.

Concernant le goût des élèves, j'ai remarqué que les légumes sont plus appréciés quand ils sont bien cuisinés : lasagnes, tartes, plats épicés... J'aimerais **avoir plus de temps pour échanger avec les élèves** et leur présenter les plats.

C'est moi qui choisis tous les aliments que je vais cuisiner et proposer à la cantine, **je passe commande à différents fournisseurs (cela prend du temps de commander et s'occuper de la réception des marchandises !)**. C'est souvent compliqué, **le budget n'est pas très élevé** et j'essaie de respecter la loi EGalim : 50% de produits de qualité, dont 20% de produits bio. J'aimerais acheter aux **producteurs présents autour du collège** mais ils **n'ont parfois pas les quantités suffisantes, ou pas au moment où je leur demande** et c'est plus rapide d'acheter tout au même fournisseur.





## 1

### Approvisionnement en produits de qualité et gestion du budget

#### Loi EGAlim



La loi EGAlim, concernant l'agriculture et l'alimentation, a été votée en 2018, et doit être respectée par tous les restaurants scolaires en France. Un des objectifs de la loi est que la cantine scolaire soit plus durable.

D'après cette loi, tous les restaurants scolaires doivent proposer au minimum **50 % de produits de qualité et durables dont 20% de produits bio**



**50% de produits de qualité et/ou durable**

**dont 20% de produits bio**



Les produits de qualité sont des produits qui ont des labels :



Ces produits sont souvent plus chers, alors que le département ne donne pas un plus gros budget pour acheter les aliments.

**Comment faire des économies dans les cuisines des cantines ?**



#### Acheter des produits bruts et cuisiner maison

En cuisinant les plats sur place et des produits de saison, vous pouvez éviter les coûts de transformation et de transport. Ces produits bruts sont souvent moins chers (par exemple des carottes plutôt que des barquettes de carottes râpées)



#### Réduire le gaspillage alimentaire

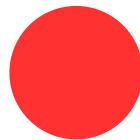
En réduisant le gaspillage alimentaire, vous réduisez les coûts. Pour cela, vous pouvez ajuster les quantités cuisinées et les portions servies, vous assurer que les repas vont plaire aux élèves, stocker les aliments de manière appropriée et proposer des solutions pour utiliser les restes.



#### Proposer des alternatives végétariennes

en proposant des alternatives végétariennes ou véganes, vous réduisez potentiellement les coûts liés à l'achat de la viande tout en proposant des plats sains et respectueux de l'environnement. Je propose de préparer en plus une alternative végétarienne par jour.

**Avec ces économies, on peut acheter du poulet élevé en plein air à 10 km du collège !**



## 2

### La gestion du temps et du fait-maison dans les cuisines

"Notre métier souffre d'une mauvaise réputation. On dit que « nous ouvrons des boîtes de conserve », et nous recevons des critiques sur les menus proposés. C'est difficile à entendre, nous aimerions souvent préparer plus de fait-maison, mais nous n'avons pas assez de personnel dans les cuisines, nous manquons de formation et parfois nous n'avons simplement pas les bons outils."

"Cuire des pâtes et bien les cuire pour 10 personnes ou pour 600 n'est pas tout à fait le même exercice, ne serait-ce que pour doser l'eau, le sel, utiliser des marmites de 120 litres, et égoutter les 50kg de pâtes sans qu'elles ne soient « surcuites » et ne collent au moment du service... Le savoir-faire lié aux volumes importants est la première compétence des cuisiniers de collectivité."

Source : Une autre cantine est possible, Marc Perrenoud, Pierre-Yves Rommelaere, 2021



#### Exemple : les carottes râpées

Etapes pour préparer des carottes râpées faites maison :

- Laver et désinfecter les carottes (évier de grande taille)
- Éplucher, râper les carottes (aide d'un robot)
- Préparer la sauce vinaigrette (aide d'un robot)
- Répartir et doser dans des ramequins individuels

En tout, il faudra 1 personne pendant 2h pour réaliser toutes ces tâches.

Au contraire, si nous achetons des sachets de carottes râpées déjà assaisonnées qui nous sont proposés par le grossiste, il nous faudra seulement 20 minutes pour ouvrir les sachets et les répartir dans des ramequins.



carottes râpées  
maison



carottes râpées  
préparées



20 min

Le temps gagné ainsi peut nous permettre de préparer des tartes faites maison en dessert, par exemple.

Source : Vers une alimentation plus durable en restauration collective - ADEME - 2021



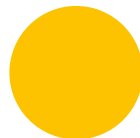
## Une commission menu pour valoriser le travail des cuisiniers et pour l'éducation alimentaire

J'ai entendu parler des commissions menu lors d'une formation. Il n'y en a pas chez nous car ce n'est pas obligatoire dans les collèges. C'est une réunion qui a lieu de temps en temps au collège, qui réunit les équipes de cuisine, le gestionnaire du collège, mais aussi les élèves, et il peut avoir d'autres invités encore : l'infirmière, des enseignants... afin de discuter de la cantine. Plein de sujets peuvent être abordés !

Je trouve intéressant d'avoir le retour des élèves, de savoir ce qu'ils ont aimé ou ce qu'ils n'ont pas aimé. On pourrait regarder ensemble les menus du mois dernier, et j'aimerais bien leur faire comprendre comment nous choisissons pour eux les menus et les aliments. Prendre ce temps ensemble nous aiderait certainement à réduire le gaspillage alimentaire, sur les menus végétariens par exemple, et je suis sûre que les élèves auraient de nombreuses idées à nous apporter pour améliorer le self et la cuisine.

Nous courons tous les jours entre les commandes, la cuisine, le service, le nettoyage... J'aimerais que le département de l'Orge qui m'emploie m'aide à me libérer du temps pour organiser ces commissions menu.





## 4

### La fabrication des menus avec le plan alimentaire

Je prépare à l'avance mes menus en respectant le plan alimentaire sur 4 semaines élaboré par notre nutritionniste-diététicien qui travaille au département. C'est primordial pour respecter les besoins nutritionnels des adolescents. C'est pour ça qu'il n'y a pas des frites tous les jours !

#### Exemple de plan alimentaire

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Entrée crudités	Entrée cuites	Entrée crudités	Entrée protidique	Entrée crudités
Boeuf	Volaille	Protéines végétales	Veau	Poisson
Légumes	Féculents	Féculents	Légumes	Féculents
Fromage >150mg calcium /portion	Produit / dessert laitier	Fromage >150mg calcium /portion	Fromage >150mg calcium /portion	Fromage >150mg calcium /portion
Dessert féculent	Dessert de fruits crus	Fruit cuit	Dessert de fruits crus	Fruit cuit

- Fruits et légumes crus
- Fruits et légumes cuits
- Féculents
- Viande, poisson, oeuf, protéines végétales
- Produits laitiers

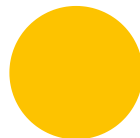
Un féculent est un produit d'origine végétale, riche en glucides complexes : les pâtes, les pommes de terre, le riz, le blé...

Un plan alimentaire est un document qui organise les menus sur une période donnée, généralement sur 20 repas successifs.

Il se présente sous la forme d'un tableau indiquant les jours et les différents composants du repas. Il y en a 5 : l'entrée, le plat protidique (protéines), la garniture, le produit laitier, le dessert.

Chaque plat est déterminé par un terme qui désigne sa nature (sa catégorie d'aliments et pas l'aliment précis). Cela me laisse une liberté pour choisir mon menu.





# 5

## Le gaspillage alimentaire à la cantine

**30%**

Chaque jour de cantine, environ **30 %** de la nourriture préparée est jetée à la cantine.

### Où se trouve le gaspillage alimentaire ?

Niveaux	Principales sources	
En cuisine	Menu	Menu inadapté aux convives
	Commande	Surestimation des quantités achetées
	Stock	Erreur de manipulation ou de stockage, gestion non planifiée
	Préparation	Surévaluation des quantités cuisinées
	Gestion des restes	Surplus non réutilisé (convives, personnel, associations...)
Lors du service	Service, distribution	Portions mal adaptées aux faims, manque d'accompagnement des convives
À la fin de la consommation	Consommation	Consommateurs n'appréciant pas certains plats, manque de temps pour déjeuner, cadre peu propice au plaisir de manger

### Le gaspillage alimentaire dans les cantines scolaires

**70g**

par repas et par personne en primaire

**150g**

par repas et par personne au lycée

**135g**

par repas et par personne au collège



**30 à 40%**

de la quantité des produits du repas (de la préparation à la consommation) finit à la poubelle.

Source : Ademe



Pour un collège qui prépare **300 repas** par jour, le gaspillage alimentaire coûte **200€** par jour, soit **3 200€** par mois.



## 6

### Programme "Réduire le gaspillage à la cantine"

#### Loi EGalim



La loi EGalim, concernant l'agriculture et l'alimentation, a été votée en 2018, et doit être respectée par tous les restaurants scolaires en France. Un des objectifs de la loi est que la cantine scolaire soit plus durable.



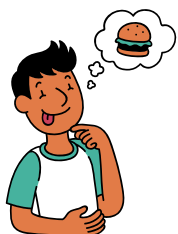
**D'après cette loi, les acteurs de la cantine doivent réduire le gaspillage alimentaire : de la cuisine à l'assiette.**



#### Limitier le gaspillage en cuisine

Pour réduire le gaspillage à la cantine, il faut commencer par réduire les pertes en cuisine !

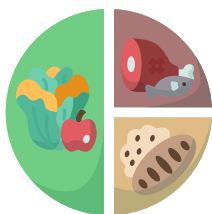
Pour cela il faut mieux estimer les quantités commandées, préparées et servies.



#### Cuisiner des repas qui plaisent aux élèves !

Si la nourriture est meilleure, il y a moins de chance qu'elle finisse à la poubelle.

#### Adapter les quantités aux besoins des élèves

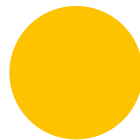


Ce n'est pas toujours évident de finir son assiette quand on a un petit appétit.

Les actions à adopter :

- Mettre les plats principaux en libre-service pour que les élèves choisissent ce dont ils ont besoin
- Servir de plus petites portions, quitte à resservir plusieurs fois
- Prévoir des assiettes spéciales « petite faim » ...

On peut aussi demander aux élèves de ne prendre qu'un morceau de pain et de se resservir si besoin.



## Vidéo : le cantinier de Tiktok !



Source : "Guillaume aka @lecantinier, 41 ans, cantinier de lycée et star sur TikTok | Interview", Konbini

Lien : [https://www.youtube.com/watch?v=rHR1\\_t665ec](https://www.youtube.com/watch?v=rHR1_t665ec)



# La cheffe cuisinière



Prénom :

Âge :

Loisir :

## Mon métier

Je suis employée par ..... Je prépare ..... repas par jour, avec ..... autres cuisiniers. Je choisis les ....., et commande les produits à des ..... *(témoignage)*

## Mes contraintes

Je ne peux pas acheter des produits trop chers car .....

*(témoignage)*

Je dois respecter la loi .....

D'après cette loi, je dois proposer au moins ..... % de produits de qualité dont .....% de produits bio *(doc 1)*

Mon temps en cuisine est limité, cela m'empêche de .....

*(doc 2)*

Je suis obligée de respecter les règles nutritionnelles et suivre un outil qui s'appelle .....

*(doc 4)*

## Ce que j'aimerais changer

J'aimerais avoir le temps de faire .....

*(doc 2)*

J'aimerais acheter des meilleurs produits (bruts, locaux, bio), pour cela je dois faire des économies en : .....

*(doc 1, 5, 6)*

Pour réduire le gaspillage je peux : .....

*(doc 5,6)*

Par rapport aux élèves j'aimerais : .....

*(doc 3,4)*

## Mon avis sur le menu

Le menu respecte l'équilibre nutritionnel

☐ Oui

☐ Non

Le menu plait aux élèves

☐ Oui

☐ Non

Il y a une majorité de produits fait- maison

☐ Oui

☐ Non

Il y a assez de produits bio et locaux

☐ Oui

☐ Non

Commentaire:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# La cheffe cuisinière



Prénom :

Age :

Loisir :

## Mon métier

- Quelles sont les différentes activités que je réalise dans la journée ?
- Avec qui est-ce que je travaille ? Comment est-ce que j'élabore les menus ?

## Mes contraintes

- Quelles sont les obligations que je dois respecter ?
- Par quoi et pourquoi suis-je limitée dans ma cuisine ?
- Pourquoi mon métier est-il compliqué ? ...

## Ce que j'aimerais changer

- Qu'est-ce que j'aimerais changer dans la cantine, dans les menus ... ?
- Quelles sont mes idées pour faire des économies ?

## Mon avis sur le menu

