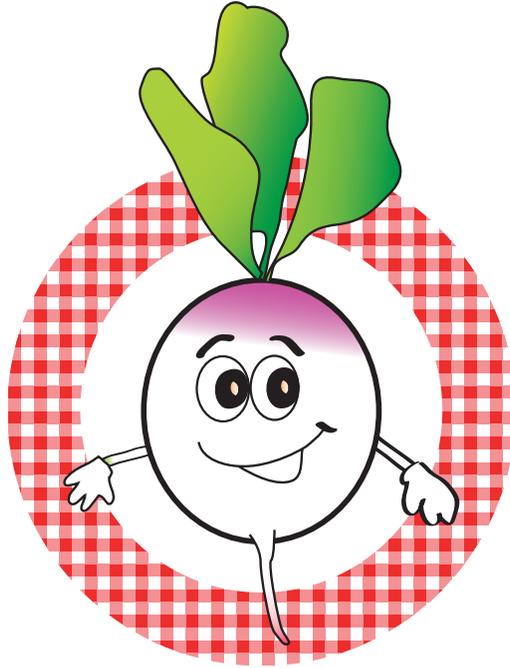


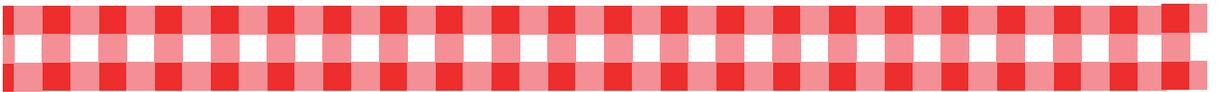


Ville de Bègles

Automne - hiver 2022



Cuisine Centrale
de Bègles



mairie-begles.fr



MON VILLAGE
URBAIN





Le mot des élus

2 681 élèves béglais ont repris le chemin de l'école cette année. C'est l'occasion pour toutes celles et ceux qui mangent à la cantine de découvrir ou redécouvrir une offre de restauration collective de qualité, concoctée par notre Cuisine municipale en régie et liaison chaude.

Notre recette ? L'utilisation de produits frais, de saison, non transformés, issus de l'agriculture biologique à 70 % et provenant le plus possible de filières locales.

Dans un contexte international de hausse des prix des denrées alimentaires et de l'énergie, l'enjeu est de taille pour notre collectivité. Notre objectif : parvenir à concilier le maintien de l'accès au bien-manger pour tous et toutes et les contraintes budgétaires.

Dans ce troisième numéro, nous poursuivons notre démarche de présentation de la Cuisine centrale et de la politique alimentaire municipale avec les portraits des agents, des missions liées aux repas et des explications sur les menus alter.

Parce que l'alimentation ne se limite pas aux repas à la cantine, nous faisons un point sur les goûters, souvent un casse-tête pour les parents, et découvrons une recette à réaliser en famille : les lasagnes de la gardienne de l'équipe de D2 du CAB Handball, Diorobo Sacko.

Vous pourrez lire ou relire les deux précédents livrets d'information sur la Cuisine centrale, en vous rendant dans le Kiosque sur le site Internet de la Ville.

Sincèrement,



Clément Rossignol Puech

Maire de Bègles
Vice-président
de Bordeaux Métropole



Amélie Cohen-Langlais

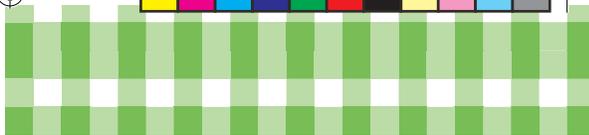
Adjointe aux Solidarités,
à l'Habitat et à la Politique
alimentaire



Laure Desvalois

Elue déléguée à la Politique
alimentaire et à l'Éducation





L'actualité

RECETTE D'UNE SPORTIVE BÉGLAISE **Diorobo Sacko** **CAB HANDBALL**

Dans ce numéro, la Gardienne de but de l'équipe "Fer de Lance" du CAB Handball nous propose sa recette de Lasagnes aux légumes du soleil, qui peut être adaptée avec les légumes du moment.

La vidéo de sa recette réalisée en Cuisine centrale au mois d'août nous montre tout son talent de cordon "bleu et blanc". Nous lui souhaitons une belle saison 2022/2023 !

RECETTE DES LASAGNES AUX LÉGUMES DU SOLEIL

2 courgettes
2 aubergines
2 tomates
1 oignon
1 gousse d'ail
1 boîte de purée de tomates
Fromage râpé
Herbes de Provence
2 cuillères à café de sucre
Huile d'olive
Feuilles de lasagne
35 g de farine
50 cl de lait
35 g de beurre

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 180 degrés (thermostat 6).

Laver et découper tous les légumes en dés.

Faire cuire les légumes à feu doux avec un filet d'huile d'olive, rajouter les épices, l'ail, les herbes de Provence, sel, poivre. Mélanger avec la purée de tomates.

Préparer le béchamel :

Dans une casserole, faire fondre le beurre. Quand le beurre est fondu rajouter la farine et mélanger le tout. Une pâte se forme (le roux). Ajouter petit à petit le lait. Après quelques minutes de cuisson, vous obtenez une consistance lisse et épaisse.

Monter les lasagnes :

Dans un plat, commencer par une première couche de sauce, puis déposer les feuilles de lasagne, ensuite une couche de légumes, recouvrir de béchamel et recommencer jusqu'à épuisement des ingrédients.

Terminer par une dernière couche de béchamel et du fromage râpé.

Mettre le plat dans le four pendant 40 minutes.



**RETROUVEZ LA VIDÉO DE CETTE RECETTE
SUR LA PAGE FACEBOOK DE LA VILLE DE BÈGLES**





Prépare ton goûter idéal

Après une longue journée d'école, tu as besoin de reprendre des forces pour être en forme jusqu'au dîner. En effet, le déjeuner est loin et le repas du soir n'est pas pour tout de suite ! Et comme tu es un enfant, tu es en croissance, tu as donc besoin d'un apport en énergie pour bien grandir.

Le goûter est un repas essentiel car il permet d'éviter les grignotages. Il représente environ 10 % des besoins journaliers recommandés. Le goûter doit être unique, et proposé à une heure régulière, au moins deux heures avant le dîner.

Le « 4 heures » est un véritable moment de plaisir et il te permet de faire une pause dans la journée. Plutôt sucré ou alors salé... Mais dans tous les cas il faut limiter le « trop gras » et le « trop sucré ».

A l'école ou en rentrant à la maison, cela paraît plus simple et rapide de manger un goûter industriel déjà prêt. Sois attentif à la liste des ingrédients sur l'emballage. S'il y a des noms d'ingrédients compliqués et des choses que tu ne pourrais pas retrouver à la maison ou même en supermarché, méfiance !

Le week-end et le mercredi après-midi, tu peux trouver un petit moment pour cuisiner avec un parent ton propre goûter fait maison et (presque) zéro déchet, comme un vrai petit chef ! Et tu en mets de côté pour la semaine ! Il existe aussi des goûters sympas que tu peux préparer juste avant de les manger : des brochettes de fruits avec des mikados, des verrines de fruits avec des biscuits écrasés ou encore des mini crumbles de fruits, des crêpes, des gâteaux au yaourt, des clafoutis, des biscuits granola...

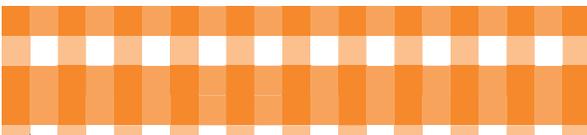
Pour les alternatives végétariennes, remplace ton lait de vache par du lait végétal : le lait d'amande, d'avoine ou éventuellement de coco. C'est délicieux de l'associer avec des graines de chia en guise de protéines ou des flocons d'avoine en guise de céréales accompagnés d'une touche de fruits rouges par exemple.

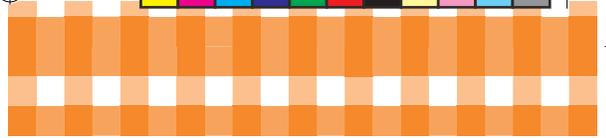
En fonction de ton envie, mais toujours avec modération, tu peux égayer ton goûter avec une glace en été ou une petite viennoiserie, une fois par mois.

A RETENIR

Un goûter idéal se compose de 1 verre d'eau + 1 yaourt ou 1 fruit (à varier en fonction du repas du midi) + 1 biscuit simple ou 1 morceau de pain.

Cette collation permet d'apporter du calcium et des protéines grâce au produit laitier, les fibres, les vitamines et les minéraux avec le fruit ainsi que les glucides dans le biscuit. Il s'agit de reprendre des forces mais ce n'est pas un repas et surtout attention aux choix des aliments.





Maintenant à toi de jouer pour trouver ton goûter équilibré et santé.

Voici des idées qui sortent un peu de l'ordinaire

- *Le goûter en version sucrée* : un milk-shake aux fruits représente une version complète et si tu veux le décomposer alors utilise une compote maison et un petit suisse et une tisane aromatisée.
- *Le goûter en version salée* : pourquoi pas une tranche de pain, un fromage à tartiner, et un jus de légumes.
- *Le goûter express avant les devoirs* : c'est le moment de choisir un biscuit et des fruits secs (abricots, pruneaux) ; ou alors un yaourt à boire avec des graines (noix, noisettes, amandes, ...).
- *Il existe aussi le goûter du sportif*. En effet avant de partir pratiquer du sport, pense à recharger tes batteries : un jus de fruits frais et une barre de céréales maison.

LES COOKIES DE L'ADJOINT À L'EDUCATION, Vincent Boivin

Ingrédients pour une quarantaine de biscuits :

- 190 g de beurre fondu
- 200 g de sucre de préférence complet
- 3 œufs
- 1 gousse de vanille – ou un peu de sucre vanillé
- 350 g de farine
- 1 càc de bicarbonate de soude alimentaire
- 2 pincées de sel – ou si possible de fleur de sel
- 250 g de pépites de chocolat
- Des noix de pécan.



Préparation : 15 minutes

Mélanger le sucre, la fleur de sel et le beurre fondu. Ajouter les œufs, la vanille, la farine, le bicarbonate, puis les noix et le chocolat.

Former des boules ou étaler sur une plaque (ou dans la lèche-frite).

Faire cuire au four environ 10 minutes à 165° (thermostat (5-6)). Les cookies durcissent en refroidissant, ils doivent être encore mous à la sortie du four.

ASTUCE GAIN DE TEMPS :

Au lieu de former des boules et de les disposer une par une sur la ou les plaques de cuisson, vous pouvez étaler la pâte sur une plaque, un moule, une lèche-frite. Il suffira ensuite de tracer un quadrillage à la sortie du four – quand la pâte est encore molle – pour obtenir des cookies carrés ou rectangulaires.





Portraits d'Agents



Myriam Hueso Cuisinière Crèches et Séniers

J'ai 50 ans, je travaille à la Cuisine centrale depuis 2009 en tant que cuisinière.

Après mon pré-apprentissage que j'ai démarré à 14 ans, j'ai intégré le lycée Trégey de Bordeaux et obtenu mon CAP de cuisine. Puis je suis partie à Paris, j'ai travaillé dans un grand groupe hôtelier et gravi les échelons de Commis de cuisine, puis Cheffe de partie à Seconde.

Aujourd'hui, je suis en charge des repas des crèches et de l'adaptation du menu aux séniers depuis 2021.

Par rapport au menu scolaire qui est la base de travail de la Cuisine centrale, il s'agit de faire de la dentelle : de petites quantités, plusieurs recettes à mener en même temps, tout en garantissant des règles d'hygiène strictes pour des convives au système immunitaire fragile. Il y a plus de travail sur la traçabilité, parce que le nombre de recettes est multiplié.

En arrivant le matin je mets en route mes purées de pommes de terre, de carottes et de légumes verts. Ensuite je mets la viande, le poisson et les accompagnements en cuisson.

Je réalise les compotes maison avec une machine qui me permet de gagner un temps précieux.

Il faut aussi allotir – répartir dans des boîtes individuelles – les repas des séniers du portage dans les caisses, dont le plat du jour peut donc être adapté par rapport au menu scolaire.

En lien avec les Directrices de Crèches et la Diététicienne, je vérifie que tout est correct sur le tableau prévisionnel et les menus.

J'aime être autonome dans mon travail, pouvoir proposer des recettes bio et généreuses pour faire plaisir aux plus petits comme aux plus âgés.

J'aimerais pouvoir mener plusieurs animations avec eux dans l'année.

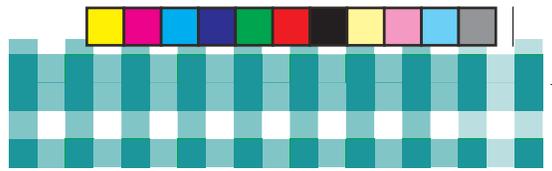
Vincent Conti Responsable Ecole Boileau

J'ai bientôt 32 ans et je suis le Responsable Péri-scolaire et Extrascolaire de l'école maternelle Boileau.

Je suis arrivé à Bègles le 1^{er} septembre 2021, j'ai une expérience de 12 ans d'animations et c'est mon premier poste en tant que directeur. Auparavant, j'étais le Directeur Adjoint du Centre de loisirs du CNRS à Pessac. Très engagé dans le domaine de l'animation, je suis formateur dans le cadre du parcours Brevet professionnel JEPS - loisirs tous publics. J'interviens aussi en tant que Jury régional sur les différentes épreuves de ce parcours. J'ai un diplôme d'Etat d'animateur professionnel et de direction.

A l'école maternelle Boileau, je suis





en charge de l'organisation du temps périscolaire : accueil du matin, pause méridienne, accueil du soir et du mercredi après-midi.

Durant les vacances scolaires, je partage la Direction du Centre de Loisirs de la Petite Enfance Jean Zay avec mes autres collègues directeurs.

Il s'agit d'abord d'organiser le travail avec l'équipe d'animateurs et d'agents techniques en cohérence avec le projet pédagogique périscolaire de l'école dans le cadre du Projet Educatif de Territoire (PEDT). Je fais aussi le lien avec l'équipe enseignante.

Nous planifions donc les activités avec les enfants : artistique, découverte, développement durable, cuisine... tant sur la pause méridienne avec les animateurs et les ATSEM ainsi que sur le mercredi après-midi.

Durant la pause méridienne, au niveau des repas, avec l'équipe, je demande la plus grande bienveillance pour s'adresser aux enfants ainsi que dans leur posture.

Il s'agit de gérer le bruit avec des animations, des lectures de contes, de devinettes en s'appuyant sur ce qui est proposé au repas. Il faut savoir qu'à l'école Boileau, seuls 5 enfants sur 113 ne mangent pas à la cantine. Cela fait un grand auditoire tous les midis !

Couleur, texture, goût, il y a un échange autour de ce qui est proposé aux enfants. Parfois, même les adultes ne savent pas vraiment à quoi ressemble le légume proposé. On peut rechercher sur la tablette et découvrir ensemble.

Je souhaite mettre en place un projet de jardin pédagogique autour de 2 ou 3 légumes : de la graine aux recettes

pour lesquelles nous ferons appel à Jean-Christophe, l'animateur culinaire de la Cuisine centrale.



Si j'avais une demande à exprimer à la Cuisine centrale, j'aimerais bien qu'il y ait moins de carottes au menu ! En fait, je n'aime pas ça ! Mais je goûte pour montrer l'exemple aux enfants qui m'encouragent aussi à déguster cet aliment.

C'est important de montrer l'exemple. Je considère que l'éducation passe par l'exemple en restant à l'écoute.

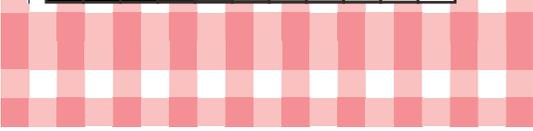
Il y a un risque de la peur de l'inconnu. Les recettes sont parfois compliquées à faire accepter aux plus petits.

C'est alors intéressant de donner une forme aux aliments pour les faire découvrir aux enfants. Nuggets de légumes, spaghetti de courgettes, pizza revisitée,...

Les enfants ont adoré la "journée frites". Voir les cuisiniers en tenue, c'est impressionnant. C'était un moment particulier, comme un air de restaurant. Merci à l'équipe de la Cuisine centrale !

D'ailleurs, les enfants mangent bien leurs légumes dans cette école, même si le Responsable Périscolaire n'aime pas les carottes !





Infos Nutrition

Les Repas Alternatifs

La Ville de Bègles a mis en place les repas alternatifs en 2014. Depuis, avec d'autres acteurs de la restauration collective publique, comme l'association Un plus bio et AGORES, la Ville de Bègles a permis que ce modèle soit en partie intégré à la loi Egalim (voir encadré ci-dessous). Aujourd'hui, au-delà des approvisionnements axés de plus en plus sur les produits bios et locaux, la Ville poursuit son engagement dans la diversification des protéines.

De quoi s'agit-il ?

Dans la cuisine traditionnelle européenne et dans bien des pays du monde, dès lors qu'elle est accessible, la protéine animale constitue l'élément central de l'assiette. Le repas « alter » propose une autre façon de concevoir le plat principal, en le structurant autour d'ingrédients végétaux : légumes, légumineuses, céréales, parfois agrémentés de produits d'origine animale, comme du fromage, du beurre ou de la crème.

Mon enfant va-t-il manquer de protéines ?

Non, pas d'inquiétude. Beaucoup de végétaux contiennent des protéines, par exemple l'ail ou les épinards. Cependant, pour apporter suffisamment de protéines, nos menus misent plutôt sur les légumineuses (haricots rouges, pois chiches, lentilles) et les céréales (pâtes, pain, boulghour, riz...).

Quand ces repas sont-ils servis ?

Les repas « alter » sont servis tous les jours aux élèves qui le souhaitent, lorsque de la viande ou – c'est nouveau – du poisson sont au menu. Le repas « alter » peut être choisi systématiquement à l'année, ou réservé jusqu'à 48 heures avant, dans l'espace famille. Vous pouvez inscrire votre enfant pour le repas alter à l'année auprès de la Direction de la Continuité éducative en mairie.

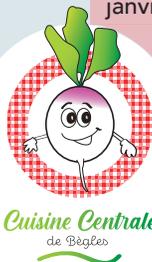
Pourquoi choisir le repas alternatif ?

Bien sûr, si votre enfant est végétarien, la question ne se pose pas. Mais cela peut aussi permettre de réduire l'apport de protéines animales à la cantine pour pouvoir cuisiner chez vous de la viande ou du poisson.

LA LOI EGALIM

La « loi pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous » prévoit des mesures pour améliorer la qualité des repas servis par la restauration collective : un menu végétarien hebdomadaire dans tous les restaurants collectifs scolaires, depuis le 1er novembre 2019 le recours à 50 % de produits durables et de qualité dont 20 % de produits issus de l'agriculture biologique, depuis le 1^{er} janvier 2022

Plus d'infos : 05 56 49 88 00



Crédits photos : Ville de Bègles

Imprimé par Evoluprint sur papier issu de forêts gérées durablement.

