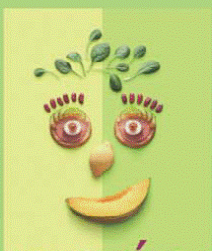


L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE



EN PAYS RUFFÉCOIS



 LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT LE GUIDE ALIMENTAIRE POUR TOUS		
S'il est recommandé de limiter la prise de certains aliments, il n'est pas question d'en interdire la consommation.		
Fruits et légumes	au moins 5 par jour 	- à chaque repas et en cas de petits creux - crus, cuits, nature ou préparés - frais, surgelés ou en conserve
Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs	 à chaque repas et selon l'appétit	- favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis - privilégier la variété
Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)	3 par jour 	- privilégier la variété - privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés
Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs	 1 à 2 fois par jour	- en quantité inférieure à l'accompagnement - viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras - poisson : au moins 2 fois par semaine
Matières grasses ajoutées	limiter la consommation 	- privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...) - favoriser la variété - limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)
Produits sucrés	 limiter la consommation	- attention aux boissons sucrées - attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes desserts, chocolat, glaces...)
Boissons	de l'eau à volonté 	- au cours et en dehors des repas - limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons light) - boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes* et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort
Sel	 limiter la consommation	- préférer le sel iodé - ne pas resaler avant de goûter - réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson - limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés
Activité physique	au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour 	à intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...)

Programme D'Éducation nutritionnelle en Pays Ruffécois

Promouvoir les actions D'éducation nutritionnelle dans les écoles du Premier Degré du Pays Ruffécois (alimentation, activité Physique et Sportive)

conseil et suivi Des Collectivités volontaires

formation Du Personnel De restauration scolaire

LES OBJECTIFS

- ⇒ Pérenniser la dynamique « nutrition » engagée sur le territoire depuis 2007,
- ⇒ Dispenser un message nutritionnel, de santé publique,
- ⇒ Améliorer la qualité des repas pris hors domicile et former le personnel de cantine,
- ⇒ Valoriser les produits locaux et favoriser leur intégration en restauration collective,
- ⇒ Sensibiliser, promouvoir et favoriser l'activité physique régulière des jeunes.

LES BÉNÉFICIAIRES

- ⇒ Les collectivités volontaires gérant une restauration scolaire,
- ⇒ Les personnels enseignants et professionnels de la restauration dans les écoles du premier degré du pays ruffécois,
- ⇒ Les producteurs, transformateurs, commerçants,... intéressés sur le territoire,
- ⇒ Les enfants et leurs parents du Pays ruffécois.

LES ACTIONS

1. Conseil et suivi des collectivités volontaires sur la restauration scolaire (intervention de la Mission Nutrition Alimentation Poitou-Charentes, MNA) : thématique au choix : plan alimentaire, formations techniques culinaires, marchés publics, hygiène, restructuration des locaux.

2. Promouvoir l'éducation nutritionnelle : équilibre alimentaire, valorisation du patrimoine culinaire, animation,... (intervention d'une diététicienne) : atelier nutrition, atelier goût,... auprès des élèves des écoles du premier degré du Pays Ruffécois. animation en restaurant scolaire.

3. Recréer du sens entre alimentation et pratiques culturelles (association les jardins d'isis) : sensibilisation à l'environnement et animation autour de jardin pédagogique (démarrage et suivi du jardin, entretien de plantation et éveil sensoriel autour des plantes, voyages des légumes, compost,...)

4. Promouvoir et favoriser l'activité physique et sportive régulière des jeunes du territoire.

Achat et mise à disposition de matériel sportif (educ'gym) aux écoles du premier degré du territoire, en priorité celles éloignées des équipements sportifs. Sensibilisation à une bonne alimentation lors des rencontres sportives.

LE MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE

Depuis plusieurs années, un programme est engagé autour de la Restauration Hors Domicile (RHD) dans le Pays Ruffécois.

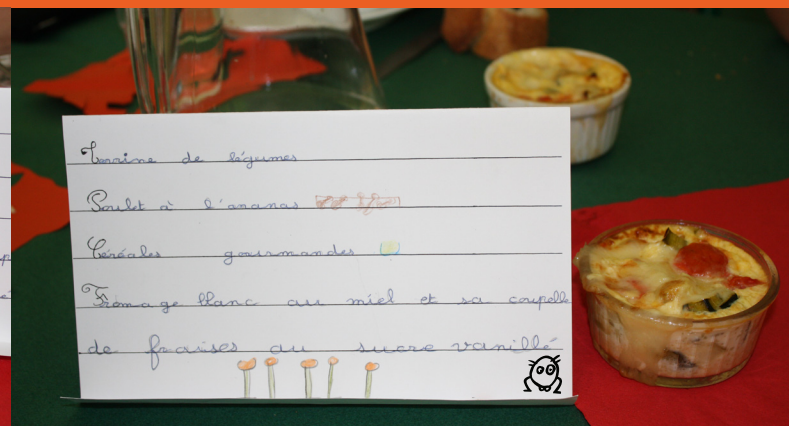
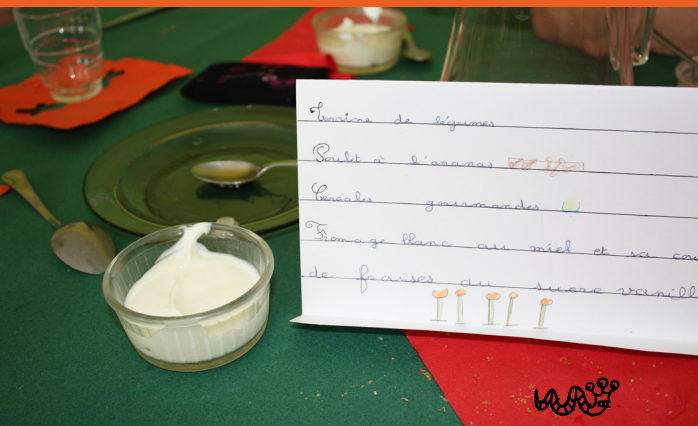
Les objectifs des ateliers nutritionnels proposés :

- ⇒ Eveiller l'enfant à travers des ateliers goût pour lui permettre d'acquérir des notions autour de l'alimentation.
- ⇒ Informer les enfants sur l'équilibre alimentaire tout en dispensant des messages nutritionnels s'appuyant sur le Programme National Nutrition Santé (PNNS).
- ⇒ Favoriser chez l'enfant le plaisir de goûter et de cuisiner en créant du lien entre l'école et le service de restauration.

Ces actions, correspondant pour moi à de vraies valeurs professionnelles, s'inscrivent totalement dans le projet RHD du Pays du Ruffécois.

Pour pouvoir répondre à ces objectifs, rendre les enfants acteur de ce projet était indispensable. Pour ce faire, lors de certains ateliers, les enfants devaient établir des menus équilibrés avec des propositions de recettes originales que le personnel de cantine a pris plaisir à cuisiner pour toute l'école.

Nous vous invitons à retrouver dans ce livret toutes ces recettes élaborées avec les enfants au cours de ce projet.



SOMMAIRE

LES SOUPES



- +Velouté de poivrons.....+Maïs, navet
- +Carottes, coriandre, cumin.....+Betteraves, choux, poireaux
- +Choux de Bruxelles, lentilles.....+Courges, panais à la cardamome et fourme d'Ambert

LES ENTREES



- +Salade à la grecque.....+Salade de lentille au thon
- +Salade côte ouest.....+Salade de concombre aux pommes
- +Tzaziki.....+Flan de légumes

LES PLATS



- +Poulet vallée d'Auge, riz et sa brunoise de légume.....+Curry de dinde et flan de courgettes, carottes
- +Tajine de boeuf aux légumes.....+Poulet aux abricots, purée de pomme de terre
- +Magret de canard au miel et tian de légumes.....+Poulet à l'ananas accompagné de boulgour

LES DESSERTS

- +Fondue au chocolat.....+Milk shake à la fraise
- +Salade de fruits au sirop de badiane.....+Mousse à la banane
- +Tarte au Manslois au chocolat.....Fromage blanc au miel et sa coupe de fraises

LES INSOLITES DES JARDINS D'ISIS

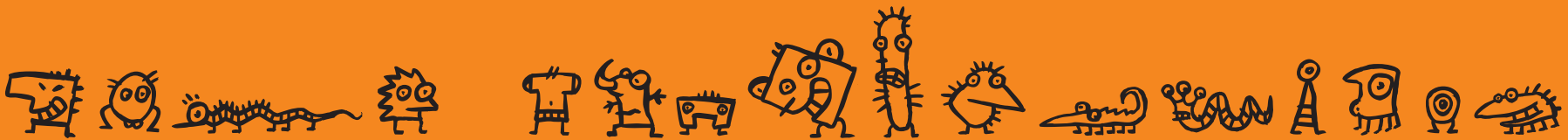


- +Soupe à l'ortie.....+Salade de pissenlit aux lardons
- +Confiture de cynorrhodons.....+Miel de pissenlit

L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE EN PAYS RUFFÉCOIS



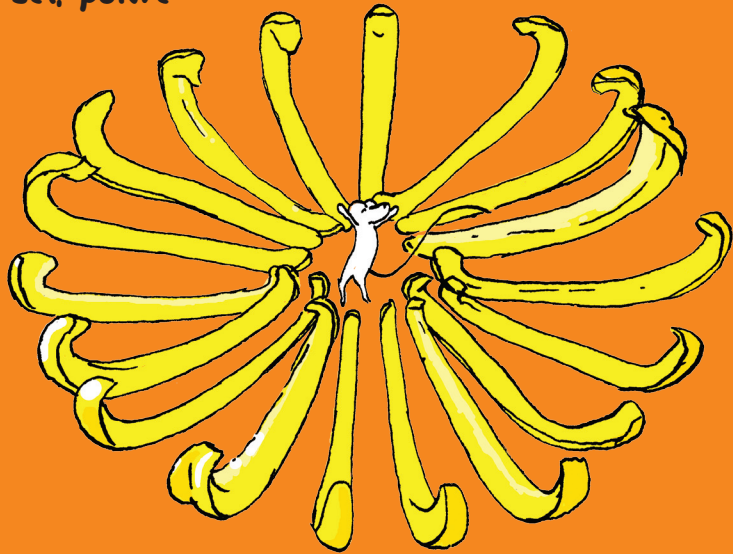
LES SOUPES



VELOUTE DE POIVRON

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

2 poivrons rouges
2 poivrons jaunes
2 oignons
2 càs de fond de veau en poudre
1 càc de paprika
2 càs de crème épaisse
sel, poivre



DESCRIPTIF

Laver et couper le poivrons en 2.
Oter les pépins et détailler en dés en gardant quelques lanières pour la décoration.
Emincer et faire revenir les oignons sans coloration dans une casserole huilée.
Mettre les poivrons, laisser cuire 5 minutes puis ajouter le fond de veau, 1 litre d'eau chaude, sel et poivre.
Remuer, porter à ébullition puis couvrir à moitié, et faire cuire à petit feu 20 minutes.
Mixer, incorporer la crème et le paprika.
Décorer de lanières de poivrons.

MAÏS NAVET

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

1 boîte de maïs
4 tranche de lard
1 litre de bouillon
1 petit oignon
400g de navets
1 branche de céleri
lait
ciboulette
sel, poivre



DESCRIPTIF

Faire revenir le lard dans une casserole pour faire fondre la graisse et rendre les tranches croustillantes.
Faire revenir un hachis d'oignon et de céleri dans la graisse puis ajouter les navets pelés et coupés en dés.
Faire mijoter en remuant, verser le bouillon et 1 verre de lait.
Porter à ébullition.
Couvrir et poursuivre la cuisson 30 minutes à feu doux.
Dès que les légumes sont cuits éteindre et laisser tiédir quelques minutes avant de passer au mixeur.
Porter à ébullition et ajouter le maïs, poivrer, rectifier l'assaisonnement en sel puis parsemer de ciboulette hachée.

CAROTTE CORIANDRE CUMIN

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

700g de carottes
2 échalottes
6 pincées de cumin
120cl de bouillon de légumes
4 càs de crème fraîche
2 càs d'huile d'olive
2 càs de coriandre ciselée



RECIPE

DESSCRIPTIF

Dans un grand faitout, faire revenir l'échalotte hachée 2-3 minutes dans l'huile d'olive.

Ajouter les carottes pelées et coupées en morceaux avec le cumin. Faire cuire 5 minutes à feu moyen.

Recouvrir du bouillon de légumes et laisser cuire à petits bouillons 25 minutes environ, ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

Mixer la soupe très finement, avec la crème fraîche et la coriandre.

Si nécessaire saler et poivrer (cela dépend du bouillon).

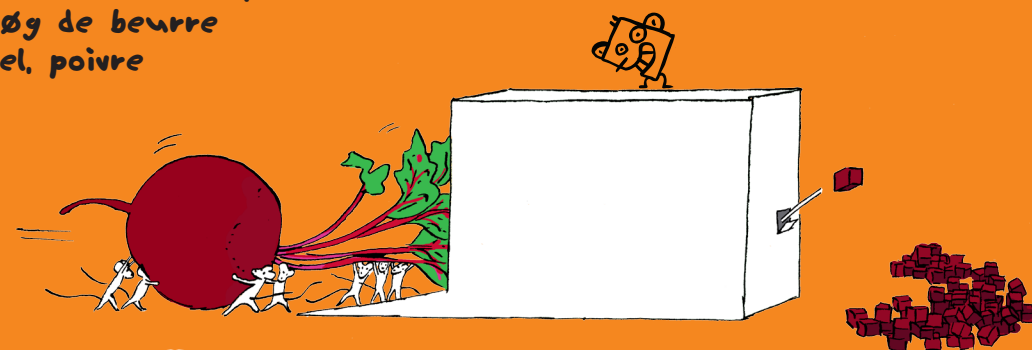


BETTERAVES CHOUX POIREAUX

désignée meilleure soupe par les enfants de l'école

INGREDIENTS (pour 6 personnes)

3 betteraves rouges
1 chou blanc
2 poireaux
1 oignon
1,5 litre de bouillon de volaille
15cl de crème fraîche
1 yaourt nature
1/2 botte de persil
3 brins d'aneth
3 càs de vinaigre de cidre
1 càc de sucre fin
50g de beurre
sel, poivre



DESSCRIPTIF

Laver et couper les poireaux en utilisant les parties vertes et blanche. éplucher l'oignon et le couper finement.

Laver, éplucher et tailler les betteraves en petits cubes. Laver et émincer le chou. Faire fondre le beurre dans une casserole et le laisser dorer 5 minutes. Ajouter les légumes (choux, betteraves et poireaux). Verser le vinaigre et saupoudrer de sucre.

Couvrir avec le bouillon de volaille et laisser cuire 1 heure à feu moyen. A la fin de la cuisson, mixer le tout grossièrement. Saupoudrer avec l'aneth et le persil finement hachés. Mélanger à part la crème et le yaourt. Verser le mélange crème yaourt dans le potage juste avant de servir et bien mélanger.

COURGES PANAIS A LA CARDAMONE ET FOURME D'AMBERT

désignée meilleure soupe par les enfants de l'école

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

30g de fourme d'Ambert
3 panais
1 kg de courge
1 oignon
3 grains de cardamone
2 càs d'huile d'olive



DESSCRIPTIF

Eplucher et couper en dés les panais et la courge.
Peler et émincer l'oignon et le faire revenir dans une cocotte avec 2 càs d'huile d'olive.
Ajouter les panais, la courge et les grains de cardamone.
Verser de l'eau à hauteur, saler, couvrir et laisser cuire 20 minutes. Retirer les grains de cardamone et mixer les légumes. Saler et poivrer.
Au moment de servir parsemer de dés de fourme d'Ambert.



CHOUX DE BRUXELLES LENTILLES

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

500g de choux de Bruxelles
200g de lentilles vertes
2 échalottes
60 cl de bouillon de légumes ou de volailles
25g beurre chaud
1 càs rase de curry
sel



DESSCRIPTIF

Retirer la base des choux de Bruxelles et éventuellement les premières feuilles. Les laver et les égoutter. Peler et ciseler les échalottes. Les faire fondre 5 minutes dans une cocotte dans le beurre chaud avec le curry. Ajouter les lentilles et le bouillon froid. Porter à ébullition et laisser mijoter 15 minutes. Ajouter les choux et poursuivre la cuisson 10 minutes. Prélever la moitié des choux pour la présentation et mixer le reste de la soupe. Saler. Répartir les choux de Bruxelles réservés et servir dans des bols.

idées

Pour une parfaite digestion, il est conseillé de blanchir les choux 2 minutes puis les égoutter avant de les cuire dans la soupe. Pour une version express, utiliser des lentilles roses et cuisiner-les 5 minutes avant d'ajouter les choux et de poursuivre la cuisson.

L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE EN PAYS RUFFÉCOIS

LES ENTREES



SALADE A LA GRECQUE

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

2 grosses tomates
1/2 concombre
1 poivron vert
1 poivron rouge
1 gros oignon
150g de fêta en cube
zeste et jus d'un demi citron
1 càc d'origan séché
quelques olives noires
sel, poivre



DESCRIPTIF

Découper les tomates et le concombre en petits dés et les mettre dans un saladier.
Ajouter les poivrons épépinés et coupés en fines tranches.
Mélanger avec la moitié de l'oignon et de la fêta.
Disposer sur le dessus de la salade le reste de l'oignon et de fêta.
Ajouter le zeste et le jus de citron.
Assaisonner avec l'huile, l'origan, sel et poivre.
Mélanger et servir directement.

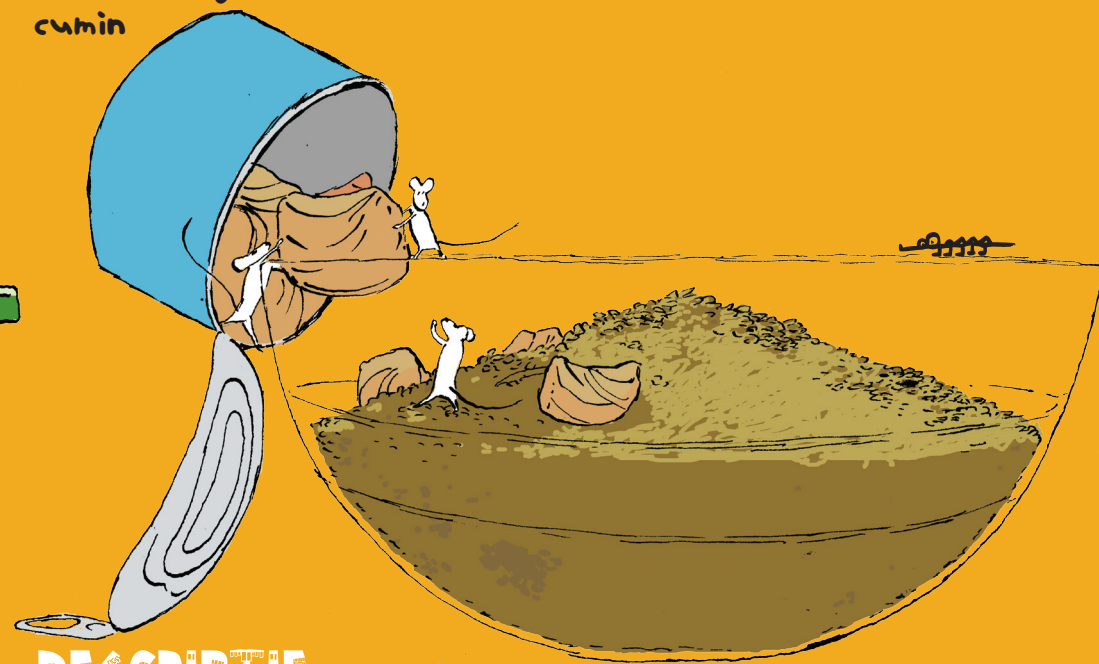


SALADE DE LENTILLE AU THON

INGREDIENTS (pour 4 personnes)



400g à 500g de lentilles cuites et froides
(en conserve, poids égoutté)
2 échalottes
persil
120g à 150g de thon au naturel
huile, vinaigre
cumin



DESCRIPTIF

Emincer les échalottes.
Mélanger-les avec les lentilles dans un saladier.
Ajouter le thon émietté, l'huile, le vinaigre, le persil et le cumin
puis mélanger le tout.

proportions cantine



Environ 60-80g de lentilles et 10-20g de thon pour les maternelles.
Environ 80g de lentilles et 20-25g de thon pour les primaires.

SALADE COTE OUEST

INGREDIENTS (pour 4/5 personnes)

200g de blé (type ebly)

une dizaine de bâtonnets de surimi

2 tomates moyennes

1 petit poivron vert ferme

1 boîte de maïs

Sauce : huile, vinaigre, moutarde, échalottes, sel et poivre



DESCRIPTIF

Faire cuire le blé et le laisser refroidir.

Découper en petits dés les tomates et le poivron vert.

Rincer le maïs.

Découper le surimi en petites rondelles larges d'environ 1 cm.

Préparer la sauce vinaigrette : 3 càs d'huile, 1 càs de vinaigre, une petite càc de moutarde, sel, poivre et échalotte fraîche.

Mélanger le tout.

SALADE DE CONCOMBRE AUX POMMES

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

4 pommes "smith"

1 concombre

50g de raisins secs

2 càs de persil frais

Sauce : 1 morceau de 5cm de concombre, 10cl de vinaigre de cidre, 10cl de jus d'orange, safran, 1 càs de miel, 1 morceau de 2,5cm de gingembre frais, sel, poivre.



DESCRIPTIF

Pour la sauce : Peler et épépiner le morceau de concombre.

Mixer-le brièvement avec le vinaigre, le jus d'orange et le safran.

Ajouter le gingembre finement haché, sel et poivre et mixer pour obtenir un mélange homogène.

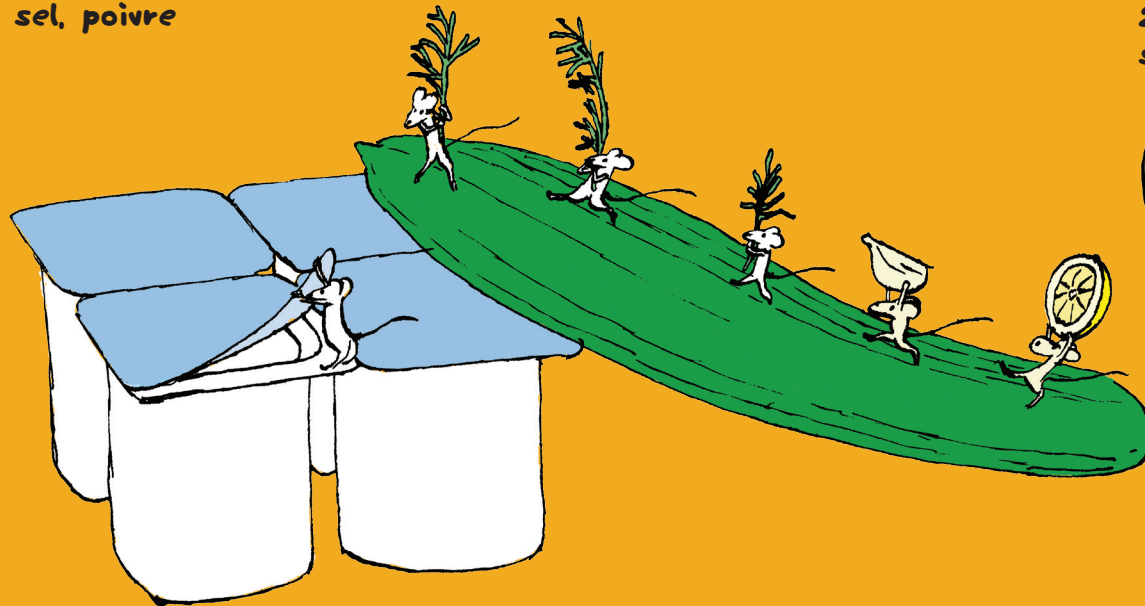
Peler les pommes, retirer le centre et couper-les en petits morceaux. Mettre dans un saladier avec la sauce et mélanger bien pour leur éviter de noircir.

Peler le reste du concombre. Découper chaque moitié en petites tranches et les mettre dans le saladier.

Ajouter le persil et les raisins secs. Mettre au frais avant de servir.

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

2 concombres
4 yaourts nature
1 gousse d'ail
4 càs d'huile d'olive
1 càs de citron
un peu d'aneth
sel, poivre



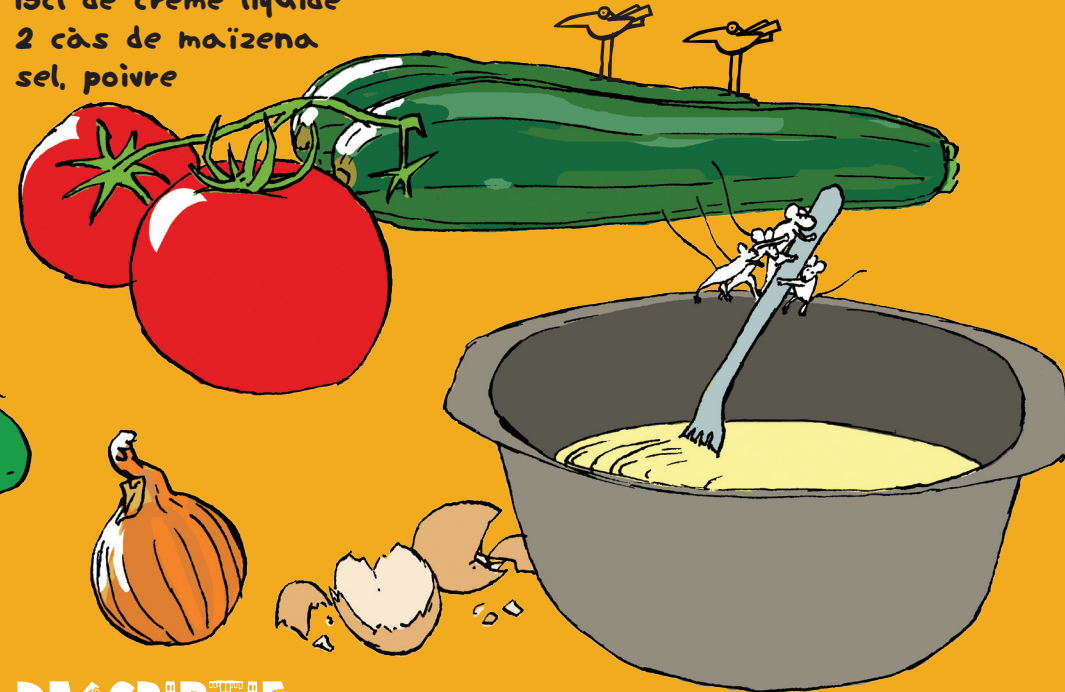
DESSCRIPTIF

Couper en 2 les concombres pelés.
Saler et laisser-les dégorger 1 heure.
Rincer, râper puis mélanger-les avec les yaourts nature,
la gousse d'ail écrasée, l'huile, le jus de citron et l'aneth
ciselée.
Saler et poivrez.
Servir très froid.



INGREDIENTS (pour 4 personnes)

2 tomates
2 courgettes
1 oignon
4 oeufs
70g de comté râpé
15cl de crème liquide
2 càs de maïzena
sel, poivre



DESSCRIPTIF

Dans un shaker ou un saladier, mélanger les oeufs et la
crème.
Couper les courgettes, l'oignon et les tomates en tout
petits morceaux.
Ajouter le comté râpé puis les oeufs battus avec la crème.
Mélanger puis ajouter la maïzena.
Saler, poivrer.
Cuire 45 minutes à thermostat 7 (210°C).