

# il fait bio dans mon assiette

www.interbiobretagne.asso.fr

## Préparez votre rentrée

**Donnez à la rentrée scolaire un petit air d'été...**  
**Privilégiez les produits frais, de saison et de proximité**

**Respecter la saisonnalité des produits : un plaisir gustatif !**

**Tomates, courgettes, aubergines, concombres, radis, salade...** autant de produits Bio encore disponibles à la rentrée scolaire. Au-delà même du plaisir gustatif de déguster des fruits et légumes à maturité, leur disponibilité en volumes est facilitée par la saisonnalité des produits qui constitue l'un des principes de base du mode de production biologique.

**En Bretagne à la rentrée : diversité alimentaire et diversité de légumes Bio**

**De nombreux autres légumes sont disponibles** (voir liste ci-contre), parfois pour une période plus longue, favorisant ainsi la diversité alimentaire, comme le préconise le Plan National Nutrition et Santé.

**L'approvisionnement local / régional pour les produits frais** induit la réduction des temps de transport et donc de consommation des produits depuis la récolte, facteur décisif pour leur conservation et pour leur valeur nutritionnelle.

### Le menu de la rentrée : émincé de bœuf, riz et ratatouille

Menu réalisé avec D. Hascouët et L. Huët, cuisiniers des restaurants scolaires de Plouzané et Guilers (29)  
Avec l'aimable participation de Sophie Jeannin, FD Civam 35

#### Ingrédients pour 100 convives

##### Maternelles et primaires

- 8 kg de bœuf bourguignon
- 1,5 kg de tomates
- 1,5 kg de courgettes
- 1,5 kg de poivrons
- 1,5 kg d'aubergines
- 250 g de concentré de tomates
- 5 kg de riz complet
- Herbes de provence, ail en poudre
- 15 cl d'huile d'olive

##### Collèges et lycées

- 12 kg de bœuf bourguignon
- 2,3 kg de tomates
- 2,3 kg de courgettes
- 2,3 kg de poivrons
- 2,3 kg d'aubergines
- 375 g de concentré de tomates
- 7,5 kg de riz complet
- Herbes de provence, ail en poudre
- 25 cl d'huile d'olive

#### Ratatouille

Faire d'abord sauter dans l'huile d'olive les oignons et les poivrons, puis ajouter les aubergines. Finir avec les courgettes et les tomates.

Assaisonner et faire cuire à feu moyen pendant 1h à 1h30.

Faire cuire le riz (voir le tableau de cuisson des céréales au verso)

#### Proposition de menu et coût de revient d'une portion (100 % Bio)\*

- **Entrée : salade de concombre à la bulgare (yaourt et citron)**

0,16 € la portion pour les maternelles et primaires  
0,31 € la portion pour les collèges et lycées

- **Plat : émincé de bœuf (bourguignon émincé), riz et ratatouille**

1,08 € la portion pour les maternelles et primaires  
1,59 € la portion pour les collèges et lycées

- **Dessert : prunes ou raisin (prix moyen estimé)**

0,36 € la portion pour les maternelles et primaires  
0,48 € la portion pour les collèges et lycées

#### Coût total de la portion

**1,60 € pour les maternelles et primaires**

**2,39 € pour les collèges et lycées**

#### Intérêt nutritionnel

Les protéines animales contenues dans le bœuf, riches en acides aminés essentiels, complètent l'apport de protéines végétales des légumes, déficientes en lysine.

L'association légumes-riz complet confère à ce plat un index glycémique faible qui permet aux convives d'accumuler de l'énergie disponible pendant plusieurs heures. Le riz complet est intéressant pour son apport en fibres, vitamines (groupe B) et minéraux (phosphore, potassium, magnésium, calcium, zinc, fer).

L'huile d'olive apporte des acides gras mono-insaturés qui diminuent le mauvais cholestérol (un des objectifs du Programme National Nutrition Santé 2006-2010). Elle est idéale pour la cuisson car les acides gras qu'elle contient ne sont pas sensibles à la chaleur et sont donc préservés même après cuisson.

#### Aubergine

Artichaut camus

Artichaut violet

Betterave rouge

Brocoli

Carotte

Céleri rave

Chou-fleur

A partir du mois d'octobre

Chou lisse

A partir du mois d'octobre

Chou rouge

A partir du mois d'octobre

Chou frisé

A partir du mois d'octobre

Concombre

Courgette

Echalote

Epinard

A partir du mois d'octobre

Fenouil

Haricot 1/2 sec

Mâche

A partir du mois d'octobre

Navet

A partir du mois d'octobre

Oignon jaune

Oignon rose

Oignon rouge

Panais

A partir du mois d'octobre

Poireau

A partir du mois d'octobre

Pomme de terre

Potimaron

Radis rose

Radis noir

Rutabaga

Salade

Tomate ronde

Tomate grappe

# il fait bio dans mon assiette

www.interbiobretagne.asso.fr

## Les techniques de cuisson des céréales Bio et semi-complètes

Suite de la fiche technique précédente sur "Les avantages des céréales Bio et semi-complètes" (N°9 - Printemps 2008)

### Les graines entières

- Nacrer la céréale à sec (sans la faire griller), cette opération dextrinise en partie les amidons et rend la céréale plus digeste et incollable. Pour le quinoa, laver la graine auparavant pour éliminer la pellicule de saponine (goût amer).
- Pendant ce temps, faire chauffer le volume d'eau conseillé jusqu'à ébullition.
- Ajouter l'eau bouillante sur la céréale chaude, baisser le feu, couvrir et laisser cuire lentement jusqu'à absorption totale de l'eau (il ne faut ni remuer, ni ajouter d'eau en cours de cuisson).

Une autre technique consiste à :

- Faire tremper la céréale quelques heures (de 2 à 12 h selon la graine) dans le volume d'eau indiqué.
- Faire cuire à feu doux dans l'eau de trempage, le temps de cuisson est diminué d'environ 1/3 par rapport aux temps indiqués précédemment.

### Les céréales concassées (boulghour...) et le quinoa

Les céréales concassées subissent une cuisson complète à la vapeur suivie d'une déshydratation avant stockage et emballage. Le temps de cuisson en est fortement réduit.

- Mettre la céréale dans le récipient de cuisson avec 2 fois son volume d'eau froide.
- Porter à ébullition, couvrir et laisser cuire à feux doux 10 à 15 minutes.
- Saler en fin de cuisson.

**Bulletin officiel (BO N°9 du 28 juin 2001)**  
Portion de féculents cuits / Poids net dans l'assiette prêt à consommer en grammes :  
Maternelles : 100 g    Primaires : 150 g  
Adolescents / Adultes : 150 à 200 g  
Pour obtenir la quantité de céréales cuites, on multiplie par 3 les quantités de grains secs  
(50 g de grains de riz donneront 150 g de riz cuit)

TABLEAU DE CUISSON A L'ÉTOUFFÉE  
DES CÉRÉALES

| Céréales                         | Cuisson                          | Vol. d'eau pour 1 Vol. de céréales                   | Temps de cuisson | Remarques                               |
|----------------------------------|----------------------------------|--|------------------|---|
| Boulghour d'épeautre             | Étouffée                         | 2 Vol. d'eau froide                                  | 10 à 15 mn       | Laisser reposer à couvert après cuisson |
| Quinoa                           | Étouffée ou Grillé + étouffée    | 2 Vol. d'eau froide ou bouillante                    | 10 à 15 mn       | Laisser reposer à couvert après cuisson |
| Amarante                         | Grillé + étouffée                | 3 Vol. d'eau bouillante                              | 20 à 25 mn       | Laisser reposer à couvert après cuisson |
| Epeautre en grains               | Trempage 12h + étouffée          | 4 Vol. d'eau froide (cuisson dans l'eau de trempage) | 45 mn à 1 h      | Laisser reposer à couvert après cuisson |
| Millet                           | Grillé avec huile + étouffée     | 2,5 Vol. d'eau bouillante                            | 20 mn            | Laisser reposer à couvert après cuisson |
| Sarrasin                         | Grillé à sec + étouffée          | 2 Vol. d'eau bouillante                              | 15 à 20 mn       | Laisser reposer à couvert après cuisson |
| Riz ½ complet - Riz complet      | Grillé à sec ou huile + étouffée | 2,5 Vol. d'eau bouillante                            | 30 à 45 mn       | Laisser reposer à couvert après cuisson |
| Riz blanc - Riz complet pré-cuit | Étouffée                         | 2,5 Vol. d'eau froide                                | 15 à 20 mn       | Rincer après cuisson                    |

TABLEAU DE CUISSON A LA VAPEUR DES CÉRÉALES

| Céréales                    | Temps de trempage | Vol. d'eau pour 1 Vol. de céréales | Temps de cuisson                    |
|-----------------------------|-------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| Couscous d'épeautre         | 15 mn             | 1 Vol.                             | 10 mn                               |
| Céréales concassées         | 1 h               | 2 Vol. d'eau froide                | 10 mn                               |
| Quinoa                      | 12 h              | 2 Vol. d'eau froide                | 10 mn                               |
| Epeautre en grains          | 12 h              | 2 Vol. d'eau froide                | 30 mn                               |
| Millet                      | 4 à 5 h           | 2 Vol.                             | 20 mn                               |
| Sarrasin                    | 2 à 3 h           | 2 Vol.                             | 20 mn                               |
| Riz ½ complet - Riz complet | 10 h à 12 h       | 2,5 Vol.                           | 30 mn (½ complet) - 45 mn (complet) |
| Riz blanc                   | 12 h              | 2,5 Vol.                           | 15 à 20 mn                          |

Retrouvez la fiche technique complète sur [www.interbiobretagne.asso.fr](http://www.interbiobretagne.asso.fr), espace Consommateur, rubrique "Manger Bio à la cantine" puis "Fiches techniques" : informations complémentaires sur les céréales étuvées, les semoules, les flocons.

Avec le soutien de



**INTER BIO BRETAGNE**  
33, avenue Winston Churchill - BP 71612 - 35016 RENNES Cedex  
Tél. : 02 99 54 03 23 - Fax : 02 99 33 98 06  
virginie.fassel@interbiobretagne.asso.fr - www.interbiobretagne.asso.fr

