

il fait bio dans mon assiette

www.interbiobretagne.asso.fr

Le menu de Brigitte FICHAUX

Contact : 02 99 83 37 92 - www.nouvellecuisinefamiliale.com

Pour cette nouvelle lettre, je vous propose un menu très riche en saveurs et en minéraux. De quoi égayer notre automne !

Crudités de saison

Bœuf braisé au potimarron et pâtes demi-complètes

Figues aux épices



Ingédients pour 100 convives (maternelles et primaires)

- 200 figues sèches (2 par convive)
- Zeste d'orange (ou poudre)
- Cannelle en poudre (1 boîte)
- Coriandre en poudre
- Clous de girofle (1 boîte)
- Gingembre en poudre (1 boîte)

Ingédients pour 100 convives (maternelles et primaires)

- 10 kg de bœuf à braiser coupé en gros cubes
- 16 potimarrons (ou 16 kg)
- 33 échalotes
- Ail en poudre (1 boîte)
- 1,5 kg de lardons
- Romarin, thym, laurier
- Huile d'olive : ½ litre
- 3,5 litres de bouillon de légumes (préparé avec 2 tablettes / litre d'eau)
- Sel, poivre, persil haché
- 3,5 kg de pâtes demi-complètes

Proposition de menu

Entrée / Crudités de saison : carottes râpées aux graines de courge / 0,30 € la portion
10 kg de carottes, 1 L d'huile de colza, 0,5 L de vinaigre de cidre, 500 g de graine de courge

Plat : boeuf braisé au potimarron et pâtes semi-complètes / 1,49 € la portion

Dessert : figues aux épices / 0,30 € la portion

Coût total* de la portion

2,09 €

*Tarification indicative, GIE Manger Bio 35

Figues aux épices

Elles feront découvrir de nouvelles saveurs aux enfants.

Prévoir de faire tremper les figues au moins 4 heures dans de l'eau tiède. Cela peut se faire éventuellement la veille au soir. Les égoutter en réservant l'eau de trempage.

Faire bouillir l'eau de trempage et toutes les épices pendant 10 minutes. Ajouter alors les figues coupées en deux. Les faire pocher 5 minutes sans bouillir.

Sortir les figues et les égoutter pour les disposer ensuite dans des compotiers ou des coupelles individuelles.

Filter le sirop avant de le verser sur les figues. Laisser refroidir avant de servir.

Bœuf braisé au potimarron et pâtes demi-complètes

Un plat réconfortant qui présente l'avantage de se préparer la veille.

Faire revenir les cubes de viande sous toutes les faces dans l'huile d'olive. Ajouter les lardons, les fines herbes, les échalotes et l'ail haché, sel et poivre. Laisser revenir ensemble quelques instants. Mouiller avec le bouillon de légumes ; amener à ébullition quelques instants avant d'ajouter le bouillon restant. La viande doit être recouverte. Baisser le feu et laisser mijoter doucement 15 minutes environ.

Pendant ce temps, couper le potimarron en gros cubes afin de l'éplucher facilement. Oter les graines et les parties fibreuses. L'ajouter au bœuf après la 1^{ère} cuisson. Poursuivre celle-ci pendant 30 minutes à feu doux et à couvert.

Faire cuire les pâtes.

Oter les herbes, couper le bœuf en tranches, le disposer sur les plats avec les cubes de potimarron, saupoudrer de persil haché, avec les pâtes cuites et égouttées ainsi que du jus de cuisson.

Coût de revient d'une portion (100 % Bio)*

- 1,49 € HT pour le plat de résistance (bœuf braisé au potimarron et pâtes)
- 0,30 € HT pour le dessert (figues aux épices)

Intérêt nutritionnel

• **Bœuf à braiser** : plus économique qu'un morceau à rôtir, il est aussi proportionnellement moins riche en protéines. Il faut donc compter 100 g par convive de maternelle-primaire pour couvrir leurs besoins moyens.

• **Potimarron** : avec plus de 92% d'eau, c'est un légume faiblement calorique. Ses points forts : une forte teneur en fibres (qui explique sa consistance) ; une bonne teneur en minéraux (plus de 750 mg) ; de nombreux oligo-éléments (soufre, zinc, cuivre, manganèse, iode, bore) ; une très forte teneur en provitamine A, qui place le potimarron parmi les légumes les plus riches après la carotte, les épinards et le chou.

• **Les pâtes demi-complètes** : elles sont notamment riches en glucides complexes qui seront bien assimilés grâce aux fibres des légumes et des figues de ce menu.

• **Les figues sèches** : ce fruit sec se distingue par sa teneur en minéraux, tout particulièrement en calcium ! Autres points forts remarquables : sa teneur en fibres (2,3 g aux 100 g) et en pigments anthocyaniques qui ont une action protectrice des petits capillaires sanguins.

il fait bio dans mon assiette

www.interbiobretagne.asso.fr

Pourquoi un accompagnement pédagogique des repas Bio ?

Avec l'introduction de produits Bio dans les repas, **les questions d'alimentation s'inscrivent de manière plus concrète dans une démarche éducative**. Environnement, santé, citoyenneté sont des notions étroitement liées à la qualité des repas. D'où l'importance d'un accompagnement pédagogique afin de permettre aux élèves de se sentir impliqués dans leurs choix alimentaires.

L'Agriculture Biologique, une thématique étroitement liée à l'Education au Développement Durable

Depuis 2004, l'éducation au développement durable (E.D.D.) fait **partie intégrante de la formation des élèves, tout au long de leur scolarité**, en s'ancrant dans toutes les disciplines, dans l'ensemble des écoles et des établissements scolaires. Elle donne une dimension nouvelle à l'éducation à l'environnement, en l'inscrivant dans la stratégie nationale en faveur du développement durable. Les objectifs de ce programme sont notamment la **prise de conscience des questions environnementales** et la nécessité pour tous d'**adopter des comportements favorables à la préservation de l'environnement**.

L'Agriculture Biologique, une réponse possible aux problématiques environnementales

En résonance avec les objectifs de l'E.D.D décrits ci-dessus, la connaissance des valeurs et des principes du mode de production biologique contribue efficacement à l'acquisition par les élèves d'un panel de connaissances propres à leur permettre de faire des choix responsables pour leur environnement. Quelques exemples ...

Pollution des sols, de l'eau et de l'air

▶ La cahier des charges Bio interdit tout recours aux produits chimiques de synthèse (pesticides, herbicides, ...). Il se distingue par son mode de production fondé sur des pratiques agricoles non polluantes et respectueuses de l'écosystème.

Réchauffement de la planète et dérèglement des écosystèmes

▶ En Bio, la consommation de carburants et de produits issus des énergies fossiles est globalement moindre sur les exploitations, générant ainsi moins de gaz à effet de serre.

Organismes Génétiquement Modifiés (OGM)

▶ Le cahier des charges Bio interdit rigoureusement le recours aux OGM.

Quelles animations mettre en place ? Quels outils disponibles ?

Dans chaque département breton, des associations-relais peuvent intervenir au travers d'animations adaptées à votre demande : **GAB d'Armor, MAB 29, FD CIVAM 35, GAB 56, Cohérence** (coordonnées complètes en page 4 de votre lettre). Ces associations sont à la disposition des équipes pédagogiques pour mettre en œuvre plusieurs types d'animations : des visites de ferme ou d'entreprises Bio, un jardin d'école, des animations thématiques au moment du repas ou en classe, l'intervention au sein de l'établissement de producteurs Bio, l'organisation d'une conférence-débat au sein de l'établissement sur le thème agriculture-environnement-santé-alimentation à destination des élèves mais aussi des enseignants, des parents d'élèves, du personnel administratif, ...

Des **outils pédagogiques** adaptés à chaque classe d'âge vous seront également proposés (voir la fiche technique de votre lettre N°3 - Automne 2006 / Outils pédagogiques).



Témoignage ... Jean-Paul Gabillard, maraîcher Bio en Ile-et-Vilaine (35)

Ce n'est pas systématique, mais il m'arrive d'accueillir des élèves sur ma ferme ou même de me rendre dans les établissements pour expliquer ce qu'est la Bio. D'une manière générale, même sans l'intervention directe d'un professionnel, l'appui pédagogique lors de repas Bio permet aux élèves de découvrir les avantages de l'agriculture Bio, de connaître aussi les différences avec les autres modes de production. Les jeunes et le monde agricole se sont progressivement éloignés... Avant, nous avons tous un oncle ou un grand-père agriculteur, aussi est-il important de montrer ce qu'est notre métier et l'idéal reste la visite sur le terrain.

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

