

### 1. Apprendre à cuisiner les produits bio

Les produits bio ne sont pas si différents des produits conventionnels, mais la démarche de « Manger bio en restauration collective » doit se faire de pair avec la mise en place d'une démarche qualité globale au sein du restaurant.

En effet, il ne s'agit pas de servir aux convives des produits bio de qualité un jour et que le lendemain, ils doivent manger des produits de mauvaise qualité.

**Cependant, voici quelques clés de réussite :**

- Travailler des produits de proximité et donc de *saison*. Au verso, vous trouverez le tableau de saisonnalité des fruits et légumes bretons.
- Donner une nouvelle place à la viande.

La composition du menu se construit traditionnellement autour de la viande, l'expression « légumes d'accompagnement » est de ce point de vue assez révélatrice. La quantité de viande est souvent considérée comme un gage de qualité du menu. Ainsi, en restauration collective, on observe régulièrement un dépassement des grammages préconisés par le GEMRCN (Groupe d'Etude des Marchés Restauration Collective et Nutrition).

Ce « surplus » protidique impacte le budget, l'environnement (la production de viande est gourmande en énergie) et la santé des convives.

*Ainsi, cuisiner bio, c'est l'occasion :*

- Réduire les grammages de viande. L'obligation des restaurants collectifs est de servir entre 70% et 100% des préconisations du GEMRCN
- Choisir de temps en temps des morceaux à cuisson lente, voire d'abats, moins chers que les morceaux à griller
- Prendre en compte la moindre fonte de la viande bio à la cuisson : la viande bio étant plus dense (plus riche en matière sèche, moins d'eau). Ainsi pour obtenir la même quantité dans l'assiette, il faut acheter moins de viande.

- Développer les *céréales et légumineuses*

Les protéines ne sont pas qu'animales. En combinant céréales et légumineuses, l'apport en protéines est assuré. Cette alternative est tout à fait possible tout en restant dans le cadre du GEMRCN puisque 2 repas sur les 20 du plan alimentaire ne présentent aucune obligation de qualité de viande.

En plus des protéines, la combinaison « céréales / légumineuses » permet un apport en fibres et minéraux que l'on ne retrouve pas dans la viande.

Il est conseillé d'utiliser des céréales semi complètes plus riches en nutriments et en fibres.

NB : ce choix de céréales complètes ne doit se faire que dans le cas de produits bio car dans les céréales conventionnelles, les pesticides se cumulent dans la périphérie des grains. Aussi, pour l'agriculture conventionnelle, mieux vaut faire le choix de céréales raffinées et de farines blanches.

Un des leviers pour mettre en place une démarche qualité est la formation des cuisiniers, qui, en maîtrisant certains process de fabrication, en connaissant bien les ingrédients, peuvent ainsi innover et faire preuve de créativité pour développer une démarche bio locale tout en faisant des économies.

#### Le GAB propose des modules de formation :

- Découverte de l'agriculture bio avec une visite de ferme
- Construction de plans alimentaires respectant le GEMRCN
- Découverte des céréales et légumineuses – formation pratique
- Techniques de cuisson évolutive – formation pratique

# il fait bio dans mon assiette

www.interbiobretagne.asso.fr

## Calendrier de saisonnalité des légumes Bio bretons

**Planification des commandes**  
(car achat des semis)

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mal	Jun	Juillet	Acût	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
<b>Légumes</b>												
Ail										•	•	•
Artichaut										•	•	•
Asperge			•	•	•	•						
Aubergine												
Bette	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Betterave	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Brocoli												
Carotte	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Chou fleur	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Chou rouge	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Chou vert	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Concombre												
Courgette												
Échalote	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Endive	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Épinard	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Fève												
Haricot vert												
Laitue	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Mâche	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Melon												
Navet	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Oignon	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Oignon blanc	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Oignon rose	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Panais	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Pâtisson												
Persil												
Petit pois												
Poivron												
PdT primeur												
Pomme de terre	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Poireau	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Potimarron	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Potiron	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Radis	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Radis noir	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Salade	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Salsifis	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Tomate												
<b>Légumes</b>												

Calendrier de saisonnalité des fruits Bio disponible sur [www.interbiobretagne.asso.fr](http://www.interbiobretagne.asso.fr)\*

La saisonnalité des fraises, des kiwis et des pommes est considérée pour une production bretonne. Production nationale pour les autres fruits (sauf ananas et bananes à l'international)

\* Rubrique "Restauration collective" dans l'espace professionnel, puis "Lettre d'information" (lettre N°13 : Le principe de saisonnalité des produits Bio)



Ce calendrier de saisonnalité vous est offert par INTER BIO BRETAGNE et ses adhérents, fournisseurs bretons de produits Bio pour la restauration collective.

Retrouvez toute l'offre de ces fournisseurs sur le

**Module de recherche de Fournisseurs et de Produits Bio pour la restauration collective en Bretagne**

[www.interbiobretagne.asso.fr](http://www.interbiobretagne.asso.fr)

Rubrique "Restauration collective" dans l'espace professionnel, puis "Fournisseurs Bio bretons"



Lauréat sélection nationale des grappes d'entreprises 2010

**INTER BIO BRETAGNE**  
Association interprofessionnelle de la filière Agriculture Biologique en Bretagne  
33, av. Winston Churchill - BP 71612 - 35016 RENNES Cedex  
Tél. : 02 99 54 03 23 - Fax : 02 99 33 98 06  
contact@interbiobretagne.asso.fr  
[www.interbiobretagne.asso.fr](http://www.interbiobretagne.asso.fr)



