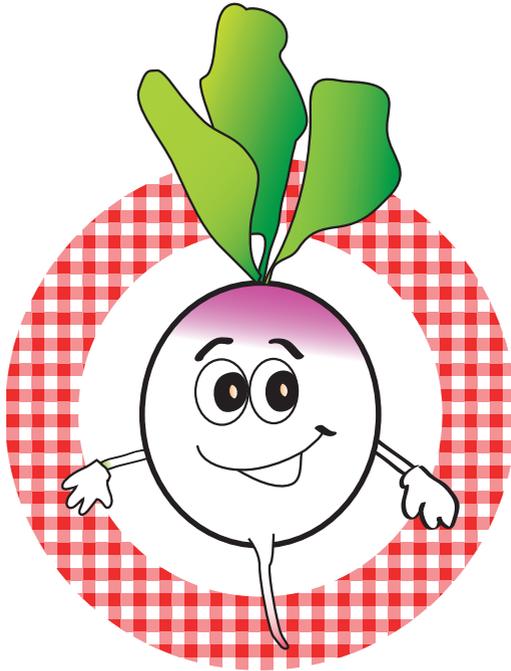


Ville de Bègles

Automne - Hiver 2021



*Cuisine Centrale*  
de Bègles



mairie-begles.fr



MON VILLAGE  
URBAIN





## *Le mot du maire*

*Garantir une alimentation durable et de qualité aux petits béglais est une priorité de l'action municipale depuis de nombreuses années. Près de 2600 repas sont préparés chaque jour en régie par notre Cuisine Centrale, dont 88% à destination des élèves des 13 écoles publiques de la ville. Les cuisiniers travaillent essentiellement avec des produits issus de l'agriculture biologique (65% des denrées), locaux, frais et de saison. Les repas préparés le matin même, sont livrés en liaison chaude dans les établissements pour préserver l'authenticité des produits et le goût des aliments.*

*Afin de rendre accessible à tous cette cantine « bio », Bègles applique une tarification solidaire en fonction du quotient familial. Le prix moyen payé par les familles béglaises est ainsi de 2,91 €, pour un coût de revient réel du repas produit, livré et servi s'élevant à 7,51 €.*

*Première ville d'Aquitaine labélisée « Territoire Bio Engagé », Bègles s'engage aussi pour sensibiliser les enfants au bien-manger, leur faire découvrir la richesse du terroir et les plats traditionnels et régionaux. Les ateliers menés par un Chef cuisinier – animateur culinaire de la Cuisine Centrale et les équipes périscolaires dans les écoles béglaises se poursuivent cette année. Ils permettent aux enfants de devenir acteurs de leur alimentation, de manière ludique et pédagogique.*

*C'est également l'objectif de ce nouveau livret d'information. Conçue à destination des élèves et de leurs parents, cette publication trimestrielle vous permettra de suivre l'actualité de la Cuisine Centrale, de découvrir les produits utilisés dans la confection des repas ou encore de mieux comprendre le fonctionnement des restaurants scolaires. Des conseils pour choisir ses aliments et pour les cuisiner participent à cette éducation au bien-manger.*

*Bonne découverte !*

Clément Rossignol Puech  
Maire de Bègles  
Vice-président de Bordeaux Métropole

# L'actualité

## LES ATELIERS DE JEAN-CHRISTOPHE

En lien avec les équipes périscolaires, notre Chef cuisinier, Jean-Christophe Mounicq, interviendra à nouveau, toute l'année, dans les écoles de Bègles pour animer des ateliers culinaires auprès des élèves sur la pause méridienne.

En écoles élémentaires, les convives pourront participer :

- A la dégustation de produits au restaurant scolaire,
- A la découverte des assaisonnements des crudités avec « Les Carottes sont Crues ! »
- A la « Brigade du Goût » pour une expérience gastronomique à la cantine.

En écoles maternelles, Jean-Christophe prendra le temps de faire découvrir des saveurs nouvelles aux « Tout-Petits ».



## LA SEMAINE DU GOÛT DU 11 AU 17 OCTOBRE 2021

Comme chaque année, la Semaine du Goût est organisée la 2<sup>ème</sup> semaine du mois d'octobre.

La gestion de la crise sanitaire liée à la COVID 19 nous contraint de reporter une nouvelle fois l'invitation d'un proche à consommer un repas à la cantine comme il était devenu la coutume jusque'en 2019.

Néanmoins, la Cuisine Centrale met à l'honneur dans son menu, pour le plaisir de ses convives, la richesse du terroir et des plats de la Nouvelle-Aquitaine.

### De la ratatouille en hiver !

Quelle idée saugrenue que de servir de la ratatouille au mois de décembre ! Oui, sauf si cette ratatouille a été cuisinée au mois de septembre avec des produits locaux de saison et conservée en bocaux.

Sous le regard expert de Loïc Fromentin de l'atelier de conserverie béglais « La Grande Bouche », ce partenariat avec la Cuisine Centrale est une expérience innovante et audacieuse qui s'inscrit dans la démarche de proposer des produits de qualité à nos convives quelle que soit la saison.

# L'origine des denrées

## ZOOM

**D**epuis le 1<sup>er</sup> janvier 2021, 66% des achats effectués par la Cuisine Centrale sont des produits issus de l'Agriculture Bio. Depuis 2012, la Ville est labellisée « Territoire Bio Engagé » et ses cuisiniers travaillent le plus possible avec des produits locaux, frais et de saison.

Pour ce faire, elle s'appuie sur un groupement d'achats associant plusieurs collectivités publiques de la métropole bordelaise pour une grande majorité de ses fournitures. Ce marché public permet de travailler avec des fournisseurs proposant des produits répondants à nos critères de qualités et issus de filières durables.

Certains produits sont acquis dans le cadre d'autres marchés comme le pain bio chez des boulangers artisanaux locaux de Bègles et Lormont ainsi que la viande de boucherie issue d'élevages girondins.

### **La viande de boucherie**

Depuis juillet 2021, la Cuisine Centrale travaille avec le Groupement des Eleveurs Girondins pour la fourniture de viande de boucherie conventionnelle.

Dans le cas de la viande de boucherie bio, celle-ci sera issue d'élevages du Sud-Ouest (Nouvelle-Aquitaine, Occitanie).

### **Les yaourts bio**

Tous les yaourts natures sucrés ou aromatisés sont bio et proviennent de fournisseurs régionaux tels que La Ferme des Jarouilles (Coutras, 33), Péchalou (St Cyprien, 24), Laiterie des Fayes (Isle, 87) pour leur majorité.

Vous pourrez remarquer que le goût et la texture de ces yaourts peuvent évoluer durant l'année en fonction de l'alimentation des vaches qui n'est pas la même en fonction des saisons (herbe fraîche ou foin) !

### **Les pommes bio**

La quasi-totalité des pommes bio sont issues de vergers de Nouvelle-Aquitaine ou d'Occitanie.

Nos fournisseurs connaissent nos exigences et font du mieux possible pour répondre à nos attentes.

Si le produit ne convient pas, on modifie le menu. La pomme étant un des fruits subissant le plus de traitement en agriculture conventionnelle, nous n'achetons que des pommes bio.





# Comment ça marche ?

## Le restaurant scolaire élémentaire

**E**n école élémentaire, le fonctionnement du restaurant scolaire est différent de celui d'une école maternelle. En effet, à partir du CP, on devient un grand capable de se servir soi-même ! Evidemment, avec ce satané virus du Covid, des règles s'appliquent pour adapter le fonctionnement de la restauration scolaire aux protocoles à mettre en œuvre pour gérer les risques sanitaires. Il y a tout de même des grandes étapes qui ne varient pas !

**1 / D'abord, il faut se signaler** à l'enseignant le matin lors de l'appel si le repas est pris à la cantine. Pendant la récréation, aller voir le menu sur la porte du restaurant, et peut-être signaler aux parents qu'il y aura un repas alternatif sans produit carné à réserver dans les jours prochains. A la fin de la classe, avant de manger, rendez-vous dans la cour auprès des animateurs pour un contrôle des présences et savoir à quelle heure il est possible de rejoindre le restaurant scolaire ou l'activité périscolaire choisie.

**2 / L'heure est venue d'aller manger.** Un passage obligatoire par le lavage des mains avec du savon et pendant 30 secondes ! Ensuite, attendre son tour en file d'attente dans le calme. Prendre son plateau, ses couverts, son verre, sa serviette. Prendre sa portion d'entrée (petite faim ? grande faim ?), de fromage, de dessert. Saluer l'agent de service et lui signifier si aujourd'hui, c'est le repas alternatif qui était choisi (voir encadré) ou le plat de viande. Remercier l'agent, prendre son pain et aller s'asseoir en restant concentré pour ne rien renverser !

**3 / Les adultes sont présents dans le restaurant pour aider et guider** les convives. Il ne faut pas hésiter à poser des questions et demander de l'aide. Le plus important, c'est de goûter à tout. De se faire son propre avis sur ce qu'il y a dans le plateau. Prendre son temps, discuter, se détendre pendant cette pause mais sans gêner les adultes qui travaillent et les autres convives. Et pour bien travailler l'après-midi et tenir jusqu'au goûter, finir son repas ! Encore faim ? Demander s'il en reste assez pour être resservi. Entrée, plat, garniture, fromage, fruit. Il est souvent possible de goûter le plat alternatif même si on ne l'a pas réservé, s'il y en a en quantité suffisante pour ceux qui l'ont choisi.

**4 / Lever la main pour être autorisé** à quitter le restaurant. Débarrasser son plateau repas et trier ses déchets grâce à la table de tri. Les restes alimentaires d'un côté et les autres déchets de l'autre. Retourner se laver les mains dans la cour. Réserver le repas alternatif.

### Le Repas Alter

Tous les jours, un repas végétarien est proposé à la cantine si l'enfant ne souhaite pas consommer de la viande. Il est possible de le réserver, à l'envie, jusqu'à 48h avant en se connectant sur l'Espace Famille de Bègles, ou pour toute l'année en le signalant auprès du Service de la Continuité Educative en Mairie.

# Portrait d'Agent



*Anne Joussain*

*Agent Territorial Spécialisé des Ecoles  
Maternelles (ATSEM) à La Ferrade*

“ **J**e suis agent de la Ville de Bègles depuis 2008. J’ai toujours travaillé en écoles maternelles et depuis 2011 à l’école maternelle La Ferrade. Evidemment, ce qui me plait le plus est de travailler auprès des enfants. J’ai donc passé le concours pour devenir ATSEM en 2014 et l’ai obtenu.

Mon rôle est principalement d’assister l’enseignante durant le temps de classe mais nous avons aussi un travail en lien avec la restauration. Ainsi, je suis amenée, tous les jours avant 9h15, à transmettre le nombre de repas à mon collègue Damien de la Cuisine Centrale. Avec mes collègues agents techniques, je participe à la mise en place du repas : dresser le couvert, répartir les plats livrés par la cuisine en respectant les règles d’hygiène puis accompagner les enfants durant les 3 services du repas.

Pour les plus petits, je leur apprend à tenir les couverts, à se servir, à rester à sa place, à partager et tranquillement acquérir l’autonomie pour devenir grand.

Parfois, c’est un vrai défi de faire manger certains petits qui découvrent des aliments inconnus à la maison. Alors je les invite à se faire leur propre avis en goûtant, à chaque fois, une petite quantité.

Je crée un lien de confiance et nous apprenons à nous connaître. Je peux aussi discuter avec les familles à la fin de la journée pour savoir comment celle-ci s’est passée.

*...acquérir  
de l'autonomie  
pour  
devenir grand.*

Personnellement, j’é mets un avis très positif sur ce que propose la Cuisine Centrale. Il est vrai que je ne suis pas la plus difficile de mes collègues. Parfois certaines recettes semblent sophistiquées pour des enfants ou surprenantes. Nous pouvons toujours faire remonter notre avis aux cuisiniers.

Les moments préférés des enfants à la cantine sont les moments festifs. Ce sont de réels repères et tout le monde a le sourire lorsque c’est le temps des chocolats, des crêpes, des galettes et même des tomates cerises... Ça leur rappelle l’apéro ! ”

# Yann Coubiac

## Cuisinier



“ J’ai 46 ans et je fais partie de l’équipe de la Cuisine Centrale depuis mars 2018. Auparavant, j’avais un restaurant à Cestas que j’ai tenu pendant 10 ans. Je suis cuisinier depuis toujours. Tout petit déjà, j’aidais ma grand-mère à préparer le repas. Elle m’a appris des recettes de cuisine française traditionnelle comme la blanquette, le bœuf bourguignon et même préparer des abats.

Les ris de veau, le gratin dauphinois et les îles flottantes sont certaines de mes spécialités que j’aime proposer à mes invités. Il est vrai, cependant qu’on ne voit pas les abats au menu de la Cuisine Centrale !

Ça ne m’empêche pas de prendre du plaisir en cuisinant d’autres plats pour nos convives et de découvrir des nouvelles pratiques culinaires qu’on ne nous enseignait pas lorsque j’étais au lycée Hôtelier d’Arcachon dans les années 1990.

La Cuisine Centrale de Bègles a été pour moi une nouvelle expérience et il est agréable de pouvoir travailler en équipe. J’ai été surpris par la grande qualité des produits que nous cuisinons, contraire à l’image que l’on peut avoir

de la restauration collective en général.

J’ai pu découvrir de nouvelles recettes, notamment végétariennes, en mettant en œuvre des produits tels que les légumineuses dans des associations parfois surprenantes. Lorsque nous ne sommes pas convaincus du résultat et que nous pouvons améliorer la recette, il est agréable de pouvoir dialoguer avec les chefs pour obtenir un plat plus satisfaisant la fois suivante.

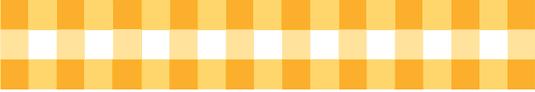
J’ai participé à l’animation « Frites » dans les écoles en fin d’année scolaire 20/21. C’était agréable de voir le plaisir des enfants et d’entendre les remerciements à la fin du service.

## Oser Goûter !

C’est à notre tour de transmettre aux plus jeunes et c’est aussi plaisant de voir les enfants participer aux ateliers de Jean-Christophe. Cela participe à lutter contre le gaspillage alimentaire en permettant à l’enfant de se faire son propre avis sur l’aliment qu’il a devant lui.

Si j’avais un message à faire passer d’ailleurs ce serait d’« Oser goûter ! ”





## Infos Nutrition

# Les bienfaits des légumes d'hiver

**E**n hiver, avec le froid et le manque de soleil, notre corps réclame plus de nutriments et de vitamines. Tant mieux, c'est la saison des légumes. Choux, carottes, courges et poireaux, tous regorgent de bienfaits insoupçonnés. Manger des légumes de saison, donc des légumes d'hiver en hiver, c'est un geste responsable, mais c'est surtout très bon pour la santé.

Bonne nouvelle, les légumes d'hiver, ce sont de vrais cocktails de vitamines (nous parlons aussi aux parents) et ton corps en raffole. Cela lui donne de l'énergie. Deuxième atout : les légumes d'hiver contiennent des fibres et des minéraux indispensables pour un transit normal, qui en plus protègent ton corps contre les maladies graves.

En bonus, les légumes d'hiver renferment des antioxydants qui te permettent d'avoir une plus belle peau ainsi tu vieilliras moins vite. Et bien sûr, ils apportent aussi de l'eau qui hydrate tes organes.

Cependant pour bénéficier de tous ces avantages, il est important de manger des légumes d'hiver bio, ainsi ils n'auront pas été cultivés avec des pesticides dangereux pour la santé. Enfin si tu les achètes près de ta maison, ils seront encore meilleurs.

Frais ou surgelés les légumes gardent leur bon goût. Si tu as le choix, évite les conserves.

Crus ou cuits, en soupe, en purée, en poêlée, en potée ou en gratin, impossible de s'ennuyer avec les légumes d'hiver, il suffit d'un brin d'imagination pour égayer les assiettes !

Le chou est roi en hiver. Chou blanc, chou-fleur, chou frisé, chou-rave, il y en a pour tous les goûts. Du côté des salades, on mange de la mâche et des endives. C'est aussi la saison des courges, on n'hésite pas à acheter de la citrouille ou des potirons pour se faire une bonne soupe.

L'hiver est la saison des légumes dits « racines ». Navets, carottes, betteraves, ils sont nombreux sur les étals, et on peut se faire plaisir en les cuisinant de mille façons. On essaiera les variétés anciennes pour sortir des sentiers battus, comme les panais ou les topinambours qui ont un délicieux goût. Personne ne mange des légumes parce que c'est bon pour la santé, alors parfois, si certains légumes te semblent bizarres, n'hésite pas à les goûter plusieurs fois pour mieux les apprécier. Et puis utilise les épices (curry, cumin, paprika, ...) et les herbes aromatiques (persil, basilic, ciboulette, ...) pour améliorer la recette.

Plus d'infos : 05 56 49 88 00



Cuisine Centrale  
de Bègles

Crédits photos : Ville de Bègles

Imprimé par Evoluprint sur papier issu de forêts gérées durablement.

