



Centre d'Accueil
Chantier de Bénévoles et Volontariat
Éducation à l'Environnement, au Développement Durable
Coopération, Ecologie au quotidien
Jardinage, cuisine, boulangerie
Centre de Formation
Animation de réseaux

Association LE MAT Ardèche
LE VIEL AUDON 07120 BALAZUC

Comment la loi EGAlim peut être une opportunité en cuisine de collectivité ?

Intervention du mouvement des Cuisines Nourricières (MCN) par Yann Sourbier de l'association le Mat 07 et du MCN – 18 octobre 2022 - Balazuc

Deux conditions pour se mettre positivement en conformité avec EGAlim:

- Changer son regard sur le métier de cuisinier en restauration collective et affirmer l'existence d'une culture culinaire et d'un territoire de référence en restauration collective.
- Impliquer toutes les parties prenantes autour d'un projet alimentaire de référence et ne surtout pas faire reposer le plan d'actions sur une seule partie, encore moins sur le dos des cuisiniers !

Cuisiner pour Nourrir, une culture à part entière bien loin de la culture gastronomique !

A – De la restauration commerciale et gastronomique, au métier de cuisinier-ère en restauration collective et sociale :

La première étape avant de mettre en place un plan d'actions « EGAlim » vise à changer de regard sur le métier de cuisinier en restauration collective ou sociale.

En effet, dans leur grande majorité, les cuisiniers travaillant dans ce secteur sont issus de formation en cuisine classique, après avoir réalisé des parcours en écoles hôtelières. Ce type de formation permet de réaliser une restauration plutôt festive, s'inscrivant dans les temps libres et les loisirs des convives qui vont au restaurant de temps en temps.

Il s'agit principalement de cuisiner pour divertir les gens, pour marquer les esprits ou les événements particuliers de la vie, par des moments forts, exceptionnels, voire émotionnels, autour de la consommation de plats qui eux aussi doivent être forts (en conception, en look, en goût, en arômes), exceptionnels (car il s'agit de sortir de l'ordinaire), voir émotionnels (car liés à la rareté des produits, ou associés à des imaginaires puissants ou à des moments rares).

Pour simplifier, le restaurant c'est pour se divertir de temps en temps, avec un budget important pour un moment festif qui ne regarde pas trop sur le gras et le sucre.

Nous ne cherchons pas à les opposer, mais cette culture « gastronomique » est totalement inadéquate dès qu'il s'agit de concevoir et de mener des systèmes de restauration collective ou sociale. Les techniques culinaires qui s'y réfèrent sont inadaptées aux objectifs poursuivis, car tout est différent.

La restauration collective vise elle à nourrir au quotidien des centaines voir des milliers de personnes sur leurs lieux de vie avec un budget limité et contraint. Les convives doivent y

trouver plaisir, vitalité, santé préservée et, depuis quelques années maintenant, un nouveau paramètre et non des moindres : une certaine cohérence sociétale et environnementale, s'inscrivant dans des processus plus durables.

Le métier de cuisinier de collectivité est donc devenu très complexe, largement aussi technique, précis et exigeant que celui des cuisiniers restés dans le circuit traditionnel et la restauration commerciale. Il constitue lui aussi un formidable patrimoine à valoriser.

B - La formation dans le cadre Les fondamentaux des Cuisines Nourricières vers une cuisine et une alimentation durable

L'idée générale :

- Redéfinir le territoire culinaire
- Poser les bases d'un nouveau cadre, solide qui s'affranchi de la cuisine classique de la restauration commerciale ou gastronomique.

Les techniques présentées visent à améliorer la qualité des repas, en prenant en compte 2 points fondamentaux :

- La qualité des repas servis doit être accessible au plus grand nombre, tant sur le plan financier, que sur le plan de la compréhension de ce qui est proposé à manger.
- Le premier critère d'une qualité maîtrisée est que les repas sont mangés et appréciés par les convives, même et surtout lors du fameux « plat végétariens » hebdomadaire devenu obligatoire !

Une autre pédagogie pour une autre façon de cuisiner : « Se libérer des recettes au profit des Modes Opératoires et des Formats de plats »

Dans la tradition, la cuisine s'enseigne et s'apprend en reproduisant des recettes. Une recette décrit une liste d'ingrédients et une façon de faire qu'il convient de suivre fidèlement pour éviter toute dérive. L'enseignement est basé sur le « **comment faire** ». S'efforcer de reproduire le modèle proposé est la voie de l'apprentissage qui garantit des bases solides, indispensables avant toute velléité de changement, d'interprétation, de création.

Les « Cuisines Nourricières » proposent un modèle d'apprentissage radicalement différent, car basé sur la compréhension du « **pourquoi faire** », c'est-à-dire sur la compréhension des gestes techniques et de leurs finalités.

Sitôt que l'on comprend ce que l'on fait, il est plus aisé de s'approprier une technique, de l'adapter aux moyens dont on dispose, de l'adapter aussi aux produits disponibles et à la saisonnalité.

Les « Modes opératoires »

Les recettes perdent ainsi leur rôle central, au profit de modes opératoires très efficaces, qui garantissent une réussite de la transformation engagée par l'acte culinaire.

Par exemple, pour illustrer ce changement, la maîtrise du mode opératoire « juste point de cuisson d'une viande » prévaut sur toutes les recettes envisageables à partir de cette viande. Quelle que soit la déclinaison aromatique choisie, si la viande est mal cuite (trop ou trop peu), le résultat ne sera jamais satisfaisant.

De même, la maîtrise du mode opératoire « juste cuisson des petites céréales » permet d'obtenir des grains correctement assaisonnés de texture parfaite, ni croquant car pas cuits, ni collants car trop cuits. C'est la première étape non négociable à franchir pour construire des plats gourmands et éviter de s'entendre dire par les convives « on n'est pas des poules ! ».

La compréhension et l'appropriation de modes opératoires libèrent les cuisiniers(ères) en les rendant acteurs de (et dans) leur cuisine et les rassurent en leur apportant des clés de réussite

dans les changements qu'ils opèrent.

Les « Formats de plats »

Les plats que nous apprécions de préparer et de manger régulièrement ont une « forme ». Plus elle est connue, plus elle nous rassure et plus elle nous invite à goûter, à manger. Qu'il s'agisse d'une viande en sauce, d'un gratin ou d'une tarte, il y a différents types d'ingrédients, des proportions, une façon de construire et de réussir la préparation. Les composants sont agencés selon un « format culinaire » pour un résultat attrayant que l'on reconnaît : c'est une façon de communiquer avec les mangeurs.

Exemple des lasagnes, avec leurs justes proportions de pâtes, de farce cuisinée, de béchamel, et la manière de les superposer. C'est délicieux avec une farce de bœuf ou de mouton, mais aussi d'épinards, ou de champignons, ou d'aubergines. Ce sont toujours des lasagnes. La présence ou l'absence de viande peut devenir bien secondaire.

En restauration sociale, la variété est essentielle. Renouveler les menus au fil de saisons, s'adapter à l'offre locale ou faire découvrir de nouveaux ingrédients doit aussi passer par des repas appréciés.

C'est pourquoi l'approche en « formats de plats », s'attache à la compréhension de leur construction : cela permet de décliner les composants par catégories, d'introduire des nouveautés dans les plans alimentaires, avec des proportions fiables et une technique efficace, de démultiplier les possibilités de menus au fil des saisons.

A noter qu'en Anjou, une AMAP s'est montée pour les cuisines collectives suite à la formation des cuisiniers aux formats de plats. Les maraichers s'engagent à livrer le lundi la quantité et la diversité de légumes, les cuisiniers ne sachant pas à l'avance ce qui va arriver dans leurs cuisines.

Mais pas de soucis, il y a de quoi faire soupe, lasagnes, viandes en sauce, salades composées ou hachis Parmentier. Les cuisiniers adaptent leurs plats au fil des saisons et retrouvent leurs capacités créatives.

Simplifier pour mieux nourrir

La culture gastronomique vise l'explosion des saveurs, la complexité des parfums, la concentration des arômes, la complexité des textures, la sophistication des assemblages, l'élégance des fragrances.

La culture nourricière vise l'efficacité avant tout et la juste expression du potentiel aromatique et nourricier de matières premières de qualité différenciée, bien transformées, donc respectées. Plus les produits sont frais, ultra-frais, labellisés, issus de sols vivants et de circuits de grande proximité, plus leur potentiel nourricier est grand et plus l'équipe en cuisine doit comprendre ce potentiel et faciliter son expression grâce à l'emploi de techniques adaptées.

Quand il s'agit de nourrir au quotidien, les limites rencontrées sont la routine, la monotonie, l'usure, le manque d'intérêt. Simplifier les assemblages culinaires, c'est justement disposer de techniques très efficaces pour lutter contre cette monotonie.

Au-delà de 4 à 5 ingrédients dans une préparation, il convient donc de s'interroger sur la pertinence d'en ajouter d'autres ?

Par exemples :

Un potage mixé avec 8 légumes, a de fortes chances d'être brun / marron avec un goût pouvant être agréable, mais indéfinissable. Il sera ne cependant pas possible de le servir plus de 2 fois dans la même semaine. L'association 2 à 2 des mêmes 8 légumes avec apport de quelques légumineuses donne 4 potages délicieux, variés, car à des goûts très identifiables et différents pour chacun d'entre eux.

C – Les 4 axes de la qualité en restauration collective :

Ces 4 axes sont indissociables et complémentaires pour aller vers une alimentation durable. Ils sont les bases **d'un projet alimentaire de référence**

Se donner une vision commune du Bien Manger (Schéma proposé par Thierry Marion formateur aux MCN- 2022 MCN - C'est Bio l'Anjou)	
<p>Des bons produits : Matières premières de qualités</p> <ul style="list-style-type: none"> • Des produits frais, de saison, diversifiés, locaux, • Issus d'une agriculture saine et respectueuse de l'environnement et des humains • De préférence brut et sans conservateur <p>EGAlim : 50 % de produits labélisés dont 20 % en bio, 60 % de viande et poisson issus d'une filière « durable », diversification des protéines en introduisant plus de protéines végétales.</p>	<p>Bien préparés : Soins culinaires, techniques respectueuses</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuisiner au plus près du repas, • En douceur, sans excès (gras, sucre, sel) • Des aliments bien valorisés, bien associés et digestes, sans gaspillage • Le plaisir des saveurs, des textures, des couleurs • Une offre de plats variée, équilibrée, diversifiée, <p>EGAlim : Lutte contre le gaspillage, (pesées, inscription à l'avance), interdiction de destruction des surplus et obligation de dons aux associations caritatives.</p>
<p>Un bon service de restauration</p> <ul style="list-style-type: none"> • Donner de l'importance au temps du repas, suffisant, chaleureux • Ambiance, convivialité, qualité du service • Pédagogique, donner du sens, accompagner • Co responsabilité entre servis et serveurs • Respects des goûts et des cultures <p>EGAlim : Obligation d'afficher une information annuelle sur la diversité des approvisionnements et permanente sur la qualité nutritionnelle des produits utilisés.</p>	<p>Des conditions de travail agréables, vivables : Processus durables et sécurisés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Des sources de protéines animales et végétales • Un bilan écologique global pertinent (énergie, transport, gaspillage maîtrisé) • Des repas sécurisés sur le plan diététique, sanitaire, économique • De bonnes conditions de travail (cuisiniers, personnel de service) <p>EGAlim : 1 plat végétarien par semaine. Suppression des contenants plastiques (bouteilles d'eau, plat)</p>

D – Le projet alimentaire de référence : le PAR

C'est le schéma directeur qui donne à toutes les parties prenantes la direction commune déterminée ensemble sur les 4 axes de la qualité.

Cette qualité repose sur le repas servi et non pas seulement sur les produits choisis ou les processus des équipes.

Ce n'est pas que sur une partie des acteurs (cuisiniers, personnel de service, direction, intendant, gestionnaires, producteurs, élus, enseignants, élèves, parents, personnel de santé...) que repose la qualité mais sur tous et sur la cohérence de l'ensemble !

Pour que chacun se sente concerné, il faut écrire le PAR tous ensemble :

- Quelle mission alimentaire se donne l'établissement ?
- Quelle mission au service de restauration mais aussi ?
- Quelles valeurs au service de restauration ?

Ainsi, on a des règles de respects des uns et des autres, des références communes pour que des dynamiques vertueuses se mettent en place pour ré-enchanter la cuisine...

Pour aller plus loin : [Texte de présentation du MCN](#) et [Plaquette du MCN](#)

