

# De Bouche à Oreille

Pour des parents qui ont le goût de l'information

## POUR BIEN MANGER, PAS BESOIN D'ALLER CHERCHER LOIN !

Conscients des enjeux qui découlent de ses approvisionnements, Scolarest s'est rapproché du monde agricole français en signant, le 7 septembre dernier, une convention de partenariat avec La Coopération Agricole. Une collaboration qui pousse, encore plus loin, nos engagements en faveur d'une alimentation plus durable et de la transition écologique.

## Un partenaire qui partage notre vision



La Coopération Agricole, dont la mission est de représenter les entreprises des agriculteurs et des territoires, soutient 2 200 coopératives dispersées dans toute la France. En plus de collecter, fabriquer et commercialiser les productions en lait, viande, céréales, fruits et légumes, sucre... de leurs agriculteurs, elle les accompagne dans la transformation de leur secteur vers une croissance plus responsable.

## Plus de local, plus d'humain... PLUS D'ACHATS RESPONSABLES

CONSCIENTS DU RÔLE CRUCIAL QUE JOUE LA RESTAURATION SCOLAIRE DANS LES MUTATIONS DES PRATIQUES ALIMENTAIRES DES FRANÇAIS, SCOLAREST ET LA COOPÉRATION AGRICOLE SOUHAITENT ŒUVRER, ENSEMBLE, À LA PÉRENNITÉ DES FILIÈRES AGRICOLES EN :

- **Contribuant** à la souveraineté alimentaire du pays ;
- **Répondant** aux enjeux de rémunération des agriculteurs ;
- **Capitalisant** sur le modèle coopératif pour avancer collectivement ;
- **Créant** du lien entre deux secteurs indépendants.

Ce partenariat offre à Scolarest, l'opportunité de **faire évoluer sa politique d'achats** pour contribuer à la pérennité des filières. **À la clef, un modèle de restauration collective plus local, plus responsable mais aussi plus sain qui limite les impacts environnementaux.**

## Bœuf et lentilles : et ce n'est qu'un début !

Afin d'évoluer vers un approvisionnement plus vertueux, deux projets sont, d'ores et déjà, en cours de déploiement :

- **Le développement d'une filière légumineuse** en augmentant de 30 % à 40 % la consommation de lentilles d'ici 2030 pour répondre aux enjeux de végétalisation des assiettes.
- **L'équilibre de la filière bœuf** grâce à la rationalisation du nombre de bovins élevés vs les pièces de bœufs consommées. En collaboration avec les éleveurs, Scolarest pense « réduire de 20 %, par an, le nombre de vaches abattues ».

Il est essentiel, aujourd'hui pour Scolarest de retrouver de la proximité avec le monde agricole, de faire évoluer ses pratiques culinaires, ses menus, ses approvisionnements et de bâtir un modèle de restauration vertueux et responsable à la fois sur le plan environnemental, sociétal et climatique. Pour y arriver, les achats sont un formidable levier de transformation !

**Son objectif : servir des repas sains et bons, qui participent à la bonne santé des jeunes.**

Scolarest

GOÛT PARTAGE PROXIMITÉ

AUTOMNE 2022

## AU CŒUR DE L'ACTU

### • Développement Durable : s'informer dès le plus jeune âge

Organisée du 18 septembre au 8 octobre 2022, la Semaine Européenne du Développement Durable vise à promouvoir la transition écologique à travers la valorisation d'actions locales et la sensibilisation du public. Une formidable occasion pour Scolarest de relayer ses engagements.

**22 septembre : une date à marquer d'une pierre verte !**

Un jeudi pas comme les autres, en effet, puisque tous les élèves de nos écoles partenaires ont pu profiter d'une opération « j'aime les produits locaux » axée sur les enjeux de l'alimentation durable.

#### Au programme :

- Un menu végétarien, aux petits oignons, concoctés à partir de **courgettes et de salades locales**.
  - Entrée : salade de quinoa d'Anjou et petits pois à la menthe ;
  - Plat : tarte de courgettes au pesto et salade ;
  - Dessert : panna cotta et compotée de pêche au miel.
- Des affiches indiquant la provenance des aliments locaux cuisinés par le Chef et entrant dans la composition de ces trois recettes.
- Une campagne de sensibilisation basée sur les trois piliers de l'alimentation durable : les produits, les pratiques alimentaires, et bien sûr, la lutte contre le gaspillage alimentaire.

Créée en partenariat avec la **Fondation GoodPlanet** de Yann Arthus-Bertrand, cette animation a permis aux jeunes de s'amuser et d'en apprendre davantage sur la proximité, la saisonnalité et la diversification alimentaire. Aujourd'hui, tous savent que les produits locaux et de saison génèrent moins d'émission de carbone. L'info est passée !



## Astuces ÉCO-CITOYENNES

### MANGER MOINS DE VIANDE, ÇA FAIT DU BIEN À LA PLANÈTE

La viande est l'un des piliers de notre alimentation. Nous sommes nombreux à adorer ça. Pourtant, il faut se rendre à l'évidence, nous en mangeons trop. Un péché mignon qui influe sur notre environnement. En effet, l'élevage représente 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre, et requiert beaucoup d'eau. Diversifier ses apports en protéines, favoriser la qualité des viandes que nous consommons... amélioreraient la santé de la planète, sans impacter la nôtre.

\*Source : Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture, 2017.



### VIVE LES VÉGÉTAUX RICHES EN PROTÉINES !

Les protéines assurent une multitude de fonctions au sein de notre organisme. Selon leur nature et leur provenance, elles peuvent agir au niveau des tissus, des muscles, du squelette, du transport de l'oxygène dans le sang... **C'est pourquoi, il est si important de varier notre alimentation. Consommer des protéines d'origines différentes, permet à notre corps de trouver toutes les ressources dont il a besoin pour être en bonne santé.** C'est bien connu, les viandes, poissons, œufs, produits laitiers sont riches en protéines... mais c'est également le cas de nombreux végétaux :

- Les **légumineuses** (lentilles, pois, fèves, haricots, soja...) sont les végétaux les plus riches en protéines.
- Les **céréales**. Complètes, elles contiennent davantage de glucides, de fibres.
- Les **oléagineux** sont cultivés pour leurs graines et leurs fruits. Pourvus de matières grasses essentielles, les fruits à coque (amandes, noix, noisettes...) sont excellents pour la santé.

Pour un apport en protéines végétales de bonne qualité, il est important de combiner au sein d'un même plat : céréales et légumineuses.

## C'est de SAISON ! PANIER D'AUTOMNE

### LÉGUMES

Betterave	Chou	Potiron
Brocoli	Fenouil	Pomme de terre
Carotte	Épinard	Champignons
Citrouille	Poireau	



### FRUITS

Banane	Kiwi
Châtaigne	Kaki
Pomme	Noix
Poire	Noisette



## MORT DE LIRE !

CUISINEZ DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR, IL N'Y A PAS MEILLEUR !

ENVIE D'AMUSER VOS ENFANTS ?

Que dit un citron cambrioleur lorsqu'il rentre dans une banque ?

Pas un zeste, je suis pressé !



## LA RECETTE DE SAISON

### Le gâteau à la citrouille



 Pour 6 personnes

#### INGRÉDIENTS :

1 kg de citrouille  
2 verres de lait (ou crème fraîche liquide)  
300 g de sucre en poudre  
8 c. à soupe rases de farine  
3 œufs  
2 sachets de sucre vanillé  
1 sachet de levure

#### PRÉPARATION :

1. Peler, enlever les graines de la citrouille et la couper en morceaux grossiers.
2. Placer les morceaux de citrouille dans une grande casserole. Recouvrir d'eau froide et faire bouillir jusqu'à cuisson complète.
3. Égoutter la citrouille puis la mixer jusqu'à obtention d'une pâte.
4. Dans un saladier, ajouter le lait, le sucre et le sucre vanillé. Mélanger.
5. Incorporer les œufs puis verser, progressivement, la farine et le sachet de levure.
6. Disposer la pâte obtenue dans un moule beurré.
7. Cuire au four th.6 (180°C) pendant 45 min.

### C'EST PRÊT !

#### Hmmm... notre astuce gourmande

Pour plus de saveur, ajoutez à la préparation de votre gâteau à la citrouille : des épices (cannelle, anis, muscade, gingembre...), des fruits secs (noix, amandes, cajous...) ou remplacez une partie du sucre par du miel.