

Compte-rendu de la Formation

4 avril 2016 de 9h à 17h

Salle Vauban à la Manutention, Embrun



Présents :

9 participants

Intervenants:

GOUY Lionel (Formateur chef cuisinier)

PRACHE Camille (Chargée de mission Echanges Paysans 05, plateforme d'approvisionnement)

GIEU ARBARET Bertille (Animatrice filière Agribio 05, groupement des agriculteurs bio)

Soutien financier du Ministère de l'Agriculture,
du Département 05 et de la Région PACA.
Subvention Appel à Projet CAS-DAR
AgroÉcologie 2013



Région

Provence-Alpes-Côte d'Azur

 Hautes-Alpes
le département

Introduction

Bertille a remercié les participants d'être présents. Il a été expliqué que cette formation rentre dans le cadre du projet CASDAR « Vallée Bio » 2014-2016, qui a pour but de développer l'agriculture bio et les conversions à l'agriculture bio sur le territoire de la Haute-Durance (de Savine-le lac à Briançon par exemple) les axes principaux concernent l'appui technique pour les producteurs à la conversion mais il y a aussi un axe concernant la restauration collective. Car une des missions d'Agribio 05 (groupement des agriculteurs bio des Hautes-Alpes), est aussi de créer et d'assurer des débouchés commerciaux pour les producteurs et de favoriser la consommation de produits bio (et locaux) sur le territoire.

Agribio 05, la structure a été brièvement présentée, groupement d'agriculteurs bio qui représente à peu près 80 adhérents et un conseil d'administration de 12 agriculteurs bio actif et motivés, 2 salariés à plein temps. Une conseillère maraichage (pour 2/3 de son temps) et animatrice filière appui valorisation des produits et restauco-sensibilisation (pour 1/3 de son temps). Et une conseillère technique élevage.

L'Agriculture bio dans le 05

11 590 Ha Bio dont 1 305 Ha en conversion
SAU bio : 12,04 % de la Surface Agricole.

La moyenne nationale est 4% et moyenne régional PACA à 15% (1ère région de France)

208 fermes bio dont 80 en

Tour de Table

9h30-11h

Durant le tour de table, une présentation succincte de l'activité de chacun et de l'avancement dans l'utilisation des produits bio a été demandée.

Sandrine Baude, cuisinière pour 30 enfants à l'école des Orres. Il y a deux ans ils avaient introduit le pain bio et quelques autres produits, depuis plus rien alors qu'il y a une très forte volonté de la mairie pour avoir à 100% de produits bio, le coût de matière première n'est pas un problème, le frein énorme est la livraison dû à un isolement géographique.

Eric Cointe, cuisinier à l'hôpital d'Embrun qui a la particularité de faire cuisine centrale pour les écoles de cinq communes autour d'embrun. Ils font 300 repas par jour, en liaison froide (préparation 3 jours à l'avance), avec l'hôpital ils font 1200 repas/ jour. Ils sont quinze salariés dont six cuisiniers. Ils ont une moyenne de 4 produits bio/ semaine fournit par EP05 ou directement par les producteurs pour la cuisine centrale. Concernant l'hôpital, pour le moment il est très difficile de pouvoir intégrer des produits locaux ou bios car les prix avancés par la concurrence dans les marchés publics sont excessivement bas.

Philippe Adamec, cuisinier et responsable d'achat à la SAB (Société alpine de boucherie), ils cuisinent 350 repas par jour (300 pour les écoles, et 50 plateaux pour livraison domicile) en liaison froide sur 3 jours. Ils sont cinq cuisiniers. Ils ont une moyenne de 35% de produits bio (et locaux) principalement fournis par EP05.

Ils ont commencé petit à petit à introduire les produits bios, cela c'est fait par les féculents premièrement.

Sylvie Erzog, gestionnaire à la SAB, a expliqué qu'ils planifient leurs menus sur un mois. Ils se sont mis d'accord avec Camille Prache de EP05 pour envoyer les menus dès leurs réalisation afin que Camille puisse vérifier la disponibilité des produits.

Bruno Fougeray, cuisinier au Lycée professionnel Paul Héraut. Ils cuisinent 350 repas par jour + petit déjeuner (car internat). Ils sont deux cuisiniers. Depuis 2007, ils sont très actifs et utilisent des produits bios et locaux. En chiffre d'affaire cela représente 8% (si les calculs sont bons, mais il y a un doute) alors qu'en pourcentage de produits cela doit représenter plutôt 50%. Une des clés pour eux est d'intégrer un complément de produits conventionnels lorsqu'il n'est pas possible de tout faire en bio. Ils se fournissent uniquement en direct par les producteurs (principalement J-M Noble, P. Bilocq et Barnoud). Ils ne communiquent pas toujours sur l'utilisation des produits bio car dans le passé les élèves ont fait un rejet du bio et ils veulent éviter que cela ne recommence.

Christophe Manzoni, cuisinier au Lycée professionnel Paul Héraut depuis peu. Avant il travaillait dans le Champsaur pour Eliore dans un centre de vacances. Ils avaient 1 produit bio par repas. Il a avancé le fait qu' « *il faudrait avoir du temps pour sensibiliser les convives, les cuisinières essaient de le faire, mais pas toujours de manière très pédagogique. Il faut accompagner le discours de petites affichettes* »

Olivier Leblanc, gestionnaire au Lycée Aristide Briand. Ils ont 800 repas par jour. Depuis l'automne, avec la région, ils ont mis en place une fois par mois « le Menu du terroir » qui vise à être un menu 100% local avec une partie bio. Ils voudraient intégrer 20% de produits bio (et locaux) mais ils n'y parviennent pas pour le moment. Cependant pour ce faire, ils ont récemment réalisé un travail important avec EP05 pour écrire un marché public qui a été retenu pour les fruits, les légumes et la viande.

Les participants ont ensuite échangé de manière libre sur différentes expériences entre autre l'utilisation du terme « boulettes de soja » qui est mal accepté alors que si l'on dit « boulettes végétales » cela passe beaucoup mieux.

Présentation de Biocoop Restauration et Echanges Paysans 05

Lionel Goumy a parlé de la charte Biocoop entre le fait que les produits ne voyagent pas par avion, le respect de saisonnalité, la rémunération équitable des producteurs, ou encore la limitation des écarts de salaires dans la hiérarchie de la structure. Lionel a présenté la carte des plateformes biocoop sur la France et donc ainsi introduit Echanges Paysans qui est le relai local dans les Hautes-Alpes.

Camille Prache a présenté EP05 et les activités de l'association : Fournir des produits locaux (et bios) à la restauration collective selon 3 types d'approvisionnement:

- Bio et local directement des producteurs du 05 (surtout légumes, produits laitiers : fromage)
- Local directement des producteurs du 05 (surtout Pommes, viandes et produits laitiers : yaourts et fromage)
- Bio par Biocoop restauration (principalement produits d'épicerie)

Cette mixité de produits leur permet de compléter la gamme proposée et ainsi répondre au mieux à la demande des restaurateurs. Le but d'Echanges Paysans est de décharger les producteurs du gros travail que représentent les livraisons et la commercialisation, ils leur offrent ce service. Ils ont aussi la volonté d'assurer une rémunération décente, ce sont les producteurs eux-mêmes qui déterminent le prix de leurs produits. EP05 a aussi un rôle de structuration de la filière. Leurs locaux ont l'agrément bio. Ils fonctionnent de la manière suivante : les commandes se font au minimum une semaine à l'avance. Les producteurs livrent principalement le lundi matin, puis les produits sont redistribués en fonctions des tournées, qui sont regroupées géographiquement, elles restent identiques chaque semaine. Pour des commandes assez importantes et selon la localisation géographique, ils font appel à un transporteur (STEF TFE).

Camille et Lionel ont présenté les tarifs des franco de port:

- EP05 tous produits confondus 100€ minimum
- Biocoop restauration 270€ ou 100 kg (partout en France)

Le catalogue d'Echanges Paysans a été distribué. Il a été rappelé qu'il évolue en fonction des saisons et qu'il est mis à jour régulièrement sur le site internet. Tous ensemble, nous avons regardé chaque catégorie de produits et Camille a cité ceux qui étaient déjà utilisés et appréciés par d'autres restaurateurs.

Il y a eu ensuite un aparté sur le cas de la viande notamment concernant l'utilisation de la viande de Brebis. Et aussi sur le grammage des morceaux. Lionel Goumy a expliqué que si on sort des classiques de morceaux de 60-80g et on que l'on fait des morceaux de 40-60g il y a un gain de qualité et une meilleur acceptation de la viande par les convives, car « Plus c'est petit, plus ça passe et facile à servir ». Il y a aussi la dimension psychologique à prendre en compte comme par exemple ne pas dire « Sauté de Brebis » mais plutôt « Viande Ovine ». La SAB a pût ajouter qu'elle n'en propose pas encore au catalogue mais qu'ils ont les machines pour le faire et qu'un essai peut-être envisagé.

Lionel Goumy a aussi émis l'idée d'utiliser du haché de brebis ou d'agneau pour cuisiner des lasagnes par exemple. Bruno a expliqué qu'il avait essayé mais que le goût avait été un frein. Lionel a fait part de son expérience avec d'autres chefs cuisiniers qui avaient utilisé du haché Bolo : ½ volume viande d'agneau et ½ haché de soja.

Camille a parlé du cas de la cantine de Briançon qui a fait un plan d'alimentation sur 6 semaines et pour baisser le prix de coût de matières premières, ils font une fois par semaine un repas végétarien (exemple haché végétal en lasagne).

Des exemples de recettes plus originales ont été cités comme pour utiliser des nectars de fruits en bavarois avec de l'agaragar. Lionel a rappelé « en cuisine il n'y a pas de limite, il faut d'une part de la volonté et pour ça il faut faire sauter les croyances et d'autre part de la technicité, on ne fait pas comme à la maison. Et il n'y a pas de mauvais produits, uniquement de mauvaises recettes. Et tout le monde sait tout, mais ne le sait pas encore. »

Les calendriers des produits de saison édités par Bio de Provence ont été



distribués.

Connaitre et apprendre à utiliser et intégrer en restauration les produits locaux et ou bio

Lionel Goumy a présenté chaque type de produits.

Les graisses

Par exemple ne pas cuire le beurre, toujours l'utiliser cru, les différents procédés de raffinage ont été présentés par deux schémas explicatifs. Et que l'industrie agro-alimentaire tend à des produits très raffinés pour des questions de conservation, les vitamines, oligoéléments et minéraux ne sont pas bons pour le stockage.

Le sucre

En bio, il n'y a pas de sucre blanc, uniquement du blond, car c'est du sucre de canne et pas de betterave à sucre. Les participants ont pu déguster du sucre intégral « RAPADURA » au petit goût naturel de réglisse, qui doit être considéré comme un condiment et pas un ingrédient et qui peut servir d'activité ludique, comme uniquement saupoudré sur un fromage blanc.

La conclusion est « moins, mais meilleur ».

Le Salé

Le sel certifié bio n'existe pas car ce n'est pas une production agricole. Celui utilisé en bio est du sel gris, naturel, plein de minéraux, qui n'est pas vide. « Il faut connaître les extrêmes pour s'en détacher. »

Il existe d'autres types de produits salants :

- Le tamari, sauce soja, un super produit qui doit être une base dans toutes les cuisines.
- Le Gomasio : en japonais Goma=sésame, Sio=sel. Le principe est que le sel est abrasif pour les muqueuses de l'estomac, mélangé au sésame qui est oléagineux, il y a une fine couche grasse adoucissante.
- Les algues : pour un complément iodé important pour les enfants, l'important c'est le geste,

Les légumes

Certains n'ont pas besoin d'être épluchés, brosser suffit mais cela dépend du temps. Les cuisiniers ont répondu que pour les questions d'hygiène c'est souvent difficile.

Lionel a insisté sur la technique de mélanger les crus et cuits et des fois du même légume mais pas coupés de la même taille ou râpés ou cuits exemple (carottes) et aussi de mélangés avec des fruits.

Les Blés-pâtes-boulgour-couscous-riz

Autre que les « classiques » il existe des blés plus « ancestraux » qui n'ont pas été sectionnés pendant des centaines d'années comme le blé de Camut appelé plutôt Corazon ou l'épeautre (qui a uniquement 7% de gluten).

Dans le blé il y a 4 parties : Son (fibre), germe, amidon et gluten. Des farines complètes ont encore le son et le germe. ET les $\frac{1}{2}$ complète une partie du son et germe. Or 95% des oligoéléments, vitamine, et minéraux sont présents dans le son et germe.



Passer à des féculents dits « plus complet » est déjà un grand début vers une alimentation qui donne l'énergie, non vide.



Une introduction progressive est une clé de la réussite. Les cuisiniers peuvent commencer avec des pâtes torsadées et mettre la moitié en blanc et la moitié en $\frac{1}{2}$ complet. Par contre les spaghettis complètes sont déconseillées car il y a un problème de texture à la cuisson.

Le boulgour est aussi un ingrédient intéressant à travailler, mais pour le goût, il a besoin d'épices, d'oignons et d'huile et toujours en pilaf jamais en créole.

Pour le couscous, beaucoup de cuisine le font en à froid : à 1,7°C toute la nuit avec les quantités 1 pour 1. Les couscous sont aussi très facile à utiliser les 3 :



blanc, 1/2complet et complet.

Le riz, il faut toujours le rincer cru à l'eau froide car l'amidon colle. Et pour le riz complet trempé toute la nuit, pas d'amidon. Un cuisinier à poser la question de l'HCCP, mais dans un frigo cela ne pose pas de problème.

Le « trempage » est succès technique (riz, petit épeautre), Lionel explique « Le temps de travail pour vous, la graine est vivante, elle se réhydrate heure après heure et deviens une bombe d'énergie nutritionnelle, Antoine de Saint Exupéry dit bien que l'essentiel est invisible pour les yeux ».

Le quinoa. C'est un emblème des produits bio et c'est souvent la porte d'entrée pour les cuisiniers pour les produits dit alternatifs. Or le succès du quinoa a eu des conséquences économiques et sociales importantes pour les producteurs boliviens. Il existe depuis peu du quinoa français, mais c'est un raté à cause du lavage des graines avant commercialisation, il y a donc encore un poudre brune (saponine) qu'il faut rincer en cuisine deux fois à grandes eaux avant utilisation.

Lionel donne l'astuce des mélange par exemple : 20% Quinoa et 80% Riz, les deux cuisent ensemble 15min.

Les œufs

Le code qui se trouve sur les œufs a été expliqué :

0 FR : bio

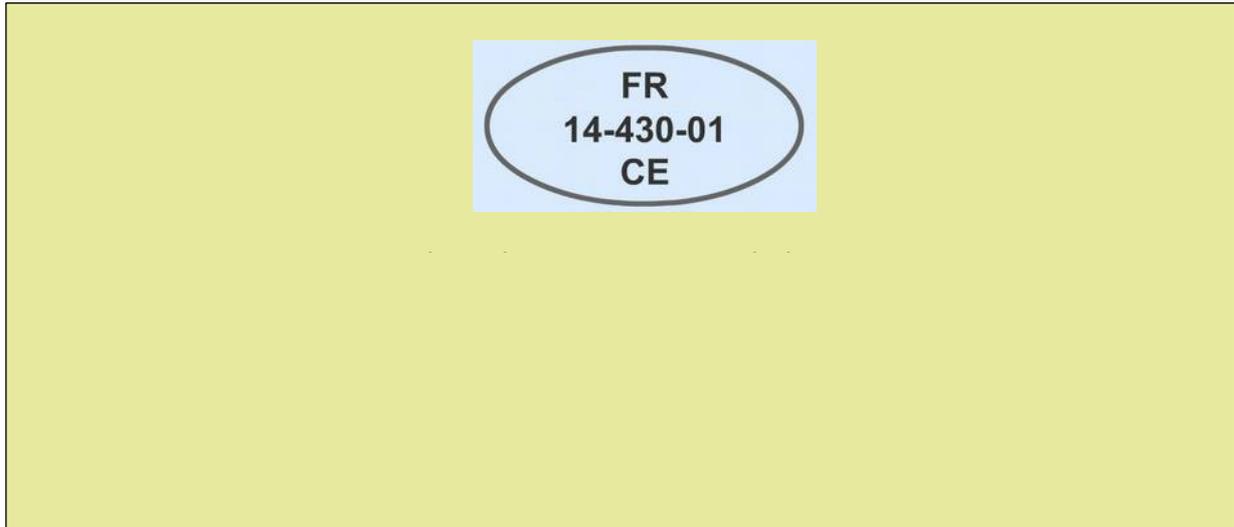
1 FR : label rouge

2 FR : 9 poules au m²

3 FR : 18 poules au m²

La viande

Comme pour les produits laitiers, il a été aussi expliqué les codes qui se trouvent



dans l'ovale.

Il a été rappelé l'importance de respecter les grammages pour la viande pour réduire au mieux le gaspillage. Il y a 4 pages téléchargeables à imprimer sur le site de GEM et RCM, sur les grammages selon l'âge et le type de viande.

La cuisson basse température est une très bonne solution pour diminuer les pertes (toute une nuit à 75°C), il a été conseillé pour les cuisines qui se rénovent de regarder pour l'achat d'un four électrique basse température.

Un acteur sur le territoire à ce sujet est Jean-Christophe Cottey, il propose des formations de 1,5 jour pour former à cette méthode.

L'hôpital d'Embrun a pu témoigner qu'ils utilisent cette méthode et ils ont beaucoup réduit les pertes en eau de la viande et gagné en qualité.

Lionel a expliqué la méthode de mélanger les protéines de végétales avec la viande : « il ne faut jamais le faire tremper dans l'eau avant, c'est une erreur qu'ils aient écrit cela sur le paquet. Les protéines sont déjà cuites, il suffit qu'elles se réhydratent avec le jus de la viande. » Il a donné un astuce précieux : « toujours avoir les mêmes tailles de morceaux mélangés et faire 50% protéines végétales et 50% protéines animales »

Il est aussi envisageable de faire des protéines de soja seules mais c'est un grand challenges culinaires à relever, cela nécessite un peu d'expérience et surtout d'ajouter du goût : oignons, huile d'olive, tamari, levure de bière.

Farine de légumineuses

Un pot de farine est passé entre les participants pour un petit « quiz » ou il fallait deviner quel était le produit. C'était de la farine de lentilles de production locale et bio. Les légumineuses (lentilles, pois chiche...) ont 20% de protéines comme la viande. Des idées de recettes de béchamel aux farines de légumineuses ont été données.

L'agriculture bio et les produits bio

Le formateur a présenté un petit livre sur les « ADDITIFS » dans l'alimentation et aussi que dans produits bio, on n'en retrouve que très peu.

Il y a eu un échange avec la salle sur les OGM. Les formateurs ont rappelé que les produits bio sont garanti sans OGM. Et que même si en France la production des OGM est interdit, la consommation ne l'est pas, c'est ainsi que la viande conventionnelle ou les produits laitiers proviennent d'animaux nourris aux OGM, souvent du soja modifié issu de la déforestation de forêt amazonienne au Brésil.

Bertille a aussi brièvement expliqué les différences d'impact sur l'environnement, par exemple en bio, la fertilisation des cultures se fait uniquement par des apports organiques (fumier, composte par exemple) il n'y pas de fertilisation chimique. La fertilisation chimique est plus productrice de gaz à effet serre plus nocif qu'une fertilisation organique.

Présentation de Recettes

Un livret technique « Dispositif national de formation à l'écoresponsabilité » a été distribué. Ce sont 60 pages de recettes que les participants ont été invités à essayer. Il y a aussi un document de 15 fiches techniques qui a été diffusé.

Evaluation des participants

Il a été demandé à chaque participant d'écrire une phrase ou une idée sur deux bouts de papier. La première concernant ce qu'ils ont appris ou aimé de la journée, la deuxième ce qu'il compte faire et souhaite mettre en place concrètement après cette formation.

Frederique :

- 1/ J'ai été conforté sur la bio et j'ai des arguments pour transmettre autour de moi
- 2/ Je vais utiliser des farines de léaumineuses et mettre au complet et ½

Sandrine :

- 1/ J'ai découvert plein de nouveaux produits que je ne connaissais pas
- 2/ nous allons sû passer tout la gamme épicerie en bio surtout les

Eric :

- 1/ J'ai trouvé intéressant et j'ai mieux compris comment fonctionne Echanges paysans 05 et le réseau bio
- 2/ Je vais tester personnellement des recettes grâce au fiche et sensibiliser les cuisiniers autour de moi avec ce

Sylvie :

- 1/ ce fût une découverte de nombreux nouveaux produits pour moi
- 2/ Je vais faire le tri dans mes placards

Philippe :

- 1/ J'ai appris beaucoup de choses et découvert de nouveaux produits
- 2/ Faire 1 ou 2 recettes et focalise plus sur les huiles et condiments

Olivier :

- 1/ J'ai maintenant une meilleure connaissance du fonctionnement de EP05 et Bio et découvert de nouveau produits.
- 2/ Introduction progressive du ½ complet et valable pour tous les produits avec le mélange progressif de 10-20% à chaque fois pour habituer au goût

Olivier :

- 1/ J'ai découvert la notion de mélange et pourcentage, j'ai été très intéressé par la cuisson basse température. Il y avait des produits que je connaissais pour la maison mais pas en restaura.

- Christophe :
- 1/ J'ai appris le fonctionnement de la filière
- Bruno :
- 1/ Arriver à motiver le personnel dans la transférer mes compétences, faire une liste pour l'épicerie

Agribio

