

A TABLE

Lettre d'information sur la restauration

Édito

Des diététiciennes de la Fondation ont participé à la présentation, par le Comité départementale d'éducation à la santé (CoDES 05), des dernières recommandations du Programme national nutrition santé 4 (PNNS).

Les démarches d'amélioration de la qualité des repas et de développement durable que nous avons amorcées depuis plusieurs années s'inscrivent totalement dans les nouvelles préconisations de Santé Publique France.

- ▶ **AUGMENTER** : les fruits et légumes, les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, pois cassés...), les fruits à coque et le fait maison.



- ▶ **ALLER VERS** : les aliments biologiques, de saison et produits localement, une consommation de poisson gras et maigres en alternance, le pain complet ou aux céréales, la semoule, les pâtes et le riz complets, l'huile de colza, de noix et d'olive, une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée.



- ▶ **REDUIRE** : la viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats), les produits sucrés et les boissons sucrées, la charcuterie, les produits salés.



Les objectifs restent multiples : participer à la promotion de la santé, varier et améliorer la qualité des repas en respectant la démarche écologique sous notre label " Mon restau responsable® " pour préserver et stimuler le plaisir gustatif.

Sylvie Stagnaro, Diététicienne

Végétarien, végétalien, végan...

Quelles différences ?

Les végétariens, végétaliens et végans ont tous pour point commun de ne pas manger de viande. Mais il y a des différences entre eux :

- ▶ Le végétarisme fait référence à un type d'alimentation qui exclut la viande, les poissons et les fruits de mer.
- ▶ Les végétaliens ne consomment aucun produit d'origine animale, donc ni viande, ni lait, ni œufs, ni miel.
- ▶ Le véganisme ne se réduit pas à un régime (végétalien) mais correspond à un mode de vie qui exclut tout produit issu de l'exploitation animale. Cela signifie qu'un végan n'achète pas de chaussures ou de canapé en cuir, ne porte pas de fourrure, n'utilise pas de cosmétiques testés sur des animaux. Il ne va pas non plus au zoo ou au cirque voir des spectacles avec des animaux.

Que dit la loi ?

Le 2 octobre 2018, l'Assemblée nationale a définitivement adopté le projet de loi pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous (loi Egalim). Un amendement à ce texte a donné son feu vert pour l'expérimentation d'un menu végétarien dans les cantines scolaires au moins une fois par semaine.

Que propose la Fondation ?

La Fondation Edith Seltzer a choisi de souscrire à cette expérimentation en proposant un menu végétarien une fois par semaine. Composé de protéines animales (laitages, œufs) et végétales (céréales, légumineuses), celui-ci respecte les recommandations nutritionnelles conseillées.

Il ne s'agit pas pour autant de bannir la viande de nos menus, mais d'en consommer (un peu) moins et de meilleure qualité. Parallèlement, notre cuisine a donc noué des partenariats avec des producteurs et fournisseurs du département afin de permettre à tous nos convives de déguster de la viande locale.

Maxime Grudenik,
Animateur qualité - Développement durable



La semaine européenne du développement durable

Mardi 28 mai 2019

Producteurs et fournisseurs locaux seront dans les restaurants de Chantoiseau et du Bois de l'Ours pour présenter leurs produits. Un repas 100 % durable sera au menu et le café offert.

Mercredi 29 mai 2019

Nous vous proposons de venir découvrir la cuisine du Grand Chemin où sont confectionnés les repas, et rencontrer l'équipe de restauration.

Visite du Grand Chemin

Mardi 7 mai, la Fondation Edith Seltzer et son service de restauration ont ouvert les portes de la cuisine centrale du Grand Chemin aux clients extérieurs.

Une trentaine de personnes ont répondu présent (Mairies, Repas à domicile, IME...).

Ils ont pu rencontrer l'équipe de cuisine et goûter à des plats servis habituellement aux menus.



Rencontre avec le GAEC* du Riou Vert à Montbardon, notre nouveau fournisseur depuis le 9 mai 2019

* groupement agricole d'exploitation en commun

Sandrine et Franck RANDU sont éleveurs de père en fille/fils. Leur élevage a débuté avec des chèvres pour la production de lait, puis des porcs. Il est localisé à Montbardon, à 1500 mètres d'altitude.

La philosophie de leur GAEC est de renouer avec un élevage traditionnel et familial, de plein air. En tant que premiers consommateurs, Sandrine et Franck ont à cœur de proposer une viande de qualité au prix juste, en respectant l'environnement et l'animal. Une éthique de travail qui doit aussi leur permettre de pérenniser leur vie de famille (ils ont 4 enfants).

L'élevage dénombre environ 120 porcs chaque année. Tous proviennent d'une race

française non modifiée génétiquement), Piétrain ou Duroc. A leur arrivée depuis le Champsaur, leur lieu de naissance, les porcs font 18 kg. Ils sont nourris aux céréales sans OGM et élevés en liberté. Leur enclos leur offre en effet la possibilité de circuler librement entre un abri au chaud et l'extérieur. 100 chèvres produisent également 45 000 litres de lait par an, destinés à la fromagerie de Montbardon.

Le GAEC du Riou Vert fonctionne en circuits courts, depuis le Champsaur jusqu'à Montbardon, puis de l'Abattoir des Hautes Vallées de Guillestre jusqu'aux clients.

*Sandrine Fine,
Cheffe de restauration*



Sandrine et Franck RANDU

Recette du chef

Boulettes au boeuf et porc Haut-Alpins

- ◆ Mélanger les deux farces, 1 gousse d'ail hachée, 1 oignon, le cumin, la moitié du persil haché, assaisonner.
- ◆ Former des boulettes en les roulant dans les paumes de main. Les couvrir et mettre au frais.
- ◆ Dans une sauteuse, faire revenir doucement le reste d'oignons et d'échalotes, ail haché.
- ◆ Ajouter les tomates fraîches, un peu de basilic frais haché. Faire mijoter la sauce une quinzaine de minutes.
- ◆ Dans une poêle, faire colorer délicatement les boulettes dans une cuillère d'huile d'olive, puis ajouter la sauce tomate et laisser mijoter 20 minutes.
- ◆ Disposer quelques feuilles de basilic frais pour décorer et amener de la fraîcheur. Servir avec des pâtes fraîches, c'est délicieux !



Ingrédients

- 0.5 kg de viande hachée de Porc
- 0.5 kg de viande hachée de Bœuf
- 2 oignons coupé finement
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 bouquet de persil haché
- 1 pincée de cumin
- 2 kg de tomates fraîches coupées en dés
- 3 échalotes
- 1 basilic frais
- huile d'olive, sel, poivre



Graphisme Service Qualité - Communication

Marie Christine HOLLANDER ◆ Léa CARMONA ◆ Tél : 04 92 25 58 48

Responsable de la publication : François BACH, Directeur Général

Rejoignez-nous sur

