

Pour une alimentation durable - plus de flexibilité dans les menus



Le projet *Natur genéissen* favorise l'emploi de produits de qualité provenant des producteurs régionaux qui participent au projet. Etant donné que les menus sont élaborés longtemps en avance, notamment pour assurer l'approvisionnement en viande *Natur genéissen*, il est par conséquent difficile de prévoir l'offre en fruits et légumes en temps réel. Pour vous aider à surmonter cette difficulté, nous vous proposons ici quelques conseils pour l'élaboration des menus dans l'esprit de *Natur genéissen*.

Conseils pour l'élaboration des menus :

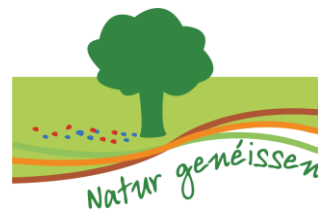
- Garder des dénominations générales concernant les légumes et les fruits afin de rester flexible quant à l'offre des maraîchers. Vous pouvez par exemple indiquer « légumes de saison » ou « fruits de saison » sur le menu, plutôt que de les définir précisément.
- Garder des dénominations générales concernant la viande afin de rester ouvert et flexible quant à l'offre du boucher. Ecrire par exemple sur le menu : « Bœuf » au lieu de « Goulasch de boeuf ».
- Mettre de la volaille au menu lors des abattages chez les producteurs *Natur genéissen*.
- Choisir des aliments qui font partie de l'offre *Natur genéissen* : Proposer en dessert plutôt des yaourts, de la glace ou des fruits régionaux que du fromage blanc ou des fruits exotiques.
- Comme le choix de fruits et légumes est limité en hiver, on peut élargir cette variété grâce à des recettes variées : ainsi, par exemple, une carotte peut être servie en potage, en bâtonnet, en purée, râpée ou simplement cuite, tandis que son assaisonnement varie selon la recette. De la même manière, une pomme peut se savourer crue, cuite ou en encore transformée en compote.
- La congélation est une possibilité pour profiter plus longtemps de certains légumes, fruits ou de certaines pièces de viande achetées lors d'un abattage ou à l'achat d'une carcasse entière ou d'une demi-carcasse.
- Proposer plus souvent des pommes de terre, des pâtes et du quinoa de la région, et moins souvent du riz ou du blé, qui ne sont pas des produits régionaux.
- Prévoir régulièrement un menu non défini, par exemple un « Menu du chef » ou un « Menu anti-gaspi », permet de tirer le meilleur parti des offres du moment ou simplement de valoriser les surplus éventuels.

Conclusion :

Pour soutenir une alimentation saine et durable, il est primordial d'élaborer ses menus en fonction de l'offre des produits. Ainsi, nous conseillons aux services d'éducation et d'accueil de profiter de l'offre de la viande *Natur genéissen* ainsi que de l'œuf et des légumineuses comme autre sources de protéines, et ceci conformément aux recommandations pour une alimentation saine pour les enfants.

Des pommes de terre, des légumes et des fruits frais de garde et des pâtes de la région sont disponibles toute l'année et la variété peut être assurée par la diversité des recettes et des sortes disponibles.

Recette – Muffins aux poireaux et feta



Ingrédients pour 6 enfants ou 4 adultes :

- 1 branche de poireau
- 1 càs huile de colza
- 150 ml lait
- 2 œufs
- 50 ml huile de tournesol
- 180 g farine de maïs ou de sarrasin
- 100 ml eau pétillante
- ½ sachet de levure chimique
- 100 g fromage feta
- 70 g fromage de chèvre à pâte dure
- Sel, poivre
- Beurre pour graisser les moules

Préparation :

1. Laver et nettoyer le poireau et le couper en petites rondelles. Le faire revenir dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile de colza, laisser refroidir.
2. Couper le fromage feta en dés. Râper le fromage de chèvre.
3. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un fouet.
4. Chauffer le four à 180 °C à chaleur tournante.
5. Graisser les moules à muffins (ou un grand moule à gâteau) et y verser la pâte.
6. Faire cuire au four pendant 15 à 20 minutes (40 minutes pour le grand moule).
7. Servir tiède ou froid.