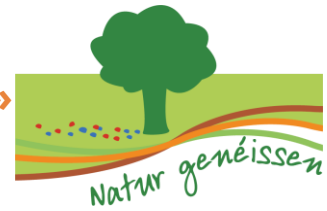


Alimentation « à prédominance végétale » dans la restauration pour enfants



Réduire la consommation de viande est important pour l'environnement et la santé. Par conséquent, les aliments d'origine végétale tels que les légumes, les légumineuses, les fruits, les céréales complètes, les noix et les huiles végétales devraient figurer prioritairement au menu. C'est ce qui signifie une alimentation « à prédominance végétale ».

Les repas végétariens répondent-ils aux besoins nutritionnels des enfants ?

Selon les connaissances scientifiques actuelles, un régime végétarien équilibré peut répondre aux besoins nutritionnels des enfants et assurer une croissance normale et un développement optimal. (<https://www.burgerstein.at/fr/fr/guide-pratique/guide-de-1-11/enfants/adolescents>) Pour les jeunes enfants et les adolescents, un régime réduit en viande peut les aider à adopter une alimentation saine et à la maintenir tout au long de leur vie, avec des bénéfices durables pour la santé et l'environnement.

Combien de plats végétariens faut-il prévoir au menu ? Recommandations officielles

Les recommandations officielles du ministère de l'Éducation, de l'Enfance et de la Jeunesse et du ministère de la Santé stipulent dans leur guide « Alimentation saine dans les services d'éducation et d'accueil pour enfants » (2017) : Sur 20 déjeuners, 6 doivent être végétariens.

Pour la mise en œuvre, cela signifie :

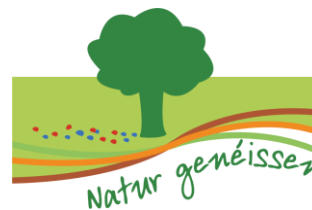
- profiter de diverses sources de protéines : légumineuses, œufs, produits laitiers, tofu ;
- avoir recours à d'autres aliments végétaux : céréales complètes, noix et graines ;
- s'assurer d'avoir une variété suffisante de fruits et légumes de saison ;
- limiter les aliments très sucrés, gras et hautement transformés.

Conclusion

La recommandation pour une alimentation saine et respectueuse de l'environnement est la suivante :

- Réduire consciemment sa consommation de viande.
- Privilégier la viande issue d'une production durable pour plus de bien-être animal.
- Utiliser toutes les parties de la carcasse, selon le principe « nose to tail ».

Recette – Lasagne aux lentilles de Puy



Ingrédients pour 6-8 personnes

- environ 120 g lentilles de Puy
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 2 c. à s. de l'huile de colza
- 1 conserve de tomates en morceaux (environ 350 g) (en saison, une partie des tomates en conserve peut être remplacée par des tomates fraîches)
- 250 ml purée de tomates
- herbes : ½ botte de persil, ½ botte de basilic, herbes de Provence
- sel aux herbes, poivre noir fraîchement moulu, en option : 1 piment rouge

Pour la sauce :

- environ 30 g de beurre
- 2 c. à s. de farine d'épeautre
- environ 400 ml de lait demi-écrémé
- environ 300 ml de bouillon de légumes
- sel aux herbes, poivre noir fraîchement moulu, noix de muscade fraîchement moulu
- 1 c. à s. de l'huile de colza

En outre :

- environ 12-15 feuilles de lasagne (sans œuf et sans précuisson)
- environ beurre pour graisser le moule

Préparation :

1. Rincez les lentilles du Puy à l'eau froide et portez-les à ébullition dans une casserole remplie d'eau. Laissez cuire à couvert pendant environ 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient al dente, puis assaisonnez-les avec du sel aux herbes.
2. Pendant la cuisson, lavez les herbes, essorez-les et hachez-les finement. Épluchez les oignons et l'ail. Retirez le germe central de l'ail et hachez finement les oignons et l'ail.
3. Facultatif : lavez le piment, coupez-le en deux, épépinez et coupez-le en fines lamelles.
4. Dans une autre casserole, faites chauffer l'huile de colza, faites-y revenir les oignons et l'ail (puis ajoutez le piment broyé), les morceaux de tomates, la purée de tomates et les herbes de Provence. Assaisonnez le tout avec du sel aux herbes et du poivre noir fraîchement moulu, puis laissez mijoter à feu très doux sans couvercle pendant environ 20 minutes.
5. **Pour la sauce**, faites fondre le beurre dans une casserole, saupoudrez de farine d'épeautre et faites revenir en remuant. Déglacez avec la moitié du lait. Ajoutez ensuite progressivement le reste du lait et le bouillon de légumes en remuant vigoureusement et laissez mijoter la sauce à feu très doux pendant environ 6 à 8 minutes. Assaisonnez avec du sel aux herbes, du poivre noir fraîchement moulu et de la noix de muscade.
6. Préchauffez le four à 200 °C.
7. Beurrez un plat à gratin haut, étalez un peu de sauce au fond du plat et recouvrez de quelques feuilles de lasagnes. Badigeonnez à nouveau de sauce, puis répartissez un tiers de la préparation aux lentilles. Recouvrez à nouveau de feuilles de lasagnes et continuez ainsi jusqu'à ce que tous les ingrédients soient utilisés. La dernière couche doit être composée de feuilles de lasagnes recouvertes du reste de sauce.
8. Laissez cuire la lasagne dans le four préchauffé pendant environ 20 minutes.
9. Laissez reposer environ 5 minutes avant de servir.

Recette adaptée de Lydie Philippy, veggie-table.lu.