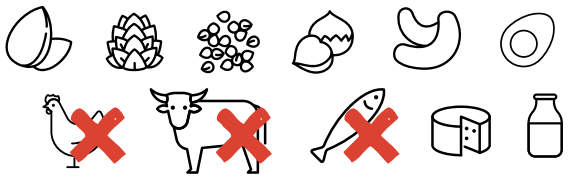
ACCOMPAGNER LES LYCÉES DANS LA DIVERSIFICATION DES PROTÉINES

Afin de permettre aux lycées de remplir les objectifs définis lors de la COP régionale 2020 et du Plan régional pour une alimentation locale, durable et solidaire en 2021 de proposer **un choix diversifié en protéines tous les jours**, 70 lycées pilotes se sont mobilisés sur l'année scolaire 2021-2022, avec l'appui de la Région Île-de-France, afin de construire des outils opérationnels conçus par les chefs de cuisine pour les chefs de cuisine.

UNE RECETTE DIVERSIFIÉE EN PROTÉINES, C'EST-À-DIRE ?

Une recette diversifiée en protéines ne doit pas comprendre de viande, de poisson ou de mollusques et crustacés, ni en ingrédient, ni dans la sauce et la garniture. La viande et le poisson sont remplacés par des **protéines végétales** en associant des céréales (quinoa, flocons d'avoine, sarrasin, millet, seigle, orge…), des légumes secs (lentilles, pois chiches, fèves, pois cassés…), des fruits à coque ou graines (noix, noisettes, amandes, graines de lin…), des légumes (en fonction de la saison) et des **protéines animales** comme des œufs et des produits laitiers.

C'est l'association judicieuse des protéines végétales et animales qui permet de proposer aux lycéens des recettes équilibrées et savoureuses.



LES LYCÉENS ET LES MENUS DIVERSIFIÉS EN PROTÉINES

Plusieurs enquêtes ont mis en évidence l'attrait grandissant des lycéens pour les menus diversifiés en protéines. Dans l'enquête *Les lycéens franciliens et leur rapport aux aliments biologiques et locaux dans le restaurant scolaire* diligentée par la Région en 2021, il ressort que les menus diversifiés en protéines variés, qualitatifs et plus fréquents, répondraient aux attentes de près de 30 % des lycéens demi-pensionnaires.

Dans son enquête sur les comportements alimentaires des lycéens réalisée en 2021, le Crédoc met en évidence que 33 % d'entre eux cherchent à limiter leur consommation de viande. La santé (34 %) et la responsabilité vis-à-vis de l'environnement (28 %) et des animaux (23 %) sont les principales raisons de la limitation de la consommation de viande par les lycéens.

COMMENT S'EST DÉROULÉE L'EXPÉRIMENTATION SUR LES LYCÉES PILOTES ?

L'expérimentation s'est déroulée sur l'ensemble de l'année scolaire 2021-2022 avec des ateliers de suivi réguliers. La première phase a consisté à collecter les recettes diversifiées en protéines déjà existantes auprès des chefs de cuisine des lycées pilotes. Des ateliers de relecture ont ensuite été organisés afin d'améliorer et d'échanger autour des recettes. Celles-ci ont ensuite été testées « grandeur nature » par les chefs dans leur lycée. Chacun a pu apporter ses trucs ou astuces et proposer des variantes afin d'intégrer des produits locaux et/ou bios.

Les fiches recettes détaillées et des fiches techniques valorisées « types » ont été construites grâce aux éléments transmis par les chefs. Grâce à ce travail collaboratif sur l'ensemble de l'année, ces chefs ont ainsi conçu un livret de recettes à destination de tous les lycées de la Région Île-de-France.

QUELQUES EXEMPLES DE RECETTES ET DE RÉALISATION :

- Tarte aux pommes de terre, endives et camembert
- Tagliatelles aux champignons et pois cassés
- Lasagnes aux légumes du soleil
- Choux verts farcis au riz de Camargue

QUELS SONT LES OUTILS À DISPOSITION DES CHEFS DÈS LA RENTRÉE 2022 ?

Les outils conçus ont pour objectif d'aider l'ensemble des chefs au quotidien. Chaque chef de cuisine dispose, à l'issue de l'expérimentation :

- d'un livret de 30 recettes illustrées,
- d'un planning de menus équilibrés sur 6 semaines,
- de fiches techniques pratiques et personnalisables.

Où trouver l'équivalent de 20 grammes de protéines contenues dans environ 100 grammes de viande ou de poisson ?

70 grammes de fromage à pâte dure
250 grammes de pois chiches cuits
2 gros œufs de poule
150 grammes de noix
400 grammes de riz cru

Région îledeFrance