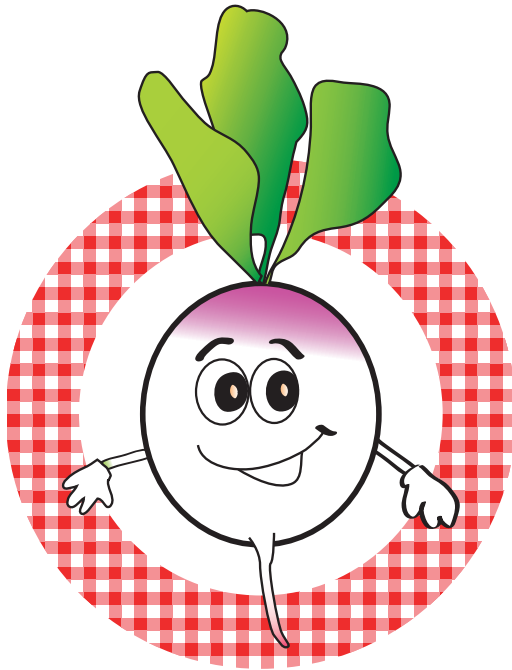


Ville de Bègles

Printemps - été 2022



Cuisine Centrale
de Bègles



mairie-begles.fr



MON VILLAGE
URBAIN



Le mot des élus

Après un premier numéro automne-hiver, nous revenons vers vous avec une nouvelle édition de ce livret destiné à vous informer sur les actions de notre Cuisine centrale et les repas servis dans les écoles, les crèches, les restaurants destinés aux personnes âgées et au personnel municipal. Les personnes âgées bénéficient également de ces repas, via le portage de repas à domicile. Au total, ce sont plus de 2 600 Béglois qui déjeunent chaque jour grâce aux repas cuisinés par la Cuisine municipale et servis par le personnel municipal. Au regard du nombre de convives, la Cuisine municipale est un dispositif majeur de la politique alimentaire municipale, nous y accordons une attention particulière.

Le droit et l'accès à une alimentation de qualité pour toutes et tous sont des enjeux majeurs dans notre société, avec des impacts immédiats et à plus long terme sur notre santé et sur notre environnement. Encore de nos jours et dans notre pays, des personnes n'ont pas la possibilité de manger assez ou d'accéder suffisamment aux denrées les plus indispensables à nos besoins nutritionnels : les fruits et légumes frais. Les mêmes personnes sont d'autant plus vulnérables quand les crises diverses conduisent à des fluctuations des prix, alimentaires ou autres.

Au-delà de l'aspect nutritionnel, la Ville entend avec cette action servir plusieurs objectifs : le repas est le support d'un moment de partage et de convivialité mais aussi de découverte et d'éducation alimentaire. C'est dans cet esprit de découverte et d'ouverture que nous proposerons désormais dans ce livret la recette d'un sportif béglois, que nous intégrerons occasionnellement aux menus.

Ce livret est bien sûr dédié à celles et ceux qui ne mangent pas les repas : les parents ! Nous espérons que ce livret répond à vos interrogations et besoins d'information.

Sincèrement,



Clément Rossignol Puech
Maire de Bègles
Vice-président
de Bordeaux Métropole



Amélie Cohen-Langlais
Adjointe aux Solidarités
et à l'Habitat



Laure Desvalois
Elue déléguée à la Politique
alimentaire et à l'Éducation



L'actualité

RECETTE D'UN SPORTIF BÉGLAIS : **Baptiste PIERRE**

Baptiste Pierre est un judoka qui combat au niveau international. Il fait partie de l'équipe de France de Judo et est licencié au Dojo Béglais.

Il a plaisir à remplacer son kimono par un tablier pour passer en cuisine et nous proposer sa recette favorite. Elle a été servie, dans une version adaptée pour des raisons de saisonnalité, le 5 mai à tous les convives de la Cuisine centrale.

RISOTTO DE CHAMPIGNONS

(pour 4 pers.)

- 500g de champignons de saison, (idéalement des Pieds de Mouton)
- 400g de riz pour risotto
- 1 verre de vin blanc
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 feuille de laurier
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 noix de beurre
- 1 filet d'huile
- parmesan

PREPARATION :

1) Préparation du bouillon :

Dans une grande casserole faire bouillir de l'eau, à laquelle on ajoute le cube de bouillon de légumes, la feuille de laurier, les oignons ainsi que l'ail finement tranché.

Saler (1 pincée de gros sel) et poivrer selon vos goûts.

2) Cuisson des champignons :

Faire revenir les champignons dans une poêle à part avec du beurre, puis les ajouter à la préparation du bouillon.

3) Cuisson du riz :

Faire revenir dans une autre casserole le riz à feu doux avec un filet d'huile, jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Déglacer ensuite avec le verre de vin blanc puis ajouter une louche de bouillon. Attendre que cette dernière soit absorbée par le riz. Puis répéter l'étape jusqu'à la cuisson complète du riz. Attention de bien mélanger pendant la cuisson. Un peu de patience, cette étape peut prendre entre 30 et 45 min.

Une fois le riz cuit, ajouter le sachet de parmesan, saler et poivrer à votre convenance et le tour est joué !

Les plus gourmands peuvent ajouter du parmesan et accompagner la dégustation d'un vin alsacien. (Pas à la cantine, bien sûr !).

La conception des repas et le

1 mois avant

Elaboration des menus

La diététicienne-nutritionniste et le chef cuisinier élaborent :

- des orientations nationales : 4 à 6 semaines à l'avance
- le plan de menus – représentant 4 semaines de menus
- des orientations de la politique alimentaire :
 - cuisiner des produits bruts ou semi-bruts
 - privilégier les produits bio, locaux et de saison
 - et proposer, au-delà du repas végétarien, des alternatives
- et des contraintes liées à l'organisation

Dans les semaines ou jours précédents
(selon le type de produit)

Commande des produits

La Cuisine centrale est soumise à la commande des fournisseurs avec d'autres communes, mais pas de commandes individuelles. A leur arrivée, tous les produits sont vérifiés et conditionnés de manière à éviter le gaspillage, et

La veille

Préparation des entrées et de certains éléments du plat du lendemain

Le jour même

A LA CUISINE CENTRALE

Préparation des plats chauds

De 6h30 à 10h

Le plat principal est préparé pour être consommé le jour-même et conditionné pour être transporté dans les conteneurs qui maintiendront le repas au chaud jusqu'au service.

Départ des conteneurs

10h

Les conteneurs sont livrés dans les 18 satellites : 13 écoles, 3 crèches municipales, un restaurant-club accessible aux personnes âgées et le restaurant du personnel municipal.

service, comment ça marche ?

Le responsable de la Cuisine centrale conçoit des menus respectueux :
5 composantes* avec une fréquence de présentation des différents types d'éléments sur 20 repas –
environ 40% des apports nutritionnels journaliers ;
alimentaire municipale :
peu transformés,
sains et/ou répondant aux critères SIQO*.
Un menu végétarien hebdomadaire pour toutes et tous, un repas sans viande en option tous les jours ;
optimisation de la production de plus de 2 600 repas quotidiens.

Elle agit aux marchés publics pour ces achats. Elle participe à des contrats groupés
et peut aussi conclure des contrats directement.
Les données sont enregistrées, et un logiciel permet à la fois de gérer les stocks finement de
manière à garantir et d'assurer la traçabilité précise de toute la production.

A partir de 10h

Lavage, épluchage, découpe et cuisson
des légumes ; élaboration des salades...

*Livraison des entrées froides
et desserts dans les restaurants*

DANS LES CANTINES

Recensement et communication des inscrits pour le déjeuner

De 9h à 9h30

Dans les écoles, les élèves ou leurs parents, en maternelle, communiquent l'information
au personnel municipal présent dans les écoles, qui transmettent l'information à la Cuisine
centrale.

Mise en place dans les cantines

De 10h à 12h

Le personnel municipal prépare et met en place tout le nécessaire pour accueillir les
convives, enfants comme adultes.

* Organoleptique : pour qualifier une substance qui favorise l'excitation d'un récepteur sensoriel : le goût, la texture, l'odeur ou encore l'aspect visuel constitue les principales propriétés organoleptiques de la nourriture.

**SIQO : Signe officiel d'Identification de la Qualité et de l'Origine (AOC, IGP, Label Rouge,...)

Portrait d'Agent

Virginie
Vallée

Agent élémentaire
Ecole Buisson Élémentaire



“ J’ai 45 ans, Béglaise depuis toujours. J’ai commencé à travailler auprès de ma 3^{ème} Technologique.

J’ai eu plusieurs emplois avant de commencer en 2008 comme Aide à Domicile pour le CCAS de la Ville de Bègles. Après ces 13 années passées auprès des séniors, j’ai pu intégrer en juillet 2021, l’équipe de l’école élémentaire Ferdinand Buisson.

Mon travail consiste à accueillir les enfants le matin, les assister durant le temps du repas, entretenir les locaux de l’école, laver le linge. C’est très varié !

J’aime le contact avec les enfants, je suis là pour les «entourer», leur transmettre, leur apprendre les règles de la politesse. J’encourage les enfants à goûter.

Pendant le repas, je peux travailler à tous les postes, froid, chaud, plonge, salle : on tourne tous les jours.

En ce qui concerne la nourriture, je suis une personne plutôt difficile

mais je trouve que l’offre de la Cuisine centrale est bien. Les enfants mangent bien, même les légumes.

Au service, j’ai toujours envie de bien faire. Quand on reçoit les bacs, je divise leur nombre par le nombre d’enfants pour connaître le nombre de parts. Je fais ensuite une assiette témoin grâce aux grammages communiqués et à la balance.

Avec le protocole COVID on était obligé d’aller vite pour désinfecter entre chaque passage, c’était dommage pour les enfants, mais tout semble redevenir normal à présent.

D’ailleurs, nous avons reçu une délégation d’Erasmus – un projet européen - le 13 avril, c’était bien, il y avait énormément de monde. On a vu les parents, c’était une belle fête.

Si j’avais un message à faire passer aux enfants, je dirais : Soyez gentils avec les Dames de service et plus calmes.

”

Steven

Van-Overstracten

Livreur de la Cuisine centrale



“ Je suis chauffeur pour la Cuisine centrale depuis 11 ans (octobre 2011). J’avais 24 ans. Mon papa était maçon pour les Services Techniques de la Mairie. J’ai grandi à Bègles. J’ai même retrouvé un ami d’enfance comme collègue. C’est très valorisant de pouvoir travailler pour ma ville. Auparavant, je travaillais chez un livreur privé en tant que chauffeur.

Je suis donc chargé de livrer les repas dans les écoles de Bègles, à la mairie et au RPA Croizat.

L’organisation a changé au cours des années pour s’adapter à l’augmentation du nombre de repas et continuer de garantir le respect des règles d’hygiène de la liaison chaude. Au début, on transportait le chaud et le froid en même temps dans les camions. Aujourd’hui, nous séparons le chaud qui part à 10h30 et le froid qui est livré à 13h pour consommation le lendemain. Nous avons ainsi relevé le défi de réduire notre consommation de carburant en passant de 3 tournées à 2.

On a amélioré les conditions de travail pour faciliter les livraisons et désormais nous avons des véhicules aménagés

avec boîte automatique. C’est mon outil de travail. Il faut être costaud car on manipule entre 800 kg et 1 tonne par jour. Ce qui fait près de 160 tonnes par an ! J’interviens aussi en cuisine pour répartir les denrées du circuit court ; veiller à ce que les plats pour les personnes allergiques me soient confiés. Je participe à la plonge et au nettoyage des locaux (stockage, chambres froides, quais de livraisons,) pour maintenir notre zone de travail propre.

Cela nécessite beaucoup de communications avec les agents des cantines et les cuisiniers afin de livrer à temps les repas. On doit s’entendre avec tout le monde !

Il faut respecter les horaires de livraison, des repas, des prestations, des récréations (pour circuler dans la cour et accéder au resto). On intervient aussi sur les réceptions municipales pour livrer les buffets.

Ce que j’apprécie le plus est quand même d’être en livraison, cela permet de rencontrer les collègues, les usagers, les enfants, et de sortir, d’être en mouvement.

”

Infos Nutrition

Le petit déjeuner des écoliers

Par Lucie Robin - Diététicienne

C'est le premier repas de la journée il faut donc faire le plein d'énergie avant de retrouver les copains dans la cour de l'école. C'est un moment indispensable pour être en bonne santé. En effet, le petit déjeuner doit couvrir entre 20 et 25% des apports énergétiques de la journée des enfants. Véritable instant de plaisir pour les uns, il est plus difficile pour d'autres de se régaler dès le matin. Mais pour éviter les fatigues de la fin de matinée, il est préférable d'avoir de la force et de la vitalité grâce aux vitamines et aux bons nutriments du p'tit dej.

Un fruit, un yaourt et un morceau de pain avec du beurre : simple et pourtant bien plus intéressant pour le corps que de coûteux produits industriels. Maintenant, à vous de jouer pour trouver votre petit déjeuner santé !

Pour bien le composer je vous recommande de varier les plaisirs et pourquoi pas d'alterner entre le sucré et le salé.

Dans l'idéal, on peut choisir une source de glucides riches en fibres, par exemple une tranche de pain de seigle, une biscotte aux céréales ou une craquette enrichie en fibres. Le dimanche, si on a un peu plus de temps on se prépare des

crêpes ou des pancakes. On y ajoutera de la matière grasse animale - comme du beurre ou du fromage - ou végétale - de la purée d'amandes ou de noisettes - et de temps en temps un plaisir sucré, du miel ou de la confiture maison.

Pour les vitamines, on mange des fruits, de préférence frais et de saison. Pour plus de plaisir on les prépare en salades, en brochettes ou en tartares. De temps en temps on se fait une compote ou un smoothie. Et si on manque de temps on se régale avec des fruits secs comme les dattes, les pruneaux ou les abricots.

Vous pouvez ajouter à votre petit déjeuner un produit laitier ou une source de protéine. En fonction de vos papilles choisissez entre un yaourt ou un fromage blanc et pourquoi pas une tranche de jambon, de bacon ou viande des grisons. Pour les alternatives veggie, composez vous-même votre super bowl en utilisant une boisson végétale comme le « lait » de coco ou le « lait » d'avoine associé à des graines de chia.

En fonction de vos envies, jamais plus qu'une fois par semaine, vous pouvez égayer votre p'tit dej avec un petit ou un grand plaisir comme une viennoiserie, une brioche ou une part de gâteau fait maison. Vous pouvez aussi vous préparer un brunch une fois par mois.



Plus d'infos : 05 56 49 88 00

Crédits photos : Ville de Bègles

Imprimé par Evoluprint sur papier issu de forêts gérées durablement.