

Ils préfèrent manger à la cantine

Dans les deux groupes scolaires de Velaux, les repas sont cuisinés tous les midis avec des produits locaux et frais. Rencontre avec les cantinières et les enfants de l'école Jean-Jaurès.

Ici, la viande n'est pas dure comme du caoutchouc, il n'y a pas de cailloux dans les épinards et le beurre, c'est du beurre. Si depuis toujours, il y a les copains et les copines, à la cantine de Velaux, il y a surtout des produits de qualité, frais et cuisinés sur place. Il est devenu bien rare aujourd'hui qu'une collectivité ne fasse pas appel à un prestataire de service sous-vide. Comme chaque lundi matin, à 6 heures, la chef de cuisine Christine accueille les producteurs locaux partenaires (la ferme du Vallon et le maraîcher Julien Couette), afin de récupérer les colis d'aubergines, courgettes, salades, tomates... rien que des produits de saison en quantité suffisante pour réussir cinq repas du midi car le mercredi, les sept 'taties' de la cantine régaleront également les enfants du centre aéré. Sur les étagères, tout est bio : pâtes, riz, condiments, etc. "Rien n'est congelé et on ne fait pas de stock pour ne pas que les fruits et légumes pourrissent. Tout est réceptionné et cuisiné sur place."

Moules-frites au menu

Ce midi, c'est salade verte à la féta, moules-frites et salade de fruits. Le menu à lui seul fait envie. "Ce sont des moules de bouchot arrivées ce matin qu'on a de suite nettoyées et des frites fraîches que l'on fait cuire au fur et à mesure de la demande", précise Christine, secondée par la précieuse Jeannette. Pour le dessert, Josiane a épluché bananes, pommes, pastèque, grains de raisins et c'est juste parfait. Cette idée de menu, ce sont les enfants eux-mêmes qui l'ont eue. Dans la boîte à idées, chacun peut y déposer ses souhaits. Si certains ont des envies de sushis et de raclette,



Les enfants choisissent la couleur de leur assiette selon leur appétit. Tout est fait pour limiter le gaspillage. / PHOTO CYRIL SOLLIER

d'autres désirent tout de même des... brocolis. Puisque la vérité sort de la bouche des enfants, ils nous surprendront toujours. Bref, revenons à nos moules-frites. Audacieux comme repas de cantine, mais les 312 enfants du groupe scolaire Jean-Jaurès se régaleront. Une unanimité dans cette classe de CP, prem's dans le réfectoire à 11h35 car "ce sont les plus petits. Les autres classes

“ Rien n'est congelé et on ne fait pas de stock. Tout est réceptionné et cuisiné sur place. ”

font des roulements pour ne pas pénaliser les CM2. Le planning est très serré et ils doivent tous avoir le temps de déjeuner". Dans la salle qui jouxte le réfectoire, les Maternelles sont servies directement à table en deux services. Dans ce self, chacun est autonome pour "réaliser la quantité de nourriture qu'ils prennent et celle qu'ils mangent réellement. Le but est de gaspiller le moins possible".

L'assiette est bleue ou verte selon l'appétit de chacun. Jour de frites, on aurait presque cru qu'ils opéreraient tous pour le grand format bleu, mais non, les petits velauxiens sont raisonnables. "On les a responsabilisés sur les quantités de pain notamment." Grâce à cet apprentissage, les gains sont considérables (lire ci-dessous). Sur les deux groupes scolaires de Velaux qui comptent 800 élèves, plus

de 90% d'éjeunement tous les midis à la cantine. "Sur le portail numérique des familles, les parents peuvent réserver ou annuler des repas jusqu'à la veille minuit ; et un e-mail le matin si l'enfant est malade. A Velaux, ça reste très familial, c'est une chance." La cuisine traditionnelle, c'est peut-être ça la madeleine de Proust.

Laure GARETA
L.Gareta@laprovence.com

Repas cuisiné sur place avec des produits locaux, tous gagnants

1 Le budget
Avec un ticket à 3,50 euros pour tous, la commune arrive à fournir un repas local, en circuit court et en partie bio ou labellisé (pêche durable, label rouge, AOC). Un casse-tête quand les prix des denrées alimentaires ne cessent d'augmenter. "Tout a pris le double, c'est très compliqué ; on fait avec", précise Christine. "En 2022 le budget alimentaire municipal était de 180 000 € ; en 2023 il est de 200 000 €. Ce n'est pas facile tous les jours car le prix réel d'un repas est d'environ 13€ si on compte la masse salariale, l'électricité, les locaux, etc. De plus, le prix de la cantine est lissé sur l'année et il faut vraiment féliciter la vingtaine d'agents de la restauration scolaire qui cuisine avec ces contraintes-là au quotidien. Nos cantines sont une exception dans la région", souligne Jean-Baptiste Blache, responsable du pôle famille et association.

"On achète en direct aux producteurs ce qui évite d'avoir la marge d'un grossiste ou revendeur", ajoute Sylvain Barnay, responsable restauration. "Même si ça devient tout de même difficile de trouver des producteurs locaux car avec le changement climatique, on a de moins en moins de fruits et légumes dans le coin."

2 L'environnement et l'équilibre alimentaire
Le premier argument est de contenter les enfants car lorsque les assiettes sont vides, c'est la poubelle qui y gagne. Les menus sont réalisés au mois avec une commission repas mensuelle avec une diététicienne, les chefs de cuisine de cantine et du foyer senior, et la municipalité. "Le plus compliqué reste le menu végétarien une fois par semaine. On écoute et on regarde pour éviter de cuisiner les légumes de la même façon. On s'essaie de s'adapter au maximum à ce qu'ils aiment. Personne ne repart le ventre vide. Parfois il suffit juste de couper les légumes différemment", confie la chef de cuisine Christine. Le bon et le goût réduisent nettement les restes et diminuent ainsi les coûts. Après leur repas, les enfants trient dans trois compartiments : emballages, pain, aliments. Puis tout est pesé.

"Le gaspillage alimentaire coûte le plus cher. Le fromage blanc par exemple, on le sert à la cuillère selon leur faim alors qu'avant chaque pot de yaourt nous coûtait 24 centimes environ et beaucoup n'en mangeaient que la moitié. Chacun choisit sa couleur d'assiette en fonction de son appétit" explique Sylvain.



Le matin la chef de cuisine Christine réceptionne les fruits et les légumes frais. / PHOTO CYRIL SOLLIER

Des astuces qui font vraiment la différence. En septembre, à l'école Jean-Jaurès, une centaine de kilos de denrées alimentaires ont été cuisinés quotidiennement et seulement 3 kilos de déchets par jour ont été jetés pour 330 enfants en moyenne. "C'est très très peu quand on sait que 60% de la nourriture en barquette est jetée en France."

3 Sensibiliser toujours plus
Pour sensibiliser encore plus les jeunes au bon équilibre alimentaire, dès le mois de décembre, un menu par semaine sera réalisé en classe. "Une alimentation saine fait partie de l'éducation. Il faut les impliquer au maximum", sourit Sylvain Barnay. Dans le réfectoire aussi, des animations rugby en ce moment et

en novembre, le 'raisin nouveau' à l'instar du Beaujolais de leurs parents. Dans la cour, en contrebas, un jardin partagé avec récupérateur d'eau, arbres fruitiers, vigne est bichonné par les enseignants et animateurs du centre de loisirs. Un composteur va y être aussi installé car "le déchet qu'on ne recycle pas ne produit plus rien. On doit nourrir nos enfants, pas

nos poubelles". De plus, la loi Egalim impose la disparition des contenants plastiques de cuisson, réchauffe et service d'ici 2025. À Velaux, c'est déjà le cas avec zéro plastique à la cantine.

4 Un projet alimentaire de référence

Tous sont impliqués dans cette démarche. Pendant plus d'un an, un groupe composé d'agents de restauration, Atsem, personnel administratif municipal, élus, enseignants ont participé à une formation d'accompagnement "les cuisines nourricières" avec 16 ateliers de l'association Loubatas, installée à Peyrolles. Ils ont travaillé ensemble sur le projet alimentaire de référence. "L'alimentation a plusieurs enjeux : économique, environnemental, éducatif, médical. Le plus difficile est de respecter les réglementations pas toujours simples à suivre. Jusqu'en 2022 nous faisons don des déchets du repas végétarien à la ferme locale pour nourrir les cochons et volailles. On leur livrait les épluchures, etc. Aujourd'hui la Draaf (direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt) nous l'interdit pour des raisons d'hygiène. On doit s'y plier", explique Jean-Baptiste Blache.

L.G.