

## Bienvenue sur le site Internet « Manger Sain »

L'objectif de ce site est de contribuer à diffuser une démarche de gestion des restaurations collectives, notamment de l'école à l'université ; **démarche** qui, **sans surcoût**, offre une alimentation, saine, variée **et majoritairement issue de l'agriculture biologique**.

Afin de vous accompagner et vous faciliter les choses, vous pouvez télécharger de nombreux outils qui seront nécessaires pour réaliser cette démarche.

Puisque nous sommes soucieux de l'environnement autant que de la santé humaine et animale, ce site Internet consomme moins de ressources.

Ainsi, il n'y a qu'une seule page Internet (*en-dehors de la page d'erreur 404 ...*) et, le livre et les outils ne se téléchargent qu'à votre demande.

Soyez certains de vouloir télécharger tel ou tel élément.

- - - - -

Les **72 recettes** proposées sur ce site sont réparties en quatre catégories. Chaque recette est détaillée dans un tableau que vous pourrez transférer dans un tableur afin de saisir le prix de vos denrées pour calculer votre coût moyen par ration.

Pour réaliser ces recettes, le service de restauration est équipé d'un robot qui offre de très nombreuses possibilités de coupes. Bien entendu, avant d'être travaillées, les denrées font l'objet d'un soigneux lavage avec une solution micro-dosée en chlore. Une procédure d'autotest par un laboratoire d'analyses permet de s'assurer du respect des procédures d'hygiène et de sécurité par les personnels (propreté, températures, absences de bactéries, etc.).

Les **recettes de salades composées** sont conçues sur la base de produits bruts achetés de préférence en frais. La mallette d'accord-cadre pour les fruits et légumes vous permet de procéder à ces achats dans le respect du code des marchés publics. Quelques denrées peuvent provenir d'un approvisionnement en surgelés.

Les recettes de **plats complets** ont l'avantage d'aboutir à un coût plus faible, tout en étant très appréciées des élèves. Elles permettent aussi de diminuer le grammage en viande, mais il faut veiller à ce que les morceaux ne soient ni trop petits, ni trop gros. Chaque morceau fera entre 10g et 12g. Il y en aura donc entre 8 et 10 par assiette. Les os et le gras ne sont pas présents.

Les plats complets sont aussi **très intéressants en termes de gaspillage** : bien cuisinés, il n'en reste généralement pas dans l'assiette.

A propos des assiettes, n'oubliez pas qu'elles doivent être plates et pas trop grandes ([Cahier restauration collective](#)) et qu'il ne faut pas trop les remplir à moins que l'élève ne le demande et n'en gaspille pas ([Guide de la commune de Gradignan](#)).

Quelques **recettes de légumes et accompagnements** sont fournies. N'oubliez pas de proposer à la fois des légumes et des féculents.

Enfin, les **recettes de desserts** sont simples à réaliser. Le lait utilisé a souvent une origine locale. Il est possible de fabriquer des gâteaux sans pâte, servis à l'assiette. Certains desserts utilisent l'agar-agar qui est une algue au fort pouvoir gélifiant.

[Retour sur le site](#)