

Et si le sucre m'était compté ?

Découvrez le défi au quotidien de la Cuisine de production de La Pouponnière et l'Abri

Jérôme Texeraud et Sasa Miklejic, les deux Responsables de la Cuisine de production de la Fondation située sur le site du CVE Chailly nous font part de leur défi au quotidien.



Le sucre, au pouvoir addictif avéré, est diminué drastiquement par notre Cuisine de production qui en utilise en toute conscience 3 à 4 fois moins que dans l'industrie alimentaire.

Quid des gâteaux d'anniversaire et de tout produit alimentaire provenant des familles qui, en termes de cohérence avec notre label Fourchette verte, devraient tout simplement être supprimés ?

Pour ne citer qu'un exemple, les purées de fruits utilisées pour agrémenter les produits laitiers sont sans sucre ajouté.

Vous avez dit Tetris géant ?

Pour confectionner plus de 500 repas au quotidien, l'organisation est le maître mot et le tableau organisationnel en devient gigantesque !

Les menus sont pensés pour l'année entière. Une fois les 52 semaines annuelles posées sur le papier, il faut contrôler les apports en protéines, en farineux, en légumes, les produits laitiers et planifier les goûters ainsi que les fruits !

Avant de pouvoir composer un menu type pour la semaine, voici ce à quoi doivent penser nos responsables de cuisine :

- Protéines : 1 à 2 protéines animales, 1 poisson, 2 végétariennes, minimum 1 œuf inclus
- Farineux : tous les jours différents + 1 farineux complet par semaine
- Légumes : différents tous les jours et de préférence de saison
- Si le légume est cuit, le fruit de dessert sera cru et vice versa.
- Une crudité par jour, un produit laitier et des fruits toujours à disposition.
- Pas plus d'un met gras par semaine et pour la charcuterie, deux fois maximum par mois.

A tout cela s'ajoute la gestion de la cinquantaine de régimes alimentaires liés à des allergies qui doivent être pris en compte au quotidien.

Nos enjeux :

Confectionner des repas pour des enfants en bas âges est un challenge au quotidien :

C'est le juste équilibre entre l'apport nutritionnel adéquat, proposer une alimentation saine et variée, permettre aux enfants de se familiariser avec les aliments nouveaux, mais également penser «le visuel» dans l'assiette de l'enfant qui lui donnera envie de goûter.

C'est aussi savoir se remettre en question et faire évoluer ses pratiques et connaissances. Chaque jour, les équipes remontent à la cuisine de production leurs remarques qui seront prises en considération.

Lorsqu'un plat ou un aliment est moyennement apprécié, l'équipe de cuisine prend la peine de remanier la recette parfois jusqu'à 3 fois pour qu'elle plaise. Si après 3 variantes, le plat n'est toujours pas apprécié, il ne sera plus mis au menu.

Travailler en circuit court sans stock

« Parce que la santé humaine est étroitement liée à celle de l'environnement, Fourchette verte encourage les professionnel·le·s de la restauration collective à prêter une attention particulière à l'origine, aux saisons et au mode de production des aliments, à la fréquence de produits d'origine animale ainsi qu'au gaspillage alimentaire. » (source site www.fourchetteverte.ch)

Travailler selon le label Fourchette verte implique également de faire appel à des fournisseurs de proximité et d'éviter au maximum le gaspillage.

Notre localisation sur Lausanne nous permet d'être livrés chaque jour. Jérôme et Sasa ont pris le parti de ne pas faire de stock et de disposer uniquement de la marchandise nécessaire aux repas du lendemain. En cas de panne, ou d'un quelconque problème, des solutions d'urgence sont immédiatement trouvées afin de proposer malgré tout un repas adapté à chacun.

L'équilibre des apports en sucre pour une journée

La recommandation du sucre ajouté pour les enfants selon l'OMS ne doit pas dépasser les 30 gr /jour ce qui représente 7.5 morceaux de sucre.

Selon l'âge de l'enfant et Fourchette Verte, il est accepté de donner entre 0 et 15 gr de confiture au petit déjeuner. Le fait de donner du jus d'orange à l'enfant n'est pas interdit, mais il doit être limité à 1 dl /jour et il doit être «pur jus» (ce qui est notre cas).

Les desserts et les goûters distribués au sein de la Fondation sont contrôlés en sucre ce qui signifie que nous ajoutons 40 gr de sucre pour 1 kg de masse et utilisons des purées de fruits sans sucres ajoutés.

Il y a néanmoins une exception qui est tolérée par Fourchette Verte : nous pouvons donner 1 met sucré par semaine, si celui-ci est contrôlé en sucre pour ne pas dépasser 10 gr à la portion. Un fruit cuit ou cru sans sucre ajouté est également servi au dessert ou au goûter, afin de respecter l'équilibre alimentaire.

Par jour cela donne :

Si on fait le calcul du sucre ajouté donné du petit déjeuner au goûter cela donne :

Petit déjeuner : environ 6 gr (15 gr de confiture)
Dessert ou goûter : 5 gr (110 gr servis max) et 10 gr pour le dessert sucré (1 fois par semaine max).

Nous pouvons constater que l'apport en sucre ajouté fourni par notre Cuisine de production représente moins de la moitié du seuil des 30 gr.

Janvier 2025 / La Pouponnière et l'Abri / V. Destraz



La Pouponnière et l'Abri

« Leur défi ? Offrir une alimentation variée et équilibrée aux enfants accueillis dans nos institutions tout en privilégiant des produits locaux et de saison dans le respect des normes d'hygiène et du label Fourchette verte, tout en visant la plus grande efficacité énergétique en évitant le gaspillage. »

Alors que dans notre société les sucres, le sel et les huiles de basse qualité se retrouvent à outrance dans les produits industriels, nous avons souhaité mettre en lumière et rendre transparent le travail réalisé au quotidien par nos équipes de cuisine pour le bien-être des enfants, mais également celui de nos collaborateurs·trices.

Jérôme Texeraud et Sasa Miklejic dirigent une équipe de 8 personnes. Très engagés et très exigeants aussi bien au niveau de la qualité des aliments livrés que de leur préparation, ils font front afin de défendre une cuisine où le trop sucré et le trop salé n'ont pas leur place.