



# RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

## Goûter en restauration scolaire / Primaire et collège



## SOMMAIRE

1. OBJECTIF DES RECOMMANDATIONS
2. LES PRÉCONISATIONS DES POLITIQUES PUBLIQUES
3. LA COMPOSITION D'UN GOÛTER ÉQUILIBRÉ
4. LES GRAMMAGES RECOMMANDÉS (CF. GEM RCN 2015)
5. EXEMPLE DE 20 MENUS DE GOÛTERS DE COLLECTIVITÉ
6. EXEMPLES DE RECETTES « MAISON » POUR LES GOÛTERS PROPOSÉS EN RESTAURATION SCOLAIRE
7. LES CONDITIONS DE RÉUSSITE À LA MISE EN PLACE DES GOÛTERS
8. QUESTIONS-RÉPONSES

BIBLIOGRAPHIE – WEBOGRAPHIE  
RECETTES  
REMERCIEMENTS

## 1. OBJECTIF DES RECOMMANDATIONS

Ce document a pour but de proposer des règles nutritionnelles pour composer des goûters équilibrés et diversifiés dans les établissements scolaires de l'école maternelle au collège.

Le goûter constitue dans la journée d'un enfant, une pause importante. Il signe la fin de l'école, le début des activités de détente et / ou des apprentissages en autonomie (devoirs), il complète les apports nutritionnels et permet à l'enfant d'attendre le dîner familial.

Le goûter n'est pas une collation, il est composé d'aliments bien choisis, préparés en juste quantité.

Ils complètent la ration journalière en nutriments essentiels.

*Ces recommandations ne concernent pas les Établissements d'Accueil de la Petite Enfance (0-3 ans).*

## 2. LES PRÉCONISATIONS DES POLITIQUES PUBLIQUES

**La circulaire de l'écolier de 2001** : Bulletin Officiel du ministère de l'Éducation Nationale et du ministère de la Recherche Spécial N°9 du 28 juin

Elle confirme que l'alimentation des élèves a une importance capitale pour leur développement physique et mental. Les effets néfastes des carences ou du déséquilibre alimentaire sur la croissance et les capacités d'apprentissage sont bien connus. Il est nécessaire de garder à l'esprit **la nécessité de maintenir la qualité nutritionnelle des repas**, dans un environnement plaisant qui favorise la convivialité.

**Les recommandations du GEM RCN de 2015 encouragent :**

- une offre composée d'aliments dont les bénéfices nutritionnels sont reconnus,
- de limiter ceux dont les bénéfices sont moindres,

Des repères de grammages sont précisés. Ils permettent de satisfaire aux besoins des convives selon la tranche d'âge.

### L'avis N° 77 du CNA de 2017 :

Il rappelle que la restauration collective en milieu scolaire vise avant tout à répondre aux besoins physiologiques et nutritionnels des enfants et des jeunes, de leur donner des aliments sûrs, sains, en quantité suffisante et à leur goût. Au-delà de l'enjeu nourricier, il est indispensable d'être attentif aux enjeux environnementaux, culturels et sociaux d'une alimentation saine et durable.

### L'ANSES, dans son avis relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 4 à 17 ans, de juin 2019 :

L'agence constate que la consommation de sucres totaux (hors lactose et galactose des produits laitiers) est excessive chez les enfants, et notamment au moment du goûter.

Elle recommande de :

- Substituer les boissons sucrées (Boissons Rafraichissantes Sans Alcool et jus de fruits) et les pâtisseries/biscuits/gâteaux par des aliments non transformés tels que des produits laitiers nature (yaourt, fromage blanc, lait), des fruits frais, des fruits à coque, du pain.
- Limiter les « sucres ajoutés », notamment dans les compotes, les céréales (type céréales petit déjeuner) et les produits laitiers (laitages, laits aromatisés, desserts lactés).
- Privilégier la préparation d'aliments « fait maison » à partir de produits bruts ou peu transformés pour mieux contrôler les ajouts de sucres et permettre de réduire progressivement les apports sans nécessité de changer la nature de l'aliment.

**La loi Egalim d'octobre 2019 :** Elle fixe un cadre pour une alimentation saine et durable.

Le goûter doit être intégré à l'offre journalière et bénéficier des mêmes objectifs de qualité, quant à la qualité des denrées alimentaires proposées aux enfants :

- une part en valeur financière  $\geq 50$  % de produits acquis selon des modalités prenant en compte les coûts imputés aux externalités environnementales liées au produit pendant son cycle de vie (Label Rouge, AOC, IGP, STG, issus d'une exploitation HVE, etc.)
- dont une part en valeur financière  $\geq 20$  % produits bio.

## 3. LA COMPOSITION D'UN GOÛTER ÉQUILIBRÉ

### 3.1 Le goûter comporte 1 boisson + 2 des 3 éléments suivants

| 1 boisson  |
|--|
| - Eau du robinet<br>- Lait demi-écrémé de préférence non sucré (les jus de fruits, considérés comme des boissons sucrées sont à limiter) |

| + au moins 2 des 3 éléments suivants   |
|--|
| - Aliment céréalier dont pain (de préférence complet ou semi-complet, limiter les préparations riches en sucre et gras)<br>- Produit laitier (de préférence nature ou peu sucré)<br>- Fruit (fruit frais, fruits à coque et fruits secs) |



### 3.2 Choix des aliments

|                              | PETIT DEJEUNER,<br>GOUTER,  | AUGMENTER      | ALLER VERS   | REDUIRE  |
|------------------------------|---|----------------|--|--|
| <b>PRODUIT<br/>CEREALIER</b> | Pain (tous types)   | Pain           | Pain complet et semi complet<br>Pain BIO   |  |
|                              | Céréales  |                | Céréales complètes ou semi complètes<br>Céréales BIO type flocons d'avoine                   | Céréales avec Nutriscore D et E                        |
|                              | Pâtisseries sèches (tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante) |                | Biscuits et gâteaux (nature) avec Nutriscore A et B ou teneur en glucides <20 g par portion. | Biscuits et gâteaux avec Nutriscore D et E             |
|                              | Pâtisseries type quatre quarts  |                | Recettes maison dont on maîtrise la quantité de sucre et la qualité des ingrédients          | Pâtisseries avec Nutriscore D et E                     |
| <b>FRUIT</b>                 | Fruit cru (100 % fruits crus, sans sucre ajouté)  | Fruit cru      | Fruit cru BIO<br>Fruit de saison   |  |
|                              | Fruit cuit  |                | Fruit cuit BIO<br>Compote sans sucres ajoutés maison ou pré-emballées                        |  |
|                              | Fruits à coque : noix, noisettes, amandes non salées  | Fruits à coque | Fruits à coque BIO   |  |
|                              | Fruits secs   |                | Fruits secs BIO  |  |
| <b>PRODUIT<br/>LAITIER</b>   | Lait demi écrémé nature ou peu sucré  |                | Lait nature BIO  | Boissons lactées sucrées                               |
|                              | Yaourt et autres laits fermentés nature ou peu sucré  |                | Yaourt BIO nature ou peu sucré < 10g/pot   |  |
|                              | Fromage blanc/Petit suisse et autres fromages frais nature ou peu sucré                     |                | Fromage blanc ou petit suisse nature BIO<br>Nature ou peu sucré <10g/100g                    |  |
|                              | Desserts lactés   |                |  | Tous les desserts lactés sucrés avec Nutriscore D et E |
|                              | Fromage   |                | Fromage BIO<br>Fromage AOP/AOC/IGP   |  |
| <b>PRODUITS<br/>SUCRES</b>   | Jus de fruits pur jus, sans sucres ajoutés  |                |  | Tous les jus de fruits                                 |
|                              | Confiture, chocolat, miel, crème de marron, pâte à tartiner, pâte de fruit                  |                |  | Tous les produits sucrés                               |

Une **cohérence d'ensemble** doit être trouvée entre les différentes prises alimentaires.

Pour favoriser l'équilibre de la journée, on recommande que le binôme déjeuner et goûter apporte :

- au moins un fruit
- au moins un laitage : lait nature, yaourt nature ou fromage blanc nature
- pas plus d'un produit gras (beignet, pâtisserie à > 15% de matières grasses)
- pas plus de 1 dessert > 20 grammes de sucres simples par portion



L'eau est la seule boisson recommandée, à volonté au cours et en dehors des repas, ainsi qu'avant, pendant et après un effort physique.

On peut donner un peu de fantaisie au verre d'eau d'un enfant en le décorant d'une rondelle d'orange ou d'une feuille de menthe.

On peut aussi proposer de l'eau gazeuse.



L'ANSES identifie le goûter comme l'un des leviers prioritaires pour réduire les apports très excessifs en sucres totaux chez les enfants. L'agence recommande de limiter les sucres ajoutés notamment dans les compotes, les céréales, les produits laitiers. Le présent guide préconise de favoriser les produits sans sucres ajoutés et de réduire la fréquence des produits sucrés avec Nutriscore D et E.

## Alerte :

### Substitut des produits laitiers à base de soja : desserts, biscuits, boissons.

Dans l'attente des résultats de travaux de l'Anses actuellement en cours, il convient d'éviter la présentation de produits à base de soja, contenant des phyto-estrogènes. On recommande donc de ne pas proposer plus d'une composante à base de soja par jour : intégrant déjeuner et goûter.

### Substitut des produits laitiers à base d'autres végétaux (jus de riz, amande, avoine...):

Ces produits ne présentent pas d'intérêt spécifique, leurs qualités nutritionnelles sont très variables et parfois déficitaires en nutriments importants pour les enfants.

### Les emballages alimentaires :

Une attention particulière devra être portée pour **limiter les emballages alimentaires « plastiques »**, dans le respect des préconisations de la loi Egalim.



### La lutte contre le gaspillage alimentaire :

Il convient également de mener une réflexion pour **lutter contre le gaspillage alimentaire**.

Par exemple, pour les fruits, on sait que les enfants les consomment mieux lorsqu'ils sont proposés découpés ou épluchés.

Selon les fruits, ils pourront être coupés soit en quartiers soit en morceaux et des coupe-pommes pourront être mis à disposition des animateurs.trices.

Afin d'en favoriser la consommation, un double choix de fruits pourra être proposé aux convives ayant un service en self et des propositions plus attractives pourront également être proposées ponctuellement comme des salades de fruits frais, des compotées de fruits au naturel ou des « assiettes de fruits »

## 4. LES GRAMMAGES RECOMMANDÉS (cf. gemrcn 2015)

|                   | PETIT DEJEUNER, GOUTER, PRODUITS prêts à consommer, en grammes (+ ou - 10 %)                | Enfants en maternelle | Enfants en élémentaire | Adolescents |
|-------------------|---|-----------------------|------------------------|-------------|
| PRODUIT CEREALIER | Pain  | 40                    | 50                     | 80          |
|                   | Céréales  | 25 à 35               | 40 à 45                | 50 à 60     |
|                   | Pâtisseries sèches (tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante) | 30                    | 30                     | 50          |
|                   | Pâtisseries type quatre quarts  | 40-60                 | 40-60                  | 60-80       |
| FRUIT             | Fruit cru   | 100-120               | 100-120                | 100 à 150   |
|                   | Fruit cuit (compote ou fruit au sirop)  | 100-120               | 100-120                | 100 à 150   |
|                   | Fruits secs   | 20                    | 20                     | 30          |
|                   | Fruits à coque  | 20                    | 20                     | 30          |
| PRODUIT LAITIER   | Lait demi écrémé du goûter (en ml)  | 125                   | 125                    | 250         |
|                   | Yaourt et autres laits fermentés  | 100 à 125             | 100 à 125              | 100 à 125   |
|                   | Fromage blanc   | 90 à 120              | 90 à 120               | 90 à 120    |
|                   | Fromage   | 16 à 20               | 16 à 30                | 16 à 40     |
|                   | Petit suisse et autres fromages frais   | 50 à 60               | 50 à 60                | 100 à 120   |
|                   | Beurre  | 8                     | 8                      | 16          |
| PRODUITS SUCRES   | Jus de fruits pur jus, sans sucres ajoutés (ml)   | 125                   | 125                    | 200         |
|                   | Confiture, chocolat, miel, crème de marron, nougat, pâte de fruit                           | 20                    | 20                     | 30          |

## 5. EXEMPLES DE 20 MENUS DE GOÛTERS

Repères de fréquences pour établir le plan alimentaire des goûters :  
Ces fréquences n'ont aucun caractère obligatoire..

|                    |                                      |                          |
|--------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| Fruits             | Frais                                | Au moins 2 fois /semaine |
|                    | Jus                                  | Max 2 fois / 20 goûters  |
| Produits laitiers  | Lait nature demi- écrémé             | Au moins 1 fois /semaine |
|                    | Yaourt ou fromage blanc nature       | 1 à 2 fois / semaine     |
|                    | Desserts lactés                      | Max 1 fois /20 goûters   |
|                    | Fromages variés à la coupe           | Max 2 fois /20 goûters   |
| Produit céréaliers | Pains variés                         | Au moins 3 fois /semaine |
|                    | Céréales nature                      | Max 2 fois / 20 goûters  |
|                    | Gâteau maison                        | Max 2 fois /20 goûters   |
|                    | Viennoiserie / Biscuits / Pâtisserie | Max 1 fois /20 gouters   |

Voici quelques exemples de 4 grilles de 20 goûters -  proposer de l'eau tous les jours

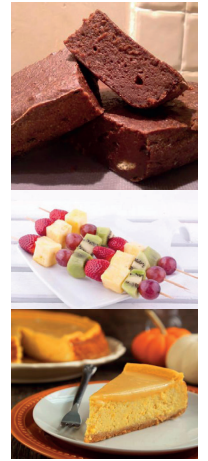
|           |                 | LUNDI                                   | MARDI                          | MERCREDI                          | JEUDI                          | VENDREDI                                    |
|-----------|-----------------|---|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|---|
| Semaine 1 | Boisson         | Lait nature demi écrémé                 | Eau                            | Eau                               | Lait nature demi écrémé        | Jus de fruits                               |
|           | Cereales        | Pain baguette + miel                    | Céréales nature                |                                   | Pain aux céréales              | Pain complet AB                             |
|           | Produit laitier |   | Yaourt ou fromage blanc nature | Yaourt ou fromage blanc nature    |                                | Yaourt ou fromage blanc nature              |
|           | Fruits frais    | Fruit cru                               |                                | Fruit cru                         | Compote sans sucres ajoutés    |   |
| Semaine 2 | Boisson         | Lait nature demi écrémé                 | Eau                            | Eau                               | Lait nature demi écrémé        | Eau   |
|           | Cereales        | Gateau maison                           | Pain aux céréales              | Pain baguette                     | Pain de seigle aux fruits secs |   |
|           | Produit laitier |   | Desserts lactés                | Fromage à la coupe                |                                | Yaourt ou fromage blanc nature              |
|           | Fruits frais    | Fruit cru                               |                                |                                   | Fruits au sirop léger          | Fruit cru                                   |
| Semaine 3 | Boisson         | Eau                                     | Jus de fruits                  | Lait nature demi écrémé           | Eau                            | Lait nature demi écrémé                     |
|           | Cereales        |   | Petit pain aux noix AB         | Pain semi complet                 | Céréales nature                | Pain baguette                               |
|           | Produit laitier | Yaourt ou fromage blanc nature          | Yaourt ou fromage blanc nature |                                   | Yaourt ou fromage blanc nature |   |
|           | Fruits frais    | Fruit cru                               |                                | Fruit cru                         |                                | Compote sans sucre                          |
| Semaine 4 | Boisson         | Eau                                     | Lait nature demi écrémé        | Eau                               | Eau                            | Lait nature demi écrémé                     |
|           | Cereales        | Pain de seigle aux fruits secs          | Pain baguette                  | Gateau maison                     | Pain semi complet              | Viennoiserie                                |
|           | Produit laitier | Yaourt ou fromage blanc nature          |                                | Yaourt ou fromage blanc nature    | Fromage à la coupe             |   |
|           | Fruits frais    |   | Fruit cru                      |                                   |                                | Fruit cru                                   |
| Semaine 1 | Boisson         | Lait nature demi écrémé                 | Eau                            | Eau                               |                                | Eau   |
|           | Cereales        | Pain aux graines de tournesol + beurre  | Baguette viennoise             | Pain baguette BIO + chocolat lait | Baguette BIO + miel            | Brioche                                     |
|           | Produit laitier |   |                                |                                   | Yaourt ou fromage blanc nature |   |
|           | Fruits frais    |   | Compote sans sucres ajoutés    | Poire                             |                                | Banane                                      |
| Semaine 2 | Boisson         | Eau                                     | Lait nature demi écrémé        | Eau                               | Eau                            | Eau   |
|           | Cereales        | Pain baguette BIO + pâte à tartiner BIO | Popcorn nature + abricots secs | Baguette aux céréales             | Pain aux noisettes             | Petits beurre                               |
|           | Produit laitier |   |                                | fromage frais                     | fromage blanc + confiture BIO  |   |
|           | Fruits frais    | Kiwi                                    |                                | Pomme                             |                                | Orange                                      |
| Semaine 3 | Boisson         | Lait nature demi écrémé                 | Eau                            |                                   | Eau                            | Lait nature demi écrémé                     |
|           | Cereales        | Céréales nature                         | Pain baguette BIO + beurre     | Pain aux figes                    | Pain aux céréales              | Cake au chocolat                            |
|           | Produit laitier |   |                                | fromage blanc + confiture BIO     | Fromage à la coupe             |   |
|           | Fruits frais    |   | Banane                         |                                   | Orange                         |   |
| Semaine 4 | Boisson         | Eau                                     | Eau                            | Lait nature demi écrémé           | Eau                            | Lait nature demi écrémé                     |
|           | Cereales        | Pain baguette BIO + Chocolat noir       | Pain baguette BIO              | Pain aux pépites de chocolat      | Pain aux noix + miel           | Pain au céréales + confiture d'abricots BIO |
|           | Produit laitier | fromage blanc + confiture BIO           | Fromage à la coupe             |                                   |                                |   |
|           | Fruits frais    | Kiwi                                    | Pomme                          |                                   | Poire                          |   |

|           |                 | LUNDI                                   | MARDI                             | MERCREDI                               | JEUDI                               | VENDREDI                      |
|-----------|-----------------|---|-----------------------------------|--|-------------------------------------|-------------------------------|
| Semaine 1 | Boisson         | Eau                                     | Lait nature demi écrémé           | Eau                                    | Eau                                 | Lait nature demi écrémé       |
|           | Cereales        | semoule au lait                         | viennoise aux pépites de chocolat | pain bio aux céréales + beurre         | pain bio aux graines de chia + miel | baguette bio + confiture      |
|           | Produit laitier |   |                                   |  | yaourt nature bio                   |                               |
|           | Fruits frais    | Clémentine                              |                                   | banane bio                             |                                     |                               |
|           |                 | LUNDI                                   | MARDI                             | MERCREDI                               | JEUDI                               | VENDREDI                      |
| Semaine 2 | Boisson         | Lait nature demi écrémé                 | Eau                               | Eau                                    | Lait nature demi écrémé             | Eau                           |
|           | Cereales        | pain bio semi-complet + pâte à tartiner | gâteau au yaourt maison           | pain bio tranché au sésame + confiture | Céréales natures                    | pain bio de campagne + beurre |
|           | Produit laitier |   |                                   | fromage blanc bio                      |                                     |                               |
|           | Fruits frais    |   | poire bio                         |  | Dattes                              | pomme jaune bio               |
|           |                 | LUNDI                                   | MARDI                             | MERCREDI                               | JEUDI                               | VENDREDI                      |
| Semaine 3 | Boisson         | Lait nature demi écrémé                 | Eau                               | Eau                                    | Eau                                 | Lait nature demi écrémé       |
|           | Cereales        | crumble aux fruits                      | viennoise nature + barre choco    | pain bio complet + confiture           | baguette bio                        | pain tranché aux fruits secs  |
|           | Produit laitier |   |                                   | yaourt nature local bio                | Fromage à la coupe                  |                               |
|           | Fruits frais    |   | orange bio                        |  | Pomme Bio                           |                               |
|           |                 | LUNDI                                   | MARDI                             | MERCREDI                               | JEUDI                               | VENDREDI                      |
| Semaine 4 | Boisson         | Eau                                     | Eau                               | Lait nature demi écrémé                | Eau                                 | Lait nature demi écrémé       |
|           | Cereales        | pain au lait                            | Pain tranché bio + miel           | Chausson aux pommes                    | Pain aux pépites de chocolat        | Baguette au sésame + beurre   |
|           | Produit laitier |   |                                   |  | fromage blanc bio                   |                               |
|           | Fruits frais    | Banane bio                              | poire bio                         |  |                                     |                               |
|           |                 | LUNDI                                   | MARDI                             | MERCREDI                               | JEUDI                               | VENDREDI                      |
| Semaine 1 | Boisson         | Eau                                     | Eau                               | Lait nature demi écrémé AB             | Jus de pomme                        | Eau                           |
|           | Cereales        | Pain baguette                           | Gâteau au yaourt                  | Céréales type pétales                  | Pain aux céréales                   | Pain semi complet AB          |
|           | Produit laitier | Fromage blanc AB                        |                                   |  | Fromage AOC                         | Yaourt nature                 |
|           | Fruits frais    | Compote sans sucres ajoutés             | Quartiers de fruits AB            | Quartiers de fruits                    |                                     | Quartiers de fruits           |
|           |                 | LUNDI                                   | MARDI                             | MERCREDI                               | JEUDI                               | VENDREDI                      |
| Semaine 2 | Boisson         | Eau                                     | Eau                               | Lait nature demi écrémé AB             | Eau                                 | Lait nature demi écrémé       |
|           | Cereales        | Clafoutis aux fruits                    | Pain aux céréales                 | Pain baguette + confiture              | Pain seigle aux fruits secs         | Brioche au sucre              |
|           | Produit laitier |   | Yaourt nature AB                  |  | Fromage blanc AB                    |                               |
|           | Fruits frais    | Quartiers de fruits AB                  | Compote sans sucres ajoutés       | Quartiers de fruits                    |                                     | Quartiers de fruits AB        |
|           |                 | LUNDI                                   | MARDI                             | MERCREDI                               | JEUDI                               | VENDREDI                      |
| Semaine 3 | Boisson         | Lait nature demi écrémé AB              | Eau                               | Eau                                    | Jus d'orange AB                     | Eau                           |
|           | Cereales        | Céréales type pétales                   | Petit pain aux noix AB            | Pain semi complet                      | Pudding au chocolat                 | Pain baguette + miel          |
|           | Produit laitier |   | Fromage blanc                     | Fromage AOC                            |                                     | Yaourt nature AB              |
|           | Fruits frais    | Quartiers de fruits                     |                                   | Quartiers de fruits                    |                                     | Compote sans sucres ajoutés   |
|           |                 | LUNDI                                   | MARDI                             | MERCREDI                               | JEUDI                               | VENDREDI                      |
| Semaine 4 | Boisson         | Lait nature demi écrémé AB              | Eau                               | Eau                                    | Eau                                 | Lait nature demi écrémé AB    |
|           | Cereales        | Pain seigle aux fruits secs             | Pain baguette AB                  |  | Pain semi-complet                   | Gâteau marbré                 |
|           | Produit laitier |   | Fromage blanc                     | Flan maison                            | Yaourt nature AB                    |                               |
|           | Fruits frais    |   | Quartiers de fruits               | Quartiers de fruits AB                 | Compote sans sucres ajoutés         |                               |

## 6. EXEMPLES DE RECETTES MAISON

Exemples de préparations maisons possibles pour le goûter (\* recettes détaillées en annexes)

- Cheese cake au potimarron\*
- Clafoutis aux fruits \*
- Flan\*
- Flan pomme citrouille\*
- Gâteau au yaourt \*
- Gâteau marbré maison
- Lait frappé aux fruits (recette anti gaspi)\*
- Pudding au chocolat (recette anti gaspi)\*
- Salade de fruits frais, compotes ou brochettes de fruits (recettes antigaspi)



## 7. LES CONDITIONS DE RÉUSSITE À LA MISE EN PLACE DES GOÛTERS

Le repas peut être un moment d'apprentissage et de convivialité si les **enfants sont bien accompagnés, autonomisés et réunis dans une salle** dont la configuration a également été bien pensée.

### 7.1 Locaux et équipements

Il convient de prendre en compte le confort des élèves dans les restaurants scolaires. La qualité de l'environnement (aménagement des locaux, mobilier adapté, attention portée aux nuisances sonores...) est essentielle dans une organisation de qualité pour les repas servis en milieu scolaire.

Les repas seront idéalement proposés dans une salle à manger. Le personnel doit pouvoir disposer d'un réfrigérateur pour pouvoir entreposer des aliments frais et/ou des préparations « maison ».

#### **Recommandation sur le lavage des mains**

L'école doit assurer la continuité de l'éducation, elle doit inciter et favoriser l'accès à de bonnes conditions d'hygiène.

L'organisation doit favoriser le passage aux lavabos, tandis que l'hygiène et l'équipement des points d'eau favorisera un lavage des mains de meilleure qualité : utilisation du savon, temps passé à se laver les mains, séchage des mains.



### 7.2 Temps du goûter



Le temps accordé pour la prise alimentaire est également important. Une fois l'enfant assis, il doit être de 15 minutes minimum.

Dans la mesure du possible, et selon le fonctionnement propre à chaque établissement, il est recommandé que les activités soient élaborées en tenant compte de cette pause repas.

### 7.3 Accompagnement des repas et les actions éducatives

Le temps des repas doit être pensé comme partie intégrante d'une mission éducative, un lieu où, en cohérence avec les connaissances et compétences transmises en classe, on apprend à goûter et à aimer de nouveaux aliments, à manger ensemble, à heures fixes, en quantité raisonnable, en prenant le temps.



La mission éducative lors des repas, sans se substituer à la responsabilité des parents, ne saurait faire oublier que le repas doit rester un **moment de plaisir et que la qualité gustative des repas** qui y sont proposés, facilite les apprentissages qui y sont faits.

Cette dimension éducative peut poursuivre simultanément des objectifs de **transmission culturelle, de sensibilisation aux enjeux écologiques, de connaissance de son environnement** (provenance des denrées alimentaires et des produits agricoles, histoire des terroirs, découverte des processus de transformation, etc.) **et des principes nutritionnels essentiels.**

Le Conseil national de l'alimentation (Avis n° 77) réaffirme **l'objectif éducatif de la cantine avec pour missions la découverte, l'apprentissage de l'équilibre alimentaire, la transmission culturelle, la lutte contre le gaspillage et la formation citoyenne.** Le milieu scolaire est par ailleurs un lieu irremplaçable de socialisation et d'acquisition de règles d'hygiène et d'autonomie. Le temps repas est un **temps de socialisation et d'apprentissage des civilités et des codes sociaux** (respect des règles de vie, partage de l'espace, etc.).

« **L'éducation alimentaire** ne doit pas s'adresser à l'individu à travers un média, mais directement à lui, in situ, face à l'aliment. Elle doit amener l'individu à se poser des questions, loin de toute interdiction, afin de créer un rapport réflexif mais non culpabilisant. Le mangeur est ainsi responsabilisé sur ses propres préférences.

Le mangeur doit se penser en train de manger. » *Jean-Pierre CORBEAU, sociologue spécialiste de l'alimentation*

## 8. QUESTIONS-RÉPONSES

## QUESTIONS RÉPONSES

### 1- Comment organiser le goûter des enfants allergiques ?

Les enfants présentant une allergie alimentaire ou certaines pathologies entraînant des adaptations alimentaires (diabète,...), ne pourront être accueillis à la restauration scolaire qu'après mise en place du P.A.I. et signature par les parents. Le goûter peut être fourni par la collectivité ou par les familles, en fonction des possibilités de la structure d'accueil, et dans le respect des consignes du PAI. En cas de goûter préparé par la fa-

mille, il le sera conformément aux indications données par l'établissement (par exemple : boîtes hermétiques étiquetées au nom de l'enfant, transport des produits frais dans un sac isotherme avec bloc réfrigéré, stockage dans un frigo dédié de l'école, ...) et distribué en toute sécurité. Les enfants bénéficiant d'un « PAI » alimentaire sont accueillis au restaurant scolaire avec les autres enfants.

### 2- Comment gérer le goûter apporté par les enfants ?

La prise en charge des goûters par la collectivité permet de proposer à tous les enfants la même offre, de limiter les emballages et de garantir des conditions d'hygiène optimales.

Si cette prise en charge est impossible, on recommande de donner aux familles des suggestions de composition en les guidant à partir des menus du restaurant scolaire.

On les sensibilise afin d'éviter les aliments en conditionnement individuel (pochette, mini gourde, berlingot, ...) et de limiter les produits très sucrés (jus, lait aromatisé, biscuits).

### 3- Comment intégrer les ventes de gâteaux organisées par les familles au moment du goûter ?

La circulaire Education Nationale du 3/01/2002 précise les recommandations faites aux directeurs d'école et aux collectivités, il est important que l'élaboration de ces aliments soit faite en s'entourant de tout le soin nécessaire pour éviter les risques sanitaires. Ce type de projet doit être porté en concertation afin de respecter les principes de précautions.

### 4- Comment organiser la distribution du goûter lorsqu'on ne peut pas avoir accès à une salle à manger ?

Tenant compte des objectifs pédagogiques et des enjeux qui vont au-delà du simple fait de nourrir, ce guide ne peut qu'encourager les collectivités à trouver la meilleure façon d'organiser un service à table de ce petit repas. Trouver une salle, un préau aménageable, muni d'un point d'eau pour se laver les mains.

### 5- Par quoi remplacer les gobelets en plastique lorsqu'il n'est pas possible d'utiliser de la vaisselle en verres

L'organisation du goûter dans une salle à manger permet de mettre à disposition la vaisselle du service de la restauration scolaire. Si la vaisselle ne peut pas être nettoyée en fin de journée, des conditions adaptées d'entreposage de la vaisselle sale doivent être définies. Il est donc recommandé d'utiliser pour les jus ou le lait, des verres. Si le lavage n'est pas possible, les gobelets cartonnés restent une solution intermédiaire

pour éviter l'usage des verres plastiques jetables. Mais leur usage ne résout pas le problème de gestion des déchets. Pour la distribution de l'eau, l'utilisation de gourdes fournies par les parents ou la collectivité, peut être envisagée, pour cela, il convient d'organiser leur nettoyage quotidien avec un produit vaisselle dédié suivi d'un rinçage soigneux. La vaisselle de la restauration semble la solution la plus cohérente.

## **BIBLIOGRAPHIE / WEBOGRAPHIE**

### **Recommandations sur la composition**

<https://www.mangerbouger.fr/Le-Mag/Le-coin-des-bambins/Gouter-ou-4-heures-peu-importe-le-nom-pour-vos-enfants-il-a-tout-bon>

[https://www.economie.gouv.fr/files/directions\\_services/daj/marches\\_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf](https://www.economie.gouv.fr/files/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf)

<https://eduscol.education.fr/cid148639/restauration-scolaire-lutte-contre-le-gaspillage-alimentaire-et-hygiene-alimentaire.html>

### **Réflexion sur l'offre**

<https://www.credoc.fr/publications/le-gouter-en-perde-de-vitesse-et-loin-des-recommandations>

<https://www.anses.fr/fr/content/les-collations-à-l'école>

<http://www.afdn.org/fileadmin/pdf/1407-cp-gouter-collation-scolaire.pdf>

<https://cna-alimentation.fr/download/avis-n77-07-2017-les-enjeux-de-la-restauration-collective-en-milieu-scolaire/>







### **Information prévention**






[http://www.reppop-aquitaine.org/sites/repop.cpm.aquisante.priv/files/dep\\_ptidej\\_gouter\\_oct2006.pdf](http://www.reppop-aquitaine.org/sites/repop.cpm.aquisante.priv/files/dep_ptidej_gouter_oct2006.pdf)






# EXEMPLES DE RECETTES MAISON







Pour 20 élèves

Recettes proposées pour les élèves de classe élémentaire  
Grammages à ajuster en fonction de l'âge des enfants

| Composante du repas  |   | Goûter |                    |                     |                    | Date de création  |                       | avr-20   |  |
|--|---|--------|--------------------|---------------------|--------------------|-------------------|-----------------------|--|--|
| <b>CHEESE CAKE POTIMARRON</b>  |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |  |  |
| <b>Quantités nécessaires pour 20 portions</b>  |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |  |  |
| Produits   | <a href="#">Produits sous signes officiels (SIOQ)</a>                             | Unité  | Type d'ingrédients | Quantité / 20 Mater | Quantité / 20 Elém | Quantité / 20 Ado | Quantité / 20 Adultes |  |  |
| Potimarron   |  | kg     | F et L             |                     | 0,800 Kg           |                   |                       | <b>Temps de préparation</b> 30 à 40mn  |  |
| Fromage frais type Saint Moret   |  | kg     | BOF                |                     | 1,200 Kg           |                   |                       | <b>Temps de cuisson</b> 20 à 50mn  |  |
| Œuf liquide  |  | litre  | BOF                |                     | 0,240 L            |                   |                       | <b>Saison</b> Automne-Hiver  |  |
| Sucre roux   |  | kg     | Epicerie           |                     | 0,130 Kg           |                   |                       | <b>Ingrédients locaux</b> Potimarron   |  |
| Sucre vanillé  |   | kg     | Epicerie           |                     | 0,020 Kg           |                   |                       | <b>Coût portion indicatif</b> 0,53 €<br><b>Pour un écolier d'élémentaire</b> |  |
| Muesli croustillant  |   | kg     | Epicerie           |                     | 0,400 Kg           |                   |                       | <b>Valeurs nutritionnelles par portion élémentaire</b>                       |  |
| Beurre   |  | kg     | BOF                |                     | 0,120 Kg           |                   |                       | Protéines (gr) 8,6   |  |
| Cannelle   |   | kg     | Epicerie           |                     | 0,005 Kg           |                   |                       | Matières grasses (gr) 15,3   |  |
| ...  |   |        |                    |                     |                    |                   |                       | Glucides (gr) 24,5   |  |
| <b>POIDS DE LA PORTION (avant cuisson)</b>   |   |        |                    | 0,000 gr            | 0,146 gr           | 0,000 gr          | 0,000 gr              | Recette +15%MG oui   |  |
| Unité : Kg, Litre, Boîte 5/1, boîte 3/1,...  |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |  |  |
| Type d'ingrédients : Epicerie, F et L (Fruits et légumes), BOF, Surgelé, Frais   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |  |  |
| <b>Déroulé de la recette</b>   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |  |  |
| Préchauffer le four à 150°C  |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |  |  |
| Laver, évider et couper en morceaux le potimarron et le cuire en vapeur. Refroidir.  |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |  |  |
| Mixer le potimarron avec le fromage frais, les œufs, les sucres et la cannelle. Réserver.  |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |  |  |
| Mixer le muesli avec le beurre, on veut obtenir une pâte granuleuse. Tasser la préparation au fond d'un bac gastro chemisé de papier sulfurisé. Réserver un peu de muesli pour la décoration, lors du service. |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |  |  |
| Verser l'appareil au potimarron dans le bac sur le mélange granuleux et mettre à cuire au four 50mn. Vérifier la cuisson, l'appareil doit être bien pris.  |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |  |  |
| Refroidir en cellule, mettre au froid. Lors du service, découper en carré régulier, servir saupoudrer de muesli granuleux.   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |  |  |
| CONSEIL : Préparer le cheese cake la veille, il sera plus facile à découper.   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |  |  |
| PRECISION : On peut remplacer le saint moret par de la ricotta.  |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |  |  |
| <b>Photo de la recette</b>   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |  |  |
|   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |  |  |

| Composante du repas   | Goûter  |       | Date de création   |                     | avr-20             |                   |                       |
|---|---|-------|--------------------|---------------------|--------------------|-------------------|-----------------------|
| <b>CLAFOUTIS AUX FRUITS</b>   |   |       |                    |                     |                    |                   |                       |
| <b>Quantités nécessaires pour 20 portions</b>   |   |       |                    |                     |                    |                   |                       |
| Produits  | <a href="#">Produits sous signes officiels (SIQO)</a>                             | Unité | Type d'ingrédients | Quantité / 20 Mater | Quantité / 20 Elém | Quantité / 20 Ado | Quantité / 20 Adultes |
| Farine de blé T65   |  | kg    | Épicerie           |                     | 0,320              |                   |                       |
| Lait nature demi écrémé   |  | litre | BOF                |                     | 1,000              |                   |                       |
| Œuf cru   |  | kg    | BOF                |                     | 0,240              |                   |                       |
| Sucre   |   | kg    | Épicerie           |                     | 0,175              |                   |                       |
| Fruits  |  | kg    | F et L             |                     | 1,500              |                   |                       |
| Extrait de vanille  |   | kg    | Épicerie           |                     | 0,050              |                   |                       |
| Beurre  |   | kg    | BOF                |                     | 0,120              |                   |                       |
| ...   |   |       |                    |                     |                    |                   |                       |
| <b>POIDS DE LA PORTION (avant cuisson)</b>  |   |       |                    | 0,000 gr            | 0,170 gr           | 0,000 gr          | 0,000 gr              |
| <i>Unité : Kg, Litre, Boîte 5/1, boîte 3/1,...</i>  |   |       |                    |                     |                    |                   |                       |
| <i>Type d'ingrédients : Épicerie, F et L (Fruits et légumes), BOF, Surgelé, Frais</i>                 |   |       |                    |                     |                    |                   |                       |
| <b>Déroulé de la recette</b>  |   |       |                    |                     |                    |                   |                       |
| Préchauffer le four à 220°C en sec. Faire fondre le beurre.   |   |       |                    |                     |                    |                   |                       |
| Découper les fruits en morceaux de même calibre.  |   |       |                    |                     |                    |                   |                       |
| Mélanger les œufs et le sucre.  |   |       |                    |                     |                    |                   |                       |
| Ajouter la farine, le beurre fondu, le lait et l'extrait de vanille.                                  |   |       |                    |                     |                    |                   |                       |
| Répartir les fruits dans un bac gastro beurré et verser la préparation sur 4 centimètres.             |   |       |                    |                     |                    |                   |                       |
| Cuire à 220°C pendant 35 minutes  |   |       |                    |                     |                    |                   |                       |
| CONSEIL : Veiller à utiliser des fruits qui ne rendent pas trop de jus pour ne pas détremper la pâte. |   |       |                    |                     |                    |                   |                       |
| PRECISION : une portion apporte 90mg de calcium.  |   |       |                    |                     |                    |                   |                       |
| <b>Temps de préparation</b> 30 à 40mn   |   |       |                    |                     |                    |                   |                       |
| <b>Temps de cuisson</b> 35mn  |   |       |                    |                     |                    |                   |                       |
| <b>Saison</b> Toutes  |   |       |                    |                     |                    |                   |                       |
| <b>Ingrédients locaux</b> Fruits  |   |       |                    |                     |                    |                   |                       |
| <b>Coût portion indicatif</b> 0,58 €  |   |       |                    |                     |                    |                   |                       |
| <b>Pour un écolier d'élémentaire</b>  |   |       |                    |                     |                    |                   |                       |
| <b>Valeurs nutritionnelles par portion élémentaire</b>  |   |       |                    |                     |                    |                   |                       |
| Protéines (gr) 5,7  |   |       |                    |                     |                    |                   |                       |
| Matières grasses (gr) 7,3   |   |       |                    |                     |                    |                   |                       |
| Glucides (gr) 31,4  |   |       |                    |                     |                    |                   |                       |
| Recette +15%MG non  |   |       |                    |                     |                    |                   |                       |
| Recettes +20g GST/portion non (19,5g/portion)   |   |       |                    |                     |                    |                   |                       |
| <b>Photo de la recette</b>  |   |       |                    |                     |                    |                   |                       |
|                  |   |       |                    |                     |                    |                   |                       |

| Composante du repas  |   | Goûter |                    |                     |                    | Date de création  |   | avr-20   |  |
|--|---|--------|--------------------|---------------------|--------------------|-------------------|---|--|--|
| <b>FLAN</b>  |   |        |                    |                     |                    |                   |   |  |  |
| <b>Quantités nécessaires pour 20 portions</b>  |   |        |                    |                     |                    |                   |   |  |  |
| Produits   | <a href="#">Produits sous signes officiels (SIQO)</a>                             | Unité  | Type d'ingrédients | Quantité / 20 Mater | Quantité / 20 Elém | Quantité / 20 Ado | Quantité / 20 Adultes   |  |  |
| Fécule de maïs   |  | kg     | Épicerie           |                     | 0,200              |                   |   | <b>Temps de préparation</b> 40 à 50mn                  |  |
| Lait nature demi écrémé  |  | litre  | BOF                |                     | 2,500              |                   |   | <b>Temps de cuisson</b> 30 à 40mn                      |  |
| Œuf cru  |  | kg     | BOF                |                     | 0,150              |                   |   |  |  |
| Sucre  |   | kg     | Épicerie           |                     | 0,200              |                   |   | <b>Saison</b> Toutes                                   |  |
| Extrait de vanille   |  | litre  | Épicerie           |                     | 0,025              |                   |   |  |  |
|  |   |        |                    |                     |                    |                   |   | <b>Ingrédients locaux</b>                              |  |
|  |   |        |                    |                     |                    |                   |   | <b>Coût portion indicatif</b> 0,10 €                   |  |
|  |   |        |                    |                     |                    |                   |   | <b>Pour un écolier d'élémentaire</b>                   |  |
|  |   |        |                    |                     |                    |                   |   | <b>Valeurs nutritionnelles par portion élémentaire</b> |  |
|  |   |        |                    |                     |                    |                   |   | Protéines (gr) 5,1                                     |  |
|  |   |        |                    |                     |                    |                   |   | Matières grasses (gr) 2,7                              |  |
|  |   |        |                    |                     |                    |                   |   | Glucides (gr) 24,9                                     |  |
|  |   |        |                    |                     |                    |                   |   | Recette +15%MG non                                     |  |
|  |   |        |                    |                     |                    |                   |   | Recettes +20g CST/portion non (16g/portion)            |  |
| <b>POIDS DE LA PORTION (avant cuisson)</b>   |   |        |                    | 0,000 gr            | 0,154 gr           | 0,000 gr          | 0,000 gr  |  |  |
| <i>Unité : Kg, Litre, Boîte 5/1, boîte 3/1,...</i>   |   |        |                    |                     |                    |                   |   |  |  |
| <i>Type d'ingrédients : Épicerie, F et L (Fruits et légumes), BOF, Surgelé, Frais</i>                        |   |        |                    |                     |                    |                   |   |  |  |
| <b>Déroulé de la recette</b>   |   |        |                    |                     |                    |                   |   |  |  |
| Préchauffer le four à 180°C en sec.  |   |        |                    |                     |                    |                   |   |  |  |
| Faire bouillir le lait avec la vanille.  |   |        |                    |                     |                    |                   |   |  |  |
| Mélanger soigneusement la fécule de maïs, les œufs et le sucre.  |   |        |                    |                     |                    |                   |   |  |  |
| Verser le lait petit à petit dans l'appareil farine+œuf+sucre et remettre à bouillir en remuant constamment. |   |        |                    |                     |                    |                   |   |  |  |
| Beurrer le bac gastro et y verser la préparation sur 4 ou 5 centimètres.                                     |   |        |                    |                     |                    |                   |   |  |  |
| Cuire à 180°C pendant 30 à 40mn, l'ensemble de la préparation doit être bien pris.                           |   |        |                    |                     |                    |                   |   |  |  |
| CONSEIL : Pour faire un flan pâtissier, on prend ce même appareil sur fon verse sur une pâte brisée sucrée.  |   |        |                    |                     |                    |                   |   |  |  |
| PRECISION : la portion de flan apporte 150mg de calcium  |   |        |                    |                     |                    |                   |   |  |  |
|  |   |        |                    |                     |                    |                   | <b>Photo de la recette</b>  |  |  |
|  |   |        |                    |                     |                    |                   |  |  |  |

| Composante du repas   |   | Goûter |                    |                     |                    | Date de création  |                       | avr-20  |  |  |
|---|---|--------|--------------------|---------------------|--------------------|-------------------|-----------------------|---|--|--|
| <b>FLAN POMME CITROUILLE</b>  |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |   |  |  |
| <b>Quantités nécessaires pour 20 portions</b>   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |   |  |  |
| Produits  | <a href="#">Produits sous signes officiels (SICO)</a>                             | Unité  | Type d'ingrédients | Quantité / 20 Mater | Quantité / 20 Elém | Quantité / 20 Ado | Quantité / 20 Adultes |   |  |  |
| Potiron   |  | kg     | F et L             |                     | 0,500 Kg           |                   |                       | <b>Temps de préparation</b> 30 à 40mn   |  |  |
| Pommes  |  | kg     | F et L             |                     | 0,250 Kg           |                   |                       | <b>Temps de cuisson</b> 20 à 50mn   |  |  |
| Œuf liquide   |  | litre  | BOF                |                     | 0,450 L            |                   |                       |   |  |  |
| Lait demi-écrémé  |  | litre  | BOF                |                     | 0,800 L            |                   |                       | <b>Saison</b> Automne-Hiver   |  |  |
| Farine de maïs  |   | kg     | Epicerie           |                     | 0,160 Kg           |                   |                       |   |  |  |
| Miel  |  | kg     | Epicerie           |                     | 0,100 Kg           |                   |                       |   |  |  |
| Vanille liquide   |   | kg     | Epicerie           |                     | 0,020 Kg           |                   |                       | <b>Ingédients locaux</b> Pomme, potiron   |  |  |
|   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |   |  |  |
|   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       | <b>Coût portion indicatif</b>   |  |  |
|   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       | <b>Pour un écolier d'élémentaire</b> 0,17 €   |  |  |
|   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |   |  |  |
|   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       | <b>Valeurs nutritionnelles par portion élémentaire</b>                                |  |  |
|   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       | Protéines (gr) 4,5  |  |  |
|   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       | Matières grasses (gr) 3   |  |  |
|   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       | Glucides (gr) 16,2  |  |  |
|   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       | Recette +15%MG non  |  |  |
|   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       | Recettes +20g GST/portion non (8g/portion)  |  |  |
| <b>POIDS DE LA PORTION (avant cuisson)</b>  |   |        |                    |                     | 0,000 gr           | 0,114 gr          | 0,000 gr              | 0,000 gr  |  |  |
| <i>Unité : Kg, Litre, Boîte 5/1, boîte 3/1,...</i>  |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |   |  |  |
| <i>Type d'ingrédients : Epicerie, F et L (Fruits et légumes), BOF, Surgelé, Frais</i>                                 |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |   |  |  |
| <b>Déroulé de la recette</b>  |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |   |  |  |
| Laver, évider et couper le potiron en cubes. Le cuire en vapeur.  |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |   |  |  |
| Laver et évider les pommes, les couper sans les éplucher et les mettre à cuire dans un rondou rempli d'un fond d'eau. |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |   |  |  |
| Lorsque légumes et fruits sont cuits, les mélanger et les réduire en purée avec le robot plongeant. Faire refroidir.  |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |   |  |  |
| Préchauffer le four en sec à 180°C.   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |   |  |  |
| Verser l'œuf liquide battu sur le mélange légumes et fruits.  |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |   |  |  |
| Verser la préparation dans un bac gastro et mettre à cuire au four 20 à 30mn. .                                       |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |   |  |  |
| Refroidir en cellule.   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |   |  |  |
|   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |   |  |  |
| CONSEIL : Cuire le potiron avant de l'éplucher, ce sera ainsi plus facile.  |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |   |  |  |
| PRECISION : Une portion apporte 70mg de calcium   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |   |  |  |
|   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |   |  |  |
|   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       | <b>Photo de la recette</b>  |  |  |
|   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |  |  |  |

Composante du repas

Goûter

Date de création

avr-20

## GATEAU AU YAOURT

### Quantités nécessaires pour 20 portions

| Produits                                   | Produits sous signes officiels (SIOO) | Unité | Type d'ingrédients | Quantité / 20 Mater | Quantité / 20 Elém | Quantité / 20 Ado | Quantité / 20 Adultes |
|--|---------------------------------------|-------|--------------------|---------------------|--------------------|-------------------|-----------------------|
| Farine de blé T65                          |                                       | kg    | Épicerie           |                     | 0,700              |                   |                       |
| Yaourt nature                              |                                       | kg    | BOF                |                     | 0,440              |                   |                       |
| Œuf cru                                    |                                       | kg    | BOF                |                     | 0,500              |                   |                       |
| Sucre                                      |                                       | kg    | Épicerie           |                     | 0,425              |                   |                       |
| Citron                                     |                                       | kg    | F et L             |                     | 0,015              |                   |                       |
| Levure chimique                            |                                       | kg    | Épicerie           |                     | 0,030              |                   |                       |
| Beurre                                     | <br>                                  | kg    | BOF                |                     | 0,020              |                   |                       |
| Huile mélange 4 huiles                     |                                       | Litre | Épicerie           |                     | 0,200              |                   |                       |
| <b>POIDS DE LA PORTION (avant cuisson)</b> |                                       |       |                    | 0,000 gr            | 0,117 gr           | 0,000 gr          | 0,000 gr              |

**Temps de préparation** 20 à 30mn

**Temps de cuisson** 30mn

**Saison** Toutes

**Ingédients locaux** Yaourt nature

**Coût moyen portion**

**Pour un écolier d'élémentaire** 0,10 €

### Valeurs nutritionnelles par portion d'écolier d'élémentaire

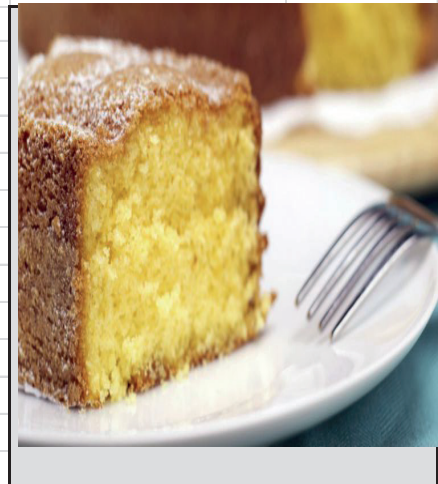
|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| Protéines (gr)            | 8,5          |
| Matières grasses (gr)     | 14,1         |
| Glucides (gr)             | 46,9         |
| Recette +15%MG            | non          |
| Recettes +20g GST/portion | oui ( 22,9g) |

Le pot de yaourt sert d'unité de mesure pour la farine, le sucre et l'huile  
Laver et zester les citrons sur toute leur écorce.  
Mélanger en suivant : yaourt + huile + sucre + farine + levure + œufs + zeste.  
Beurrer le bac gastro de faible hauteur et verser la préparation.  
Cuire à four chaud environ 30mn.  
Vérifier la cuisson à l'aide de la lame du couteau qui doit ressortir sèche.





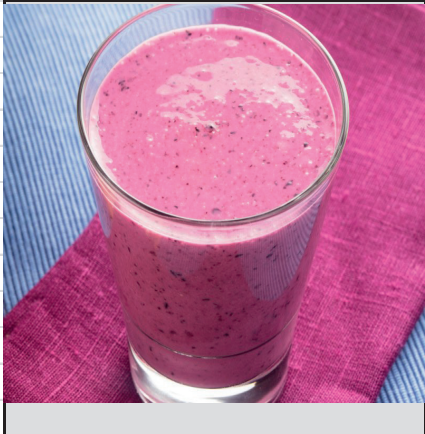
**CONSEIL** : utiliser des citrons BIO de préférence, puisqu'on utilise le zeste dans cette recette.  
Le jus des citrons pourra être utilisé pour parfumer une salade de fruits frais que l'on servira avec le gâteau.






**PRECISION** : la portion apporte 57mg de calcium. On est loin de la densité en calcium d'un yaourt : 150mg

### Photo de la recette





| Composante du repas   |   | Goûter |                    |                     |                    | Date de création  |                       | avr-20  |  |  |  |
|---|---|--------|--------------------|---------------------|--------------------|-------------------|-----------------------|---|--|--|--|
| <b>LAIT FRAPPE AUX FRUITS</b>   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |   |  |  |  |
| <b>Quantités nécessaires pour 20 portions</b>   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |   |  |  |  |
| Produits  | <a href="#">Produits sous signes officiels (SIQO)</a>                             | Unité  | Type d'ingrédients | Quantité / 20 Mater | Quantité / 20 Elém | Quantité / 20 Ado | Quantité / 20 Adultes |   |  |  |  |
| Yaourt nature   |  | kg     | Épicerie           |                     | 2,000              |                   |                       | <b>Temps de préparation</b> 30 à 40mn   |  |  |  |
| Laï nature demi écrémé  |  | litre  | BOF                |                     | 0,250              |                   |                       | <b>Temps de cuisson</b>   |  |  |  |
| Miel ou sucre   |  | kg     | Epicerie           |                     | 0,100              |                   |                       | <b>Saison</b> Toutes  |  |  |  |
| Fruits  |  | kg     | F et L             |                     | 1,250              |                   |                       | <b>Ingrédients locaux</b> Fruits  |  |  |  |
| ...   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       | <b>Coût portion indicatif</b><br>Pour un écolier d'élémentaire 0,20 €                 |  |  |  |
| <b>POIDS DE LA PORTION (avant cuisson)</b>  |   |        |                    | 0,000 gr            | 0,180 gr           | 0,000 gr          | 0,000 gr              | <b>Valeurs nutritionnelles par portion élémentaire</b>                                |  |  |  |
| Unité : Kg, Litre, Boîte 5/1, boîte 3/1,...   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       | Protéines (gr) 4,7  |  |  |  |
| Type d'ingrédients : Epicerie, F et L (Fruits et légumes), BOF, Surgelé, Frais  |   |        |                    |                     |                    |                   |                       | Matières grasses (gr) 2,9   |  |  |  |
| <b>Déroulé de la recette</b>  |   |        |                    |                     |                    |                   |                       | Glucides (gr) 20,2  |  |  |  |
| <p>Eplucher et couper les fruits en morceaux dans la cuve du batteur, ajouter tous les autres ingrédients et mixer finement au robot plongeant jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.</p> <p>Servir bien frais</p> <p>CONSEIL : Cette recette permet de valoriser des fruits un peu fatigués, sans qu'il soit nécessaire de les cuire. Par exemple, des bananes trop mûres que les enfants risquent de boudier.</p> <p>CONSEIL : On peut remplacer le yaourt par du fromage blanc à 20% de matières grasses.</p> <p>PRECISION : une portion apporte 140mg de calcium.</p> |   |        |                    |                     |                    |                   |                       | <b>Photo de la recette</b>  |  |  |  |
|   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |  |  |  |  |
|   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |   |  |  |  |
|   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |   |  |  |  |
|   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |   |  |  |  |

| Composante du repas   |   | Goûter |                    |                     |                    | Date de création  |                       | avr-20   |  |
|---|---|--------|--------------------|---------------------|--------------------|-------------------|-----------------------|--|--|
| <b>PUDDING AU CHOCOLAT</b>  |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |  |  |
| <b>Quantités nécessaires pour 20 portions</b>   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |  |  |
| Produits  | <a href="#">Produits sous signes officiels (SIQO)</a>                             | Unité  | Type d'ingrédients | Quantité / 20 Mater | Quantité / 20 Elém | Quantité / 20 Ado | Quantité / 20 Adultes | <b>Temps de préparation</b> 40 à 50mn                  |  |
| Pain rassis ou pain mou   |  | kg     | Épicerie           |                     | 0,800              |                   |                       | <b>Temps de cuisson</b> 40 mn                          |  |
| Lait demi-écrémé  |  | litre  | BOF                |                     | 1,600              |                   |                       | <b>Saison</b> Toutes                                   |  |
| Œuf liquide   |  | litre  | BOF                |                     | 0,200              |                   |                       | <b>Ingrédients locaux</b> Pain semi complet            |  |
| Sucre   |   | kg     | Épicerie           |                     | 0,100              |                   |                       | <b>Coût portion indicatif</b>                          |  |
| Chocolat noir pistoles  |  | litre  | Épicerie           |                     | 0,400              |                   |                       | <b>Pour un écolier d'élémentaire</b> 0,24 €            |  |
| ...   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       | <b>Valeurs nutritionnelles par portion élémentaire</b> |  |
| <b>POIDS DE LA PORTION (avant cuisson)</b>  |   |        |                    | 0,000 gr            | 0,155 gr           | 0,000 gr          | 0,000 gr              | <b>Protéines (gr)</b> 8,6                              |  |
|   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       | <b>Matières grasses (gr)</b> 9                         |  |
|   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       | <b>Glucides (gr)</b> 40,7                              |  |
|   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       | <b>Recette +15%MG</b> non                              |  |
|   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       | <b>Recettes +20g GST/portion</b> non (18g/portion)     |  |
| <i>Unité : Kg, Litre, Boîte 5/1, boîte 3/1,...</i>  |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |  |  |
| <i>Type d'ingrédients : Épicerie, F et L (Fruits et légumes), BOF, Surgelé, Frais</i>   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |  |  |
| <b>Déroulé de la recette</b>  |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |  |  |
| <p>Préchauffer le four à 180°C en sec.</p> <p>Couper le pain en morceaux, le faire tremper dans le lait sans le recouvrir mais en l'imbibant petit à petit.</p> <p>Faire fondre le chocolat.</p> <p>Une fois, imbibé, mixer le pain avec l'œuf liquide, le sucre et le chocolat fondu en mélange très homogène.</p> <p>Dresser en bac gastro chemisé ou beurré, sur 4 centimètres environ.</p> <p>Cuire à 180°C pendant 40mn, minimum. Refroidir et servir bien frais.</p> <p>CONSEIL : On préfère le chocolat noir qui sera moins sucré que le chocolat au lait.</p> <p>PRECISION : la portion de pudding apporte 120mg de calcium</p> |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |  |  |
|   |   |        |                    |                     |                    |                   |                       | <b>Photo de la recette</b>                             |  |
|    |   |        |                    |                     |                    |                   |                       |  |  |

# REMERCIEMENTS

**Les membres de la commission qualités de l'offre alimentaire**

**Les membres du sous-groupe de travail Restauration Collective**

***L'AFDN remercie le service communication de la Communauté d'Agglomération du Grand Dole (39) qui a mis en page et illustré le présent document.***