



Manger Bio et Local, c'est l'idéal !

En restauration collective

ÉDITION 2022

**Bio ou local ? Les produits bio sont aussi locaux.
Ne choisissez pas entre l'un ou l'autre !**



BIO en normandie

Bio en Normandie agit, dans l'intérêt général, pour le développement de l'agriculture biologique et d'une alimentation saine, locale, équilibrée et respectueuse de l'environnement.

CONTACTS

Gladys LEGALLOIS
(Calvados, Manche, Orne)

Conseillère restauration hors domicile
T. 02 58 09 00 72 | M. 06 02 37 56 62
glegallois@bio-normandie.org

Marie THOMASSIN
(Eure, Seine-Maritime)

Conseillère restauration hors domicile
T. 02 32 09 01 63 | M. 06 51 29 94 85
mthomassin@bio-normandie.org

Avec le soutien de :



Du 19 au 23 septembre dans toute la Normandie

Cette année encore, Bio en Normandie invite les acteurs de la bio et les établissements de restauration collective (collectivités, entreprises, EHPAD...) à participer à cette dynamique régionale, en organisant un événement mettant en valeur les produits bio locaux : repas à base d'ingrédients bio locaux, dégustation, animation, rencontre avec un producteur, etc.

Nouveauté 2022 : Préparez le menu « Bio et Normand »

Cette année, Bio en Normandie, en partenariat avec le Collectif « Les Pieds dans le Plat », vous propose un menu unique en 2 versions (avec ou sans viande) :



Économique, équilibré, de saison, bio et local, créatif et.. savoureux !

Recettes à retrouver pages 3 et 4

6 BONNES RAISONS DE PARTICIPER

- Proposer un évènement festif le mois de la rentrée scolaire
- Communiquer sur vos engagements et sur les actions mises en place au sein de votre établissement
- Valoriser le travail et les savoir-faire de vos équipes
- Mettre en évidence la relocalisation de vos approvisionnements bio et les liens avec les producteurs
- Sensibiliser sur les enjeux d'une agriculture saine, savoureuse et respectueuse de la nature
- Découvrir de nouveaux producteurs et approfondir votre sourcing local

Inscrivez-vous avant le 8 juillet sur :
www.mangerbioetlocalnormandie.fr/participer/en-resto-co/
ou en complétant le bulletin d'inscription ci-joint.

Zoom

SUR LES PRODUITS DE SAISON

Voici les produits disponibles à cette période (des variations sont possibles en fonction des territoires et des conditions météorologiques) :



Légumes

Aubergine · Betterave rouge · Carotte · Céleri rave · Choux vert frisé /blanc/rouge · Concombre · Courges (Potimarron, Spaghetti, Longue de Nice) · Courgette · Échalote · Oignon jaune · Poivrons vert/rouge, · Pomme de terre · Salades (Batavia, Feuille de chêne verte & rouge) · Tomate



Fruits

Pomme · Poire

Sans oublier :



Produits laitiers

Fromage blanc · Yaourts (nature, sucré, aromatisé,) · Beurre · Crème · Camembert · Lait UHT ...



Viandes

Boeuf · Veau · Porc · Poulet



Oeufs

Frais coquille



Pains

Variés



Produits cidricoles

Jus de pomme · Vinaigre ...

Les partenaires sont à votre disposition pour vous communiquer les conditions de livraison, les tarifs, les franco de port, n'hésitez pas à les contacter dès maintenant.

Bio en Normandie vous soutient dans La PRÉPARATION DE VOTRE ÉVÉNEMENT

GRATUIT

Si vous optez pour le menu « Bio et Normand », Bio en Normandie vous proposera :

- Un répertoire de fournisseurs bio pouvant livrer votre établissement
- Une animation sur site par l'un-e de ces producteur-ric-e-s bio ou des conseillères de Bio en Normandie (sous réserve de disponibilité)

Et pour tous :

- Des outils de communication et de sensibilisation (voir bulletin d'inscription ci-joint)
- La valorisation de votre événement auprès de la presse régionale et locale (avec votre accord)

Les paysans BIO ET LOCAUX se MOBILISENT !

Si de nombreuses fermes bio proposent des animations auprès du grand public lors de la campagne « Manger Bio et Local, c'est l'Idéal ! » (www.mangerbioetlocalnormandie.fr), elles s'impliquent également auprès des restaurants collectifs pour rendre accessible au plus grand nombre une alimentation saine, savoureuse et respectueuse de la nature.

C'est l'occasion d'inviter les producteur-ric-e-s qui fournissent déjà votre établissement !



Si besoin, vous trouverez ci-dessous les coordonnées de groupements de producteurs sur le territoire normand, partenaires de la campagne :

MANGER BIO
EN NORMANDIE
Coopérative de producteurs biologiques normands
au service de la restauration collective

Normandie · Inter Bio Normandie Services SCIC

Coopérative de producteurs biologiques normands au service de la restauration collective

Armelle MARIE

mangerbioennormandie.services@gmail.com

02 31 69 89 56 | 07 66 02 78 49

Commander en ligne : www.mangerbioennormandie.fr



Perche | Est de l'Orne · Association Mil Perche

Clémence BERLINGEN

milperche@gmail.com | 06 85 53 73 88

Le menu « Bio et Normand » en 5 recettes



▪ Entrée :

Pommes de terre aux algues

▪ Plats : 2 options, avec ou sans viande
Polpettes andalouses

Falafels au coulis de tomate aigre doux 

▪ Desserts :

Gâteau d'Elsa

Crème Moscovado | Rapadura

Ce menu assure l'équilibre nutritionnel.

Les recettes sont prévues pour des convives en primaire.



Ce menu a été élaboré par le Collectif « Les Pieds dans le Plat » et la SCIC « Nourrir l'Avenir », réseau national de formateurs-accompagnants en restauration collective bio-locale, partenaire de Bio en Normandie et du réseau FNAB (Fédération Nationale d'Agriculture Biologique).



Pommes de terre aux algues

Pour 10 convives

Ingrédients

- Pomme de terre bio *brut* : 0,525 kg
- Persil bio *brut* : 0,35 kg
- Huile de tournesol bio : 0,035 litre
- Vinaigre de cidre bio : 0,021 litre
- Moutarde bio : 0,021 kg
- Huile colza bio : 0,021 litre
- Échalote bio *brut* : 0,018 kg
- Algues (nori, laitue de mer, dulce) : 0,006 kg
- Sel moulu bio : 0,006 kg

Progression de la recette

1. Lavez les pommes de terre et faites les cuire à la vapeur 16/18 minutes, sans les éplucher si nouvelles.
2. Pendant ce temps, mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette et laissez en attente.
3. Émincez les échalotes et effeuillez le persil.
4. Quand les pommes de terre sont cuites, épluchez et coupez-les encore tièdes en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Rassemblez tous les ingrédients de la recette, mélangez délicatement et laissez en attente 10 minutes à température ambiante avant de servir.

Polpettes andalouses

Pour 100 convives

Ingrédients

- Oignons : 1 kg
- Huile d'olive : 300 ml
- Flocons 5 céréales : 500 gr
- Moutarde : 200 gr
- Chapelure : 300 gr
- Viande hachée de boeuf : 8 kg
- Oeufs : 10 pièces
- Sel : PM
- Sauce tomate : 3,5 kg
- Herbes de provence : 55 gr



Progression de la recette

1. Compotez les oignons dans l'huile d'olive.
2. Dans un bac, mélangez oignons, viande hachée, moutarde, flocons, chapelure, oeufs, puis assaisonner.
3. Façonnez les boudins de polpettes dans du papier sulfurisé (diamètre 4 cm).
4. Découpez des polpettes régulières (60 gr), en petits pavés, mettre sur une plaque au four. Cuire à four chaud 180° pendant 10 minutes.
5. Réalisez la sauce tomate avec les oignons et les aromates. Servir les polpettes, nappez de sauce et parsemez de basilic.

Astuce : servir avec beaucoup de sauce, sur du riz ou des pâtes;



Falafels au coulis de tomate aigre doux

Pour 10 convives

Ingrédients

- Huile de tournesol bio : 0,500 litre
- Tomate pelée concassée bio *appertisé* : 0,500 kg
- Pois chiche bio *appertisé* : 0,400 kg
- Oignon bio *brut* : 0,200 kg
- Vinaigre balsamique bio : 0,100 litre
- Sucre de canne bio blond brésil : 0,100 kg
- Huile d'olive bio : 0,015 litre
- Poudre à lever bio : 0,010 kg
- Ail bio *brut* : 0,010 kg
- Persil bio *brut* : 0,005 kg
- Ciboulette bio *brut* : 0,005 kg
- Coriandre bio *brut* : 0,005 kg
- Cumin bio *déshydraté* : 0,005 kg
- Piment bio *déshydraté* : 0,002 kg
- Poivre gris moulu bio : 0,002 kg

Progression de la recette

1. Faire tremper la veille les pois chiches.
2. Le lendemain, les mixer égouttés avec la coriandre, le persil, l'ail, les oignons, épices, sel, poivre. Ne pas trop mixer, garder l'appareil avec des morceaux. Ajouter de la farine si besoin.
3. Formez des boules et frire pendant 3 minutes. Réservez au chaud.
4. Réaliser une gastrique avec sucre et vinaigre balsamique.
5. Ajouter le coulis de tomate.

NB : l'huile peut être réutilisée, ou les falafels peuvent être cuites au four.

Gâteau d'Elsa

Pour 100 convives

Ingrédients

- Oeufs frais bio *brut* : 40 pièces
- Betteraves rouges bio *brut* : 3,700 kg
- Pain bio : 2,200 kg
- Lait entier bio : 2 litres
- Sucre canne complet bio : 1,800 kg
- Beurre bio : 1 kg
- Sarrasin décortiqué : 0,500 kg
- Poudre à lever bio : 0,100 kg
- Arôme vanille bio : 0,020 litre



Progression de la recette

1. Utilisez du pain rassis, ou faire sécher le pain au four.
2. Mettre le pain en chapelure au cutter et ajouter les betteraves cuites et le lait.
3. Montez les oeufs et le sucre au batteur.
4. Assemblez les 2 préparations, ajouter le beurre fondu, la poudre à lever et la vanille.
5. Mettre en plaque sur papier sulfurisé et parsemer le sarrasin sur le dessus.
6. Cuire à four chaud 150° 45 minutes.



Crème Moscovado | Rapadura

Pour 10 convives

Ingrédients

- Lait entier bio : 1 litre
- Sucre canne complet bio : 0,100 kg
- Féculé de maïs bio *déshydraté* : 0,020 kg
- Agar-agar bio : 0,002 kg

Progression de la recette

1. Faire bouillir 90 % du lait. Mélangez les 10 % froid avec l'agar-agar et la féculé de maïs.
2. Mélangez les 2 préparations et refaire bouillir 2 minutes.
3. Ajouter le sucre Moscovado ou Rapadura.