



Manger Bio Local, c'est l'idéal !

En restauration collective

ÉDITION 2023

**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

Marie THOMASSIN
(Eure, Seine-Maritime)

T. 06 51 29 94 85
mthomassin@bio-normandie.org

Gladys LEGALLOIS
(Calvados, Manche, Orne)

T. 06 02 37 56 62
glegallois@bio-normandie.org

Avec le soutien de :



Du 25 au 29 septembre dans toute la Normandie

Une semaine (ou une journée) pour mettre en valeur les produits bio locaux dans votre établissement : préparez des recettes à base de produits bio locaux, sensibilisez votre équipe et vos convives, communiquez... Bio en Normandie vous soutient dans la préparation de votre événement !

Voir page suivante →

6 BONNES RAISONS DE PARTICIPER :



Proposer un événement 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 7 juillet sur :

www.mangerbioetlocalnormandie.fr/participer/en-resto-co/

BIO EN NORMANDIE VOUS SOUTIENT DANS LA PRÉPARATION DE VOTRE ÉVÈNEMENT



UNE SUGGESTION DE **MENU BIO LOCAL**

→ À retrouver sur la page suivante



DES **CONTACTS DE FOURNISSEURS DE PRODUITS BIO LOCAUX**

→ Mise en relation personnalisée, selon vos besoins

Partenaires de la campagne :



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
Sofian JAVICH HADGE

milperche@gmail.com

02 33 25 21 59 | 07 67 47 72 29



UN **KIT DE COMMUNICATION CONTENANT DES AFFICHES.**

→ Exemples :



UNE **ANIMATION SUR SITE** PAR UN PRODUCTEUR/ARTISAN BIO
OU UNE CONSEILLÈRE DE BIO EN NORMANDIE

(selon les disponibilités)

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



LA **VALORISATION DE VOTRE ÉVÈNEMENT** AUPRÈS DE LA PRESSE
(RÉGIONALE ET LOCALE)



Les paysans BIO locaux se mobilisent !

Les fermes bio locales s'impliquent pour vous proposer leurs produits de saison et venir à la rencontre de vos convives ! Les fermes bio ouvrent également leurs portes au grand public lors de cet évènement ; retrouvez le programme des animations sur le site internet :

www.mangerbioetlocalnormandie.fr

Inscrivez-vous avant le 7 juillet sur :

www.mangerbioetlocalnormandie.fr/participer/en-resto-co/

Le menu « Bio Local 2023 »

ÉQUILIBRÉ, DE SAISON, BIO, LOCAL ET... GOURMAND !



▪ Entrée :

Rémoulade de céleri et carottes
à la mayonnaise végétale

▪ Dessert :

Yaourt fermier
Et pomme au four

▪ Plat :

(ALTERNATIF ! ÉQUILIBRÉ avec ou sans viande)

Chili de bœuf et légumineuses
accompagné de riz

PENSEZ AU PAIN BIO LOCAL :

Les boulangers bio locaux favorisent en général la diversité des farines et utilisent des farines semi-complètes ou complètes, plus riches en fibres et en minéraux ! Le pain semi-complet ou complet fait partie des apports intéressants d'un menu équilibré.



Ce menu a été élaboré avec le soutien du 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).

Code couleur :



QUANTITÉS
PRIMAIRES



QUANTITÉS
ADOLESCENTS



© CRÉDIT PHOTO : ESTHER MERBT

Rémoulade de céleri et carottes à la mayonnaise végétale

Pour 100 convives

Ingrédients & quantités

- Céleri-rave : 2,3 kg | 3 kg
- Carotte : 2,3 kg | 3 kg

Mayonnaise végétale* :

- Huile de colza : 1,5 kg | 1,5 kg
- Haricots blancs secs : 0,7 kg | 1 kg
- Échalote : 0,3 kg | 0,5 kg
- Moutarde : 0,3 kg | 0,5 kg
- Vinaigre de cidre : 0,3 kg | 0,5 kg
- Sel, poivre

*Mayonnaise végétale, progression de la recette :

1. Mixer les échalotes grossièrement hachées, la moutarde, le vinaigre et les haricots blancs cuits.
2. Ajouter l'huile en mixant jusqu'à la consistance désirée.
3. Rectifier l'assaisonnement. Garder au frais.

Chili alternatif* de bœuf et légumineuses, accompagné de riz

Avec ou sans viande, ce plat est pensé pour rester équilibré !

Pour 100 convives

Ingrédients & quantités

- Bœuf haché : 2 kg | 2,7 kg
- Haricots rouges secs : 3,1 kg | 4,2 kg

Version végétarienne : augmentez la portion de légumineuses

- Oignon jaune : 0,9 kg | 1,3 kg
- Concentré de tomates : 0,9 kg | 1,3 kg
- Ail : 0,1 kg | 0,1 kg
- Poireaux : 0,1 kg | 0,1 kg
- Poivrons : 1 kg | 1,4 kg
- Carotte : 1,3 kg | 1,8 kg
- Paprika, sel, poivre

Accompagnement :

- Riz thaï semi-complet : 5 kg | 5 kg



© CRÉDIT PHOTO : ESTHER MERBT

*Quantité de viande réduite !

Le plat « alternatif » est une proposition permettant de mixer les apports protéiques afin de :



FAVORISER LA DIVERSITÉ
DES INGRÉDIENTS



MAÎTRISER
LE BUDGET



ASSURER
L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



Dessert

Pour 100 convives

- Yaourt fermier : 10 kg | 10 kg
- Pommes au four : 14,5 kg | 14,5 kg
(1 pomme par convive)

© CRÉDIT PHOTO : ESTHER MERBT

Pain semi-complet

Pour 100 convives

- Pain : 4 kg | 7 kg



TOTAL PAR REPAS : 2,13 € | 2,66 € • TOTAL PAR REPAS SANS PAIN : 1,93 € | 2,31 €

Coûts indicatifs, prix relevés sur la base du catalogue Inter Bio Normandie Services 2023.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les besoins protéiques journaliers des élèves varient de 32g (primaires) à 63g (lycéens), les besoins minimums du midi varient donc de 13g à 25g. Que vous optiez pour le mixte « viande/légumineuses » ou uniquement les légumineuses (en augmentant de la portion de haricots), **le menu proposé couvre amplement ces besoins !**

