



MANGER
DEMAIN

GREEN DEAL
Cantines Durables

PRÉPARATIONS GRASSES



Le Green Deal Cantines Durables rassemble de nombreuses cantines qui sont sur le chemin de la labellisation et d'un approvisionnement relocalisé.

Afin d'obtenir le **Label Cantines Durables** chaque cantine doit répondre à une série de critères listés [au sein du vademécum](#).

L'équipe Manger Demain souhaite faciliter vos démarches de transition vers une alimentation durable. Pour cela, nous vous proposons de manière régulière de nous pencher ensemble sur un critère en particulier afin d'en comprendre les enjeux et de disposer des clés pratiques et concrètes pour le mettre en place !

Zoom sur le critère I.5 : Préparations grasses

Ce critère **obligatoire dès le niveau 1 radis** s'applique à tous les profils de cantines à l'exception des crèches.

Ce critère fixe un nombre maximal de repas à base de fritures ou de panures par semaine afin de limiter la consommation de ces préparations riches en graisses par les convives. Ce nombre maximal varie en fonction du niveau du Label visé, de la diversité de l'offre de repas et du type d'offre alimentaire (complète ou à emporter) de la cantine. Retrouvez ces fréquences au sein du [Vademecum](#).

Attention, les maisons de repos bénéficient de fréquences spécifiques*.

A noter :

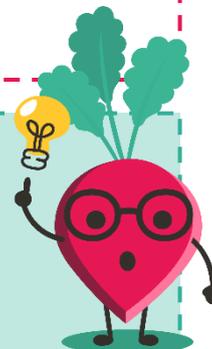
- Le nombre maximal de fritures et de panures autorisé **concerne uniquement le repas complet principal**.
- Un plat **ne peut pas associer deux préparations grasses** : une friture + une panure. (Ex : Fish sticks + des frites)
- Une panure, même réalisée maison (ex : cordon bleu fait maison), est considérée comme une préparation grasse. Il est cependant encouragé de réaliser la panure soi-même plutôt que d'opter pour des produits transformés (voir critère III.7.). **Fariner un aliment** pour éviter qu'il ne colle, absorber l'excès de graisse ou éviter les pertes en eau **est autorisé**.
- Les fritures comprennent les aliments frits mais également les **aliments pré-frits** réchauffés par d'autres modes de cuisson que la friture (ex : frites au four).
- Pour les cantines qui proposent un choix entre 2 plats ou +, il est recommandé de ne pas servir plusieurs préparations grasses le même jour afin de laisser aux convives la possibilité d'opter pour un repas moins riche en graisses

* Pour les niveaux 1 et 2 radis, les maisons de repos peuvent servir des préparations grasses lors du repas complet principal **jusqu'à 2x par semaine**.

D'autres questions ? Consultez la [FAQ en ligne](#) sur le site du SPW.

Ce critère semble parfois difficile à atteindre au vu de la grande attractivité de ce type de repas. Afin de vous aider à découvrir d'autres plats susceptibles de plaire à vos convives, nous vous proposons :

- ✓ Des **formations pratiques** en cuisine ! Consultez-les via notre [catalogue](#)..
- ✓ Une **expertise individuelle** à retrouver dans le [catalogue](#).



Envie d'en savoir plus sur les préparations grasses et disposer d'outils et ressources pour atteindre ce critère ? Prolongez votre lecture...

Le jour des frites à la cantine rencontre toujours un grand succès. Le nombre d'inscrits au repas du midi culmine et les assiettes se remplissent en nombre ! Partout dans le monde, la friture a conquis les cœurs. Cela se reflète dans les 11 milliards de kilos de frites consommés chaque année dans le monde !

Les aliments riches en graisses sont souvent associés au plaisir ou au réconfort. Cette nourriture parfois nommée la « *comfort food*¹ » a sa place au sein de notre alimentation... Mais avec modération !

Afin de profiter de ces plats réconfortants sans nuire à sa santé, il est important de trouver un équilibre. Des mécanismes tels que « la spirale du gras » décrite par les chercheurs de la Vanderbilt University démontre l'importance d'une consommation raisonnée². En effet, une alimentation trop riche constitue une des multiples causes du surpoids et d'obésité³. De plus, la friture peut dégrader certains constituants des aliments, les gorger de lipides et détruire des nutriments essentiels⁴.

Réduire les préparations riches en graisses à la cantine est donc un enjeu de santé mais également l'occasion de revisiter son menu pour faire découvrir des alternatives gourmandes et saines ! Dans un pays élu « plus gros consommateurs de frites surgelées dans le monde⁵ », la découverte de telles alternatives représente l'opportunité d'exercer un impact sur les habitudes alimentaires !

OUTILS ET RESSOURCES



Mieux choisir ses matières grasses

Les matières grasses ont leur place au sein de notre assiette si elles sont justement choisies et utilisées !

¹ [BBC News Afrique. 2021. Notre relation émotionnelle avec la nourriture, nous fait-elle du bien ?](#)

² [Food in Action. La spirale du gras, ou comment la malbouffe amène à manger plus gras.](#)

³ [OMS](#)

⁴ [Food in Action](#)

⁵ [RTBF. 2021. 5 choses que vous ne savez pas sur les frites !](#)

En pratique ?

A froid

✓ Pour tartiner : le beurre non salé en petite quantité.

✓ Pour assaisonner : les huiles de colza et de noix en alternance avec les huiles de tournesol, de lin, de soja...

A chaud

✓ Pour cuire : les huiles d'olive et d'arachide

✓ Pour frire : l'huile d'arachide (max. 175° C).



Source : Observatoire de la Santé de la Province du Hainaut, Manger...mieux choisir ses matières grasses

Faites le lien avec [le critère I.4](#) du Label sur le choix des huiles qui interviennent dans les cuissons et assaisonnements !

L'observatoire de la Santé de la Province du Hainaut vous propose un dépliant reprenant conseils, astuces et recettes pour mieux choisir ses matières grasses. Il est [disponible ici](#) !

MGC Prévention Santé dresse une liste des matières grasses à éviter ou au contraire, à favoriser en cuisson. [Plus d'infos ici](#) !

Les matières grasses à éviter en cuisson	Les matières grasses à favoriser en cuisson
✗ Les huiles de lin, de noix, de colza	✓ L'huile d'arachide
✗ L'huile d'olive « extra-vierge »	✓ L'huile d'olive « vierge » ou « raffinée »
✗ Le beurre	✓ Beurre clarifié ⁶ (Ghee)

✓ Sensibilisation

La sensibilisation doit avant tout être positive et permettre aux convives de poser des choix éclairés en matière d'alimentation.

Quelques idées pour susciter les réflexions :

- [L'épi alimentaire](#) qui illustre les 5 mesures alimentaires prioritaires qui ont le plus d'impact sur la santé pour la population adulte en Belgique et la [pyramide alimentaire](#) (+ [fiche pédagogique](#))
- Outil d'animation de Cultures & Santé : « [Des slogans dans nos assiettes](#) ».
- [Atelier de décodage des emballages alimentaires](#) proposé par la BEES coop.
- Le [scanner alimentaire Batra](#) proposé par Aktina asbl
- Projection du film documentaire « Super size me » de Morgan Spurlock
- [Affiche de sensibilisation](#) de Bruxelles Environnement.
- Outil pédagogique de Alternatives Internationales : « [Le grand désordre alimentaire](#) ».

⁶ Beurre dont on a retiré le petit-lait, ce qui augmente sa résistance à la cuisson. Plus d'infos [ici](#).



Bonnes pratiques



L'école maternelle de Lustin a accueilli une formation 100% pratique intitulée « Comment diminuer la fréquence des produits frits et panés dans mon menu ». A l'occasion de cette formation dispensée par BioWallonie, plusieurs cuisiniers et cuisinières de diverses cantines ont rejoint les cuisines de l'école afin de participer à la préparation de recettes savoureuses. Au menu : Rösti de polenta, granola salé et croquant, pommes duchesses à la patate douce... de quoi repartir avec pleins d'idées pour varier les plaisirs ! Si vous souhaitez vous inscrire à une formation pratique, consultez notre catalogue [en ligne](#).

