

# PROJET « MANGEONS LOCAL »

avec la participation de deux classes de  
Terminal S  
du Lycée Legta Croix Rivail

Années 2014-2016



## Ce projet a consisté :

- **A sensibiliser les élèves à la consommation de produits locaux** (les féculents, les fruits et les légumes verts) en améliorant leurs connaissances sur ces produits.
- **A accueillir les élèves au sein de la cuisine du lycée** afin d'appréhender l'organisation, les contraintes, le travail et l'investissement qui sont chaque jour nécessaires pour réaliser leur déjeuner et pour certains leur dîner.

- **« A restaurer une complicité souvent perdue entre l'aliment, celui qui le produit, celui qui le prépare et celui qui le mange. »**

Deux types d'ateliers ont été proposés :

- **ATELIERS 1 : deux thématiques**

« Les féculents locaux » et « Les fruits et légumes verts locaux »

**OBJECTIFS :**

- Améliorer les connaissances sur les féculents et les fruits, les légumes verts locaux
- Comprendre l'intérêt nutritionnel des féculents, des fruits et légumes verts, y compris locaux
- Comprendre qu'en mangeant des féculents locaux (via une alimentation locale), c'est aussi bien que manger des féculents importés

- **REALISATION :**

**1 affiche : présentation des féculents**

**1 affiche : la patate douce**

**1 affiche : les poids d'Angole**

**1 affiche : le fruit à pain**

**1 affiche : le corossol**

**1 affiche : le maracudja**

**1 affiche : le concombre**

**1 affiche : le gombo**

- **REALISATION :**

Répondre aux questions suivantes :

**Pourquoi ? (apport, rôle)**

**Quand ? (fréquence)**

**Comment ? (diversité)**

**Combien ? (équivalence)**



# Les affiches – Les féculents locaux

## PATATE DOUCE

**FAMILLE DES FECULENTS :** Légume racine

**POURQUOI EN CONSOMMER ?**

- Aliment avec une valeur énergétique élevée, 141 Kcal/100 gr. Apporte de l'énergie en continu nécessaire à l'organisme en lui évitant les épisodes d'hypoglycémie.
- Index glycémique bas (33), la patate douce rassasie de façon durable (33,7 gr de glucides dont 21,4 gr d'amidon).
- Riche en vitamines (B9 64 mg /100g) pour le fonctionnement et les échanges cellulaires au sein de l'organisme).
- Riche en potassium (370 mg/100 g), participe à la digestion, à la contraction des muscles, à la transmission de l'influx nerveux.
- Riche en antioxydants (caroténoïdes 1787 µg/100g), protègent contre les radicaux libres et évitent le développement de maladies.
- Beaucoup de fibres (7,2 gr/100 gr), régulent le transit intestinal et augmentent la sensation de satiété



**QUAND CONSOMMER la patate douce ?**

La patate douce se consomme toute l'année

**COMMENT CONSOMMER la patate douce ?**

Elle se prépare à la vapeur, à l'eau, au four.

**RECETTE AU GÉNÉRAL DE LA PATATE DOUCE**

**INGRÉDIENTS :**

- 200 g de patate douce
- 200 g de carottes
- 100 g de courgettes
- 100 g de tomates
- 100 g de pois chiches
- 100 g de lentilles
- 100 g de pois cassés
- 100 g de pois verts
- 100 g de pois rouges
- 100 g de pois blancs
- 100 g de pois noirs
- 100 g de pois cacaotés

**TRUCS :**

Préparer la soupe à l'avance et la laisser refroidir. La soupe est prête à servir. Elle se conserve au réfrigérateur pendant 24 heures. Elle se réchauffe à l'eau bouillante pendant 5 minutes. Elle se réchauffe à la vapeur pendant 10 minutes. Elle se réchauffe au four pendant 15 minutes. Elle se réchauffe au micro-ondes pendant 5 minutes.



## Les POIS D'ANGOLE

**FAMILLE DES FECULENTS :** Légume sec ou légumineuses

**POURQUOI CONSOMMER les pois d'angole ?**

- C'est un aliment énergétique : 31,6 g de glucides dont 11,1 gr d'amidon soit 198 Kcal/100 g.
- Faible index glycémique (22), les légumes secs se digèrent lentement
- Riche en vitamines (B9 178 mg /100g,...), en minéraux (potassium 366 mg/ 100 g,...), en antioxydants (polyphénols : 10 fois plus riche que le brocoli,...), en fibres (4 fois plus riche que la pomme de terre).
- C'est une bonne source en protéines végétales.



**QUAND CONSOMMER les pois d'angole ?**

Toute l'année

**COMMENT CONSOMMER les pois d'angole ?**

Mode de préparation :

Les pois doivent être mis à tremper avant qu'ils ne soient bouillis ou cuits à l'étuvée, assaisonnés avec toutes les épices nécessaires.

S'ils sont une bonne source de protéines ils doivent néanmoins être consommés tout comme les autres légumineux avec des céréales (riz...)

Les pois d'angole sont l'accompagnement principal des repas de Noël traditionnels martiniquais. Ils se consomment presque exclusivement à cette période.

**RECETTE AU GÉNÉRAL DES POIS D'ANGOLES**

**INGRÉDIENTS :**

- 200 g de pois d'angole
- 200 g de carottes
- 100 g de courgettes
- 100 g de tomates
- 100 g de pois chiches
- 100 g de lentilles
- 100 g de pois cassés
- 100 g de pois verts
- 100 g de pois rouges
- 100 g de pois blancs
- 100 g de pois noirs
- 100 g de pois cacaotés

**TRUCS :**

Préparer la soupe à l'avance et la laisser refroidir. La soupe est prête à servir. Elle se conserve au réfrigérateur pendant 24 heures. Elle se réchauffe à l'eau bouillante pendant 5 minutes. Elle se réchauffe à la vapeur pendant 10 minutes. Elle se réchauffe au four pendant 15 minutes. Elle se réchauffe au micro-ondes pendant 5 minutes.



# Les affiches – les fruits et légumes verts locaux

## LE FRUIT DE LA PASSION

Nom commun : Maracujá, granadilla ou grenadine  
Nom scientifique : *Passiflora edulis*  
Famille : Passifloracées



**Sais-tu que ?**  
Issu de la forêt brésilienne, le maracujá signifie en amérindien «le repas préparé dans une calabasse». Les graines sont le repas et la coque la calabasse.

**D'où je viens ?**  
Je suis un fruit originaire de l'Amérique du Sud (Brésil). Je pousse sur une liane envahissante. J'ai été introduit aux Petites Antilles au début du 20ème siècle. Je ressemble à un gros oeuf (60 à 40 g) de couleur jaune, orangée ou violacée. Je renferme des petites graines noires enrobées d'une pulpe translucide orangée et parfumée.

**Pourquoi me consommer ?**  
Je suis riche en eau, en vitamine C, en potassium et je suis peu énergétique.

Pour 100 g de fruit de la passion :  
- Calories : 56 kcal  
- Eau : 84,4 %  
- Vitamine C : 54 mg  
- Glucides : 12 g  
- Fibres : 0,7 g  
- Potassium : 270 mg

**Pour bien m'apprécier :**  
Je dois être odorant en main, ma peau doit être plissée et doit céder légèrement sous la pression. Je peux être conservé au réfrigérateur ou au congélateur. Je suis disponible tout au long de l'année.

**Mes bienfaits :**  
Je les exerce sur l'asthme, l'hypertension, les maladies articulaires dégénératives et les cancers. Je favorise le sommeil et calme l'anxiété.

---

### TARTE AUX FRUITS DE LA PASSION

Ingrédients (8 personnes) :

- 10 fruits de la passion
- 6 œufs
- 200 g de sucre
- 2 c à soupe de maizena
- Arômes
- Pâte sablée

**Préparation :**

- Récupérer le jus des fruits, mettre à bouillir avec le sucre, la maizena et les arômes.
- Battre les œufs en omelette et incorporer au jus lorsqu'il est à ébullition. Mélanger jusqu'à obtention d'une crème onctueuse et homogène.
- Faire cuire la pâte et ajouter la crème, laisser reposer au réfrigérateur 1h ou 2h.




---

### SAUCE EXOTIQUE AUX MARACUJAS

Ingrédients :

- 3 fruits de la passion
- 1 échalote
- 1,5 cl de crème liquide
- 1 noix de beurre
- Sel, poivre et épices

**Préparation :**

- Récupérer le jus des fruits de la passion.
- Hacher finement l'échalote. Faire revenir 5 min à feu moyen avec le beurre en remuant pour ne pas laisser brûler.
- Baisser le feu, verser la crème et le jus, puis ajouter le sel, le poivre et les épices. Laisser reposer 5 min.

Cette sauce accompagne à merveille les volailles et poissons.

Préparé par : Leticia LUCIE  
Diplôme ROUGEORAU Diététicienne-Nutritionniste

## LE COROSSOL

Nom commun : Corossol, cachiment  
Nom scientifique : *Annona muricata*  
Famille : Annonacées



**Sais-tu que ?**  
100 grammes de corossol représentent un apport plus important en vitamines C et B9, et en potassium que la pomme.

**D'où je viens ?**  
Je suis un fruit originaire d'Amérique du Sud. Ma chair est blanche et pulpeuse, avec des graines noires indigestes. J'ai un goût à la fois sucré et acidulé.

**Pourquoi me consommer ?**  
Je suis riche en eau et en potassium.

Pour 100 g de corossol :  
- Eau : 84 %  
- Vitamine C : 16 mg  
- Fer : 0,6 g  
- Fibres : 2,8 g  
- Glucides : 14,5 g  
- Vitamine B9 : 14 µg  
- Potassium : 283 mg

**Pour bien m'apprécier :**  
Je suis bon à manger quand les petites pointes sur ma peau commencent à noircir. On me consomme le plus souvent mature, en tranches ou en jus. Je suis consommable de décembre à février.

**Mes bienfaits :**  
Je suis reconnu pour mes effets bénéfiques sur l'insomnie, la dépression, les troubles nerveux et les cancers (protection du système immunitaire). Ma chair est composée en grande partie d'eau, aussi je suis un fruit diurétique.

---

### BAVAROISE DE COROSSOL

Ingrédients (4 personnes) :

- 750 g de corossol
- 60 g de pruneaux dénoyautés
- 50 g de rhum blanc
- 1 gousse de vanille
- 1 c à moka de cannelle
- 10 cl de lait condensé non sucré
- 2 g ou 1 c à café rase d'agar-agar

**Préparation :**

- Découper en petits dés les pruneaux et les faire tremper dans le rhum.
- Mettre le lait dans une casserole avec l'agar-agar, les graines de la gousse de vanille et la cannelle. Faire bouillir en remuant avec une cuillère en bois. Laisser tiédir.
- Dans un blender, mixer le chair de corossol débarrassée de ses graines, ajouter le lait, puis mixer à nouveau.
- Dans un saladier, mélanger le tout avec les pruneaux et le rhum. Remplir des verrines ou des moules silicone.
- Mettre au réfrigérateur pendant 4 heures.

**Le saviez-vous ?**  
«Le corossol est un excellent somnifère»  
Boire une infusion de feuilles de corossol avant d'aller se coucher aide à passer une bonne nuit.



Préparé par : Mélika EDUARDO  
Diplôme ROUGEORAU Diététicienne-Nutritionniste

## LE GOMBO

Nom commun : Gombo commun, okra  
Nom scientifique : *Abelmoschus esculentus* (*Nibiscus esculentus*)  
Famille : Malvacées



**Sais-tu que ?**  
100 grammes de gombo procurent plus de fibres que 100 grammes de haricots verts.

**D'où je viens ?**  
Je suis un légume originaire d'Afrique. J'ai une texture collante utilisée traditionnellement en Afrique comme liant dans les soupes.

**Pourquoi me consommer ?**  
Je suis riche en eau, en vitamines (A, C et B9), en fibres et en potassium.

Pour 100 g de gombo :  
- Calories : 48 kcal  
- Eau : 87,5 %  
- Vitamine A : 716 µg  
- Caroténoïde : 552 µg  
- Vitamine B9 : 107 µg  
- Fibres : 4,8 g  
- Potassium : 373 mg

**Pour bien m'apprécier :**  
Je suis consommable toute l'année. On peut me manger cru ou cuit, et me marier avec des légumes comme la tomate, l'oignon, l'igname ou le pignon. Plutôt fragile, on peut quand même me conserver quelques jours au réfrigérateur.

**Mes bienfaits :**  
Je suis reconnu pour mes effets bénéfiques sur le cholestérol, le transit intestinal (grâce aux fibres que je contient), et le diabète (réduction de la glycémie).

---

### MIJOTE D'AGNEAU EN MORCEAUX

Ingrédients (4 personnes) :

- 1 kg de gombo
- 2 kg de viande d'agneau
- 2 oignons
- 2 tomates
- 2 c à soupe de tomates concentrées
- 3 c à soupe d'huile végétale
- 6 cubes de bouillon
- 2 kg de riz long parfumé
- Sel et poivre

**Préparation :**

- Découper la viande en morceaux. Emincer finement les gombos en retirant la tête et la queue des légumes.
- Faire revenir la viande, ajouter les oignons et les tomates fraîches pendant 10 min, en remuant de temps en temps. Rajouter la tomate concentrée, laisser réduire 5 min, puis rajouter de l'eau jusqu'à la moitié de la casserole. Laisser bouillir.
- Incorporer le sel, le poivre et les cubes de bouillon émincés. Rajouter les gombos, laisser cuire environ 30 min.
- Préparer le riz dans une casserole et servir chaud.

**Le saviez-vous ?**  
«Le gombo soigne la fièvre»  
Boire une tisane préparée avec des graines séchées de gombo, ou faire bouillir des graines de gombo en poudre.



Préparé par : Mathieu CLAVA  
Diplôme ROUGEORAU Diététicienne-Nutritionniste

## LE CONCOMBRE

Nom commun : Concombre  
Nom scientifique : *Cucumis sativus*  
Famille : Cucurbitacées (melon, courge, ...)



**Sais-tu que ?**  
Avec la banane, le melon, la tomate et la salade, le concombre est l'un des fruits et légumes les plus consommés en Martinique.

**D'où je viens ?**  
Je suis une plante potagère herbacée, originaire d'Asie (Inde). J'ai une forme allongée et charnue. Je peux atteindre 30 cm de long et 5 cm de diamètre. A maturité, ma couleur varie, selon les variétés, du vert au blanc en passant par le jaune.

**Pourquoi me consommer ?**  
Je suis très riche en eau et très peu énergétique.

Pour 100 g de concombre :  
- Eau : 97 %  
- Fibres : 0,6 g  
- Calories : 15 kcal  
- Potassium : 151 mg

**Pour bien m'apprécier :**  
Pour bien me choisir, je dois être ferme et avoir une peau bien verte, non brillante. Plus je suis petit et plus je suis savoureux (20 à 40 cm). Je suis disponible toute l'année, mais particulièrement savoureux de mai à juillet.

**Mes bienfaits :**  
Ma chair est composée en grande partie d'eau, aussi je suis un légume diurétique. Je suis reconnu pour mes effets bénéfiques sur la peau, la rétention d'eau, la circulation lymphatique, la pression artérielle et le cancer. Je suis conseillé en cas d'irritation intestinales et de coliques. Je soigne et j'entretiens la peau, sous forme de lotion ou de cataplasme.

---

### VERRINES DE CONCOMBRE

Ingrédients (6 personnes) :

- 2 gros concombres
- 1 grosse boîte de thon
- 500 g de petites crevettes
- 1 bouquet de persil
- 1 citron
- Mayonnaise, sel et poivre

**Préparation :**

- Laver le thon et mélanger avec la mayonnaise, le sel et le poivre. Peler les concombres, les couper en petits dés et les assaisonner de jus de citron.
- Faire revenir les crevettes dans une poêle avec le sel et le poivre.
- Disposer dans les verrines une couche de concombre, une couche de thon, une couche de concombre, une couche de crevettes, et une dernière couche de concombre. Planter une feuille de persil. Servir frais.




---

### CONCOMBRES AUX LARDONS

Ingrédients (4 personnes) :

- 8 concombres mûrs
- 1 paquet de lardons fumés
- 1 oignon
- Sauce tomate
- Sel et poivre

**Préparation :**

- Peler tous les concombres. En couper 2 en dés et râper le demás.
- Faire revenir dans une poêle l'oignon émincé, les lardons, la sauce tomate, le sel et le poivre.
- Rajouter les concombres une fois les lardons colorés. Servir chaud.

Préparé par : Anne JEAN-FRANÇOIS  
Diplôme ROUGEORAU Diététicienne-Nutritionniste

- **ATELIER 2 : Atelier cuisine « Mangeons local »**

**OBJECTIFS :**

- Accueillir au sein de la cuisine du lycée, un petit groupe d'élèves (5), pendant une matinée.
- Participer, avec l'équipe de cuisine, à l'ensemble des tâches pour préparer et servir les repas.
- Réaliser une production (photos, ...), qui sera un outil de transmission pour leurs pairs et de communication pour le service de la restauration.

- **RESULTATS :**

- Questionnaire de satisfaction

- Présentation des ateliers cuisine :

- Présentation des lieux

- Préparation des repas

- Mise en place des repas

- Le service

- Nettoyage, désinfection des lieux

# Thème : VISITE DES LIEUX

# La cuisine et le réfectoire



# Le magasin ou local de stockage



# La légumerie ou local de préparation préliminaire



# Thème : LES REPAS

# Les menus proposés en atelier :

## MENU 1

Crudités variés : laitue / carotte / giraumon / concombre

Bœuf Roussi (avec carottes)

Accompagné d'un assortiment de **légumes pays bouillis (igname, banane jaune ...)** et d'un migan de fruit à pain (fruit à pain, chou blanc, ...)

Flan coco et pastèque

## MENU 2

Soupe de poisson

Au choix : fricassée de coq ou poisson sauce piquante

Accompagné d'un assortiment de **légumes pays bouillis (banane jaune, chou de chine, igname)** et d'un gratin de christophine avec un migan de fruit à pain (chou blanc, fruit à pain).

Salade de fruits frais : melon, ananas, mandarine, pastèque

# La préparation des plats



# La préparation des plats



# La préparation des plats



# Thème : HYGIENE en cuisine

# Le lavage des mains La tenue vestimentaire



# Nettoyage et désinfection des pièces



# Thème : LA MISE EN PLACE

# Des entrées



# Des entrées



# Des plats principaux



# Des desserts



# Thème : LE REFECTOIRE

# Préparation du réfectoire



# Préparation du réfectoire



# Préparation du réfectoire

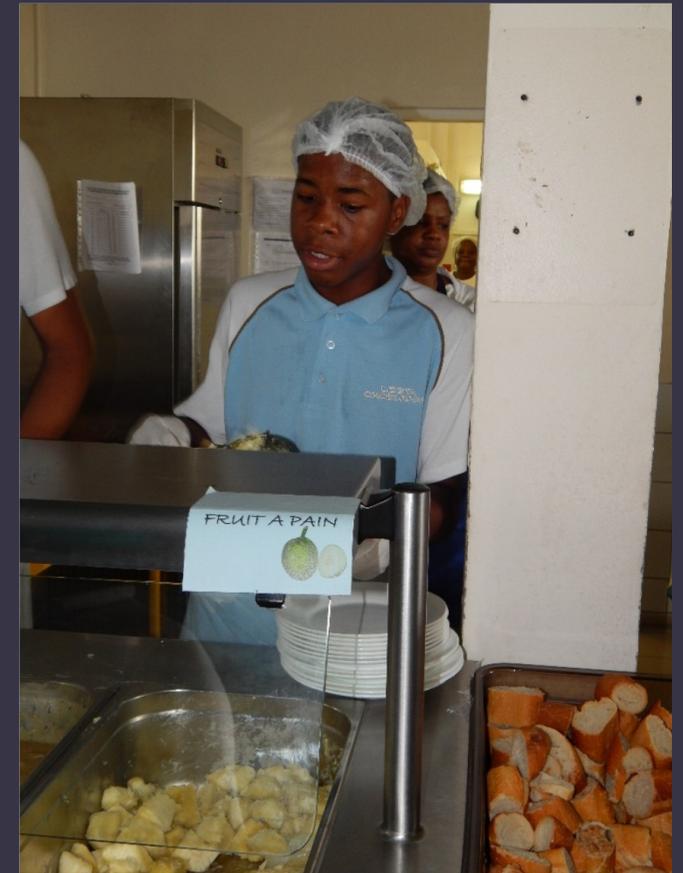


# Thème : LE SERVICE

# Le service



# Le service



# Le service



# Repas des élèves, des professeurs et de M. Le Proviseur



# **RESULTATS de l'EVALUATION de l'ATELIER CUISINE**

## **Pratiquement tous les élèves :**

- **ont pu s'exprimer librement**
- **ont apprécié de participer à cet atelier**
- **ont créé des contacts avec l'équipe de cuisine**
- **vont raconter cette expérience à leur famille**
- **ont appris des choses**
- **vont mettre à profit ce qu'ils ont appris**
- **trouvent que la séance était bien organisée**

**Les résultats sont plus nuancés pour la difficulté de la séance et le fait d'en parler à des amis.**

Avant la séance : je pensais que « les tâches en cuisine n'étaient pas compliqués, simples à la préparation et l'élaboration des plats.»

Après la séance : je pense que « **le travail en cuisine demande énormément de préparation, d'hygiène corporelle rigoureuse et un temps de travail rapide et efficace.** »

Avant la séance : je pensais que « les repas étaient juste réchauffés ou n'étaient pas réalisés entièrement. »

Après la séance : je pense que « **c'est compliqué car il faut tout réaliser en quelques heures.** »

# Merci de votre attention

