

mon lycée Mange Bio

Le MAG
NUMERO 3
Gratuit



**VOTRE
AVIS ?**
et toi tu aimes
manger bio ?

INTERVIEW
Restaurateur bio

**Comment
manger bio
sans se ruiner ?**

ON EXPLIQUE

Reportage
au lycée cuzin

CULTURE BIO
plein d'infos et pas les pires

la **BD** du poulet

MINUTE DIET
Music Style
Le classique, le rap,
le métal, le R'nB...

EDITO

«En servant plus de 20 millions de repas chaque année dans les 266 lycées, le Conseil régional est le premier restaurateur de Rhône-Alpes. C'est un enjeu de grande ampleur tant du point de vue de la qualité des repas servis et de l'équilibre alimentaire des lycéens que de celui de l'approvisionnement et de la production des denrées choisies. Pour cette raison nous avons souhaité porter une partie de nos efforts sur l'agriculture biologique qui se distingue tant par son modèle économique que par la qualité de ses productions. Il nous

est apparu nécessaire, dans le même temps, de recourir à une agriculture de proximité qui préserve notre environnement. En mettant en place en 2006 l'opération «Mon lycée mange bio», nous avons voulu accompagner les lycées dans cette double démarche d'approvisionnement biologique et local. Plus de 96 lycées rhônalpins, dont le vôtre, ont aujourd'hui fait le choix de s'y associer. Je veux les remercier et saluer le geste qui est ainsi fait à la fois pour les lycéens mais aussi pour notre région toute entière.»

Jean-Jack QUEYRANNE
Président de la Région Rhône-Alpes
Ancien Ministre



• Corabio •
La Coordination BIO de Rhône-Alpes

mon lycée
Mange BIO

Une centaine de lycées qui introduisent des produits bio toutes les semaines et organisent un plat 100% bio par mois

mon lycée
mange bio

KESAKO ?

? Des tables de dégustation, des visites de fermes, des témoignages organisés pour te sensibiliser à la bio

Des formations pour les équipes de cuisine, de gestion,...

et toi
aines - tu manger bio?

VOTRE AVIS ?

MICRO-KROKTOIA



C'est plus sain, je n'en mange pas chez moi mais j'en mange au self.
Chantal

J'aime manger bio mais je trouve ça cher, je voudrais que le bio soit au même prix que le reste.
Khalid

Oui, je mange bio, c'est facile aujourd'hui de manger bio et j'aime ça car cela me fait du bien.
Katia

Je n'en mange pas car c'est trop difficile d'accès. Je mange plutôt les légumes du jardin de mon grand-père.
Océane

C'est facile, le goût est différent.
Jean-Pierre



comment
manger bio

SANS SE RUINER ?

1- Les produits bio sont plus chers car ils « coûtent » plus cher au producteur

La différence de prix des produits bio avec les produits conventionnels va de 0 à 50% selon le degré de transformation du produit. Produire en bio coûte plus cher car :

- **Le rendement** (quantité de produits récoltés sur une surface donnée) **des productions bio est en général plus faible** que celui des productions conventionnelles.
- **Il y a moins d'achats extérieurs** (engrais chimiques, pesticides), mais plus de main d'œuvre.
- **Les produits bio sont soumis à des contrôles réguliers** à tous les stades de la chaîne (production, transformation, distribution), payants pour les agriculteurs, transformateurs, distributeurs.
- **L'agriculture bio reçoit moins d'aide de l'Europe** (la PAC : Politique Agricole Commune) car le montant de la majorité de ces aides est basé sur le rendement des productions et les surfaces qui sont moins importants en bio.



2- Des trucs malins pour manger bio, bon et bien

Il est possible de manger bio pour pas trop cher !

- **Privilégier la vente directe** (aller au marché !) et les magasins de producteurs pour faire ses courses : en plus de la rencontre avec la personne qui cultive ce que l'on consomme, on s'assure d'un juste prix pour soi et pour le producteur.
- **Acheter juste la quantité utile**, privilégier les achats en vrac : dans un aliment on paye aussi l'emballage !
- **Eviter les plats cuisinés** : souvent très chers.
- **Limiter la quantité de viande** : cela ne veut pas dire se transformer en lapin mais juste diminuer le poids de viande consommée et le remplacer par des œufs, des fromages secs et des fruits oléagineux (noisettes, noix, noix de cajou).
- **Cuisiner des céréales** (blé, riz,...) **et légumineuses** (lentilles, pois chiches,...) **en association**. Cela se fait dans beaucoup de plats traditionnels (couscous/pois chiche ; maïs/haricots rouges) et permet d'avoir une protéine équivalente à la viande mais beaucoup moins chère.
- **Acheter local et de saison** : cela permet de générer des économies car produire des tomates en hiver sous serres ou les importer a un coût : énergétique (chauffage, transport) et environnemental.
- **Eviter le gaspillage** : en France, on jette 20 kg d'aliment / personne / an ce qui équivaut à 420 € / an / personne jetés à la poubelle !!

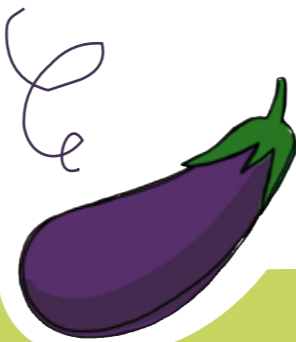


Et moi qui pensais que c'était difficile de trouver des produits bio de ma région !

sacrément bio

sacrément BON

à la découverte DU BIO



Nous sommes en troisième prépa-professionnelle au lycée André Cuzin (Caluire-et-Cuire, 69). Durant l'année scolaire, nous avons été accompagnés dans notre découverte du Bio par Clémentine.

Clémentine

Elle travaille à l'Ardab*, partenaire de la cantine qui propose chaque jour à son menu un produit bio : yaourt, viande, fruit ou légume. Notre animatrice nous a présenté le bio : Comment produire bio, comment consommer bio ?



Nous avons accueilli un agriculteur bio, Florent Grillet, le 16 janvier 2014. Nous avons pu l'interviewer sur son parcours professionnel, ses conditions de travail et sur sa

production. Nous avons retenu qu'il travaillait beaucoup, qu'il aimait son métier et qu'il avait du respect pour la nature. Nous avons proposé une dégustation des produits de Florent Grillet au réfectoire. Il y avait en présentation des légumes de saison : choux verts, navets, raves, courge muscade, betteraves jaunes et rouges et épinards. Il est important de manger les légumes du moment. Nous avons proposé à la dégustation des sirops de menthe et de verveine et des soupes froides, gaspacho épicé, soupe des Indes et soupe de tomates-basilic.



Le sirop de menthe a été très apprécié et les autres produits ont dérouté certains élèves qui hésitaient à les découvrir puis

se sont régalés. Au final, il ne restait plus rien.

La transformation, à partir des légumes d'été, permet à l'agriculteur de les conserver et de mieux gérer sa production. Par exemple, pour faire un litre de gaspacho, il utilise 1 kilogramme de légumes (tomates et concombres) et de l'ail et des épices.

« nous avons découvert que le bio est un mode de vie. Notre conseil : manger bio au quotidien. »

Grâce à ce projet proposé par notre professeur Cécile Mansour, nous avons découvert que le bio est un mode de vie. Notre conseil : manger bio au quotidien.

Aurélié, Océane, Nicolas, Quentin, Ludivine, Rafika et Charlène.

* : Association pour le développement de l'agriculture biologique du Rhône et de la Loire



les métiers de La Bio

Interview

Sébastien Desbos est le gérant de la société En-Cas, concept de restauration rapide dont le produit phare est le Miwam : principe de gaufre composée d'une pâte de céréales complètes bio sans matière grasse ajoutée, garnie de préparations culinaires sucrées ou salées, et cuite au moment. Le concept a été créé en 2006. En Rhône-Alpes, la société a deux points de vente sur la région lyonnaise et emploie 5 salariés.

Pourquoi avoir créé le Miwam ?

SD : Nous sommes trois amis et associés, passionnés du goût et des bons produits qui voulions créer un produit sain et équilibré mettant en valeur notre patrimoine culinaire. A la date de sortie du Miwam en 2006, peu de personnes dans le secteur de la restauration rapide se souciaient de la qualité des produits. Aujourd'hui c'est différent, la population a pris conscience de l'impact sur la santé de la mal bouffe et devient de plus en plus exigeante.

Quel a été votre parcours et pourquoi vous être tourné vers ce type de restauration ?

SD : J'ai toujours travaillé dans la restauration, en France ou à l'étranger. J'ai tenu différents concepts de restauration à Lyon. Et un jour j'ai décidé de créer mon entreprise.

Nous nous sommes lancés dans la création du Miwam et de son concept. Notre base de travail a été un produit qui ait du goût, qui touche les cinq sens et bien sûr qui respecte l'équilibre

"J'ai choisi naturellement de travailler avec des produits bio pour plus de cohérence"

alimentaire. Le Miwam se décline à travers 4 garnitures salées au choix évoluant suivant les saisons. Pour le sucré le client fait également son choix.

Travaillant les céréales complètes, j'ai choisi naturellement d'utiliser des produits bio pour plus de cohérence (cela limite les risques de retrouver des résidus de pesticides



présents dans l'enveloppe des céréales conventionnelles). Tous les produits proposés ne sont pas bio, mais petit à petit, j'essaie de faire évoluer mon offre vers des produits biologiques (céréales, légumes, légumineuses, boissons, épices).

Quels sont les avantages et les contraintes dans le travail des produits bio ?

SD : La bio est un marché en développement, mal adapté aux contraintes de la restauration petit volume et flux tendu. Cela tend à s'améliorer et la contrainte volume diminue mais les prix restent élevés. Aujourd'hui, le marché est plus mûr, il y a donc plus de possibilités et nos volumes progressent.

Pour nous il doit y avoir une cohérence entre le concept que l'on défend et la matière première que l'on utilise : il est donc naturel de travailler avec des produits de qualité et biologiques. Nous essayons de privilégier les fournisseurs de proximité, ce qui nous permet d'avoir un contact plus humain.



Bio et local?



NOS ASSIETTES



Zoom sur : "Regards sur nos assiettes"

Avec l'aide du réalisateur Pierre Beccu, six étudiants de l'IER (Institut de l'Economie Rurale) de Poisy enquêtent sur l'alimentation. Ils remontent la filière des aliments et étudient les impacts de nos choix de consommateurs sur le territoire. Des expériences de production et de distribution viables économiquement et qui vont dans le sens d'une valorisation globale du territoire et de ses acteurs sont mises en évidence. L'enquête est menée par les étudiants, qui découvrent d'une façon spontanée l'envers de l'assiette ; elle aborde tous les impacts qui sont en jeu dans la relation entre alimentation et territoire, impacts sanitaires bien entendu, mais aussi environnementaux, économiques, sociaux et culturels. La date de sortie est début octobre 2014, dans toutes les salles Art et Essai de la région Rhône-Alpes dans un premier temps puis dans les autres régions, avec des projections scolaires en journée et des projections publiques le soir.

Interview d'un étudiant du projet :

Marion MAZILLE, étudiante en Géographie Aménagement, actuellement en stage dans une plate-forme associative d'approvisionnement des

professionnels de la restauration et des habitants en produits locaux et/ou bio (Agri Court, Montoisson 26)

1 - Que vous a apporté ce travail d'enquête (vision de l'agriculture, connaissance du territoire...)?

Ce fut d'abord une expérience collective, un travail de longue haleine qui a avancé selon l'investissement et les rythmes de chacun. Le plus gros apprentissage fut d'appréhender la caméra, de travailler avec des outils qu'on connaissait peu. Cette expérience nous a aussi apporté une méthodologie et de la rigueur dans les données avancées. Le travail d'enquête c'est un peu comme un immense puzzle, parfois les liens sont délicats à trouver et il faut savoir être patient pour deviner la forme finale du puzzle. Ce travail m'a justement apporté cette patience et a renforcé ma curiosité.

J'avais déjà une



petite idée de ce que qui pouvait se faire en termes d'agriculture, de l'importance du bio, de la complexité du territoire... Mais l'enquête m'a permis de mettre des images concrètes sur ces différentes initiatives.

2 - Avez-vous changé votre mode de consommation suite à ce travail ?

Durant ce travail, j'ai réalisé que la thématique de l'alimentation, l'agriculture et la consommation est une thématique qui me parle et sur laquelle j'ai envie d'avancer.

Depuis que je suis étudiante, j'ai choisi de ne pas acheter de fruits et légumes en supermarché. J'ai la chance d'étudier sur des territoires qui m'ont permis de tenir cette volonté. Je dirais donc que ce travail m'a permis de renforcer mes convictions plus qu'il n'a changé mon mode de consommation : la preuve, les courses alimentaires sont souvent sujet de désaccord avec ma mère maintenant !



MUSIC STYLE



A chaque style musical, son menu bio et équilibré

(propositions à décliner selon les saisons...)

Si t'es classique, reste classique

- **Valse de crudités** : à déguster lentement en trois temps
- **Escalope Viennoise** : escalope de volaille panée avec œufs et chapelure
- **Rhapsodie gourmande** : gaufre, fraises, chantilly et sirop d'agave

Si t'es rap, croque en vrac

- **Wrap marseillais** : galette de farine de pois chiches, garnie aux légumes à ratatouille confits et omelette émincée
- **Cheesesample** : assortiment de fromages en mini-brochettes
- **Fruit's remix** : fruits cuits mixés et remixés façon compote

Si t'es métal, garde le moral

- **Camp Fest'salade** : salade de lentilles qui tient au corps
- **Hamburger local** : avec un vrai steak haché et du vrai fromage (tome de vache, bleu du Vercors,...)
- **Full milkshake** : au chocolat, café et noisettes

Si t'es R'N'B, mange spicy

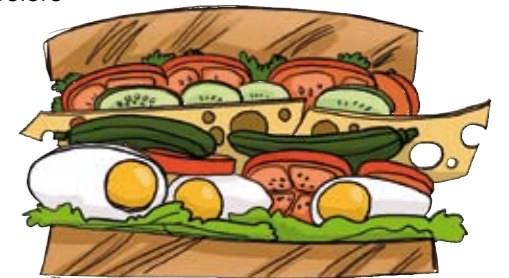
- **Salade Caesar Palace** : salade romaine, poulet, parmesan, cacahuètes, croutons, sauce moutarde, ail, citron
- **Dancefloor végé de currys** : mélange de légumes secs, riz et légumes aux parfums indiens
- **Hot Brownies**, à servir tiède

Si t'es reggae, deviens végé

- **Salade jamaïcaine** : chou, carottes, ananas, poivrons, citron vert
- **Chili sin carne** : sans viande, à base de haricots rouges et riz
- **Rasta Smoothie** : poires, mangues, kiwis, vanille, sucre de canne, le tout mixé

Si t'es variété, sois diversifié

- **Tourte québécoise** : à base de chair à saucisse, oignons et persil
- **Poêlée italienne** : mélange de brocolis, fenouil, poivrons, petits pois, pommes de terre, champignons à la sauce tomate
- **United Colors of Arlequin** : salade de fruits multicolore



Manger bio local

▶ Rien de plus normal !



Tomate bio
de Dédé, l'agriculteur
d'à côté

Pain bio
réalisé avec de la
farine bio locale

**Graines de
sésame bio**
ou de pavot pour changer...
issues de l'agriculture bio et
du commerce équitable

**Oignon
rouge bio**
c'est le pote
de dédé qui fait
pousser !

Salade verte bio
qui a poussé en plein air et
sans produit chimique

**Fromage de
chèvre bio**

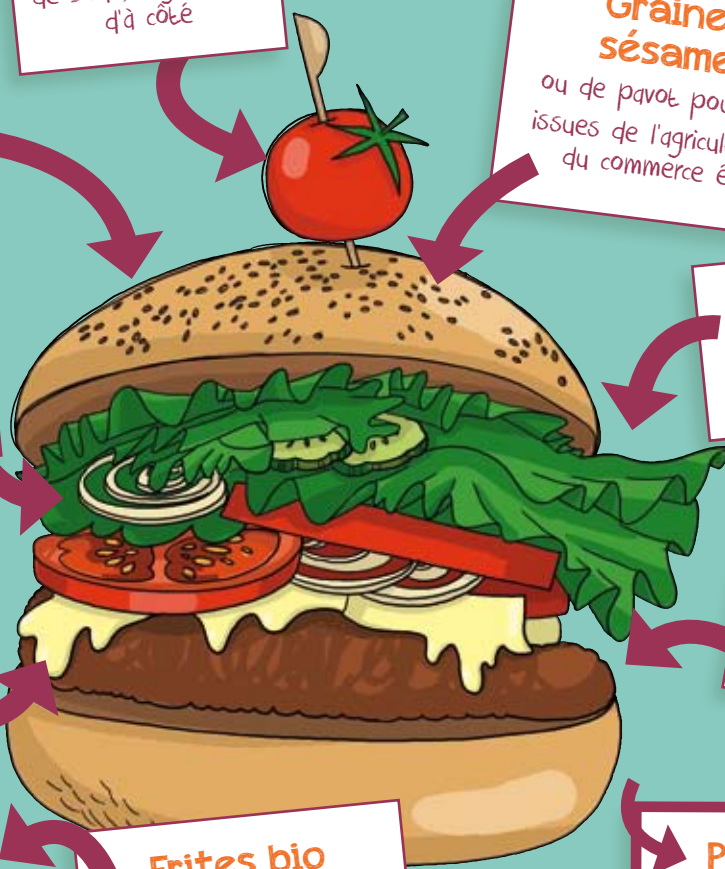
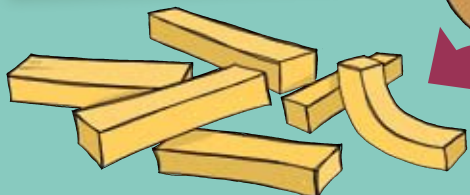
du vrai, pas du en plastique,
issu d'une vraie chèvre qui
vit dans un champ

**Une bonne
tranche de
steak haché bio**
local issu d'une vache qui
vit dans un champ

Frites bio

réalisées avec des bonnes
patates bio

Pour l'emballage,
pas de jetable : une vraie serviette



Tu manges bio toi?



Surement pas !
C'est bien
un truc d'écolo ça !



Et pourquoi
tu bois
de l'eau
en bouteille?

Nan mais
tu te rends
pas compte?
Avec toute
la pollution qu'il
y a dans l'eau !



bloutouf.fr

