

Cuisiner « maison », bio, local et faire des économies !

Le lycée Sauxmarais propose des produits bio, locaux, label rouge ... pour 2,74 euros le ticket repas. En moyenne, il réalise sur ce tarif, une économie de 30 centimes d'euros par élève et par jour, soit 14 000 euros pour l'année 2015-2016, qu'il peut réinvestir dans l'achat de matériels améliorant les conditions de travail du personnel et l'offre aux convives : buffet réfrigéré, machine à chocolat chaud, machine à pâtes fraîches, lave-vaisselle à granules, auto-laveuse, nettoyeur-vapeur. En 10 ans, les réserves de l'établissement ont été multipliées par 12. Un véritable cercle vertueux qui profite à tous. La stratégie de monsieur Marie, chef cuisinier ?

Tout d'abord, réduire les déchets. Il faut réaliser des pesées, établir un bilan pour prendre conscience d'où on part et se donner des objectifs **progressifs**.

Une condition sine qua none pour éviter les déchets, c'est de proposer de bons produits, bien cuisinés, bien présentés dans l'assiette pour susciter le plaisir de manger : nous avons fait aimer les crudités à nos élèves en proposant des salades originales, avec vinaigrette et mayonnaise maison. Par ailleurs, il faut une bonne intelligence de service. Il ne s'agit pas de servir des portions énormes sur le principe qu'un adolescent, « ça mange » ! Mieux vaut servir des portions normales et les autoriser à se resservir. Nos élèves mangent à satiété mais le deal passé entre nous est que l'assiette doit être finie. Cela nécessite de se déplacer en salle, de discuter dans le respect et de leur faire comprendre l'intérêt collectif qu'il y a à tirer du « zéro gaspillage ». Une série d'affiches ne suffit pas. Enfin, en cuisine, l'expérience permet d'estimer les quantités au plus près de ce qui est nécessaire et nous avons à cœur de récupérer jusqu'aux os avec lesquels nous faisons des fonds de sauce. »

Mais, le plus, c'est le « tout maison » : pain bio, pâtes fraîches bio, poissons panés, lasagnes, pizzas, foie gras à Noël etc. La détermination du chef à évacuer de sa cuisine les plats industriels est née, au cours de ses années de service à l'hôpital, de sa rencontre avec le professeur Jean-Marie Bourre, spécialiste en alimentation humaine. Ce médecin l'avait sensibilisé au problème du glutamate, agent de saveur répandu dans les plats préparés. Cette substance est fabriquée naturellement par le cerveau, mais absorbée en quantité importante, elle occasionne tumeur au cerveau et maladies dégénératives.

« Lorsque j'ai obtenu mon premier poste de chef de cuisine au Lycée Jean-François Millet, je me suis senti investi d'une responsabilité forte à l'égard des élèves. Je prends la mission de service public très au sérieux. »

Mais comment proposer du « tout maison » en collectivité ? Cela semble impossible ! Pourtant, le réfectoire du lycée de Sauxmarais fonctionne avec une équipe standard et M. Marie soutient que ses méthodes sont applicables partout, sans occasionner d'heures supplémentaires.

« Comme le principe du « tout maison » prend du temps, il faut optimiser les tâches, s'approprier certaines techniques, industrielles notamment, d'où la nécessité d'une formation du personnel sur site. Par exemple, faire 200 poissons panés ne demande pas plus de 20 minutes, encore faut-il maîtriser le mode opératoire. Même chose, si nous avons suivi la notice de la machine à pâtes, nous y aurions passé des heures. Nous avons réfléchi en amont aux moyens d'être le plus efficace possible.

En fait, le plus difficile, lorsqu'on arrive dans un établissement, c'est d'insuffler une dynamique, convaincre une équipe de l'intérêt et de la faisabilité du « tout maison » et bouleverser les habitudes. Cependant, sur le long terme, il est beaucoup plus gratifiant et formateur de cuisiner du « tout maison » plutôt que d'ouvrir des boîtes. Une fois les premières réticences passées, tout le monde s'y retrouve. »