

LETTRE D'INFORMATION

EN DIRECT DE LA CANTINE !

Mai-Juin 2015

A LA UNE

Halte au gaspillage alimentaire !

En moyenne, chaque français jette environ 20 kg de déchets par an* dont 7 kg de produits non consommés encore emballés et 13 kg de restes de repas.

Depuis plusieurs années, nous menons chez Sodexo de nombreuses initiatives afin de réduire le gaspillage et les pertes alimentaires dans nos restaurants.

Ainsi, pour promouvoir la consommation de plats à base de légumes et de fruits auprès des adolescents, nos Chefs élaborent des recettes attractives et innovantes servies chaque mois et lors des repas à thème comme la Fraîch'attitude en juin (légumes servis en salad'bar, crumble, smoothies...). Un soin particulier et renforcé est apporté à la présentation des plats.

Une enquête de satisfaction est réalisée chaque année auprès de nos jeunes convives. Les résultats permettent aux diététiciens d'élaborer des menus variés, équilibrés, et qui tiennent compte des préférences des adolescents.

Des actions de sensibilisation au respect de l'environnement et à la lutte contre le gaspillage sont également mises en œuvre tout au long de l'année, telles que des campagnes d'information sur les éco-gestes à adopter au quotidien pour préserver l'environnement et la mise en place de bornes de tri des déchets sur les restaurants...

* Source : Agence De l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (ADEME)

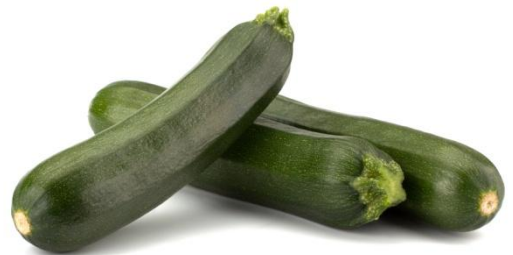
ZOOM NUTRITION

La courgette, légume du soleil

Il existe de nombreuses variétés de courgettes : la ronde de Nice, la grisette de Provence, la blanche de Virginie, la jaune Goldrush et la trompette d'un vert très clair.

Composée à 95% d'eau, la courgette est un aliment très peu calorique (15 kcal/100 g), riche en fibres, en minéraux et oligo-éléments (potassium, phosphore, calcium et magnésium). Elle contient également des vitamines du groupe B, de la vitamine C et A, qui participent au renforcement du système immunitaire.

La courgette se mange crue ou cuite. Crue, elle peut se consommer râpée assaisonnée d'une vinaigrette bien relevée. Cuite, elle se prépare à la vapeur, à l'étuvée, sautée, farcie, en gratin, en beignet ou en soupe..., et peut être accompagnée d'autres légumes comme dans la ratatouille.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans le cadre de l'opération « Moins de miettes, c'est plus d'assiettes ! », qui a été organisée début avril pour la 4^{ème} année consécutive, les efforts fournis par les élèves sur les restaurants scolaires pour réduire la quantité de pain jeté ont permis d'offrir 1000 repas aux Restos du Cœur.