

Collège fontaine de Montjous

COLLÈGE CERTIFIÉ BIO depuis Juin 2019 LABEL INTERBIO NOUVELLE-AQUITAINE

Lauréat du label "Etablissement BIO Engagé"- Edition 2020

560 repas par jour sont cuisinés au collège par Houda, Franck et Pierre.

Ils sont sans colorants, sans conservateurs, sans arômes chimiques de synthèse ni exhausteurs de goût.

Nos ingrédients, Notre engagement :

Ingrédients servis aux élèves qui le souhaitent (aliments que les élèves ne connaissent pas ou peu). Ils seront cuisinés en petites quantités entre 50 et 150 portions et seront proposés aux élèves qui souhaitent découvrir de nouveaux aliments ou de nouvelles saveurs (les élèves ne sont pas obligés d'en manger).

Moules de bouchot fraîches Label STG (spécialité traditionnelle garantie) Maison Cap à l'ouest (35960 Le Vivier-sur-Mer). Les bouchots sont nés de la contraction de « bout choat » (clôture en bois). L'alternance des périodes émergées et immergées, dues aux différentes marées, donnent aux moules un goût finement iodé. Taux de chair 25%.

Mayonnaise et ketchup en dosette (accompagnements des frites) sont sans conservateurs, sans additifs et sans colorants. Ces 2 produits sont fabriqués au cœur de l'Ariège par la **Maison Senchou, (Lorp-Sentaraille)**.

Miel de tournesol du Gers ou Miel de Bourdaine des Landes ou Miel de Tilleul de Bordeaux. Le miel est non transformé, sans conservateur, ni additif. **Maison L'Essaim de la Reine, Darwin (33100 Bordeaux)**. Membre du collectif du Collège Culinaire de France.

Glace, sorbets ou Truffes glacées sont élaborés par un maitre glacier de la **Boulangerie Opéra (Gradignan)**. Elles sont sans colorants, sans conservateurs, sans additifs ni arômes artificiels.

Vin blanc BIO et AOP Graves **Château Monbazan (33720 Landiras)**.

Chanvre : la graine de chanvre décortiquées est très riche en protéines, en acide gras essentiel (oméga 3 et 6) et de vitamines (E, B1, B3). L'huile de chanvre première pression à froid (pour nos vinaigrettes) riche en acide gras essentiel (oméga 3 et 6) et en vitamines E. Pâtes coquillettes de chanvre elles contiennent 30% de protéines de chanvre et 70% blé Poulard (blé ancien). **Les chanvres de l'atlantique (Nunti-Sunya Saint Geours de Marenne 40230)**.

Pâtes (Penne, coquillettes, fusilli) sont BIO et semi-complètes. Elles sont fabriquées par la **Maison Euskal Pastak (Pays Basque)** ou elles proviennent d'Italie.

Spiruline artisanale Bio est cultivé à La **Ferme de l'Or Vert, (Bruges 33520)**. La spiruline est riche en protéines, en fer (facilement assimilable par l'organisme). C'est également un agent chélateur (qui élimine les toxines et les métaux lourds de l'organisme).

Gomasio à la Spiruline. Le gomasio est un moyen de saler autrement. Il est composé de graines de sésame complet d'origine Ouganda, torréfiées, broyées sur meule de pierre avec très peu de sel de mer non raffiné est de spiruline. La spiruline est élevée par La **Spiruline des Frangines (Montpouillan Lot-et-Garonne)**. La spiruline est riche en protéines, en fer (facilement assimilable par l'organisme). C'est également un agent chélateur (qui élimine les toxines et les métaux lourds de l'organisme). Sésame complet : 73,6%, Sel : 6,4%, Spiruline des Frangines Ecocert crue : 20%.

Huile de tournesol première pression à froid (petite production) de tournesol de la **Ferme du Bequi (47140 - PENNE D'AGENAIS)** Bio et Demeter.

Riz noir Nérone est un riz complet. Il est riche en vitamines B et E, en minéraux, en fibres et en antioxydants. Etant pauvre en sucre, c'est un aliment sain. Sa composition riche en antioxydants est l'un de ses points forts en tant qu'anticancérigène naturel.

Les herbes et épices sont 99,9% Bio (exceptés les épices à Colombo, nous cherchons une alternative).

Les sucres Bio que nous utilisons avec parcimonie sont : sucre de canne complet et non raffiné et le sirop d'agave (indice glycémique faible, quatre fois moins important que celui du sucre blanc).

Pains artisanaux, Boulangerie BIAU (Pessac), 4 sortes de pains minimum (pain à l'épeautre, pain au sarrasin, pain au blé complet, pain au maïs, pain aux fruits, pain aux noix, pain au comté, Farine Label Rouge et CRC (Cultures Raisonnées Contrôlées). Farine T80 (provenance Charente) blé écrasé au moulin du Courneau (Laruscade 33).

Pain hamburger, Maison Bun's Baker (à Bègles), à la betterave ou au curcuma ou au charbon végétal sont sans colorants, ni additifs et sont élaborés avec de la farine T45 Label Rouge du moulin du Courneau (Laruscade 33).

Pain artisanal Bio, Boulangerie Opéra (Gradignan), baguette 400gr, Farine T80 (provenance Charente) blé écrasé au moulin du Courneau (Laruscade 33).

Légumes ils sont frais ou surgelés. Ils sont 100% Bio. Provenance : Sud-ouest, FR, UE et Hors UE. Afin de conserver le plus de vitamines et de minéraux, la majorité des légumes sont cuits en vapeur douce (90 degrés).

Sel iodée Bio, il est utilisé avec parcimonie. Notre objectif est de réduire la consommation de sel.

Les entrées, elles sont à 99% Bio.

Vinaigrettes : nous utilisons uniquement des huiles première pression à froid (huile de chanvre, huile d'olive Bio, tournesol Bio, colza Bio, sésames Bio, noix Bio etc.), des vinaigres Bio (balsamique sans sucre ajouté, cidre, vinaigre de vin vieux, framboise etc.), de la moutarde Bio et ou de la moutarde à l'ancienne Bio. L'huile de colza est riche en oméga 3.

Soupes, elles sont faites maison à partir d'ingrédients 100% Bio. Elles seront proposées en hiver, les lundi, mardi et jeudi.

Charcuteries, elles sont Bio sont fabriquées en Dordogne par la *Maison Traditions Charcutières BIO*. **Elles sont sans sel nitrité, nitrate de potassium, nitrite de sodium (E250), salpêtre, sans polyphosphates, sans colorants, ni additifs.** Les porcs sont élevés dans le Sud-Ouest

Jambon de Bayonne IGP 12 mois porc fermier, *Maison Baillet (40700 Hagetmau)* porc élevé dans le bassin de L'Adour. Les jambons frais sont frottés et massés au sel sec des salines de Salies de Béarn, un gisement d'environ 200 millions d'années. Préservé de toute pollution, le sel est naturellement blanc et sain. Le jambon est sans sel nitrité, sans salpêtre, sans polyphosphates, sans colorants, ni additifs

Mousse de foie de volaille 100% BIO, elle est faite maison.

Les viandes Bio (porc, veau, bœuf) sont élevées en Dordogne.

Veau rosée élevée à la **Ferme de Paufy (Saint Géry 24400)** à une alimentation équilibrée à base des fourrages et des céréales de la ferme (sans OGM). Les veaux sont soignés par homéopathie, phytothérapie et ostéopathie (le recours aux antibiotiques n'est réalisé qu'en cas de pronostic vital). La certification AB sera définitivement obtenue au bout des 3 années de conversion, en 2022.

Le poulet Bio est élevé en Dordogne.

La dinde Bio est élevée en Vendée.

Les manchons de canard confits et la rilette de canard sont Label Rouge. Les canards sont élevés et cuisinés (sans additifs ni conservateurs) dans les Landes par la **Maison Andignac (40360 Castelnau-Chalosse)**.

Les poissons sont majoritairement sauvages.

Les pâtes farcies (ravioli, cappelletti etc.) sont Bio et sont fabriquées en Provence.

Fromage Greuil (fromage à base de lactosérum de brebis et fabriqué artisanalement en Dordogne à la **Ferme Gaec Aux Brebis Délices**). Il est aussi appelé Brousse, ricotta ou Brocciu, tout dépend de la région et ou du pays de fabrication. Les protéines du lactosérum possèdent un véritable intérêt nutritionnel en raison de leur composition élevée en acides aminés essentiels, en vitamines (B1, B2, B6) et en minéraux (calcium, phosphore...). Il est faible en gras et en sel et riche en protéine.

Yaourt : il est produit artisanalement à la **Ferme des Jarouilles, Coutras (Gironde)**. Les yaourts sont sans poudre de lait.

Fromages, ils sont servis à la coupe. Ils sont soit BIO, AOP ou AOC (Appellation d'origine protégée / contrôlée).

Féta AOP de Grèce (fromage à base de lait de brebis).

Produits laitiers Bio (fromage blanc, yaourt au lait de vache, yaourt au lait de brebis), peuvent être servis soit nature soit avec des fruits Bio légèrement écrasés (pour ne pas détruire les fibres) et légèrement sucrés.

Les yaourts sont fabriqués sans poudre de lait.

Fromage blanc au lait cru (fabriqués sans poudre de lait) est produit artisanalement à la **Ferme Gaec Aux Brebis Délices, Bassillac et Auberoche (Dordogne)**.

Fruits non exotiques sont 100% Bio. Ils sont cultivés majoritairement dans le Lot et Garonne et ou dans d'autres régions françaises.

Fruits exotiques ils sont 100% BIO et ils proviennent d'Afrique, d'Amérique du sud ou d'Espagne.

Bananes, celles que nous servons viennent soit de République Dominicaine soit du Ghana et **elles sont sans chlordécone**.

N'oublions pas que le mot restauration vient du verbe se restaurer (reprendre des forces et de "réparer" tout en mangeant).

Comme le disait Hippocrate : Que l'alimentation soit ta première médecine.

L'équipe de cuisine Houda, Franck et Pierre, vous souhaite un bon appétit.