

Collège Fontaines de Montjous

COLLÈGE CERTIFIÉ BIO depuis Juin 2019.

LABEL INTERBIO NOUVELLE-AQUITAINE (NIVEAU 3)

Lauréat du label "Etablissement BIO Engagé" - Edition 2020

660 repas par jour sont cuisinés au collège par Houda, Jérémy et Pierre.

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

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

Nos ingrédients, Notre engagement :

Des Ingrédients « découvertes » sont 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).

Les entrées, elles sont à 99% Bio.

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

Les plats principaux sont faits maison à 99%.

Les garnitures des plats principaux sont faites maison à 99%.

Les desserts sont faits maison et faible en sucre.

Les glaces et sorbets sont élaborés par un maître glacier *Maison Orion (33170 Gradignan)*.

Ourson au chocolat noir et guimauve *Maison Une Histoire de Goût (33700 Mérignac)*.

Pain artisanal Bio, *Boulangerie SANS (33370 Tresses)*, baguette 400gr, Farine T80 (provenance Charente) blé écrasé au moulin du Courneau (Laruscade 33).

Pain Lavash (pain d'origine Arménienne) et **pain Libanais**, *Maison Village Bakery (SAINT JEAN D'ILLAC (33127))*.

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

Charcuteries (pâté de campagne, boudin noir, lardon fumé, bacon), 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.

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

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.

Jambon Porc Noir de Bigorre 20 mois d'affinage. En 1981, il ne subsistait que 34 truies et 2 mâles ! Un groupe d'éleveurs, d'artisans charcutiers et de salaisonnier allaient collectivement relever le défi d'organiser la renaissance du Porc Noir de Bigorre, faire reconnaître sa noblesse et lui redonner une place emblématique dans son terroir d'origine, la Bigorre.

Le jambon est sans sel nitrité, sans salpêtre, sans polyphosphates, sans colorants, ni additifs.

Nutrition : le Noir de Bigorre produit une graisse de très bonne qualité due à une quantité importante d'acide gras oléique et linoléique. Ces bons gras présentent de nombreux avantages physiologiques : anti-cholestérol, prévention des maladies cardio-vasculaires, acteurs du système immunitaire. Ces qualités nutritionnelles sont favorisées par le mode d'élevage et l'alimentation choisis par le collectif du Noir de Bigorre.

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

Veau rosée et le bœuf sont élevés 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.

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%.

Popcorn Butterfly BIO, il est servi nature (sans sel) *Maison OH MY POP (47931 Agen)*

Légumes ils sont frais ou surgelés. Ils sont 100% Bio. Provenance : principalement du 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).

Légumineuses, pour les plats principaux elles proviennent majoritairement du Sud-Ouest et sont cuisinées dans la cuisine du collègue. Pour les entrées, elles sont en conserves et viennent principalement de France.

Fromages, ils sont servis à la coupe. Ils sont soit BIO, IGP, AOP ou AOC (Appellation d'origine protégée / contrôlée). **Ossau Iraty Grand Affinage**, fromage traditionnel pur brebis. Elu 2 fois Meilleur Fromage du Monde en 2006 et 2011 et reconnu 2ème meilleur fromage de tous les temps, parmi 20 Meilleurs Fromages du Monde, au World Cheese Awards 2016. *Maison Agour (64460 HÉLETTE)*.

Produits laitiers Bio (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 élaborés sans poudre de lait.

Yaourt au lait de vache, il est produit artisanalement sans poudre de lait à la **Ferme des Jarouilles, (33230 Coutras)**.

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

Le sucre Bio que nous utilisons avec parcimonie est un sucre de canne complet et non raffiné (indice glycémique faible, quatre fois moins important que celui du sucre blanc).

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).***

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%.

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).

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).***

Vins : blanc BIO et AOP Graves blanc *Château Monbazan (33720 Landiras)*, Vin rouge AOP Côtes du Rhône rouge *les Vignerons de Villedieu-Buisson (84110 Villedieu)*

Les pâtes farcies (ravioli, cappelletti etc.) sont Bio et sont fabriquées *dans la Drôme par la maison Royans*.

Riz noir Nérone ou Riz Thaï noir sont des riz complets. Ils sont riches en vitamines B et E, en minéraux, en fibres et en antioxydants. Etant pauvre en sucre, ce sont des aliments sains. Sa composition riche en antioxydants est l'un de ses points forts en tant qu'anticancérigène naturel.

Riz Javanais "PANDAN". Le riz Javanais "Pandan" est un riz spécifique à l'île de Java dont les arômes rappellent la feuille de pandan. Il est BIO et équitable.

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

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.

Les herbes et épices sont 100% Bio.

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

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.

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

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