



Menu végétarien à la cantine

Les recettes pour gérer les effets indésirables

Publié le : 17/11/2022

[PARTAGER SUR FACEBOOK](#) [PARTAGER SUR TWITTER](#)>



Un an après son entrée en vigueur, l'UFC-Que Choisir tire le bilan de la loi Climat qui impose un menu végétarien par semaine et autorise une alternative végétarienne quotidienne. Sur la base de l'analyse de 800 menus proposés cette année aux élèves, l'association montre qu'une mise en œuvre non maîtrisée de la loi augmente les risques nutritionnels, sanitaires, mais aussi le gaspillage. En conséquence, l'UFC-Que Choisir demande un renforcement du cadre réglementaire pour garantir la qualité des repas, ainsi que la généralisation de mesures efficaces pour limiter le gaspillage.

LES MENUS VÉGÉTARIENS : UN RÉEL ATOUT DANS LE CADRE DE LA TRANSITION ALIMENTAIRE

Après le transport et le logement, l'alimentation est le 3^{ème} poste d'émissions de gaz à effets de serre (GES) et, à elle seule, la viande est à l'origine de 40 % des émissions alimentaires de GES. Les repas végétariens permettent de réduire cet impact environnemental, notamment dans la restauration scolaire que fréquentent 9,6 millions d'élèves (1,1 milliard de repas par an), puisqu'un repas scolaire végétarien émet 4 fois moins de GES qu'un repas comportant de la viande.

UN TROP LARGE RECOURS AUX PRODUITS INDUSTRIELS SUREXPOSE LES ENFANTS AUX

ADDITIFS ET AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Notre analyse de près de 800 menus végétariens servis aux enfants (1) montre que la proportion de produits industriels est en moyenne plus élevée dans les établissements qui proposent quotidiennement un menu végétarien (35 % de plats industriels contre 23 % pour les autres cantines) et qu'elle peut atteindre jusqu'à 84 % dans certaines cantines. Or, ces produits sont généralement ultra transformés et contiennent de nombreux additifs dont certains sont pointés du doigt par les autorités scientifiques, tel que le dioxyde de silicium E551, suspecté de contenir des nanoparticules néfastes sur l'intestin, le rein et le foie, ou encore le phosphate de calcium E341 et le diphosphate de calcium E450 qui pourraient augmenter les risques cardiovasculaires.

Beaucoup d'entre eux sont élaborés à partir de soja, une source de composés soupçonnés d'être des perturbateurs endocriniens (phytoœstrogènes). Alors que le Conseil National de la Restauration Collective recommande aux cantines de ne pas servir plus d'un produit à base de soja par mois aux élèves, 22 % des cantines analysées dépassent ce seuil. Pire, pour les menus végétariens quotidiens, c'est en moyenne deux fois le nombre maximal recommandé.

LA CONSOMMATION DE POISSON MENACÉE PAR LE MENU VÉGÉTARIEN QUOTIDIEN

Parmi les critères réglementaires sur l'équilibre nutritionnel, les cantines doivent proposer sur 20 jours au moins 4 menus à base de poisson (non pané) qui est un apport de vitamine D et l'unique source d'acides gras essentiels, insuffisamment consommés chez 90 % des enfants. Or, 50 % des cantines étudiées ne respectent pas cette obligation et la situation empire avec l'instauration du menu végétarien quotidien. En effet, avec la proposition d'une alternative tous les jours les experts soulignent que les enfants peuvent ne jamais consommer de poisson !

LES RECETTES POUR QUE LE MENU VÉGÉTARIEN N'ACCROISSE PAS LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Alors que le gaspillage alimentaire représente actuellement 121.000 tonnes par an, l'introduction non maîtrisée des menus végétariens accroît encore ces pertes coûteuses. En effet, les enquêtes montrent que les enfants apprécient peu le goût et la texture des produits végétariens industriels, quant aux cuisiniers, ils sont 79 % à reconnaître ne pas maîtriser les techniques de préparation de la cuisine végétarienne (2).

Or, les bonnes pratiques, recueillies par l'UFC-Que Choisir auprès de 21 experts, peuvent permettre de réduire nettement le gaspillage, jusqu'à 45 % par rapport à la moyenne nationale pour les cantines étudiées. Par exemple, en réduisant l'utilisation des plats industriels ultra-transformés et en sécurisant l'approvisionnement en ingrédients végétariens par le biais de partenariats avec des producteurs locaux (cuisine centrale de Bordeaux-Mérignac) ou en préparant des recettes inspirées de

plats connus des enfants (lasagnes, chili, couscous, etc.) comme dans la Communauté d'agglomération de Redon (35) ou encore en associant les élèves via des « commissions menu » (collège J. Prévert d'Entrelacs - 73). Il est possible aussi d'adapter précisément les quantités des plats végétariens à chaque classe d'âge (la Couronne - 16).

Au vu des constats dressés, l'UFC-Que Choisir, promotrice d'une consommation responsable, demande :

- **Une application obligatoire des recommandations sanitaires pour limiter l'exposition des enfants aux phytoœstrogènes et le respect des obligations nutritionnelles dans la mise en œuvre des menus végétariens ;**
- **Un cadre de formation aux spécificités de la cuisine végétarienne pour les équipes en charge de la restauration scolaire.**