

La lettre d'information du CQP Bio

N°2—Décembre 2013



MFR-CFA La Pommeraye
www.mfr-cfa-pommeraye.fr

Changement de temps et de température ! En ce mois de Décembre, les CQP Bio découvrent les produits de saisons et leur premier atelier cuisine, de quoi mettre plus d'un client en appétit ! Vous retrouverez également dans ce numéro un article sur les régimes alimentaires de Claudie Hénique, naturopathe à Chalonnes sur Loire et formatrice à la MFR-CFA. Pour terminer, un petit reportage vous présentera la démarche qualité engagée par notre établissement concernant la restauration collective. Bonne lecture à tous !

Des CQP pas si « Courge » que ça...

L'hiver est une saison particulièrement propice pour cuisiner les courges. De la Butternut au pâtisson en passant par les Pommes d'Or ou autre Musquée de Provence, les recettes sont multiples ! Quoi de plus normal, alors, de les faire découvrir à nos apprentis (sorciers). Légumes oubliés, elles sont devenues « tendance » et remises au goût du jour dans les magasins bio. Cet atelier cuisine a permis de préparer différents plats plus goûteux les uns que les autres. De quoi raviver les papilles les plus endormies !



Idee recette : Pomme d'or façon oeuf à la coque

Pour 4 personnes
4 petites pommes d'or
4 oeufs extra-frais et bio
30 g de fromage de chèvre frais



Laver les pommes d'or. Avec un bon couteau, découper un chapeau (comme pour des tomates farcies). Ôter les graines en creusant à la petite cuillère.

Placer les courges et les chapeaux dans un plat à four huilé.

Enfourner 15 minutes à 180°. Selon la taille des courges, cela devrait suffire à les cuire : la chair devient tendre. Dans le trou, disposer une cuillerée à café de fromage de chèvre frais et casser un oeuf. Remettre au four 4 à 5 minutes en surveillant l'oeuf qui doit être coque : le blanc figé et le jaune liquide.

Servir immédiatement. Inutile de saler, le fromage étant déjà salé.

Bon appétit bien sûr !

Végétarien, végétalien, crudivore, sans gluten... quel casse tête !

Durant ce premier trimestre, nous avons abordé les bases de l'hygiène alimentaire à connaître ainsi que les différents régimes pour guider correctement nos clients en magasin. Nous avons notamment abordé le régime sans gluten.

Aujourd'hui, nous voyons arriver en magasin beaucoup de clients qui souhaitent manger sans gluten. Leurs motivations sont diverses : une allergie donc, une éviction stricte, une intolérance qui nécessite une attention quotidienne ou une simple envie de tester une alimentation plus digeste. Notre défi en magasin : rendre accessible et agréable ce régime sans gluten qui peut paraître au premier abord très compliqué et très restrictif.

Nous devons donner à nos clients des astuces pour s'y retrouver facilement dans les produits avec ou sans gluten : par quoi remplacer le pain, la farine de blé, comment identifier le gluten Mais vendre les produits sans gluten n'est qu'une partie de notre travail !

Nous devons également leur donner des conseils de cuisine : comment faire une pâte à tarte sans gluten sans qu'elle ne s'effrite avant d'arriver dans le plat ? Comment faire du pain sans gluten ? Comment intégrer la farine de riz ou de châtaigne dans mes gâteaux et continuer à faire plaisir à mes enfants ? Puis-je faire mes crêpes sans farine de blé ?

Partant du principe que nous n'expliquons bien ce que nous pratiquons, les CQP ont mis la main à la pâte (sans gluten bien sûr !). Ce régime n'a plus de secret pour eux et donc pour leurs clients.



Claudie Hénique

Témoignage... Stéphanie Oger, Maîtresse de maison de la MFR-CFA

Stéphanie, présentez-nous la restauration de la MFR-CFA.

Nous sommes 4 personnes en cuisine pour 3.6 ETP. Nous réalisons entre 80 et 150 repas par semaine selon les groupes présents. Depuis l'an dernier nous nous occupons aussi des repas des écoles primaires de La Pommeraye ce qui nous donne entre 200 et 250 repas quotidiens supplémentaires !

Quel est votre mode de fonctionnement ?

Nous essayons de travailler avec un maximum de produits frais. Des produits de saison mais aussi des produits de producteurs locaux. En ce moment nous cuisinons beaucoup les choux, les cucurbitacées alors qu'en fin de printemps début d'été, c'est plus des concombres, des tomates, fraises... La sélection des producteurs est également importante. Ils sont situés à environ 10 kilomètres de chez nous ce qui nous permet d'être livré rapidement. Nous nous fournissons également en viande fraîche (boeuf, veau, volailles) pour des repas typiques comme le boeuf bourguignon, le sauté de veau ou des émincés de volailles !

Et la cantine scolaire ?

Comme je le disais auparavant nous cuisinons entre 200 et 250 repas quotidiens pour des enfants de 4 à 8 ans. La commande du conseil municipal de La Pommeraye était de faire découvrir des aliments, de producteurs locaux et bio, si possible. C'est ainsi que les enfants ont pu découvrir des potimarrons, des butternuts, des variétés de choux... La présentation est très importante. Souvent ils aiment car ça change de chez eux !

Des cours d'Anglais ? Oui mais ...avec Mister Pélissier !

Formateur d'Anglais à la MFR-CFA La Pommeraye depuis 1999 mais aussi polyglotte, Sylvain Pélissier nous livre son approche sur les cours d'Anglais.

Pour répondre à la demande d'anciens candidats CQP et de professionnels, l'équipe pédagogique a décidé de proposer des cours d'Anglais. En effet avec les touristes, les 8000 familles anglophones résidant dans le Maine et Loire mais aussi pour faciliter les relations avec les fournisseurs, il nous a semblé important de réagir en proposant des heures d'anglais. Cela d'autant plus que le public du Nord de l'Europe est particulièrement sensible à l'approche bio, diététique et végétarienne.

Comme le dit Sylvain « mon approche est adaptée à chacun. C'est une remise à niveau pour que chaque candidat puisse retrouver de bonnes bases. C'est aussi une approche concrète. Les thèmes abordés sont adaptés aux futures situations que rencontreront les conseillers vendeurs. J'essaie d'aborder les thèmes sous forme ludique (jeux de rôles), tels que l'accueil du client, la présentation de produits, l'argumentation, le paiement, la commande... tout cela en anglais...of course !!! »

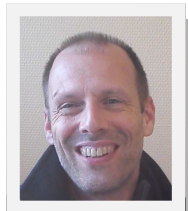


Le bio dans tout ça, vous en pensez quoi ?

Nous y croyons évidemment mais il est difficile pour nous de ne faire que du bio ! Malgré les producteurs du coin, nous avons des difficultés à nous faire livrer. Le producteur est réticent quand il ne faut livrer que des carottes. Je passe également beaucoup de temps au téléphone. Quand je travaille avec des grossistes, je dois préciser les choses sinon on me livre des kiwis de Nouvelle Zélande ou du raisin d'Italie ! Le retour des élèves est très bon quand ils mangent « bio » ; ils sont très contents quand ils mangent une entrée de crudités ou un dessert 100% bio ! Aujourd'hui il est primordial pour nous de faire découvrir des nouveaux goûts, des nouveaux aliments, des nouvelles recettes... Le bio offre une diversité de choix qu'il convient de proposer à nos élèves.

Un dernier mot ?

Oui je voulais dire qu'il est plus facile pour nous de faire découvrir des aliments à de jeunes enfants qu'aux ados en BAC Pro. Ils ne connaissent pas encore tous les goûts des aliments. Un ado est plus réticent donc il faut être plus ingénieux, plus innovant. Pour terminer nous sommes en pleine réflexion sur un repas entièrement bio. De l'entrée au dessert, en passant par le pain ou le petit gâteau.



Flash info !!!



Après plus de deux ans de travail, réunions, rencontres, un commerce de proximité associatif « Envie de saveurs » a ouvert ses portes le 14 décembre à l'occasion du marché de Noël. Sur les 130m² vous trouverez une gamme de produits variés, fruits et légumes de saison, produits laitiers et fromages, viande sous vide, pain bio, épicerie en vrac et conditionnée, cave à vins...

L'une des caractéristiques du projet, c'est la forte implication des producteurs locaux en complément des produits d'épicerie et de ceux des commerces du quartier. Et la souscription qui permet d'acquérir une ou plusieurs parts de 20 € continue. « C'est une démarche citoyenne qui, en complément des subventions, permet de doter l'association de suffisamment de moyens financiers pour lancer l'opération dans de bonnes conditions », rappelle Guillaume Fleury, le président. Souhaitons bonne chance à ce beau projet !

A l'année prochaine ...