

# Charte Alimentation & Plaisir

## 1. Limiter au mieux les produits prêts à l'emploi

- Éviter les ingrédients en boîte : épinards, ratatouille, céleri rémoulade, carottes (etc.) ;
- Sauces lyophilisées : sauce tomate, marchand de vin, chasseur, béchamel, roux ;
- Salades composées : piémontaise, mexicaine, sombrero, camarguaise, coleslaw, taboulé ;
- Hachis Parmentier, brandade de poisson, moussaka, lasagnes, sauce bolognaise (etc.) ;
- Yaourts sucrés ;
- Omelettes industrielles et œufs durs industriels saumurés (conservés dans le sel) ;
- Vinaigrette industrielle.

## 2. Oublier les sauces grasses et trop sucrées

- Les distributeurs de mayonnaise, ketchup ne sont pas en libre accès.

## 3. Réduire au maximum les emballages

- Les fromages sont servis dans des caissettes en papier ou récipients lavables et non en plastique ;
- Préférer les fromages à la coupe plutôt qu'emballés ;
- Limiter les fromages fondus industriels.

## 4. En finir avec les graisses excessives

- Viande hachée et steak haché avec un maximum de 15 % de lipides ;
- Graisse de palme ou de coprah pour les fritures ;
- Margarine à forte teneur en acide gras TRANS.



## 5. Privilégier les produits locaux, frais et de saison

- Inciter à des achats de proximité via l'outil [Agrilocal63.fr](http://Agrilocal63.fr) ;
- Proposer au moins un produit local en moyenne par mois ;
- Favoriser les légumes frais et de saison ainsi que les pommes de terre fraîches ;
- Réaliser au moins un repas BIO par an.

## 6. Respecter la qualité nutritionnelle

- Proposer quotidiennement un choix de crudités en hors-d'œuvre et en dessert ;
- Favoriser les filets de poisson ;
- Servir une vinaigrette équilibrée (80% d'huile de colza et 20% d'huile de tournesol) ;
- La matière grasse dans les plats de pâtes devra être composée au maximum par convive de 2g de beurre et de 2g d'huile d'olive de préférence ;
- Proposer du pain tranché autre que blanc : campagne, type 80, bis, céréales (etc.) ;
- Utiliser uniquement et avec discernement des fonds de cuisine, sans acide gras TRANS et sans glutamate (fond et jus de veau, bouillon de volaille, fumet de poisson et crustacé, bouillon de bœuf) ;
- Privilégier les légumes frais, dans l'impossibilité, préférer les légumes surgelés.

## 7. Diversifier les menus et les rendre plus attractifs

- Réaliser au moins un repas à thème par trimestre avec des décorations et des animations adaptées ;
- Présenter des buffets de hors-d'œuvre et fruits prioritairement pour les collèges avec self ;
- Proposer des potages chauds ou froids suivant la saison ;
- Réaliser au moins une préparation salée et/ou sucrée « maison » tous les quinze jours ;
- Servir des fruits calibrés adaptés au besoin du convive.



Arkadiusz ZUCHMANSKI  
Apicius



Cyrille ZEN  
La Bergerie de Sarpoil



Jean-Claude LECLERC  
JCL



Xavier BEAUDIMENT  
Le Pré



Patrice ESCHALIER  
Fleur de Sel



Wilfrid CHAPLAIN  
Hôtel Radio



Mathieu BARBET  
Château de Codignat



Dans une éthique partagée avec les 7 chefs étoilés Michelin du Puy-de-Dôme

Ensemble agissons pour un développement durable