

# Grâce aux légumineuses, ce chef cuisinier d'un collège des Côtes-d'Armor concocte des repas sains

Depuis plusieurs mois, le chef cuisinier du collège Roger-Vercel, à Dinan (Côtes-d'Armor), incorpore davantage de légumineuses dans les plats des élèves. Ces recettes sont plus saines et moins chères.



OUEST-FRANCE

Voir en plein écran

Ouest-France **Capucine GILBERT**. Publié le 08/09/2024 à 11h53

## Journal numérique

Lentilles, pois cassés, haricots blancs... Les **légumineuses** sont à l'honneur à la **cantine** du **collège Roger-Vercel à Dinan (Côtes-d'Armor)**. Depuis plusieurs mois, Jean-Michel Faisant s'est lancé dans la « **cuisine alternative** ». Kézaco ? « **L'idée, c'est de manger moins de protéines animales, mais davantage de protéines végétales. C'est bon pour la planète, pour la santé et pour le porte-monnaie** », liste le chef, qui officie dans l'établissement scolaire depuis une quinzaine d'années. La transition vers des recettes plus saines, il l'a opérée grâce à l'association Les Cuisines nourricières, animée par les chefs Gilles Daveau et Thierry Marion. « **Leurs formations destinées aux collectivités sont financées par l'État** », poursuit Jean-Michel Faisant, qui a suivi une session de quelques jours au CFA d'Aucaleuc. « **Avant, je mélangeais, par exemple, du riz et des lentilles. Là, ils nous ont donné d'autres combinaisons de recettes.** » De quoi séduire immédiatement le cuisinier, qui a adapté les repas concoctés avec son équipe.

## **Moins cher et « plus digeste »**

Au menu ? Des pâtes bolognaises avec 50 % de viande et 50 % de lentilles vertes ; de la « fayonnaise » avec très peu d'huile, aucun œuf et des fayots ; de la crème écossaise à base de lait, haricots blancs et d'œufs ; des gâteaux au chocolat sans beurre, mais avec de la courgette ou du potiron selon la saison... Des recettes moins chères « **et plus digestes** », assure Jean-Michel Faisant. L'autre avantage : « **C'est plus simple à stocker et il y a moins de risques sanitaires.** »

Profitez-vous de vos avantages abonné(e)s ?

Places de concerts, de matchs, livres... ils vous attendent sur LaPlace **J'y vais**

La saveur des plats, elle, change légèrement. « **La légumineuse est un exhausteur de goût.** » Si « **certains enfants voient un peu la différence au début, mais s'habituent** », d'autres « **n'y voient que du feu** », glisse le chef en riant. Pour convaincre les parents d'élèves, Jean-Michel Faisant a aussi profité d'une journée portes ouvertes du collège pour concocter quelques mets et présenter ses recettes. « **Ils les prenaient en photo** », poursuit-il, ravi d'avoir montré que le bien manger a sa place en collectivité.

## **Appétit de moineau ou faim de loup ?**

Grâce aux légumineuses, la facture de la cantine baisse. « **Ça permet d'acheter de la meilleure qualité et de faire vivre les petits producteurs locaux** », appuie Jean-Michel Faisant, qui veille à proposer des produits bio et issus de circuits courts. « **On fait maison au maximum** », ajoute-t-il, en montrant la pâte à pizza réalisée le jour même.

Également sensibilisé sur le gaspillage alimentaire, le chef a instauré deux formules au self : **appétit de moineau** et **faim de loup**, avec des portions adaptées. « **On a aussi diminué la quantité des entrées servies**, poursuit-il. **Pour les restes conservables, je ne jette rien. Soit je les revisite, soit je les repropose le lendemain.** » Une autre manière de faire de la cuisine collective plus raisonnée.