



FORMATION "CUISINER LES PRODUITS DE LA MER"

Avec



La restauration collective en transition



LES AGENTS DES CANTINES SE FORMENT À UNE ALIMENTATION DURABLE ET LOCALE AVEC LES PRODUITS DE LA MER



Introduction de la journée de formation par Aline

Mercredi dernier, dans la cantine de Trizay, une dizaine d'agents des cantines scolaires du territoire se sont retrouvés pour une **journée de formation** pas comme les autres. Sur le thème des **produits de la mer**, cette session, organisée en partenariat avec la **SCIC Nourrir l'Avenir**, a rassemblé Aline et Hervé, un duo de diététicienne et chef cuisinier désormais bien connu des équipes, ainsi que Stéphane,

directeur commercial des **Pêcheurs de l'Île d'Oléron**. Une matinée enrichissante pour les participants, qui ont pu **approfondir leurs connaissances sur la pêche durable** et **s'exercer à des techniques culinaires adaptées**.

UN DÉFI POUR LES CANTINES : INTÉGRER DES PRODUITS DE LA PÊCHE LOCALE ET DURABLE

Bien que les côtes atlantiques soient toutes proches, **s'approvisionner en poissons frais** issus d'une pêche respectueuse des écosystèmes reste un **défi pour les cantines**. Les équipements limités et le manque de formation freinent souvent l'intégration de ces produits dans les menus scolaires. Cependant, **grâce à des commandes**

groupées, certaines cantines du territoire ont réussi à franchir cette étape en **s'approvisionnant deux fois par mois auprès des Pêcheurs de l'Île d'Oléron**, dont les livraisons sont assurées par IEPR Services, une entreprise adaptée, qui mutualise les circuits logistiques des producteurs locaux.



Poissons frais préparés à la cantine de Trizay

COMPRENDRE LA PÊCHE DURABLE : UN ENJEU COMPLEXE

La matinée a débuté par une **réflexion collective sur la notion de pêche durable**. En petits groupes, les agents ont travaillé sur des supports bibliographiques pour décrypter les notions complexes telles que le rendement maximal durable, la saisonnalité des espèces, les techniques de pêche, ou encore les labels. Une occasion de **mieux comprendre les limites des législations** actuelles et les **impacts réels des pratiques de pêche** sur les écosystèmes marins.

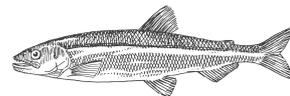
CONSOMMER MIEUX, PAS RENONCER AU POISSON

La question de la consommation de poisson est cruciale : faut-il pour autant arrêter d'en manger ? Pas nécessairement, répondent les intervenants, en insistant sur les bénéfices nutritionnels des produits de la mer : protéines, oméga-3, calcium et vitamines essentielles (A,D,E). La clé réside dans une consommation plus responsable.

Les recommandations sont claires :



- **Choisir des espèces durables** : Privilégier des espèces non menacées, de taille adulte capturées localement avec des engins à faible impact écologique.
- **Diversifier son assiette** : Préférer les petits poissons gras (sardines, maquereaux) aux gros poissons riches en métaux lourds, et varier avec d'autres produits marins comme les algues, riches en vitamines, minéraux et fibres. Faciles à cuisiner, elles s'intègrent dans des tartares, salades ou assaisonnements.



UN ATELIER CULINAIRE POUR TRANSFORMER LES SAVOIRS EN PRATIQUE

Après la théorie, place à la pratique ! Les agents sont passés en cuisine pour **expérimenter une dizaine de recettes à base de poissons frais**, fournis par le port de La Cotinière. Sous les conseils d'Hervé et Aline, ils ont cuisiné des plats variés : makis, pancakes de poisson, cotriade, gougères, accras aux légumes et poisson, et même un tartare d'algues.



Présentation des recettes par Hervé

Ces ateliers permettent aux agents de se familiariser avec des techniques simples et accessibles, tout en montrant qu'il est possible de **proposer des plats savoureux et équilibrés dans les cantines scolaires**.



De gauche à droite : 1. Hervé et David (Trizay) en pleine démonstration de découpe d'un poisson entier 2. Estelle (Romegoux), Sandrine et Sophie (Nancras) préparant les accras 3. Valérie (Geay), Aline et Romuald (St-Sulpice-d'A.) à l'atelier Maki.

UN PAS DE PLUS VERS UNE ALIMENTATION SCOLAIRE DURABLE

Cette journée s'inscrit dans la **dynamique collective** amorcée en 2023, qui vise à renforcer la durabilité dans les cantines scolaires. À travers ces formations, les agents montent en compétences, et les collectivités montrent qu'elles peuvent être des **actrices majeures** de la transition écologique, même dans les petites structures. Avec des initiatives comme celle-ci, **l'assiette des écoliers** devient non seulement un **outil d'éducation à l'environnement**, mais aussi un levier pour **soutenir les acteurs locaux**. Une belle manière de lier alimentation, santé et respect des écosystèmes.

Communauté de Communes Coeur de Saintonge

Laurène Loutre - Chargée Mission Projet Alimentaire Territorial

06 62 78 68 10 - loutre@coeurdesaintonge.fr