



ÉCOLE  
du FRUIT & LÉGUME

*Frédéric Jannault*

---

Meilleur Ouvrier de France Primeur 2011  
Conseiller, Conférencier, Formateur  
Designer et Sculpteur Fruits et Légumes  
École et Académie des Fruits et Légumes



# Formations

---

QUELS SONT LES OBJECTIFS DE LA CUISINE DU VEGETALE ?



**APPORTER DES TECHNIQUES MAIS SURTOUT DU PLAISIR GOURMAND  
AUX PROFESSEURS ET AUX ETUDIANTS**

# Donner une dimension végétale en milieu scolaire

---



« Les légumes et les fruits savent nous faire voyager dans l'espace et dans le temps. Ils sont un indicateur discret à privilégier des saisons de notre gourmandise. Leur histoire nous parle de voyage : ces voyageurs nés ont beaucoup à nous raconter. Ils sont si bien enracinés dans nos terroirs et notre calendrier culinaire que nous avons oublié à quel point ils ont su adapter l'exotisme de leur origine.

Suivre à la carte leur saisonnalité est le meilleur moyen de donner des repères sensoriels aussi savoureux que discrets ou réconfortants.

Cette collaboration avec votre société serait pour moi un des aboutissements d'une logique aussi vertueuse que gourmande que je défends et promeus depuis toujours : ce choix de mettre les légumes et les fruits au centre de notre consommation et de nos pauses gourmandes et non plus en simple accompagnement. »

**LES PROGRAMMES S'ADAPTENT DU NIVEAU CAP AU BTS**

## CONSTAT ALIMENTATION VEGETALE

### Apprentissage de la connaissance et techniques culinaires des fruits et légumes.

1/ Augmenter la consommation de fruits et légumes est une préoccupation majeure des programmes d'éducation alimentaire dans le monde. Plusieurs projets ont été développés. Ils concernent, pour la plupart, le milieu scolaire et associent, pour certains, les familles, mais on oublie souvent qu'un des repas les plus importants est le repas du midi. C'est un vecteur important pour passer des messages importants aux adultes, enfants professeurs ou étudiants.

2/ Pour l'avenir, nous devons intégrer certaines des procédures existantes dans une toute nouvelle approche. Il faut susciter le plaisir gourmand de consommer des fruits et légumes, en impliquant l'ensemble des acteurs dans la vie des enfants comme leurs parents, leurs professeurs, leurs amis et leurs modèles, mais surtout les cuisiniers et cuisinières dans leur alimentations quotidiennes car les comportements basés uniquement sur l'éducation nutritionnelle ne perdurent pas.

3/ En France, nous avons des programmes d'aide **pour atteindre les objectifs de la loi EGAlim** afin de s'approvisionner en 50% de produits dits durables et de qualité, dont au minimum 20% de produits bio. L'aide financière octroyée aux communes ou aux établissements scolaires permet en effet l'achat de denrées alimentaires entrant dans le cadre de ces 50%. La distribution des produits alimentaires peut être réalisée au choix le midi durant le déjeuner, mais aussi au goûter ou le matin à l'arrivée des élèves.

## UNE SOLUTION QUI PORTE CES FRUITS

La formation a une cuisine végétale dans son ensemble est primordiale.

Apprenons à raisonner en cuisine du végétale et pas en apporteur de recette pour en remplacer une autre.

Nous devons trouver des solutions qui apporte du plaisir gourmand tout en respectant certaines normes qui parfois vont à l'encontre de la possibilité de bien cuisiner le végétale et des biens faits qu'ils pourraient nous apporter.

Nous devons nous adapter et réinventer la cuisine de demain dans nos cantines afin d'apporter à nos enfants, une palette organoleptique issus de nos sens.



## CONSTAT GASPILLAGE

En France cela représenterait environ **8% du gaspillage alimentaire national** pour 3.8 milliards de repas servis chaque année. Pour les cantines scolaires, cela représente en moyenne 44 kg de nourriture jetée à chaque service (pour environ 365 élèves), soit une quantité totale de 7 tonnes par an.

Les aliments les plus fréquemment jetés sont la viande, le poisson et les accompagnements, devant le pain, les entrées et les desserts. Ainsi ce sont les produits les plus coûteux et polluants qui sont le plus souvent perdus.

## SOLUTION

De nombreuses solutions sont actuellement disponibles pour lutter contre ce phénomène sociétal. Comment les mettre en place alors qu'il y a déjà beaucoup de procédure pour les agents qui travaillent dans les services de restaurations.

## CONCLUSION

¶ Finalement, la prise de décisions de la part des écoles et des gestionnaires de restaurations collectives reste le schéma le plus simple. Planifier les repas, sensibiliser les élèves, réutiliser les restes, mettre en place des pratiques de compostage, mais aussi à former les agents à une bonne pratique de la cuisine du végétale avec les outils, leur mercuriale. Ces formations sont indispensables et contribue à lutter contre le gaspillage alimentaire et à apporter du plaisir gourmand pour les agents comme pour les clients. Il est indispensable de promouvoir dès maintenant une alimentation plus durable pour les générations futures.

## PRINCIPE DE LA FORMATION

Dans CETTE FORMATION, nous allons aborder la cuisine du végétale en oubliant nos principes de bases culinaires.

Déjà nous allons commencer par faire une analyse des produits que nous pouvons utiliser suivant le cahier des charges des achats et des normes relatives aux établissements de la filière hôtellerie-restauration.

A partir de ces produits donc allons décliner une liste de végétaux utilisables et nous allons y ajouter des compléments : soit par la technique, soit par l'ajout d'autres ingrédients secondaires.

Ce principe de la recette restera le même mais augmentera la créativité et les possibilités de changer les recettes sans augmenter la masse de travail des équipes.



Dans la liste des produits les plus utilisés nous allons en aborder quelques-uns comme les familles de légumes racines, légumes fruits, fruits à coques, légumes feuilles, légumes tiges, légumineuse, fruits exotiques,

Liste non exhaustive :

Cèleri – carotte – potiron – concombre – courgette – tomate - choux fleur - radis – betterave rouge – banane vertes – pomme de terre – patate douce – haricot vert – aubergine -

Il est important que cette formation apporte une nouvelle vision de cuisiner nous allons partir de produits de bases et on de recette et de cuisiner certains produits auxquelles on s’y attend le moins comme concombre ou radis...

Le but avant tout de cette formation est de partager des expériences entre les agents et de faire ressortir leurs créativité souvent mis mal à l’épreuve du quotidien.

Ainsi vous pourrez avoir des compétences professionnelles supplémentaires dans le cadre de la diversification des recettes végétales et de pouvoir travailler ces recettes dans respect de l’équilibre alimentaire avec votre équipe nutrition-santé et réglementation.

Ces journées se partageront entre connaissance théoriques sur les végétaux. Leurs façons de les éplucher, tailler, découper manuellement ou avec des outils manuels ou électriques, mais aussi de les cuisiner à cru ou à cuit en respectant les normes sanitaires en vigueur.

Vous aurez un programme sur les sauces et vinaigrettes végétales – sur l’utilisation des céréales et légumineuses – sur l’utilisation de fruits et légumes sous différentes formes de coupes et cuisson.



# Formations tous niveaux de compétence

---

1. Formation : équipe de formateurs, d'acheteurs, de chefs de cuisine, d'agent de restauration.



2. Formation qualifiante en écoles de filière hôtellerie-restauration (étudiants et professeurs)



Axes de formation :

- Élever ses connaissances et compétences pour suivre la tendance végétale.
- Optimiser l'usage des outils professionnels pour garantir un résultat adapté à la cible et à ses moyens.



# Des outils de référence

---



## POUR CETTE FORMATION

Nous possédons des outils uniques avec cet ouvrage de référence édité par un éditeur connu de l'Education Nationale : BPI

Un ouvrage de plus de 1000 pages et des centaines de vidéos apporte des bases solides sur la cuisine du végétale si méconnue.

Je suis fier d'être le créateur et auteur principale de cet ouvrage. Découvrons ensemble mes 30 ans d'expérience dans ce monde merveilleux.



*Merci*

**Contact :**

**[atelierdefrederic@gmail.com](mailto:atelierdefrederic@gmail.com)**

**Tel : 06 50 10 21 03**

**<https://ecoledufruitetlegume.fr>**