

🕒 01.12.2017, 18:55

Label Fourchette verte: des cuisiniers reprennent le chemin de l'école

ABONNÉS



Les cuisiniers ont appris des recettes concoctées par les apprentis de 3e année du CPLN. © David Marchon

🕒 01.12.2017, 18:55

Label Fourchette verte: des cuisiniers reprennent le chemin de l'école

ALIMENTATION - Des cuisiniers aguerris s'inspirent d'apprentis de 3e année du CPLN pour parfaire leurs connaissances et proposer des repas équilibrés.

Mercredi, une poignée de cuisiniers confirmés est retournée en classe. Au Centre professionnel du Littoral neuchâtelois (CPLN), ils ont suivi une nouvelle formation continue dans le cadre du label Fourchette verte.

Nouvelle, parce que ces cours avaient été abandonnés ces dernières années. «Avec la coordinatrice de Fourchette verte, nous avons convenu de relancer ce type de formation», relate Yves Pelletier. Le directeur adjoint du secteur alimentation au CPLN relève une particularité de cette reprise: «L'axe prioritaire est l'échange entre cuisiniers du terrain et cuisiniers de demain.» Ces derniers étant les apprentis cuisiniers de 3e année en formation duale au CPLN.

Développement durable

Lors de ce premier après-midi de formation continue, les cuisiniers confirmés ont donc suivi les conseils et recommandations des... apprentis. Après avoir été soigneusement briefés par Daniela Sunier, coordinatrice de Fourchette verte dans le canton, les participants ont gagné les cuisines du CPLN.

Sans toutefois mettre main à la pâte: ce sont les apprentis qui étaient aux fourneaux. «Nous leur avons demandé d'élaborer des recettes tenant compte également du développement durable», précise Yves Pelletier. «On ne propose pas en hiver des fraises venant d'un autre continent. Puis, être affilié à un label, c'est un minimum quand on cuisine pour une soixantaine d'enfants», corrobore Xavier Bats, enseignant doublé d'un chef de cuisine ardent défenseur des labels comme Fourchette verte ou Fait maison.

Attentifs aux enfants

Muriel Finger (26 ans) cuisine tous les jours pour une trentaine d'enfants dans une crèche des Ponts-de-Martel. Ancienne élève du CPLN, elle a participé à ce cours «pour trouver de nouvelles idées de recettes équilibrées et raviver quelques principes de base». Sébastien Bedoy (39 ans) prépare lui aussi les repas pour une crèche, mais également dans une structure parascolaire où enfants et adultes se restaurent.

«J'ai un peu appris le métier sur le tas. Alors, je consulte régulièrement le site internet de Fourchette verte, qui fourmille d'indications et propositions pour chaque tranche d'âge.»

Car l'une des difficultés du métier est certainement liée au renouvellement: «Quand on cuisine pour une collectivité, il est important de varier les mets et de faire découvrir de nouvelles recettes aux convives», note Muriel Finger. Pour Yves Pelletier, vu le peu de contrôles existants sur le label Fourchette verte, «il est important de mettre l'accent sur la formation continue».

Fourchette verte pour les «prisonniers du milieu»

Fourchette verte est un concept de restauration de qualité suisse. Ce label promeut une alimentation équilibrée. Il peut être revendiqué par tous les établissements de restauration servant des repas ou collations respectant les critères d'une alimentation saine.

Ce programme, lancé en 2001 en terre neuchâteloise, est soutenu par Promotion Santé Suisse ainsi que par le Service de la santé publique au Travers de son programme «Alimentation & activité physique». A fin décembre 2016, 61 établissements neuchâtelois s'enorgueillissaient d'afficher ce label sur leur devanture.

Mais pas un seul restaurant ouvert au public ne revendique la dénomination Fourchette verte. Les titulaires sont tous des entreprises offrant des repas collectifs. A savoir des crèches, des établissements pour personnes âgées ou des institutions parascolaires. Quand bien même chaque établissement public s'efforce d'ordinaire de proposer une alimentation axée sur le plaisir et la santé, limiter l'utilisation d'un exhausteur de goût comme le sel ou restreindre l'emploi du sucre dans un dessert ne semble pas être un argument commercial pour les restaurateurs.

«C'est bien compréhensible», réagit Yves Pelletier. «Car un restaurant est axé sur l'individu. Par contre, pour les établissements qui servent des repas collectifs cela devient une priorité, puisque ceux qui mangent régulièrement dans un même lieu sont en quelque sorte prisonniers de leur milieu», analyse le directeur adjoint du secteur alimentation, au CPLN.

Conseils diététiques

Avant d'allumer les plaques, les cuisiniers ont bénéficié d'un rappel à propos des collations. Coordinatrice de Fourchette verte, Daniela Sunier a rappelé le but d'un tel repas et son rôle (couverture des besoins dus à la croissance). Avec un petit truc à la clé sur les portions à servir: «Cela doit tenir dans la main» de celui à qui la portion est destinée. Car un repas équilibré vise autant à se prémunir des maladies cardio-vasculaires et de certains cancers qu'à prévenir l'obésité.

Par ailleurs, la diététicienne rappelle qu'il est normal que les enfants refusent certains aliments. Cela porte un nom: la néophobie! «C'est un stade normal du développement de l'enfant entre 6 et 10 ans. Pour surmonter cette peur de la diversification alimentaire, je conseille aux parents de familiariser l'enfant avec cet aliment en le manipulant ou le pelant, par exemple.»