



Les éco-délégués et les repas végétariens

publié le 22/01/2020 - mis à jour le 30/06/2020

Descriptif :

Mardi 21 janvier, des éco-délégués ont échangé avec le chef de cuisine sur les repas végétariens.

Mardi 21 janvier, des éco-délégués ont échangé avec le chef de cuisine sur les **repas végétariens**. Celui-ci a expliqué aux élèves la façon dont ces menus étaient construits en soulignant l'importance d'**apporter assez de protéines** sans avoir recours à la viande.



Pour équilibrer les repas, le chef utilise des légumineuses (lentilles, haricots, fèves, pois chiches, pois cassés, lupins...), des céréales (blé, riz, sarrasin, épeautre, maïs, avoine, orge, quinoa, millet) et des oléagineux (noix, amande, pistache, noisette, noix de pécan, olive, graines de courge, arachide, lin) en faisant bien attention de signaler l'utilisation de ces ingrédients car certains élèves sont allergiques.

Les réponses données par le chef de cuisine ont satisfait les élèves. Ceux-ci ont particulièrement apprécié la prise en compte, par le chef, de l'avis des élèves : il les a notamment incité à utiliser la boîte à idées disposée dans le self et a promis de changer certains plats si ceux-ci ne plaisaient pas aux élèves.

