

LOI EGALIM : QU'EST-CE QUE LE PLAT VÉGÉTARIEN ?

A partir du 1^{er} novembre 2019, dans le cadre de la loi EGALIM (Loi agriculture et alimentation), la restauration collective a pour obligation de proposer au moins un menu végétarien par semaine.

La consommation de viande en restauration collective a un impact important sur l'environnement (gaz à effet de serre, consommation d'eau...)

Cette mesure répond à deux objectifs :

- Diminuer sa consommation de viande mais augmenter la part de viande locale et issue de l'agriculture biologique. Manger moins mais manger mieux !
- Augmenter la part d'aliments contenant des protéines végétales favorables à une meilleure santé (plus de fibres et de vitamines, moins de graisses saturées)

Dans un menu végétarien, de nombreux aliments contiennent des protéines végétales qui peuvent remplacer la viande :

- Les légumes secs (lentilles, pois chiche, haricots secs, soja...),
- les céréales complètes (boulgour, quinoa, pâtes, riz),
- les oléagineux (amande, noix, noisette...),
- les légumes frais.

Les plats à base d'œufs (omelette, tortillas...) et de produits laitiers (gratin, lasagnes ...) rentrent également dans la catégorie des plats végétariens.

Ce changement d'habitude alimentaire est bénéfique pour les enfants, il permet de consommer des aliments parfois peu connus et de découvrir de nouvelles saveurs. Plus un enfant goûte à différents aliments, moins il sera difficile à l'âge adulte !

Le Conseil départemental accompagne les cuisiniers et gestionnaires de collèges pour faciliter l'approvisionnement local, issu de l'agriculture biologique et encourage le fait maison pour élaborer ces plats végétariens. Un suivi particulier en nutrition, via la diététicienne du Conseil départemental est mis en place afin que les besoins nutritionnels des collégiens soient satisfaits.