

ÉDITORIAL



Faire du repas un moment qui ne se réduit pas à la seule fonction alimentaire mais qui procure du plaisir et donne à goûter des saveurs...

Tel est l'engagement quotidien du cuisinier. Un sacerdoce qui ne doit pas se satisfaire de pis-aller. Sel, sucre et matières grasses : ces exhausteurs de goût doivent être maniés avec parcimonie. L'objectif : rehausser le plat et non le masquer. La pièce maîtresse doit rester le produit. Pas si facile car ces petits ingrédients présentent l'avantage physiologique de favoriser la production d'endorphines et de sérotonine, deux composés associés au bien-être. Pas étonnant que la cuisine française en raffole ! Pourtant, consommés en excès, ils deviennent délétères pour la santé. Alors, quelle est la juste dose ? Quel savant mélange permet d'apporter le plaisir tant attendu par le consommateur, sans pour autant malmenier son équilibre alimentaire ? Retrouvez dans notre dossier les astuces de quelques cuisiniers passionnés et aguerris à cette cuisine « santé ». Une cuisine saine et gourmande, qui balaie ainsi un grand nombre d'idées reçues. Pour le plus grand plaisir des fines bouches...

Deux nouveaux rendez-vous à découvrir dans ce numéro. Dans la rubrique « What health ? », réalisée en partenariat avec la société senes, un panel d'experts élabore une recette santé et en décrypte ses atouts.

Enfin, retour sur le terrain : nous entamons une série de reportages avec une visite en Charente-Maritime à la découverte des initiatives de la région pour sensibiliser au gaspillage alimentaire.

Bonne lecture.

Violaine Colmet Daâge, rédactrice en chef

Les nouvelles de la profession

4 Actualités professionnelles

10 Paroles d'expert

12 Retours de Salons

Primeurs du marché

14 Actualités produits

18 Repères Restauration collective.

Les attentes et perceptions des convives

Grand Angle

20 Gras, sucre, sel : la juste dose

21 Cuisiner sans sucre et sans gras

24 « C'est l'assaisonnement qui fait la différence »

26 Réduire l'addition en sel, des pistes pour les collectivités

28 Les bonnes pratiques autour d'un repas santé

30 Marché

La nutrition s'invite au menu

32 What health ? Le poulet aux saveurs d'antan

34 Animation La Charente-Maritime aux côtés des collèves pour lutter contre le gaspillage

38 Menus

41 Recettes

44 Place aux étoiles Jean Sulpice. À l'école du goût

48 Aliments à la loupe Le poisson gras

Les spécialistes

51 Ressources humaines Contrat à durée déterminée

52 Hygiène La traçabilité

54 Équipement Remise en température

58 Carrières & emplois

37 Agenda

Sommaire



20



44

Nutritioninfos
Collectivités

edp santé

Éditeur : EDP Santé : 109, avenue Aristide-Briand CS 90042 - 92541 Montrouge Cedex - France

SARL de presse au capital de 200 000 euros - CS d'Évry 429 728 827

Directeur de la publication : Jean-Marc Quilbé

Directrice des rédactions : Ludivine Aubin-Karpinski - rédactrice en chef : Violaine Colmet Daâge (violaine.colmet-daage@edpsante.fr) - rédaction : Florence Bozec

Responsable d'édition : Franck Mangin

Comité de rédaction de ce numéro : Tiphaine Beausseron, Cécile Demailly,

Laurent Feneau, Noëlle Guillon,

Conception graphique : Marc-André Tirouet avec Claire Jouanneux

Publicité : Corentin Palud (corentin.palud@edpsante.fr) - Tél. : +33 (0)1 58 10 18 91 / 06 07 07 32 29

Dylan Augustin (dylan.augustin@edpsante.fr)

Imprimerie : Imprimerie de Champagne - 52200 Langres

ISSN : 2493-2787 - Commission paritaire : 0418T93041 - Dépôt légal : à parution

Abonnements : abos@edpsante.fr - Tél. : +33 (0)1 69 18 15 14

Tarif abonnement : 1 an - 60 euros

Une publication du Groupe EDP Sciences - P.A. de Courtabœuf - 17, avenue du Hoggar

BP 112 - 91940 Les Ulis cedex A - France

Toute reproduction est interdite sans l'autorisation du directeur de la publication.