



Mars 2012

En direct
de la cantine !

Lettre d'information aux parents sur la restauration scolaire

Sodexo Conseil
www.sodexoconseil.com

N° Magique 32 23 dites "Sodexo"

Appelez nos diététiciennes

A LA UNE

Promouvoir les poissons et produits de la mer issus de filières durables

En 30 ans, la consommation de poissons et de produits de la mer a triplé.

On estime que 85% des espèces de poisson sont aujourd'hui pleinement exploitées ou surexploitées !

Afin de contribuer à protéger l'avenir des réserves de produits de la mer et de poissons sauvages, Sodexo s'engage en faveur de filières de pêche durables et a travaillé sur 2 grands axes :

1. Suppression des poissons menacés de disparition

Depuis août 2011, sur la base de la liste rouge établie par WWF, 15 espèces de poisson menacées de disparition sont exclues des menus servis (ex. raie, daurade rose, perche du Nil, flétan d'Atlantique...).



2. Poissons issus de filières certifiées : MSC

Sodexo s'approvisionne auprès de pêcheries respectant strictement les quotas et méthodes de pêche définis par les autorités internationales, validés par les ONG (Organisations Non Gouvernementales) et labellisés.

Ainsi, le colin d'Alaska, le hoki et le cabillaud servis au sein du restaurant scolaire sont labellisés MSC (Marine Stewardship Council).

* Le label MSC est une certification environnementale attestant que les poissons proposés sont issus de pêcheries s'inscrivant dans des principes de durabilité et de respect de l'environnement, et que chaque acteur de la chaîne d'approvisionnement a fait l'objet d'un audit de traçabilité.



ZOOM NUTRITION

Le poisson : Au moins 2 fois par semaine !

Le Programme National Nutrition Santé recommande de consommer du poisson au moins 2 fois par semaine.

Pourquoi en consommer ?

Le poisson et les produits de la mer sont une source de protéines d'excellente qualité.

Les poissons dits « gras » (saumon, maquereau, sardine, hareng...) nous apportent des matières grasses essentielles (comme les oméga-3) dont le rôle protecteur sur le système cardio-vasculaire est reconnu.

Comment cuisiner le poisson ?

A la vapeur, au court-bouillon, au four ou à la poêle..., le poisson se prête à divers modes de cuisson.

Pour régaler toute la famille et varier les plaisirs, vous pouvez assaisonner le poisson avec un filet d'huile d'olive et de citron, une sauce curry ou à la tomate...

LE SAVIEZ-VOUS ?

Savoir reconnaître la fraîcheur du poisson

Le poisson frais est brillant et luisant ; ses écailles sont intactes. L'œil doit être clair. L'aliment doit avoir une odeur fraîche et douce. La chair des filets doit être tendre, élastique au toucher et sans zones brunâtres.

sodexo

Faire de chaque jour un jour meilleur