

ARLON ÉCOLE

# A la cantine de l'ARA, on peut manger bio

L'Athénée Royal d'Arlon propose une fois par mois des repas faits avec des produits bio

**Le but de l'initiative: offrir une alimentation saine et équilibrée aux élèves. Et valoriser les producteurs locaux.**

Vendredi, à l'Athénée Royal d'Arlon, le premier repas bio a attiré la foule. À l'heure de midi, le réfectoire était rempli. Désormais, l'ARA compte proposer dans leur assiette des produits bio aux élèves, un vendredi par mois. L'alimentation équilibrée, l'établissement y accorde de l'importance. L'école met des actions en place pour que les élèves se nourrissent mieux depuis plusieurs années. Elle a obtenu en 2010 le label "Manger bouger". Alors, la cantine bio, est-ce vraiment meilleur? Pour le vérifieur, nous nous sommes mis à table et nous avons goûté le repas proposé aux élèves.

**1 Carottes, chou, vinaigrette: peu différent**

Les deux légumes sont des produits de la ferme de Jean-François Depienne, un agriculteur de la région. L'entrée de crudités a bon goût mais sans se démarquer réellement des crudités non bio. Personnellement, je n'ai pas remarqué beaucoup de différences même si la fraîcheur était un signe de qualité. Les crudités sont croquantes et la vinaigrette est venue apporter une petite touche de fraîcheur. Une entrée assez simple mais qui aurait pu avoir plus de goût.

**2 Carbonades de bœuf, patates et salade: très bon**  
Le plat est clairement une réussite.

## ANALYSE

### Un repas bio vraiment très réussi



**Mélodie Mouzon**  
JOURNALISTE

Les cantines sont souvent montrées du doigt. Notamment à cause de la nourriture grasse et peu équilibrée qui y est proposée aux élèves. L'Athénée Royal d'Arlon montre avec son projet de repas bio qu'une école peut offrir une alimentation saine et savoureuse en même temps. Les produits bio seraient-ils donc meilleurs? Ce repas m'a plutôt convaincu,

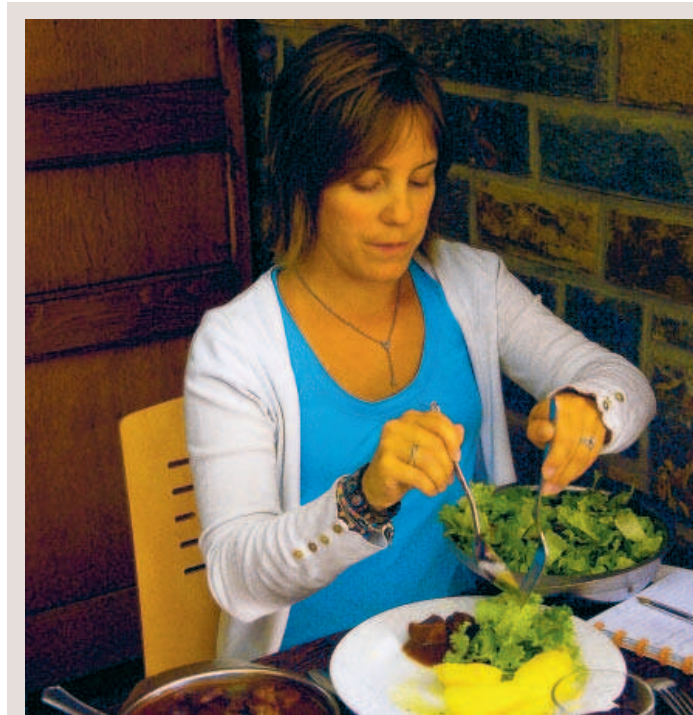
Les ingrédients viennent du même producteur. Dès le premier coup de fourchette, on sent que les carbonades de bœuf angus sont très tendres et savoureuses. La viande a peu de gras et a beaucoup de goût. Les pommes de terre, épluchées à la main, ont une chair bien jaune et ferme. Leur goût n'a rien à voir avec les pommes de terre qu'on trouve en grande surface. La salade, croquante et fraîche, est l'accompagnement idéal du plat. Et on apprécie d'autant plus ce plat quand on sait que les cuisinières ont dû éplucher plusieurs dizaines de kilos de patates. Un plat très réussi et plein de saveurs. La preuve: il ne restait pratiquement plus de viande à la fin du repas!

**3 Yaourt fermier: onctueux, sucré et plein de fruits**

En guise de dessert, nous avons goûté un yaourt aux fraises avec de vrais morceaux de fruits provenant d'une ferme de la région. Le seul produit non certifié bio du repas, mais qui est fermier. "C'est pour une question de coût. Achever des yaourts entièrement bio pour autant d'élèves, ça serait trop cher", explique Myriam Willems. Le goût est doux et sucré et il n'y pas d'amertume contrairement aux yaourts des grandes surfaces. Les morceaux de fruits sont issus de vrais fruits et aucun arôme n'a été ajouté. Un très bon produit donc, même s'il n'est pas certifié bio.

Cette première cantine bio m'a donc séduite. L'expérience devrait se reproduire tout au long de l'année. «

MÉLODIE MOUZON



Au menu de ce repas bio: des crudités, des carbonades de bœuf accompagnées de pommes de terre et un yaourt fermier comme dessert. Le réfectoire était rempli pour cette première.

FRÉDÉRIC HUMBLET



## Les chiffres

**3 euros**

C'est le prix d'un ticket-repas à l'ARA pour les élèves du secondaire.

**1,50 euro**

Le coût d'un repas pour les élèves en maternelle.

**0,13 cents**

La différence en euros entre un repas traditionnel préparé avec des produits locaux ou issus de la grande distribution et un repas bio.

**750 repas**

C'est le nombre moyen de repas préparés par les cuisinières de l'ARA tous les midis de la semaine.

**1 fois par mois**

L'ARA proposera aux élèves un repas bio préparé avec des produits locaux une fois par mois.

**4 fois par jour**

Les élèves internes de l'ARA ont quatre repas sur la journée dont un petit-déjeuner complet.

**0 distributeur**

À l'ARA, on ne trouve plus aucun distributeur de boissons sucrés ni aucune collation chocolatée. Par contre, des fruits sont mis à la disposition des élèves.

**2 sports**

Les élèves ont la possibilité de faire deux sports durant leur temps de midi: du football et du volley.

## ENTRETIEN:

**Myriam Willems**  
ADMINISTRATRICE

### "La qualité est très importante"

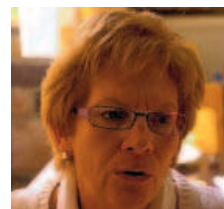
**Mélodie Mouzon**  
JOURNALISTE

**Comment avez-vous mis en place cette initiative de repas bio?**

C'est un producteur local, Jean-François Depienne, qui a lancé cette idée. Il fait des cultures bio à Waltzing et à Viville. Il nous a proposé ses produits et tout est allé très vite. Cela faisait un petit temps que nous réfléchissions à organiser ce genre d'action donc nous n'avons pas hésité.

**Vous avez reçu le label "Manger, bouger" en 2010. Le sport et la santé, c'est important à l'ARA?**

Oui. Nous insistons beaucoup sur une alimentation équilibrée et sur la pratique sportive dans l'école. Par exemple, nous avons installé des fontaines d'eau au sein de l'école pour remplacer les distributeurs de boissons sucrées. Nous avons aussi supprimé les sucreries. À la place, nous mettons des fruits à disposition pour les enfants. Tous les repas sont cuisinés sur place et les élèves ont un potage frais chaque jour. Proposer un repas bio est donc une suite logique pour nous.



Myriam Willems a aussi goûté le repas bio. FRÉDÉRIC HUMBLET

**Vous comptez renouveler cette expérience?**

Nous aurions voulu proposer un repas bio aux élèves plusieurs fois par mois. Mais nous avons plusieurs centaines d'enfants à nourrir chaque jour. Impossible donc d'utiliser uniquement des produits régionaux! Et puis, cela demande plus de préparation. Par exemple, les cuisinières ont dû éplucher à la main toutes les pommes de terre car c'était impossible de le faire avec une machine! Mais bio ou pas, nous faisons toujours attention à la qualité des repas proposés chaque jour aux élèves.

## Commentaires

### LEUR AVIS



Madame Baudouin  
PROFESSEUR

**"Il y a aussi des hamburgers bio!"**

> J'ai trouvé cela très bon. Cette initiative prouve qu'on peut manger bio tout en se faisant plaisir. Pour moi, on associe trop vite nourriture bio avec alimentation fade. On peut aussi faire des hamburgers bio par exemple!

Je pense que ce projet rentre dans la logique de l'école. À notre niveau, on essaie déjà de sensibiliser les élèves à ces questions-là. On en discute en cours par exemple.



Laurelee Sower  
ÉLÈVE

**"Le repas est meilleur que d'habitude"**

> Je trouve que le repas est meilleur que d'habitude. Cela a plus de goût. J'ai surtout aimé les patates car elles n'étaient pas noires aujourd'hui. C'est un de mes profs qui m'a parlé de ce repas. Pour moi, manger bio, c'est manger sain et des choses meilleures pour la santé. Je trouve bien que l'école fasse ça une fois par mois. Plus, ça me plairait bien aussi.

**Numéro gratuit: 0800 99 541**  
Avis immédiat  
[www.crefibel.be](http://www.crefibel.be)

**Il y a le ciel, le soleil et Crefibel!**  
Prêt à tempérament  
Ouverture de crédit  
Prêt hypothécaire

Prêteur et couvreur depuis 30 ans.

Attention, emprunter de l'argent coûte aussi de l'argent.