



Vanves, le 5 octobre 2020,

Mission de la
communication

Affaire suivie par
Pascale Koller
01 71 22 97 20

pascale.koller@crous.fr

60 Boulevard du lycée
92171 Vanves Cedex

Communiqué de presse

Les Crous partenaires de « Lundi Vert » : #2



Depuis septembre 2019, le réseau des Crous, est engagé dans la démarche « *Lundi Vert* ».

En cette nouvelle rentrée universitaire, et tout en assurant le respect des consignes sanitaires gouvernementales dans ses espaces de restauration, les Crous renouvellent leur engagement dans cette démarche.

En mettant à l'honneur tous les lundis, dans les restaurants universitaires des 26 Crous de France, un plat du jour végétarien de qualité, l'opération *Lundi vert* donne envie aux convives de réduire leur consommation de protéines animales pour privilégier les protéines végétales. La qualité nutritionnelle de la restauration universitaire constitue en effet une préoccupation constante des Crous, tout comme son engagement en faveur du développement durable.

Cette année, ce sont les légumineuses que *Lundi Vert* met à l'honneur dans les Crous.

Les légumineuses possèdent en effet de nombreuses qualités nutritionnelles : faiblement caloriques, pauvres en lipides, riches en fibres et composées de glucides complexes, elles augmentent la sensation de satiété.

Leur production et leur consommation accrues peuvent avoir un impact favorable sur l'environnement et contribuer à la baisse des émissions de gaz à effet de serre. Remplacer les protéines animales par des protéines végétales une fois par semaine représente une économie de 100kg d'équivalent CO₂ par personne et par an.

Parmi les légumineuses les plus connues, on cite spontanément en cuisine le pois chiche, les haricots, les fèves, les pois...mais il en existe en fait plus de 19 500 espèces. De quoi varier les menus dans les Crous, tout en privilégiant la santé et la préservation de l'environnement.

Les Crous se sont saisis des recettes de cuisine de légumineuses de longue date. Plus de 180 recettes sont disponibles (de l'entrée au dessert) pour découvrir les bienfaits de ces aliments trop longtemps laissés pour compte dans nos sociétés modernes. Un travail conjoint entre chefs et diététiciens sur les apports nutritionnels a permis de développer des recettes associant céréales et légumineuses pour fixer les protéines. De délicieuses recettes, riches en vitamines et minéraux, produits frais et aromates, sont proposées aux étudiants au prix d'un repas à tarif social, soit 1 euro pour les étudiants boursiers et 3,30 euros pour les étudiants non boursiers.



En savoir plus sur la restauration universitaire

- 801 structures très diverses : du classique Ru, à la cafétéria sans oublier le corner, ou le Crous truck.
- 5 000 agents en cuisine, au service et pour les approvisionnements : des chefs primés dans le domaine de la restauration collective, des diététiciens, un personnel de salle à l'écoute
- Une centrale d'achats pour accéder à la meilleure qualité et au meilleur prix
- Des groupes de travail pour anticiper les souhaits des convives
- Des tests produits avec des étudiants
- Une alimentation diversifiée et de qualité qui suit le fil des saisons

Contact Crous : Pascale Koller

01 71 22 97 20- 06 88 05 52 79 - [@Crous_LesCrous](mailto:pascale.koller@crous.fr)