

LE PETIT JOURNAL
de la commission





Introduction

L'offre Inspirations

Inspirations, une restauration conçue spécifiquement pour les enfants autour de trois idées fortes: La Cuisine maison, le Partage, et le Respect de la planète.

Nos chefs élaborent sans cesse de nouvelles recettes afin de faire découvrir aux enfants de nouvelles saveurs, ou de nouvelles façons d'apprécier un aliment connu.

Les animations représentent une façon simple et ludique pour faire passer les messages aux enfants.

Nous proposons donc diverses animations au cours de l'année :



"Les Pas pareilles"

- La découverte des saveurs autour d'un produit



"C'est la fête !"

- La cantine tout en couleur pour les événements du calendrier



"A l'écoute de ma planète" :

- La sensibilisation à la protection de la planète



"Mission anti-gaspi" :

- La sensibilisation au gaspillage alimentaire



"Les amuse-bouche" :

- Les nouveautés du chef à goûter en petites quantités

Vous trouverez dans les pages suivantes, quelles animations sont proposées à vos enfants au cours de ces deux mois.



Sommaire

« Les pas pareilles »

- Mars : Purée pomme pruneaux 3/03/2020
- Avril : Pain de viande aux flocons d'avoine 8/04/2020

« Mission Anti-gaspi »

« A l'écoute de ma planète »

« Les 50 ingrédients du futur »

Cake patate douce coco citron vert, sauce chocolat au lait 19/03

Les recettes à ne pas manquer

- Parmentier de poisson à la courge butternut bio 20/03/2020
- Fromage blanc fraise pistache 30/03/2020
- Flan de courgettes, mozzarella et basilic 27/03/2020
- Fromage blanc sucré différemment 2/03/2020

Les Amuse-Bouche

- Mars : Cake à la praline rose 13/03/2020
- Avril : Purée de pomme de terre vitelotte 3/04/2020



« Les pas pareilles »



Mars : Purée pomme pruneaux

C'est un dessert composé de pomme et pruneaux cuits.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Pomme: apport en fibres, minéraux, vitamines, glucides et anti-oxydants
- Pruneaux: apport en glucides, fibres et minéraux (potassium notamment)

Le saviez-vous ? La peau de la pommes contient 4 à 5 fois plus de vitamines C que le reste du fruit



Avril : Pain de viande aux flocons d'avoine

C'est un plat complet composé de bœuf haché charolais, ail, flocons d'avoine complets, crème, curry, lait, brunoise de légumes, mélange de 4 épices, œuf, oignon et persil.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Œuf: apport en protéines de bonne qualité
- Brunoise de légumes : apport en fibres, minéraux et antioxydants
- Persil: apporte de la saveur
- Crème : apport en lipides et en protéines
- Lait : apport en calcium et en protéines
- Bœuf haché charolais: apport en protéines de bonne qualité
- Epices : apport en saveur
- Oignon: donne de la saveur et a un rôle bactériostatique
- Flocons d'avoine complets: apport en glucides complexes et fibres

Le saviez-vous ? Lorsqu'une céréale complète est consommée, elle apporte de nombreuses fibres à l'organisme. On peut consommer du pain complet, du riz complet, des pâtes complètes... Il existe également des aliments « semi-complet » qui constituent un intermédiaire entre la céréale raffinée et la céréale complète.





« Mission Anti-Gaspi »



« L'eau est précieuse, sers-toi selon ta soif ».

Le gaspillage alimentaire produit dans nos restaurants ne concerne pas que les restes de repas de non consommés. Une quantité importante d'eau est également régulièrement jetée inutilement : dans les verres laissés sur les plateaux par les enfants ou dans les pichets mis à disposition sur les tables.

Pour sensibiliser les enfants à ce gaspillage et les rendre acteurs, le programme d'animation dévoile le 3^{ème} volet du chapitre « Mission anti-gaspi » : « L'eau est précieuse, sers-toi selon ta soif ».

Dans le restaurant, les affiches rappellent avec humour ce geste simple : il est important de ressentir ses propres besoins et d'adapter sa consommation en conséquence.

Chaque enfant reçoit en plus une planche d'autocollants à emporter à la maison.

« A l'écoute de ma planète »



« Mange en suivant les saisons ! »

Rendez-vous avec les produits de saison avec l'arrivée du Printemps, qui annonce le renouveau de la nature.

Le bénéfice pour chacun : des produits arrivés à maturité, qui délivrent tous leurs bienfaits pour la santé.

Dans les restaurants, les affiches colorées prennent place sur les murs et chaque enfant reçoit un dépliant à ramener à la maison avec une roue des saisons pour tester ses connaissances en famille.





« Les 50 ingrédients du futur »



En partenariat avec Knorr et WWF, nous avons travaillé sur des recettes à base d'ingrédients respectueux de l'environnement tels que l'amaranthe, la patate douce, le millet... Plus de 40 recettes ont été travaillées et une d'entre elles est présente dans vos menus de mars avril.

Cake patate douce, coco et citron vert, sauce chocolat au lait

Il s'agit d'une pâtisserie composée de patate douce, œuf, noix de coco, crème fraîche, citron vert, farine, sucre, margarine, jus de soja accompagnée d'une sauce au chocolat au lait.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Crème fraîche: apport en lipide en juste quantité
- Farine de blé: apport en glucides complexes
- Citron vert: apport en vitamines, anti-oxydant
- Levure: pour la texture finale du gâteau
- Margarine: 100% végétale, riche en acides gras poly-insaturés
- Noix de coco: apport en matière grasse, fibres et minéraux
- Œuf: apport en protéines de bonne qualité
- Patate douce: apport en glucides complexes
- Sucre: apport en glucide en juste quantité
- Sauce chocolat au lait:
 - ✓ Cacao: apport en glucide et magnésium
 - ✓ Crème liquide: apport en lipide en juste quantité
 - ✓ Farine de riz: apport en glucides complexes
 - ✓ Lait: apport en protéines et en calcium
 - ✓ Sucre: apport en glucide en juste quantité

Le saviez-vous ? La patate douce contient 50% de fibres de plus que la pomme de terre et son index glycémique est beaucoup plus bas. Elle contient de nombreux antioxydants.



Les recettes, à ne pas manquer

Parmentier de poisson à la courge butternut bio

Il s'agit d'un plat complet composé de poisson blanc, de pommes de terre, de courge et de butternut bio, de carottes, d'oignon, de lait ½ écrémé, de bouillon de légumes, de margarine et de sel.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Poisson blanc : apport en protéines de bonne qualité
- Pommes de terre : apport en glucides complexes
- Courge et butternut bio : pour l'apport en fibres et minéraux
- Carotte : pour l'apport en fibres et minéraux
- Oignon : apport en vitamine C, minéraux et oligo-éléments
- Lait ½ écrémé : pour l'apport en calcium et en protéines
- Bouillon de légumes : pour le goût
- Margarine : 100% végétale, riche en acides gras poly-insaturés
- Sel : en juste quantité

A noter : La courge butternut est une variété de courge musquée, une plante de la famille des cucurbitacées. Le nom évoque le goût de cette courge, en particulier le velouté que sa texture permet d'obtenir en cuisine.

Fromage blanc fraise et pistache

Il s'agit d'un fromage blanc avec des fraises fraîches, de la pâte de pistache et du sucre.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Fromage blanc : laitage riche en calcium et en protéines
- Fraises : apport en vitamine C et en anti-oxydants
- Pâte de pistache : apport en oligo-éléments et anti-oxydants
- Sucre : apport en glucides simples

A noter : Le fromage blanc est rafraîchissant car il est riche en eau et il est surtout une source de protéines et de calcium.



Les recettes, à ne pas manquer

Flan de courgettes, mozzarella et basilic

C'est une garniture composée d'un appareil à base de lait, d'œuf, de farine de riz et de crème fraîche auxquels sont ajoutés des courgettes, des échalotes et de l'ail ainsi que du basilic et de la mozzarella.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Lait : pour l'apport en calcium et en protéines
- Œuf : apport en protéines de bonne qualité
- Farine de riz : pour l'apport en glucides complexes
- Crème fraîche : pour l'onctuosité
- Courgette : pour l'apport en fibres et en minéraux
- Basilic : pour le goût
- Ail : apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments
- Echalote : apport en vitamines et en goût
- Mozzarella : apport en protéines, lipides et calcium

***Le saviez-vous ?** Cuisiner les légumes sous forme de flan joue sur les formes et les couleurs tout en utilisant des aliments bien appréciés des enfants, ce qui permet un succès assuré.*

Fromage blanc sucré différemment : sucre, sucre roux, miel

Un fromage blanc sucré différemment, avec du sucre, du sucre roux ou et du coulis de mangue

Les ingrédients et leurs intérêts

- Fromage blanc : laitage à 20% MG, riche en calcium et en protéines de qualité.
- Sucre en poudre, Sucre roux, Miel : apport en glucide en juste quantité.

***Le saviez-vous ?** Parmi l'assortiment des ingrédients à sucrer, il sera toujours proposé du sucre blanc. En effet, les enfants ont besoin de repères et d'être rassurés dans ce qu'ils consomment ; c'est pourquoi, nous ne proposerons jamais 3 ingrédients nouveaux à la fois.*



Les amuse-bouches



C'est une façon rigolote de découvrir de nouvelles saveurs comme un grand !

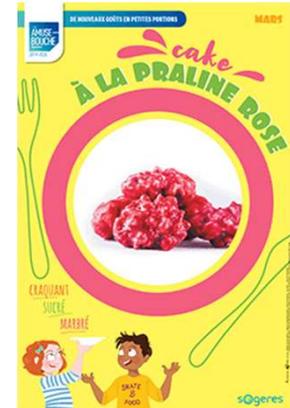
Une fois par mois, un produit original est servi aux enfants, en petite quantité, dans un contenant identifiable, en plus de leur repas.

• Mars :

En mars, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir un cake à la praline rose

Les ingrédients et leurs intérêts

- Crème fraîche: apport en lipide en juste quantité
- Farine de blé: apport en glucides complexes
- Huile de colza: apport en lipide en juste quantité
- Levure: pour la texture finale du gâteau
- Œuf: apport en protéine de bonne qualité
- Praline rose amande: apport en glucide, protéine et lipide
- Sucre: apport en glucide en juste quantité



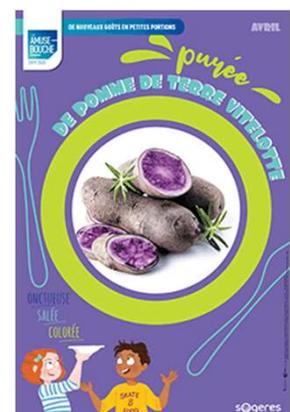
A noter : La praline rose est particulièrement utilisée en région Lyonnaise ou elle vient garnir les pâtes à brioche et pâtes à tarte.

• Avril :

En avril, nos jeunes convives découvriront la purée de vitelotte

Les ingrédients et leurs intérêts

- Pomme de terre vitelotte: apport en glucides complexes et anti-oxydant
- Lait: apport en calcium et en protéines
- Pommes de terre: apport en glucides complexes



A noter : Très riche en glucides et en fibres alimentaires, la pomme de terre vitelotte est un concentré d'énergie et de vitamines. Cette pomme de terre à chair bleue ou violette est très riche en antioxydants. Plus la vitelotte est colorée, plus elle est bénéfique pour la santé. Elle possède également des propriétés anti-inflammatoires et adoucissantes.



**“LA PASSION
DANS TOUTES,
NOS RECETTES”**