

**LE PETIT JOURNAL**  
*de la commission*



Septembre – Octobre 2020



# 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 de recettes tout en couleurs !



### "C'est la fête !"

- La transformation éphémère de la cantine pour fêter 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 »

- **Septembre : Cake paprika poivron tomate 24/09**
- **Octobre : Coquillettes sauce betterave 16/09**

## Les recettes à ne pas manquer

- Filet de hoki sauce coco citron vert **4/09**
- Gratin méditerranéen **4/09**
- Gratin de pâtes, brocolis, mozzarella et cheddar **14/09**
- Emincé de porc sauce Bulgogi **22/09**
- Abricotier **24/09**
- Sauté de dinde sauce végétale à la provençale **5/10**
- Chili sin carne (haché végétal) **10/09**
- Smoothie de pommes et bananes **9/09**
- Cake chocolat mandarine du chef **16/10**
- Rillettes de thon du chef **16/10**

## La fête des pommes !

- Betterave aux pommes **24/09**
- Ketchup de pomme **21/09**
- Canard'mentier aux 2 pommes **1/10**
- Pomme au four, gelée de coing **8/10**
- 5/4 aux pommes **23/09**
- Confit de chou rouge aux pommes, riz **16/10**

## Les Amuse-Bouche

- **Septembre : Fromage fournols**
- **Octobre : Quinoa huile d'olive**



# « Les pas pareilles »

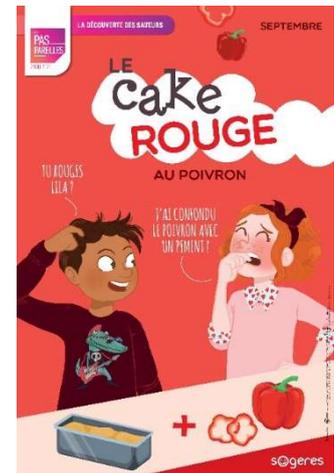


## Septembre : Cake paprika poivron tomate

C'est une entrée pâtissière composée de farine de blé, de lait ½ écrémé, d'emmental, d'œuf, d'huile de tournesol, de tomates, de poivrons rouges, de paprika doux et de levure chimique.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Emmental : apport en calcium, en protéines et en lipides
- Farine de blé : apport de glucides complexes
- Lait ½ écrémé : apport en calcium, vitamines D et protéines
- Huile de tournesol : apport d'oméga 6, acide gras polyinsaturé, participant à la construction cellulaire
- Œuf : apport de protéines
- Tomate : apport de vitamines C et de provitamines A (caroténoïdes)
- Poivron rouge : apport de vitamines C et minéraux
- Paprika doux : apport de saveur
- Levure chimique : apport d'azote et vitamines pour garantir le moelleux du dessert



**A noter :** Les fruits et légumes rouges contiennent de nombreuses vitamines antioxydantes (A, C, E) qui protègent notre organisme contre les radicaux libres. Ils luttent contre le vieillissement cellulaire, la fatigue... Ils se retrouvent dans de nombreux aliments tels que les fruits, les légumes, les fruits oléagineux, l'œuf.

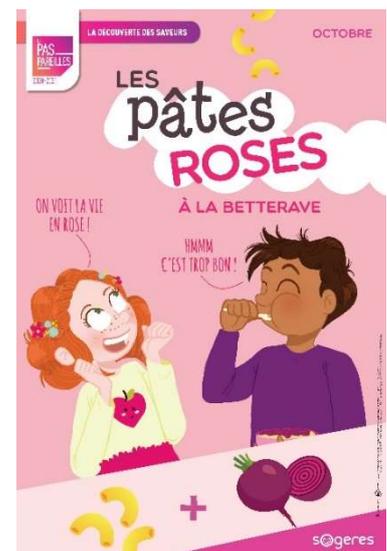
## Octobre : Coquillettes sauce betterave

C'est une garniture à base de pâtes coquillettes, d'emmental et de crème de betterave.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Coquillettes : apport de glucides complexes
- Emmental : apport en calcium, en lipides et en protéines
- Crème de betterave :
  - Betterave : Apport de bêta carotène, de vitamines, de minéraux et de fibres
  - Bouillon de légume : apport de saveur
  - Farine de riz : apport de glucides complexes
  - Jus d'orange/citron : apport de vitamines et minéraux
  - Lait ½ écrémé : apport de calcium, de protéines et de vitamines D
- Sel : en juste quantité

**A noter :** La betterave contient des pigments (bêta-carotène et le bétalaïnes) qui lui confèrent une couleur rouge et des propriétés anti-oxydantes. Cela permet de colorer le plat de pâte de manière ludique.





# « Bienvenue à tous »

Le menu de rentrée !



La rentrée scolaire génère souvent un peu d'appréhension de découvrir de nouveaux enseignants, de nouveaux copains, de nouvelles habitudes et parfois un nouvel environnement. Pour apporter de la chaleur à ce moment important dans la vie des enfants, les équipes de restauration préparent un menu festif qui met en appétit et une salle de cantine décorée tout en couleurs.

Tomate, mozzarella  
Melon charentais  
Salade Mexicaine

Cheeseburger

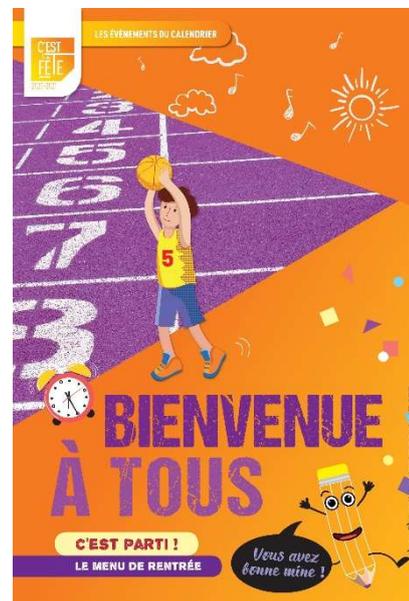


Fajitas végétarienne

Potatoes  
Crumble de légumes du sud

Edam  
Croc lait  
Yaourt nature

Smoothie pomme, poire, ananas  
Fromage blanc sucré aux fruits croquant façon bar à yaourt  
Muffin chocolat  
Fruits au choix dont 1 bio





# « La fête des pommes ! »



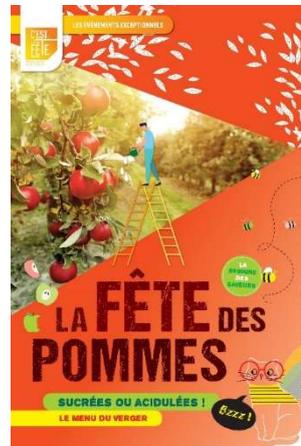
## Betterave aux pommes :

C'est une entrée à base de betterave et de pomme jaune.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Betterave : Apport de bêta carotène, vitamines C, minéraux et fibres
- Pomme jaune : apport en minéraux, en fibres, vitamines C et polyphénols

*Le saviez-vous ? Ce plat permet à nos jeunes convives de consommer et découvrir d'autres sources de saveurs, alliant fruit et légumes.*



## Ketchup de pomme :

C'est une sauce composée de pomme, tomate, sucre, d'épices et sel.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Pomme granny : apport en minéraux, en fibres, vitamines C et polyphénols
- Tomate : apport de vitamines C et de provitamines A (caroténoïdes)
- Sucre : apport en glucides simples en bonne quantité
- Mélange aux 4 épices : apport de saveur
- Vinaigre : participe aux saveurs de la recette
- Sel : en juste quantité

*Le saviez-vous ? La pomme et la tomate contiennent de la vitamine C qui joue plusieurs rôles dans notre organisme. Contenue dans les fruits et les légumes, celle-ci stimule les réactions des défenses immunitaires et est impliquée dans les mécanismes d'absorption intestinale.*



# « La fête des pommes ! »



## Canard'mentier aux 2 pommes :

C'est un plat composé d'ail, de canard, chapelure, ciboulette, échalote, lait ½ écrémé, légume brunoise, margarine, pomme de terre en purée et pomme.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Ail : apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments
- Canard : apport de protéines et vitamines
- Chapelure : apport de glucides complexes
- Ciboulette hachée : apport de minéraux et oligo-éléments
- Echalote haché : apport de vitamines et minéraux
- Lait ½ écrémé : pour l'apport en calcium et en protéines
- Légume brunoise : apport en fibres et en minéraux
- Margarine : apport en matières grasses en juste quantité
- Pomme de terre en purée : apport en glucides complexes
- Pomme : apport en minéraux, en fibres et vitamines
- Sel : en juste quantité



**Le saviez-vous ?** Le canard contient de la vitamine B12 nécessaire à la formation des globules rouges . Elle aide également au bon fonctionnement des villosités intestinales, elle assure donc une bonne digestion.



# « La fête des pommes ! »



## Pomme au four, gelée de coing

C'est un dessert composé de pomme et de gelée de coing.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Pomme : apport en minéraux, en fibres et vitamines
- Gelée de coing : apport en glucides simples en juste quantité

***Le saviez-vous ?** Ce dessert permet de redécouvrir la pomme sous une autre forme et un autre goût.*



## 5/4 aux pommes

C'est un dessert pâtissier à base de farine de blé, levure chimique, margarine, d'œuf, de pomme et sucre.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Farine de blé : apport de glucides complexes
- Levure chimique : apport d'azote et vitamines pour garantir le moelleux du dessert
- Margarine : apport en matières grasses en juste quantité
- Œuf : apport de protéines
- Pomme : apport en minéraux, en fibres et vitamines
- Sucre : apport de glucides simples en juste quantité

***Le saviez-vous ?** Ce dessert apporte moins de 20g de sucre par portion, notamment grâce à la pomme, qui sucre naturellement le gâteau et permet de mettre moins de sucre ajouté dans la pâte à gâteau.*



# « La fête des pommes ! »



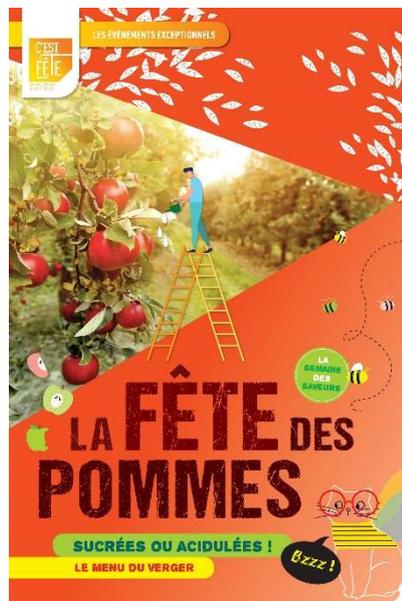
## Confit de chou rouge aux pommes et riz

C'est un plat composé de chou rouge, margarine, oignon, pomme, riz et de sucre.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Chou rouge : source de vitamines C, minéraux, fibres
- Margarine : apport en matières grasses en juste quantité
- Oignon : apport en vitamines C, minéraux et oligo-éléments
- Pomme : apport en minéraux, en fibres et vitamines
- Riz : apport de glucides complexes
- Sucre : apport de glucides simples en juste quantité
- Vinaigre alcool : apport de saveur
- Sel : en juste quantité

**Le saviez-vous ?** Les fruits dans nos assiettes subliment les plats et permettent de découvrir de nouvelles saveurs grâce au mélange sucré/salé.





# Les recettes, à ne pas manquer

## Filet de hoki sauce coco citron vert

C'est un plat composé de filet de hoki et de sauce coco et citron vert.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Filet de hoki : source de protéines
- Sauce coco, citron vert :
  - Crème fraîche épaisse : apport en matières grasses en juste quantité
  - Curcuma : apport de vitamine C, de fer et de magnésium
  - Farine de riz : apport de glucides complexes
  - Fumet de poisson : apport de saveur
  - Gingembre : source de manganèse, cuivre et magnésium
  - Jus de citron vert : apport de vitamines et minéraux
  - Lait de coco : apport de lipides
  - Oignon : apport en minéraux, en fibres et vitamines
  - Poivre : apport de saveur

***A noter :** La crème de coco apporte une touche d'originalité et de saveur au plat.*

## Sauté de dinde sauce végétale à la provençale

C'est un plat à base de dinde et de sauce provençale.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Dinde sauté : apport de protéines
- Sauce provençale : apport de saveur

***A noter :** la sauce provençale est entièrement végétale, c'est-à-dire qu'elle ne contient aucune matière grasse d'origine animale comme le beurre. Cela la rend plus digeste.*



# Les recettes, à ne pas manquer

## Gratin méditerranéen

Il s'agit d'un plat complet composé d'aubergine, coriandre, courgette, échalote, huile d'olive et tournesol, d'œuf, de pois-chiche, poivre gris, tomate et sauce béchamel.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Aubergine : apport de fibres, vitamines B9 et minéraux
- Coriandre : apport de la saveur
- Courgette : apport en fibres, vitamines B9 et minéraux
- Echalote : apport de vitamines et minéraux
- Huile d'olive : apport en lipides (riche en oméga 9) en juste quantité
- Huile de tournesol : apport en lipides (riche en oméga 6) en juste quantité
- Œuf dur : apport en protéines
- Pois chiche : apport en glucides complexes et en fibres
- Poivre gris : apport de la saveur
- Tomate : apport de vitamines C et de provitamines A (caroténoïdes)
- Sauce béchamel légume :
  - Bouillon de légume : apport de saveur
  - Farine : apport en glucides complexes
  - Lait ½ écrémé : apport en calcium, de vitamines D et de protéines
  - Margarine : apport en matières grasses en juste quantité
  - Muscade : apport de saveur
- Sel : en quantité suffisant

**Le saviez-vous ?** Les courgettes, aubergines et échalotes sont riches en vitamines B. Ces vitamines sont impliquées dans la croissance cellulaire et aide au maintien d'une peau saine et de muscles en bonne santé.



# Les recettes, à ne pas manquer

## Gratin de pâtes, brocolis, mozzarella et cheddar

C'est un plat à base de brocoli, ciboulette, crème liquide, pâte, huile de tournesol, mozzarella, cheddar, oignon et sauce béchamel.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Brocoli : apport de protéines, fibres, vitamines et minéraux
- Ciboulette haché : apport de saveur
- Crème liquide : apport en matières grasses en juste quantité
- Pâte : apport de glucides complexes
- Huile de tournesol BIO : apport de lipides (riche en oméga 6)
- Mozzarella/cheddar : apport de calcium, phosphore, protéines et lipides
- Oignon : apport en minéraux, en fibres et vitamines
- Sauce béchamel légume :
  - Bouillon de légume : apport de saveur
  - Farine : apport en glucides complexes
  - Lait ½ écrémé : apport en calcium, de vitamines D et de protéines
  - Margarine : apport en matières grasses en juste quantité
  - Muscade : apport de saveur

**A noter :** La vitamine K contenue dans le brocoli est indispensable à la coagulation sanguine et favorise la fixation du calcium à l'os. Cette vitamine est synthétisée par les bactéries de notre flore intestinale.

## Emincé de porc sauce Bulgogi

Il s'agit d'un plat composé de porc et d'une sauce bulgogi.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Porc émincé : apport de protéines et de fer
- Sauce bulgogi :
  - Ail : apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments
  - Bouillon de légumes : apport de saveur
  - Farine de riz : apport en glucides complexes
  - Gingembre : source de manganèse, cuivre et magnésium
  - Oignon : apport en minéraux, en fibres et vitamines
  - Paprika : apport de saveur
  - Sauce soja : source de vitamines et protéines, et de fer
  - Tomate : apport de vitamines, minéraux et de fibres
  - Vinaigre de vin : apport de saveur
  - Sucre : apport en glucides simples

**Le saviez-vous ?** Le fer contenue dans la viande, est un constituant de l'hémoglobine; c'est-à-dire qu'il participe au transport du dioxygène dans notre organisme



# Les recettes, à ne pas manquer

## Chili sin carne (haché végétal)

Il s'agit d'un plat complet végétarien composé de carottes, d'haricots rouges, d'huile de tournesol, de maïs, d'épices, d'oignons et de tomates.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Carottes : apport en vitamines, minéraux et antioxydants
- Haricot rouge : source de protéine, de fer, de manganèse et de vitamines
- Huile de tournesol : apport en lipides (oméga 6)
- Maïs : apport de minéraux et de fibres
- Mélange d'épices : apport de saveur
- Oignon : apport en minéraux, en fibres et vitamines
- Tomate : apport de vitamines, minéraux et de fibres
- Riz : apport de glucides complexes
- Sel : en juste quantité

**Le saviez-vous ?** C'est un plat végétarien associant légumineuse et céréale. Les haricots rouges et le riz combinés permettent d'avoir un plat équilibré en acides aminés essentiels.



# Les recettes, à ne pas manquer

## Smoothie de pommes et bananes

Il s'agit d'un dessert de compote de pomme-banane et de jus de pomme.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Compote de pomme-banane : apport de vitamines et minéraux
- Jus de pomme : apport de vitamines et minéraux

***Le saviez-vous ?** Ce dessert mélange harmonieusement un jus et une compote de fruits, donnant la possibilité à l'enfant de découvrir une nouvelle texture mousseuse et savoureuse tout en consommant des fruits.*

## Cake chocolat mandarine du chef

Il s'agit d'un dessert à base de cacao en poudre, de crème, de farine, d'huile de colza, de lait, de levure, de mandarine et d'œuf.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Cacao en poudre : apport en flavonoïde, magnésium et potassium
- Crème fraîche : apport en matières grasses en juste quantité
- Farine de blé : apport de glucides complexes
- Huile de colza : apport en lipides (contient des omégas 3)
- Lait ½ écrémé : apport en calcium, vitamines D et protéines
- Levure chimique : apport d'azote et vitamines pour garantir le moelleux du dessert
- Mandarine : apport en vitamines, minéraux et fibres
- Œuf : apport de protéine
- Sucre : apport de glucides simples en juste quantité

***A noter :** Ce cake au chocolat est adouci par la mandarine qui lui offre de la fraîcheur et un côté fondant. Il permet à l'enfant de consommer des fruits de façon ludique.*



# Les recettes, à ne pas manquer

## Rillettes de thon du chef

Il s'agit d'une entrée à base de citron, ciboulette, de crème, d'échalote, de fromage frais, de mayonnaise, de tabasco rouge et de thon.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Citron : apport de vitamines C
- Ciboulette : apport de minéraux et oligo-éléments
- Crème liquide 18% MG : apport en matières grasses en juste quantité
- Echalote : apport de vitamines et minéraux
- Fromage frais nature : apport de calcium, vitamines D et protéines
- Mayonnaise : apport de lipides pour la saveur en juste quantité
- Tabasco rouge : source d'antioxydants et minéraux
- Thon : apport d'oméga 3, de vitamines B, minéraux et de protéines
- Sel : en juste quantité

**Le saviez-vous ?** Le phosphore contenue dans le thon constitue avec le calcium et le magnésium, la masse minérale du squelette osseux (il en assure sa solidité). Les produits laitiers, les fruits à coques, la sardine et l'œuf sont des exemples d'aliments contenant ce minéral.

## Abricotier

Il s'agit d'un dessert à base d'abricot, d'arôme vanille, de crème fraîche, de farine, de lait ½ écrémé, d'œuf et de sucre.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Abricot : apport de fibres, vitamines et minéraux
- Arôme vanille liquide : apport de saveur
- Crème fraîche épaisse : apport en matières grasses en juste quantité
- Farine de blé : apport de glucides complexes
- Lait ½ écrémé : pour l'apport en calcium et en protéines
- Œuf : apport de protéines
- Sucre : apport de glucides simples en juste quantité
- Sel : juste quantité

**A noter :** Ce dessert contient moins de 15% de matière grasse et moins de 20g de sucre simple par portion.



# 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.

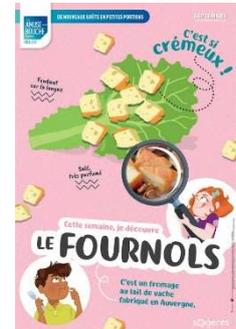
## Amuse-bouche de Septembre : Fromage fournols

En septembre, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir un fromage.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Fournols lait pasteurisé : apport de calcium, protéines et vitamines D

**A noter :** Le fournols est un fromage à pâte molle qui est riche en calcium. Le calcium participe à la contraction musculaire et cardiaque. Il agit sur les transmissions de l'influx nerveux.



## Amuse-bouche de Octobre : Quinoa à l'huile d'olive

En octobre, les enfants pourront déguster du quinoa.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Quinoa : apport en glucides complexes, fibres, protéines et minéraux
- Huile d'olive - tournesol : apport en lipides (riche en oméga 9/oméga 6)

**A noter :** Le quinoa ne contient pas de gluten et est une excellente source de magnésium, fer, calcium et protéine. Le magnésium joue un rôle dans la régulation de l'humeur (équilibre psychique), la transmission nerveuse et la relaxation musculaire.





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