

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 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, les animations proposées à vos enfants au cours de ces deux mois.



Sommaire

« Les Recettes pas pareilles »

- Mars : Cake vert épinard pesto, sauce fromage blanc 18/03
- Avril : Comptée pomme fraise betterave 9/04

« C'est la fête »

- Avril : Menu de Pâques 8/04/2021

Les recettes à ne pas manquer

- Rillettes de sardine et céleri 18/03/2021
- Flan de chou-fleur 25/03/2021
- Fromage blanc sucré différemment 19/04/2021
- Fondant au fromage de brebis 1/04/2021
- Sauce végétale provençale 8/04/2021

Les Amuse-Bouche

- Mars : Polenta au chocolat 25/03/2021
- Avril : Ketchup de carotte 23/04/2021



« Les recettes pas pareilles »

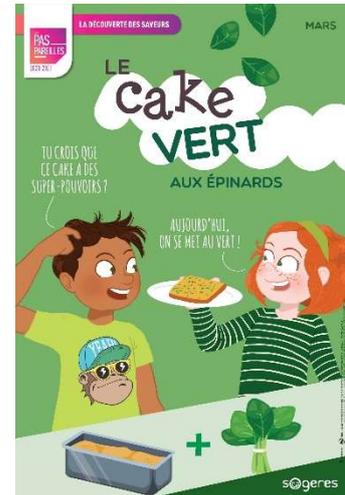


Mars : Cake vert épinard pesto, sauce fromage blanc 18/03

C'est une entrée pâtissière réalisée sur la cuisine, composée d'épinard, farine, huile de tournesol, lait, levure, œuf et pesto.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Epinard : apport en fibre, vitamines et minéraux
- Farine de blé : apport en glucides complexes
- Huile de tournesol : apport en matière grasse en juste quantité
- Lait : apport en calcium, protéines, lipides et glucides
- Levure : pour la texture finale
- Œuf : apport en protéines
- Pesto : apport en saveurs



Le saviez-vous ? Les épinards sont riches en vitamine B9, vitamine que l'on nomme également Folates.

Avril : Compotée pomme fraise betterave 9/04

C'est une compotée réalisée à partir de pomme, fraise, betterave, citron vert et sucre de canne roux.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Pomme : apport en glucides simples, fibres, vitamines et minéraux
- Fraise : apport en glucides simples, fibres, vitamines et minéraux
- Betterave : apport en fibres, vitamines et minéraux
- Citron vert : apport en saveur, en vitamines
- Sucre de canne roux cassonade : apport en glucides simples en juste quantité



Le saviez-vous ? La cassonade est un sucre roux obtenu directement par cristallisation d'un jus de canne à sucre.



« C'est la fête ! »



Avril : « Vive la fête du Printemps ! »

A chaque événement traditionnel (fêtes de fin d'année, partage de la galette des rois, les crêpes de la Chandeleur) et à chaque moment important dans la vie des enfants (rentrée scolaire, fin de l'année scolaire), nous faisons la fête dans les restaurants. Avec des décors très colorés et des menus spéciaux qui suivent les thèmes, nous apprenons aux enfants à célébrer les moments importants ensemble, dans une ambiance conviviale.

Au mois d'avril, nous organisons un repas gourmand et festif pour célébrer la Fête du Printemps.

Les équipes de restauration apportent la touche en plus en portant eux-mêmes les couronnes de Printemps pour le plaisir des enfants.





Les recettes, à ne pas manquer

Fondant au fromage de brebis

C'est un plat complet à base de fromage de brebis, d'emmental, d'œuf, de farine, de lait et de persil qui s'apparente à un clafouti salé.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Fromage de brebis : pour son goût et le fondant de la recette
- Emmental : riche en calcium et en protéines
- Œuf : riche en protéines de bonne qualité nutritionnelle
- Farine : pour l'apport en glucides complexes et la liaison de la recette
- Lait : pour l'apport en calcium et en protéines
- Persil : riche en vitamine C et en antioxydants
- Amidon de maïs : apport en glucides complexes, donne une texture finale plus légère
- Levure : pour la texture finale

***A noter :** Cette recette végétarienne apporte des protéines de bonnes qualités, en quantité suffisante pour répondre aux besoins nutritionnels des enfants.*

Sauce végétale provençale

Il s'agit d'une sauce cuisinée 100% végétale, élaborée à partir de carottes, poireaux, thym, laurier, ail, oignon, clou de girofle, purée de courgettes, tomates, origan et liée à la farine de riz.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Carottes, poireaux, origan, thym, laurier, ail, oignon et clou de girofle : tous ces ingrédients, riches en fibres et en arômes, vont servir à élaborer le bouillon de légumes
- Purée de courgette : pour sa saveur
- Tomate : apport en fibres, en vitamines B et C et en minéraux
- Farine de riz : apport en glucides complexes

***Le saviez-vous ?** Toutes nos sauces végétales sont 100% Nature, cuisinées sans fond de sauce et utilisant le légume et la farine de riz comme liants.*



Les recettes, à ne pas manquer

Rillettes de sardine et céleri

Il s'agit de rillettes de sardine et céleri élaborées sur la cuisine.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Fromage blanc : pour l'onctuosité, apport en calcium, protéines, lipides et glucides
- Sardine : apport en oméga 3 et en protéines de bonne qualité
- Citron : pour le goût
- Mayonnaise : apport en lipides en juste quantité
- Céleri: apport en fibres, vitamines et minéraux

***Le saviez-vous ?** En tartinant eux-mêmes le pain avec les rillettes de sardine et céleri, les enfants profiteront d'une entrée ludique.*

Flan de chou-fleur

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 choux-fleurs, des oignons et de la muscade.

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
- Choux-fleurs : pour l'apport en fibres et en minéraux
- Muscade : pour le goût
- Oignon : donne de la saveur et a un rôle bactériostatique

***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.*



Les recettes, à ne pas manquer

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 : Polenta au chocolat

En mars, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir la polenta cuisinée en dessert avec du chocolat.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Crème liquide : apport en lipide en juste quantité
- Chocolat : apport en glucides simples en juste quantité
- Lait : apport en calcium, protéines, lipides et glucides
- Polenta : apport en glucides complexes
- Sucre : apport en glucides simples en juste quantité



A noter : La polenta est une semoule de maïs, ce que nous appelons traditionnellement « semoule » est la semoule issue du blé

Avril : Ketchup de carotte

En avril, nos jeunes convives découvriront un ketchup réalisé avec des carottes, de l'ail, échalote, des épices, du miel et du vinaigre

Les ingrédients et leurs intérêts

- Carotte: apport en fibre, vitamine, minéraux
- Ail : apport en vitamines, minéraux, saveur
- Echalote : apport en vitamines, minéraux, saveur
- 4 épices : pour la saveur finale
- Miel : apport en glucides simples en juste quantité, pour équilibrer le goût
- Vinaigre: pour équilibrer le goût



A noter : Le mélange d'épices « 4 épices » est constitué de gingembre, cannelle, clou de girofle et noix de muscade.



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