

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



**Mai - Juin 2021**



# 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 »

- **Mai : Penne semi-complètes sauce lentilles corail et maïs , 18/05**
- **Juin : Clafoutis myrtilles , 4/06**

## Les recettes à ne pas manquer

- Assiette de fruits printaniers (fraises-banane) 1/06
- Abricotier 27/05
- Carmentier et emmental râpé 28/05
- Filet de lieu sauce végétale au cerfeuil 11/06
- Fromage blanc sucré différemment 7/06

## « Les Amuse-Bouche »

- **Mai : Fèves**
- **Juin : Pois chiche vinaigrette de mangue**



# « Les recettes pas pareilles »



Le toucher et le goût ne sont pas les seuls sens à intervenir lorsque nous passons à table. Le sens de la vue influence également. Pour cette raison, nous diversifions les couleurs dans nos menus afin de renforcer le plaisir des pupilles et des papilles. Mais pas seulement ! Une assiette colorée est une assiette équilibrée.

Les chefs ont donc imaginé 10 recettes colorées, amusantes et différentes de ce que les enfants ont l'habitude de connaître. Une couleur et une idée différente chaque mois pour surprendre nos jeunes dégustateurs : ce sont les recettes « Pas pareilles ».

## Mai : Penne semi-complète sauce lentilles corail et maïs

C'est un plat complet végétarien composé de pâtes semi-complètes et de leur sauce aux lentilles corail et maïs.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Pâtes penne semi-complètes : apport en glucides complexes et en fibres
- Crème : apport en matière grasse en juste quantité
- Curry : apport en goût, couleur, antioxydant
- Curcuma : apport en goût, couleur, antioxydant
- Maïs : apport en fibres, vitamines et minéraux (vitamine A et potassium notamment)
- Lentilles corail : apport en protéines végétales, fibres, vitamines, minéraux et glucides complexes.



**Le saviez-vous ?** Une portion de pâtes complètes contient environ deux fois plus de fibres qu'une portion de pâtes blanches.

## Juin : Clafoutis myrtilles

C'est une pâtisserie composée de crème, farine, lait, œuf, sucre et myrtilles réalisée sur la cuisine.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Myrtilles : apport en fibres, vitamines et minéraux
- Crème : apport en matière grasse en juste quantité
- Farine : apport en glucides complexes
- Lait : apport en protéines, glucides, lipides, calcium
- Œuf : apport en protéines
- Sucre : apport en glucides en juste quantité



**Le saviez-vous ?** La myrtille doit sa couleur bleue à sa teneur élevée en anthocyanes, des pigments aux propriétés antioxydantes très utiles pour notre corps.



# « C'est la fête ! »



**La fête des fruits et légumes frais** en partenariat avec Interfel, l'interprofession des fruits et légumes frais.

## Dauphinois de courgettes au basilic

C'est un plat complet composé de courgettes, pommes de terre, ail, basilic, crème, emmental, lait, muscade, huile d'olive et tournesol.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Ail : apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments
- Basilic : apport en saveur, vitamines, antioxydants
- Courgette : apport en fibres, vitamines et minéraux (dont magnésium et potassium)
- Crème : apport en matière grasse en juste quantité
- Emmental : apport en protéines, calcium, matière grasse
- Huile d'olive et tournesol : apport en matière grasse en juste quantité, notamment oméga 9 et oméga 6
- Lait : apport en protéines et en calcium
- Muscade : apport en saveur
- Pommes de terre: apport en glucides complexes

## Smoothie abricot, pomme, banane

C'est un dessert à boire composé de compote pomme banane, de nectar d'abricot et d'eau

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Compote pomme banane : apport en fibres, minéraux et glucides
- Nectar d'abricot : apport en glucides en juste quantité
- Eau : la seule boisson indispensable, plus de 60 % de notre corps est constitué d'eau





# « C'est la fête ! »



**La fête des fruits et légumes frais** en partenariat avec Interfel, l'interprofession des fruits et légumes frais

## Fraises et crumble

C'est un dessert composé de fraises fraîches et d'un crumble réalisé sur la cuisine.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Fraise : apport en vitamines (dont vitamine C), fibres et minéraux
- Amande blanchie : apport en lipides (notamment oméga 6), glucides et protéines végétales
- Farine de blé : apport en glucides complexes
- Margarine: 100% végétale, riche en acides gras poly-insaturés, en juste quantité
- Sucre : apport en glucide en juste quantité

## Moussaka aux courgettes

C'est un plat complet composé de bœuf, courgette, emmental, huile d'olive et tournesol, oignon, tomate et d'une pointe de sucre contre l'acidité.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Bœuf égrené : apport en protéines
- Courgette : apport en fibres, vitamines et minéraux
- Emmental : apport en protéines, calcium et lipides
- Huile d'olive et tournesol : apport en matière grasse en juste quantité, notamment oméga 9 et oméga 6
- Oignon : donne de la saveur et a un rôle bactériostatique
- Sucre : apport en glucides en juste quantité
- Tomate : apport en fibres, vitamines et minéraux





# Les recettes à ne pas manquer

## Assiette de fruits printaniers

Il s'agit d'un dessert de fraises et banane présentées à nos jeunes convives déjà épluchées et coupées dans une assiette.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Fraise : apport en fibres, vitamines et minéraux
- Banane : apport en fibres, vitamines et minéraux dont le magnésium

***A noter :** Le fait de présenter des fruits déjà tranchés et bien dressés sur assiette favorise leur consommation auprès des enfants.*

## Filet de lieu sauce végétale au cerfeuil

Il s'agit d'un plat protidique composé d'un filet de lieu et d'une sauce entièrement végétale.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Carottes, poireaux, cerfeuil, haricots verts, thym, laurier, oignon, ail, et clous de girofle: tous ces ingrédients, riches en fibres et en arômes, vont servir à élaborer le bouillon de légumes.
- Farine de riz : apport en glucides complexes
- Filet de lieu : apport en protéines

***A noter :** La farine de riz peut remplacer la farine de blé dans certaines recettes. Dans la sauce, celle-ci permet une meilleure digestibilité.*



# Les recettes à ne pas manquer

## Gâteau au fromage blanc

Il s'agit d'un gâteau au fromage blanc réalisé sur la cuisine avec de la farine, de l'huile de colza, de la levure, des œufs, du sucre et du fromage blanc bien sûr.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Fromage blanc : pour l'onctuosité, apport en protéines, calcium et matière grasse
- Farine de blé : apport en glucides complexes
- Huile de colza : apport en matière grasse en juste quantité, notamment oméga 3
- Levure : pour la texture finale
- Œuf : apport en protéines
- Sucre : apport en glucides en juste quantité

*Le saviez-vous ? Ce gâteau est inférieur à 20g de sucre par portion et inférieur à 15% de matière grasse.*

## Carmentier et emmental râpé

C'est un plat complet végétarien composé de différents légumes, de lentilles corail, de pommes de terre, d'huile d'olive et tournesol, de lait, emmental, margarine, ail et bouillon de légumes.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Ail : apport en saveur
- Bouillon de légumes : apport en saveur
- Purée de carotte : apport en fibres, vitamines et minéraux
- Huile d'olive et tournesol : apport en matière grasse en juste quantité, notamment oméga 9 et oméga 6
- Lait : apport en calcium et protéines
- Brunoise de légumes : apport en fibres, vitamines et minéraux
- Ratatouille : apport en fibres, vitamines et minéraux
- Lentilles corail : apport en protéines végétales, fibres, vitamines, minéraux et glucides complexes
- Margarine: 100% végétale, riche en acides gras poly-insaturés, en juste quantité
- Oignon : donne de la saveur et a un rôle bactériostatique
- Purée de pommes de terre : apport en glucides complexes
- Tomate : apport en fibres, vitamines et minéraux
- Emmental râpé : apport en calcium, lipides et protéines

*Le saviez-vous ? Il existe différentes sortes de lentilles. Verte, orangée, noire, jaune... Elles sont toutes particulièrement intéressantes pour notre santé grâce à leur richesse en protéines végétales, fibres, minéraux et vitamines.*



# Les recettes, à ne pas manquer

## Fromage blanc sucré différemment : sucre, sucre roux, confiture de fraise

Un fromage blanc sucré différemment, avec du sucre, du sucre roux ou de la confiture de fraise.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Fromage blanc : laitage à 20% MG, riche en calcium et en protéines.
- Sucre en poudre, Sucre roux, confiture de fraise : apport en glucides 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.*

## Abricotier

Il s'agit d'un gâteau aux abricots réalisé sur la cuisine avec de la crème, farine, lait, œuf, sucre, arôme vanille et abricot.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Abricot : apport en fibres, vitamines et minéraux
- Arome Vanille : apport en saveur
- Crème : apport en matière grasse en juste quantité
- Farine : apport en glucides complexes
- Lait ½ écrémé : apport en calcium et protéines
- Œuf : apport en protéines
- Sucre : apport en glucides en juste quantité

***Le saviez-vous ?** Ce dessert réalisé sur la cuisine est inférieur à 15% de matière grasse et à 20g de glucides par portion.*



# « Les amuse-bouche »



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.

## • Mai : Fèves

En mai, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir la Fève

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Fèves : apport en protéines végétales, fibres, vitamines, minéraux et glucides complexes
- Huile d'olive et tournesol : apport en matière grasse en juste quantité, notamment oméga 9 et oméga 6



**A noter :** Les huiles végétales apportent différents acides gras qui ont des propriétés différentes et complémentaires. D'où l'importance de diversifier notre alimentation.

## • Juin : Pois chiche vinaigrette de mangue

En juin, nos jeunes convives découvriront les pois-chiche avec une vinaigrette à la mangue.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Ciboulette : apport en saveur, antioxydants
- Echalotes : apport en saveur, vitamines, antioxydants
- Mangue : apport en fibres, vitamines (dont la vitamine C) et minéraux
- Pois Chiche: apport en protéines végétales, fibres, vitamines, minéraux et glucides complexes
- Huile colza : apport en matière grasse en juste quantité, notamment oméga 3
- Moutarde : donne de la saveur



**A noter :** Les pois chiches sont de la même famille que les lentilles ou les pois cassés : les légumes secs. Il est recommandé d'en consommer régulièrement, un peu chaque jour par exemple.



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