

LE PETIT JOURNAL
de la commission



Septembre – Octobre 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 recettes Pas pareilles"

- La découverte des saveurs autour de recettes incroyables mais vraies !



"C'est la fête !"

- La transformation éphémère de la cantine pour fêter les événements du calendrier



"A Table !" :

- La sensibilisation au bien-vivre ensemble.



"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 animations « Recettes pas pareilles »

- **Septembre : Salade de lentilles, framboise et brebis 16/09/2021**
- **Octobre : Vinaigrette au fruit de la passion 7/09/2021**

L'animation « A table ! »

Les animations « C'est la fête ! »

- **Septembre : Repas de Bienvenue ! 3/09/2021**
- **Octobre : Les produits stars de France (Semaine des saveurs)**
 - Sauce aux pruneaux d'Agen IGP **11/10/2021**
 - Salade de riz de Camargue IGP mimolette pesto **22/10/2021**
 - Chou-fleur et pomme de terre épicé **18/10/2021**
 - Purée façon truffade (Cantal AOP) **20/10/2021**
 - Cake à la châtaigne **22/10/2021**

Les animations « Amuse-Bouche »

- **Septembre : Edamame, vinaigrette à la moutarde 2/09/2021**
- **Octobre : Mini épi de maïs 22/10/2021**

Les recettes à ne pas manquer

- Filet de Hoki sauce coco citron vert **22/10/2021**
- Gratin méditerranéen **11/10/2021**
- Gratin de pâtes, brocolis, mozzarella et cheddar **12/10/2021**
- Abricotier **7/10/2021**
- Chili sin carne (haché végétal) **4/10/2021**
- Œuf à la coque et pain de mie **6/10/2021**
- Rillettes de thon du chef **14/10/2021**



« Les recettes pas pareilles »

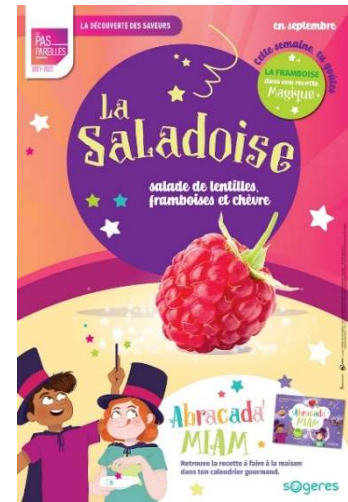


Septembre : Salade lentilles, framboise et brebis

C'est une entrée composée de lentilles vertes, de framboise, de fromage de brebis, roquette, de poivre et de sel.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Lentille verte : Apport de glucides complexes, de fibres et protéines
- Framboise : Apport de vitamines, minéraux et fibres
- Brebis : Apport de calcium, phosphore, protéines et lipides
- Roquette : Apport de vitamines, minéraux et fibres
- Poivre blanc : Apport de saveur
- Sel : en juste quantité, exhausteur de goût



A noter : Il existe plus de 13 000 variétés de légumes secs, aussi appelés légumineuses, dans le monde.. Ils permettent de varier la consommation de féculents et aussi des protéines .

Octobre : Vinaigrette au fruit de la passion

C'est une vinaigrette composée de purée de fruit de la passion, d'huile végétale, de moutarde forte , de curcuma, de sel et de poivre.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Purée de Fruit de la Passion : Apport de vitamines, minéraux
- Huile d'olive/tournesol : Apport de lipides en juste quantité (l'oméga 6 et oméga 9)
- Moutarde forte : Apport de saveur
- Curcuma : Apport de vitamine C, de fer et de magnésium
- Sel : en juste quantité, exhausteur de goût
- Poivre : Apport de saveur



A noter : Le curcuma est utilisé en phytothérapie pour ses différentes vertus comme : son pouvoir anti-inflammatoire grâce à la curcumine efficace contre les aigreurs d'estomac et autres, la lutte contre le vieillissement des cellules grâce aux antioxydants.



« A table ! »



Septembre : Sensibilisation au bien-vivre ensemble

En entrant dans leur restaurant scolaire, les enfants font bien plus que prendre un repas. Toutes les choses à connaître sur ce lieu de partage et de convivialité sont expliquées de manière progressive, sur plusieurs jours : comment bien vivre ensemble, les découvertes à faire, les moyens mis en œuvre pour développer ses sens ...

Pour prolonger l'accueil des enfants après la rentrée, la seconde semaine de l'année est consacrée à expliquer les grandes règles de vie collective à la cantine.

Les affichages changent chaque jour pour expliquer tour à tour :

- Les règles sanitaires et les consignes pour bien trier ses déchets
- Les règles de vie, de respect et comment lutter collectivement contre le bruit,
- L'importance d'adapter son alimentation aux besoins de son corps (savoir se servir selon son appétit),
- La découverte de nouvelles saveurs (Programme d'animations)





« C'est la fête ! »



Septembre : 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.

Le menu :



Salade de concombre et maïs aux aromates

Œuf dur et mayonnaise au curry

Salade Océane

Emincé de poulet basquaise

Filet de colin sauce crème ciboulette

Parmentier aux légumes Provençal

Duo de riz blanc

et riz sauvage

Haricots verts

Saint Nectaire AOP

Kiri

Yaourt nature

Salade de fruits frais

Compote pomme/framboise

Eclair au chocolat

Fruits au choix dont 1 bio





« C'est la fête ! »



Les produits stars de France

• Sauce aux pruneaux d'Agen IGP :

C'est une sauce composée de pruneaux d'Agen, d'oignons, de concentré de tomate, sucre, farine de riz, de vinaigre, de jus de veau, de sel et de poivre.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Pruneau d'Agen : Apport de vitamines, minéraux et fibres
- Oignon : Apport de minéraux, vitamines et polyphénols
- Sucre en poudre : Apport de glucides simples en bonne quantité
- Tomate concentrée : Apport de vitamines, de minéraux et de couleur
- Vinaigre : Apport de saveurs
- Farine de riz : Apport de glucides complexes et ne contient pas de gluten
- Jus de veau : Apport de saveurs
- Sel : En juste quantité, exhausteur de goût
- Poivre : Apport de saveurs

Le saviez-vous ? Le pruneau est le fruit séché du prunier d'Ente. On peut le consommer nature, en accompagnement de plats salés mais aussi dans des desserts sucrés.

• Salade de riz de Camargue IGP, mimolette, pesto :

C'est une entrée composée de riz, d'oignon, de sauce pesto, de mimolette, d'huile de tournesol et d'assaisonnement.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Riz long : Apport de glucides complexes
- Oignon : Apport en minéraux, vitamines et polyphénols
- Sauce pesto : Apport de lipides, bêta-carotène
- Mimolette : Apport en calcium, phosphore, protéines.
- Huile de tournesol : apport en lipides en juste quantité
- Sel : en juste quantité, exhausteur de goût



Le saviez-vous ? La mimolette est un fromage fabriqué à partir de lait de vache, à pâte pressée non cuite. Elle tient sa couleur orangée d'un colorant naturel appelé le rocou.





« C'est la fête ! »



Octobre : Les produits stars de France

• Gratin de chou-fleur, pomme de terre et muscade :

C'est un accompagnement composé principalement de chou-fleur et de pomme de terre.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Chou-fleur : Apport en fibres, vitamines et minéraux
- Pomme de terre : Apport en glucides complexes
- Emmental : Apport en protéine, lipide et calcium
- Sauce béchamel :
 - Bouillon de légume : apport en 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 : Apport en juste quantité, exhausteur de goût



Le saviez-vous ? La noix de muscade est une petite noix avec beaucoup de vertus. Elle permet de faciliter la digestion, est anti-inflammatoire, anti-douleur et anti-infectieuse.

• Purée façon truffade (Cantal AOP) :

C'est un plat composé de pommes de terre, de cantal jeune AOP, ail, de crème légère et d'assaisonnement.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Pomme de terre : Apport en glucides complexes
- Crème légère : Apport de matière grasse en juste quantité
- Cantal jeune AOP: Apport de calcium, de phosphore, de protéines
- Ail : Apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments
- Sel : en juste quantité, exhausteur de goût
- Poivre : Apport de saveur



Le saviez-vous ? On appelle le Cantal « jeune » car sa durée d'affinage est d'environ 1 à 2 mois maximum, comparer à un Cantal « Vieux » qui a une durée d'affinage de minimum 8 mois. Le cantal jeune a un goût moins corsé que le cantal vieux.



« C'est la fête ! »



Octobre : Les produits stars de France

• Cake à la châtaigne :

C'est un dessert composé de crème de marron, de farine, d'œuf, de sucre, de crème et d'huile.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Farine : Apport de glucides complexes
- Œuf : Source de protéines et de lipides
- Sucre : Apport de glucides simples en juste quantité
- Crème de marron : Apport de glucides simples
- Huile de colza : Apport en lipides (oméga 9), vitamine K
- Crème fraîche : Apport de matières grasses en juste quantité



Le saviez-vous ? Le marron comestible est en réalité une châtaigne aussi grosse qu'un marron. Les marrons que nous retrouvons très souvent dans les villes sont des marrons d'Inde qui ne sont pas comestibles.



Les amuse-bouche



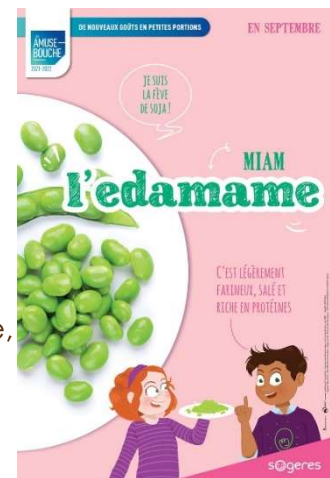
C'est une façon rigolote de découvrir de nouvelles saveurs comme un grand ! Une fois par mois, un produit original est servi aux enfants, en petite quantité, dans un contenant identifiable, en plus de leur repas.

• Septembre : Edamame, vinaigrette à la moutarde

En septembre, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir une légumineuse.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Edamame : Apport de glucides complexes, fibres, vitamines et minéraux
- Huile de colza : Apport en lipides (oméga 3 principalement)
- Moutarde forte : Apport de saveurs
- Vinaigre : Nécessaire pour la confection d'une vinaigrette, peut aussi agir sur la conservation
- Sel : Exhausteur de goût, en juste quantité
- Poivre : Apport de saveurs



A noter : L'Edamame est une fève de soja immature, récoltée en branche et préservée dans sa cosse. Elle fait partie de la famille des légumineuses.

• Octobre : Mini épi de maïs

En octobre, les enfants pourront déguster des mini épi de maïs.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Mini épi de maïs : Apport de glucides complexes, fibres, vitamines et minéraux



A noter : Le maïs est une céréale qui ne contient pas de gluten. On l'utilise sous différentes formes par exemple en farine pour réaliser des pâtisseries et aussi des plats salés comme la polenta, soufflé en pop-corn, ou encore en grains dans les salades.



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 en vitamine C, fer et magnésium
 - Farine de riz : apport en glucides complexes
 - Fumet de poisson : apport en saveurs
 - 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 saveurs

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

• 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 hachée : apport de saveurs
- Crème liquide : apport en matières grasses en juste quantité
- Pâte : apport de glucides complexes
- Huile de tournesol: 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:
 - 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 saveurs

***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.*



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 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 saveur
- Tomate : apport de vitamines C et de provitamines A (caroténoïdes)
- Sauce béchamel :
 - 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

• 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 protéines, 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 saveurs
- 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 légumineuses et céréales. Les haricots rouges et le riz combinés permettent d'avoir un plat équilibré en acides aminés essentiels.*

• Œuf à la coque et pain de mie

Il s'agit d'un plat composé d'œuf à déguster avec des petits morceaux de pain de mie (selon le principe de l'œuf mouillette).

Les ingrédients et leurs intérêts

- Œuf : Source de protéines, lipides
- Pain de mie : apport de glucides complexes

***A noter :** L'œuf est un aliment intéressant pour son apport en acides aminés, qui constituent les protéines ainsi que pour son apport en lipides*



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 saveurs
- 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 sucres simples par portion.



“LA PASSION
DANS TOUTES,
NOS RECETTES”