

LE PETIT JOURNAL

de la commission



Novembre – Décembre 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 recettes pas pareilles »

- **Novembre : Salade d'Edamame semoule, carotte et vinaigrette d'abricot sec 25/11**
- **Décembre : Cake au chocolat, butternut et noisette 17/12**

« C'est la fête »

- **Novembre : La fête foraine 2/12**

« Les recettes à ne pas manquer »

- Vinaigrette d'agrumes à la cannelle 7/12
- Bolognaise de canard 30/11
- Fromage blanc sucré différemment : sucre, sucre roux, confiture de fraise 23/11

« Les Amuse-Bouche »

- **Novembre : Purée de pomme parfumée à la fleur d'oranger 26/11**
- **Décembre : Cranberry 10/12**



« Recettes pas pareilles »



Novembre : Salade d'Edamame semoule, carotte et vinaigrette d'abricot sec

C'est une salade d'edamame accompagné d'une vinaigrette à l'abricot sec

Les ingrédients et leurs intérêts

- Carotte: Apport en fibre, vitamines notamment A, minéraux
- Edamame : Apport de glucides complexes, fibres, vitamines et minéraux
- Semoule : Apport de glucides complexes
- Vinaigrette d'abricot sec :
 - Abricot sec : Apport en fibre, vitamine, minéraux (magnésium, phosphore, ...) et d'antioxydant
 - Huile de colza : Apport en acide gras polyinsaturés
 - Moutarde forte : Apport de saveur
 - Vinaigre d'alcool : Nécessaire pour la confection d'une vinaigrette, il peut de plus avoir un rôle de conservateur naturel
 - Sel : Apport en juste quantité, exhausteur de goût
 - Poivre : Apport de saveur



Le saviez-vous ? La présence de la moutarde dans la vinaigrette permet de lier l'huile et le vinaigre, grâce aux molécules hydrophiles et hydrophobes qui se trouvent dans la moutarde.

Décembre : Cake au chocolat, butternut et noisette

C'est un gâteau réalisé sur la cuisine à partir de courge butternut, noisette, datte, farine, levure, margarine, œuf, lait, cacao et de pépites de chocolat noir.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Noisette hachée et grillée: Apport en lipides (oméga 9 et 6 principalement), glucides simples et complexes, protéines, fibre et minéraux
- Farine de blé: Apport en glucides complexes
- Levure: Pour la texture finale
- Margarine: Riche en acides gras poly-insaturés, en juste quantité
- Œuf: Apport en protéines, dont des acides aminés essentiels
- Cacao: Apport en glucide simple en juste quantité
- Dattes: Apport en glucide simple, fibre, vitamine, et minéraux
- Pépite de chocolat noir : Apport en glucide simple en juste quantité
- Courge Butternut : Apport en fibre, vitamine, et minéraux
- Lait ½ écrémé : Apport en protéine, calcium



Le saviez-vous ? Ce gâteau est réalisé sur la cuisine sans sucre raffiné, le goût sucré vient des aliments naturellement sucrés comme la datte.



« La fête foraine ! »



Événements du calendrier, actualités, traditions culinaires... C'est la fête à la cantine !

Pour l'occasion, des supports colorés permettent de mettre une ambiance festive propice à la bonne humeur (ballon, affiche, mobile et accessoire pour le personnel de service).

Carottes râpées et crumble salé

Il s'agit d'une entrée composée de carottes et de crumble salé

Les ingrédients et leurs intérêts

- Carottes : Apport en fibre, vitamines notamment A, minéraux
- Crumble salé :
 - Chapelure : Pour la texture croustillante
 - Farine de blé : Apport en glucide complexe
 - Margarine : Riche en acides gras poly-insaturés, en juste quantité
 - Persil: apport en antioxydant et en vitamines
 - Sel: Apport en juste quantité, exhausteur de goût

Le saviez-vous ? Il existe différentes variété de carottes la plus commune est celle orange, mais il y a aussi des carottes blanches, jaunes, rouges, violettes. La couleurs de la carottes est du à sa teneur en bêta-carotène. Plus une carotte est claire moins elle en contient.

Hot dog

Il s'agit d'un plat avec de la saucisse de Strasbourg ou saucisse de volaille, du pain, et Ketchup.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Saucisse de Strasbourg ou saucisse de volaille: Apport en protéines.
- Pain hot dog : Apport en glucides complexes
- Ketchup: Apport de saveur





« La fête foraine ! »



Milk shake vanille

Ce milk-shake est réalisé sur la cuisine avec de la crème anglaise, du fromage blanc, du lait demi-écrémé, du sucre, et de l'arôme de vanille.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Crème anglaise: apport en glucide simple, en saveur
- Fromage blanc: apport en protéines, lipides et calcium
- Lait demi-écrémé : apport en protéines, lipides et calcium
- Sucre : apport en glucide en juste quantité
- Arôme de vanille : apport en saveur

***Le saviez-vous ?** Ce qui différencie le smoothie du milk-shake est que le milk-shake est composé de principalement de produit laitier, alors que le smoothie a pour ingrédient principal des fruits.*





« Les recettes à ne pas manquer »

Vinaigrette d'agrumes à la cannelle

Il s'agit d'une vinaigrette à base d'huile de colza, de jus d'orange, citron et cannelle, qui permet de découvrir de nouvelles saveurs.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Huile de colza : Apport en acide gras polyinsaturés
- Jus d'orange et citron : apporte de l'acidité et de la fraîcheur à la vinaigrette
- Vinaigre : Nécessaire pour la confection d'une vinaigrette, il peut de plus avoir un rôle de conservateur naturel
- Cannelle : C'est une épice qui permet de parfumer la recette

***A noter :** Huile de colza apporte principalement des omégas 3. Ce sont des acides gras essentiels qui ne sont pas fabriqués par l'organisme et qui doivent être apportés par l'alimentation.*

Bolognaise de canard

Cette bolognaise est élaborée uniquement avec de la viande de canard et permet d'accompagner des pâtes de manière plus originale.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Canard effiloché : apport en protéines
- Ail : apport en vitamines, minéraux et oligo-éléments
- Oignon : apport en vitamine C, minéraux et oligo-éléments
- Légumes : apport en fibres et en vitamines
- Bouillon de légumes : apport d'arômes supplémentaires
- Tomate : apport en fibres et en antioxydants
- Farine de riz : apport en glucides complexes
- Herbes de Provence : Apportent du goût

***A noter :** Ce plat est élaboré sur la cuisine et contient plus de 70% de matière première animale.*



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 et de la confiture de fraise.

Les ingrédients et leurs intérêts

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

***Le saviez-vous ?** En France, la quasi-totalité du sucre blanc commercialisé est du sucre de betterave. Un sucre naturellement blanc. Le sucre roux est quant à lui issu de la canne à sucre. Choisir entre sucre blanc et sucre roux, c'est essentiellement une affaire de goût.*



« 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.

• Novembre : Purée de pomme parfumée à la fleur d'oranger

En novembre, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir la fleur d'oranger

Les ingrédients et leurs intérêts

- Pomme : apport en vitamines, fibres et minéraux
- Eau de fleur d'oranger : apport en saveur



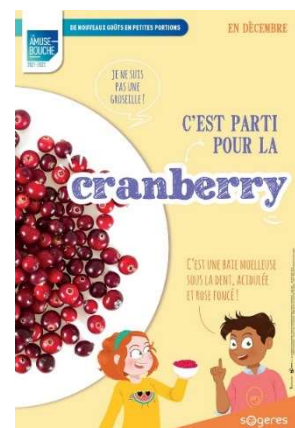
A noter : La fleur d'oranger ne pousse pas sur l'oranger, mais sur un bigaradier. C'est un arbuste qui produit les orange amères qui sont plus petites que l'orange.

Décembre : Cranberry

En décembre nos jeunes convives découvriront un fruit: Cranberry

Les ingrédients et leurs intérêts

- Cranberry : apport en glucide simple, fibres, vitamines (notamment vitamine C), et minéraux



A noter : La Cranberry est connue pour ses bienfaits sur notre santé, elle agit sur les radicaux libre ce qui protège du vieillissement, sur la vessie et lutte contre les infection urinaire.



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