



Avril - Mai - Juin 2022



# 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 aux enfants au cours de ces deux mois.**



# Sommaire

## « Les recettes pas pareilles »

- **Mai : Filet de colin lieu sauce concombre et curcuma 31Mai**
- **Juin : Fromage blanc et confiture de tomate 23 JUIN**

## Les recettes à ne pas manquer

- Assiette de fruits printaniers (fraises-banane) 24 MAI
- Carmentier et emmental râpé 3 JUIN
- Gâteau au fromage blanc 2 JUIN
- Fromage blanc sucré différemment (sucre, sucre roux, confiture de fraise) 28 JUIN

## « Les Amuse-Bouche »

- **Mai : Cake à la polenta et basilic 12 MAI**
- **Juin : Epeautre et vinaigrette à la tomate 21 JUIN**



# « Les recettes pas pareilles »



Pour développer les goûts des enfants, nos chefs imaginent de nouvelles recettes qui tiennent compte des préférences des enfants et les retravaillent pour y apporter la touche d'originalité qui la crée la surprise.

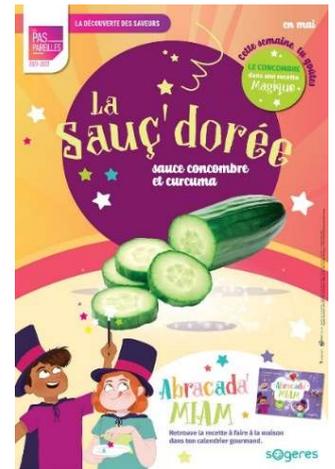
Ils se sont inspirés cette année de grands classiques de la cuisine française et y ont ajouté un ingrédient inattendu. C'est toute la magie de la cuisine, pouvoir se réinventer chaque jour et faire de belles découvertes gustatives.

## Mai : Filet de colin lieu sauce concombre curcuma

C'est une sauce composée de concombre, curcuma, crème liquide, oignons, échalote, farine de riz, servie avec un filet de lieu.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Filet de colin lieu : apport en protéines
- Concombre : apport en vitamines, minéraux, fibres, eau
- Crème liquide : apport en matières grasses en juste quantité
- Curcuma : apport en goût, couleur, antioxydant, polyphénol curcuminoïdes
- Echalote : apport en fibres, vitamines et minéraux
- Oignons : donne de la saveur et a un rôle bactériostatique
- Farine de riz : apport en glucides complexes, permet de lier la sauce
- Persil : apport en goût
- Poivre : apport en goût
- Sel : en juste quantité, exhausteur de goût



**Le saviez-vous ?** Le curcuma est une épice de couleur jaune-orangée, qui s'utilise seule ou avec d'autres épices. On la retrouve dans des mélanges d'épices comme le colombo, le curry, ou encore le garam masala.

## Juin : Fromage blanc confiture de tomate

C'est un dessert composé de fromage blanc et de confiture de tomate.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Fromage blanc : laitage à 20% MG, riche en calcium et en protéines.
- Citron : apport en vitamines, antioxydants, minéraux
- Cannelle : apport en goût, antioxydants
- Pulpe de tomate : apport en fibres, vitamines, et minéraux
- Sucre roux : apport en en glucides simples en juste quantité



**Le saviez-vous ?** La cannelle provient du cannelier, plus précisément de la partie interne des de ses branches qui sont découpées en tronçons. Les petits tuyaux de cannelle sont formés lors du séchage des tronçons, ils s'enroulent sur eux-mêmes et forment alors les bâtons de cannelle que nous avons l'habitude de voir.



# « C'est la fête ! »



**Juin : 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 de tournesol.

### Les ingrédients et leurs intérêts

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

## Smoothie framboise, basilic

C'est un dessert à boire composé de compote pomme banane, framboise, jus de pomme et basilic.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Compote pomme banane : apport en fibres, minéraux et glucides
- Framboise : apport en glucides simples, en vitamines, minéraux et polyphénol
- Jus de pomme : apport en glucides simples, en vitamines, et en minéraux
- Basilic : apport en saveurs





# « 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 : matières grasses 100% végétales, riches en acides gras poly-insaturés, en juste quantité
- Sucre : apport en glucides simples en juste quantité

## 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 saveurs
- Crème : apport en matières grasses en juste quantité
- Farine : apport en glucides complexes
- Lait ½ écrémé : apport en calcium et protéines
- Œuf : apport en protéines
- Sucre : apport en glucides simples en juste quantité





# Les recettes à ne pas manquer

## Assiette de fruits printaniers

Il s'agit d'un dessert de fraises et banane présenté 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

*Le saviez-vous ? Le fait de présenter des fruits déjà tranchés et bien dressés sur assiette favorise leur consommation auprès des enfants.*

## 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 de tournesol, de lait, emmental, margarine, ail et bouillon de légumes.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Ail : apport en saveurs
- Bouillon de légumes : apport en saveurs
- Purée de carotte : apport en fibres, vitamines et minéraux
- Huile d'olive et de tournesol : apport en matières grasses 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: matière grasse 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. Vertes, orangées, noires, jaunes... 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

## 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 matières grasses
- Farine de blé : apport en glucides complexes
- Huile de colza : apport en matières grasses 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 contient moins de 20g de sucre par portion et moins de 15% de matières grasses.*

## 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 simples 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-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 : Cake à la polenta et basilic

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

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Farine : apport en glucides complexes
- Lait 1/2 écrémé : apport en calcium et protéines
- Levure chimique : pour la texture finale
- Margarine : matière grasse 100% végétale, riche en acides gras poly-insaturés, en juste quantité
- Œuf : apport en protéines
- Polenta : apport en glucides complexes
- Sucre : apport en glucides simples en juste quantité
- Parmesan : apport en calcium, lipides et protéines
- Basilic : apport en saveurs, vitamines, antioxydants
- Sel : en juste quantité, exhausteur de goût



*Le saviez-vous ? La polenta est une semoule faite à partir de maïs, riche en vitamine B3. Cette vitamine est nécessaire au métabolisme énergétique, à la croissance et permettrait de faire diminuer le « mauvais » cholestérol.*

## Juin : Epeautre et vinaigrette à la tomate

En juin, nos jeunes convives découvriront l'épeautre avec une vinaigrette à base de tomate .

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Epeautre : apport en glucides complexes, fibres, protéines végétales, vitamines et minéraux
- Huile d'olive et de tournesol : apport en matières grasses en juste quantité, notamment oméga 9
- Vinaigre : apport d'acidité et peut avoir un rôle de conservateur naturel
- Pulpe de tomate : apport en fibres, vitamines, minéraux
- Sel : apport en sodium en juste quantité, exhausteur de goût



*Le saviez-vous ? L'épeautre possède de multiples vertus grâce à ces nutriments, tels que ses fibres qui régulent le transit, favorisent la satiété, mais il est aussi une source de protéines végétales.*



# “ LA PASSION DANS TOUTES, NOS RECETTES ”

