

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



**Mars - Avril 2023**



# 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 »

- [Mars : Tartine avocat chips de maïs 10 Mars 2023](#)
- [Avril : Pâte à tartiner du chef 03 Avril 2023](#)

## « C'est la fête »

- [Avril : Vive le Printemps 13 Avril 2023](#)

## Les recettes à ne pas manquer

- [Crousti pomme vanille spéculoos du chef 6 Avril 2023](#)
- [Céleri'mentier de poisson 10 Mars 2023](#)
- [Vinaigrette framboise 28 Mars 2023](#)
- [Cake aux épices 30 Mars 2023](#)

## « Les Amuse-Bouche »

- [Mars : Yaourt au lait entier de brebis 29 Mars 2023](#)
- [Avril : Quinoa cuit 04 Avril 2023](#)

## « Les 50 ingrédients du futur »

Soupe de concombre et [épinards](#) du chef

*Suite à l'évolution des exigences réglementaires, les dénominations commerciales des recettes élaborées par les experts culinaires de la plateforme restauration sont revues progressivement pour répondre à ces exigences ainsi qu'aux critères gastronomiques. Ne modifiez pas ces dénominations commerciales. Soyons innovants en toute connaissance de cause*



# « 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.

## Mars : Tartine avocat chips de maïs

C'est une entrée tartinable composée d'avocat, de fromage blanc et de chips de maïs

### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Avocat** : apport acide gras mono-insaturés et vitamine E.
- **Fromage blanc** : laitage à 20% MG, riche en calcium et en protéines de qualité.
- **Chips de maïs** : apport en glucide complexe

*Le saviez-vous ? L'avocat est l'exception qui confirme la règle des légumes sans matières grasses, et il n'en contient pas qu'un peu : environ 20 %, mais les trois-quarts sont des «bons» acides gras insaturés (rôle dans la prévention des troubles cardiovasculaires). Une exception saine, donc!*

## Avril : Pâte à tartiner du chef

C'est un dessert composé de cacao, fromage blanc, lait concentré et praline amande noisette.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Cacao** : apport du goût
- **Fromage blanc** : laitage à 20% MG, riche en calcium.
- **Lait concentré** : apport en glucides simples
- **Praline amande noisette** : apport en glucides simples et en omega 3



# « C'est la fête ! »

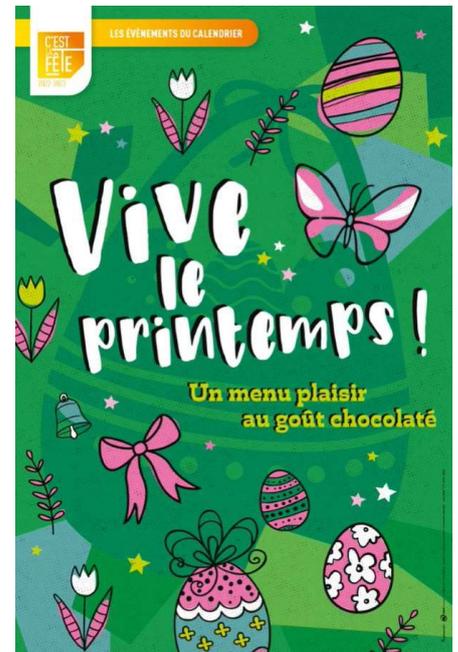


## Avril : « Vive le Printemps ! »

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.



## Le dessert de Printemps

### Moelleux choco pépite crème fouettée

C'est un dessert composé de cacao, chocolat noir en pépite, crème fraîche, farine, huile végétale, lait, œuf, sucre, levure chimique et crème fouettée chantilly

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Cacao** : apport en goût
- **Chocolat noir** : apport en magnésium et en sucre
- **Crème fraîche** : apport en matière grasse en juste quantité
- **Farine** : apport en glucides complexes
- **Œuf** : apport en protéines de bonne qualité
- **Sucre** : en juste quantité
- **Huile de colza** : apport en matière grasse en quantité raisonnable
- **Lait** : apport en protéines et en calcium
- **Levure chimique** : pour la texture finale
- **Crème fouettée chantilly** : apport en glucides et matières grasses



# Les recettes, à ne pas manquer

## Crousti pomme vanille spéculoos du chef

C'est un dessert à base de compote de pomme, de pomme, d'arôme vanille et de spéculoos

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Compote de pomme et pomme : apport en fibres, vitamines et minéraux
- Arôme vanille : apport de la saveur
- Spéculoos : apport de glucides simples

## Céliéri'mentier de poisson

Il s'agit d'un plat à base de poisson qui n'est pas servi avec une garniture car il contient déjà des légumes et des féculents.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Céliéri** : riche en eau, en fibres et en vitamines C et B9
- Pommes de terre** : apport en glucides complexes, indispensable à l'énergie de nos jeunes convives
- Margarine** : 100% végétale, riche en acides gras polyinsaturés
- Poisson** : apport en protéines de bonne qualité
- Sel** : apport en sodium, en juste quantité
- Légume brunoise** : apport en fibres.
- Ciboulette** : apport en antioxydants
- Echalote** : apport en vitamines et en goût
- Chapelure** : pour bien gratiner



# Les recettes, à ne pas manquer

## Vinaigrette framboise

Il s'agit d'une vinaigrette élaborée sur la cuisine.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Huile de colza** : apport en matière grasse en quantité raisonnable
- **Moutarde** : apport d'onctuosité
- **Vinaigre de framboise** : pour le goût
- **Poivre** : pour le goût

## Cake aux épices

C'est un dessert composé farine, d'œuf, de sucre, de crème fraîche, de pralines roses et de levures chimique

### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Crème fraîche** : apport en matière grasse en juste quantité
- **Farine** : apport en glucides complexes
- **Œuf** : apport en protéines de bonne qualité
- **Sucre** : en juste quantité
- **Huile de colza** : apport en matière grasse en quantité raisonnable
- **Mélange 4 épices** : apport en goût
- **Levure chimique** : pour la texture finale

**Le saviez-vous ?** C'est une pâtisserie dont la teneur en sucres simples est inférieure à 20g par portion.



# « 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 : Yaourt au lait entier de brebis

En mars, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir un yaourt au lait entier de brebis

### Les ingrédients et leurs intérêts

Lait de brebis : pour son apport en protéines, vitamines et minéraux



**A noter :** Le lait de brebis contient plus de protéines, de lipides et de glucides que le lait de vache. Il est plus facile à digérer du fait de particules de gras plus fines, et il contient également trois fois plus d'oméga 3.

## Avril : Quinoa cuit

En avril, nos jeunes convives découvriront le quinoa cuit

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Quinoa : apport en vitamines, minéraux, fibres



**Le saviez-vous ?** Le quinoa est une excellente source de protéines végétale avec un fort pouvoir anti-oxydant



# « Les 50 ingrédients du Futur »



En partenariat avec Knorr et WWF, nous avons travaillé sur des recettes à base d'ingrédients respectueux de l'environnement et offrant une excellente valeur nutritionnelle tels que les épinards, l'amarante, le millet, l'épeautre...

L'une d'entre elles est présente dans vos menus du mois d'avril !

## Soupe de concombre et épinards du chef

Il s'agit d'une soupe composée principalement concombre, fromage blanc, épinards haché, huile de tournesol et aneth.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Concombre** : apport en fibres, en eau et vitamines
- **Fromage blanc** : laitage à 20% MG, riche en calcium.
- **Epinards** : apport en fibres
- **Huile de tournesol**: apport en matières grasses en juste quantité
- **Eau**: apport hydrique
- **Oignon**: donne de la saveur et a un rôle bactériostatique
- **Sel** : Apport en juste quantité, exhausteur de goût
- **Aneth** : pouvoir antioxydant puissant et usage aromatique.

**Le saviez-vous ?** C'est un des trésors nutritionnels que le monde végétal nous offre. C'est l'un des légumes les plus riches en fer (fonction cognitive, globules rouges, système immunitaire, énergie, réduction de la fatigue) et participe ainsi à couvrir significativement les besoins quotidiens (40% pour une portion de 200g chez un homme)!



“ LA PASSION  
DANS TOUTES,  
NOS RECETTES ”