

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





# 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



### « Mission Tri ! :

- La sensibilisation au tri des déchets.



### "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 : Fondant haricots rouges et framboises: 21 mars 24**
- **Avril : Farfalle pesto brocolis et haricots blancs: 04 avril 24**

## « C'est la fête »

- **Mars : Repas de Printemps: 20 mars 2024**

## « Amuse-Bouche »

- **Mars : Muesli Country store: 11 mars 2024**
- **Avril : Dessert végétal lait de coco nature: 17 avril 2024**

## Les recettes à ne pas manquer

- Purée de pomme parfumée à la fleur d'oranger: **02 avril 24**
- Riz, korma végétarien brunoise provençale et petit pois: **04 avril 24**
- Milk Shake coco: **26 mars 2024**
- Smoothie pomme banane et cigarette russe: **18 avril 2024**



# « Les recettes pas pareilles »



Pour développer les goûts des enfants, nos chefs veillent à proposer aux enfants **des menus variés, colorés, savoureux** avec des **recettes connues et des produits de saison qui ont du goût**. Ils s'assurent également de **proposer de temps en temps des nouveautés** aux enfants pour les aider à **développer leur panel de recettes fétiches**.

Avec une recette "Pas pareille" chaque mois, les enfants découvrent un même produit présenté sous deux formes différentes (par exemple en purée et en topping croquant), juste pour **se rendre compte des multiples possibilités de consommer un aliment et avoir de belles surprises gustatives**.

## Mars : Fondant haricots rouges framboises

### Les ingrédients et leurs intérêts

**Farine de maïs :**

**Crème fraîche :** apport de matières grasses.

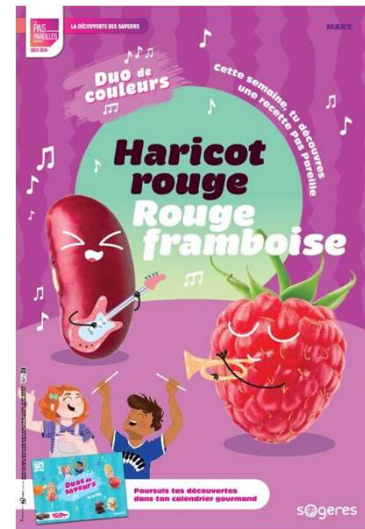
**Framboise :** apport en fibres, vitamines, antioxydants et glucides.

**Haricot rouge :** apport de glucides, de fibres et de vitamines.

**Levure chimique :** pour faire gonfler la pâte.

**Œuf :** apport en protéines de bonne qualité.

**Sucre :** apport en sucre simple pour adoucir le goût final.



***Le saviez-vous ?** Les haricots rouges font partie de la famille des légumineuses tout comme les lentilles, les flageolets, ou encore les pois cassés. Les légumineuses sont riches en glucides complexes et en fibres ce qui permet la satiété.*

## Avril : Farfalle pesto brocolis et haricots blancs

### Les ingrédients et leurs intérêts

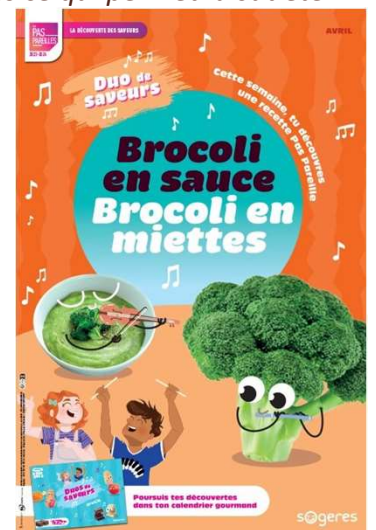
**Farfalle :** apport en glucides complexes.

**Brocolis :** apport en fibres, vitamines et minéraux.

**Haricots blanc :** apport de glucides, de fibres et de vitamines.

**Pesto :** apport en saveur.

**Huile de tournesol :** pour l'apport en lipides et en onctuosité.



***Le saviez-vous ?** Cette recette favorise la réduction du gaspillage alimentaire en utilisant l'intégralité des brocolis, évitant ainsi de jeter des morceaux qui pourraient avoir une utilité.*



# « C'est la fête ! »



Nous célébrons les grandes dates du calendrier en combinant recettes gourmandes dans l'assiette et ambiance colorée dans les salles de cantine. Les équipes de restauration ne sont pas oubliées et revêtent un accessoire dans le thème.

Au mois de février, l'amour est mis à l'honneur avec la journée sur le thème de la St valentin.

## Mars : Repas de Printemps

### Au menu :

Salade de tomates et vinaigrette à l'huile d'olive colza et citron 

Escalope de dinde au jus sauce barbecue

Pommes de terre quartier

Camembert

Moelleux choco pépite et crème fouettée 





# « 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 : Le muesli

En mars, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir le Muesli.

### Les ingrédients et leurs intérêts

**Avoine, Blé** : pour l'apport en glucides complexes et leurs différentes couleurs et saveurs

**Noisettes** : fruits à coques oléagineux qui apportent principalement des acides gras mono insaturés et des fibres. Ils apportent aussi des vitamines B et E, des minéraux et oligo-éléments.

**Raisins secs** : apport en sucres simples, minéraux et en vitamines B et C.

**Pommes séchées** : apport en fibres, en vitamines C et en antioxydants.



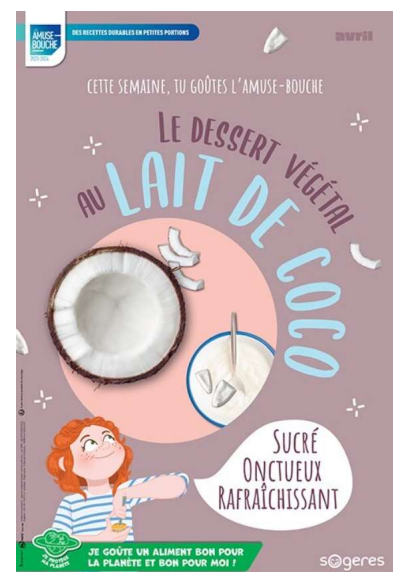
***A noter** : Des ingrédients énergétiques, riches en fibre qui pourront satisfaire tout le monde! Il vous apportera l'énergie nécessaire pour bien continuer la journée !*

## Avril : Le dessert végétal au lait de coco

En avril, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir les Desserts végétaux au lait de coco.

### Les ingrédients et leurs intérêts

**Dessert végétal** : apport en lipide, en vitamines et en minéraux.





# Les recettes à ne pas manquer

## Purée de pomme parfumée à la fleur d'oranger

Cette purée est à base de pomme et de fleur d'oranger uniquement, c'est une recette maison.

### Les ingrédients et leurs intérêts

**Eau de fleur d'oranger** : apport en saveur.

**Pomme** : apport en fibres, en vitamines et en minéraux.

***A noter** : La fleur d'oranger à un fort pouvoir aromatique, elle est souvent utilisée dans les pâtisseries.*

## Riz, korma végétarien brunoise provençale et petit pois

Le korma est un des currys les plus populaires en Inde.

### Les ingrédients et leurs intérêts

**Ail** : apport en vitamines, minéraux et oligo-éléments. Puissant pouvoir aromatique.

**Oignon** : apport en vitamine C, minéraux et oligo-éléments. Puissant pouvoir aromatique.

**Curry** : Mélange d'épices, puissant pouvoir aromatique.

**Huile d'olive** : apport d'acides gras essentiels oméga 3 et Oméga 6.

**Pomme de terre** : apport de glucides complexes.

**Crème liquide** : Apport de matières grasses

**Brunoise provençale** : apport en fibres, en vitamines et en saveur.

**Petit pois** : apport en fibres, en vitamines et en minéraux.

**Carotte** : apport en fibres, en vitamines et en minéraux.

**Riz** : source de glucides complexes

***Le saviez-vous ?** Une recette 100% végétale sans ajout d'additifs ni de fond de sauces.*





# Les recettes à ne pas manquer

## Milk Shake coco

### Les ingrédients et leurs intérêts

**Yaourt nature** : texture douce et source de protéine.

**Lait demi écrémé** : apport de calcium essentiel à la croissance des enfants.

**Lait de coco** : apport en acides gras. Donne de l'onctuosité et de la saveur.

**Crème anglaise** : apport en matière grasse, en sucre et en saveur.

***Le saviez-vous ?** La noix de coco est le fruit du palmier. Elle pousse en grappes au sommet de l'arbre qui, en quête de lumière et chaleur, peut parfois atteindre 20 m de haut*

## Smoothie pomme banane et cigarette russe

Ce smoothie est composé de jus de pomme et de compote pomme banane.

### Les ingrédients et leurs intérêts

**Compote de pomme/banane** : apport en fibres et en antioxydants.

**Jus de pomme** : pour son apport en glucides simples et son goût sucré

***Le saviez-vous ?** Cette recette est ludique et permettra aux enfants de s'amuser à boire le smoothie à l'aide du gâteau.*



“ LA PASSION  
DANS TOUTES,  
NOS RECETTES ”