

LE PETIT JOURNAL *de la commission*



Novembre - Décembre 2025



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 :



« L'assiette découverte »

- A la découverte de recettes végétales construites main dans la main avec l'association « Assiettes végétales ».



"C'est la fête !"

- La décoration haute en couleurs de la cantine pour fêter les événements du calendrier



« En route pour le goût » :

- La découverte de goûts variés provenant du monde entier.



"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

« L'assiette découverte »

- **Décembre : Purée de pomme carotte et cannelle**
11/12/2025

« C'est la fête »

- **Novembre : Journée de la gentillesse 05/11/2025**
- **Décembre : Repas de Noël:18/12/2025**

« Amuse-bouche »

- **Novembre : Tomme Catalane:20/11/2025**

Recettes à ne pas manquer

- *Macaroni semi-complet sauce canard haricot blanc façon bolognaise: 13/11/2025*



« L'assiette découverte »



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 les animations « L'assiette découverte », nous passons à la loupe 5 recettes gourmandes et parfumées, permettant de mettre à l'honneur des légumes de saison, cuisinés de façon originale et accessible. Chaque assiette est pensée pour éveiller la curiosité, favoriser l'équilibre alimentaire, et montrer que plaisir et nutrition peuvent aller de pair !

L'objectif de ces animations est de rassurer les enfants sur les vertus de ces recettes, à la fois du point de vue gustatif, du point de vue nutritionnel et du point de vue de la satiété.

Purée de pommes, carottes et cannelle

C'est un dessert à base de fruits et légumes frais.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Pomme** : Riche en fibres, en vitamines et en antioxydants.
- **Carotte** : Source de vitamines (A en particulier) et en antioxydants.
- **Cannelle** : Apporte un goût original et un parfum naturel. Riche en antioxydants.



Le saviez-vous ? Associer **pommes, carottes et cannelle** dans une purée, ce n'est pas seulement délicieux : c'est aussi une **combinaison gagnante** pour la vue, la digestion et l'immunité.



« Amuse-Bouche »



Ces amuse-bouche ouvrent le repas en douceur, jouant sur les textures, les accords de saveurs et parfois un clin d'œil à des goûts connus. Une mise en bouche pensée pour éveiller l'appétit sans prétention, entre gourmandise, fraîcheur et équilibre.

La Tomme Catalane

Son intérêt :

- **Goût** : Goût délicat avec une pointe de noisette.
- **Texture** : Ni trop ferme, ni trop crémeuse, sa pâte tendre fond en bouche.
- **Nutrition** : Riche en calcium pour les os et en protéines.

LES AMUSE-BOUCHE 2025-2026

NOVEMBRE

Cette semaine, tu goûtes et tu votes !

La Tomme Catalane

Fruitée
Claire
Souple

DONNE TON AVIS
dans ta cantine ou sur le site

Enroutepourlegout.fr

sOgeres



Recette à ne pas manquer

Ces amuse-bouche ouvrent le repas en douceur, jouant sur les textures, les accords de saveurs et parfois un clin d'œil à des goûts connus. Une mise en bouche pensée pour éveiller l'appétit sans prétention, entre gourmandise, fraîcheur et équilibre.

Macaroni semi-complet sauce canard haricot blanc façon bolognaise

Son intérêt :

- **Macaroni semi-complet** : Apporte des fibres et des glucides complexes donc de l'énergie lente.
- **Canard effilochée** : Riche en protéines et en fer.
- **Haricot blanc** : Source de protéines végétales et de fibres.
- **Carottes** : Apporte des vitamines et minéraux.
- **Oignon** : pour sa saveur.
- **Ail** : pour sa saveur.
- **Thym** : Fort pouvoir aromatique.
- **Tomate** : Apporte des vitamines et minéraux.



Le saviez-vous ? Associer **protéines végétales** (comme les légumineuses ou les céréales) à une **petite quantité de protéines animales** permet de **couvrir tous les besoins en acides aminés...** tout en réduisant la part de viande dans l'assiette. C'est bon pour l'équilibre alimentaire **et pour la planète !**

**"LA PASSION
DANS TOUTES,
NOS RECETTES"**