

LE PETIT JOURNAL

de la commission



Janvier - Février 2026



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"

- 5 recettes gourmandes à découvrir tout au long de l'année pour améliorer la consommation de légumes et légumineuses.



"C'est la fête!"

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



"En route pour le goût"

- 3 temps forts dans l'année pour éveiller les enfants à de nouvelles saveurs et apporter des messages d'éducation alimentaire..



"Mission anti-gaspi"

- La sensibilisation au gaspillage alimentaire



"Les amuse-bouché"

- 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

« En Route pour le Goût»

- **Janvier : Les agrumes 22/01/2026**

« L'assiette découverte »

- **Février : Patate douce haricots blancs au lait de coco 13/02/2026**

« C'est la fête »

- **Janvier : Partage de la Galette 08/01/2026**
- **Février : Vive les crêpes 03/02/2026**

Recette à ne pas manquer, « les mixtes »

- *Sauce façon bolognaise effiloché de canard VF et haricot blanc, macaronis BIO semi complet 05/01/2026*



« En Route pour le Goût »



3 temps forts dans l'année pour éveiller les enfants à de nouvelles saveurs et apporter des messages d'éducation alimentaire..

Janvier : Les Agrumes

La semaine des épices vous souhaite la bienvenue ! C'est l'occasion parfaite de partir à la découverte des épices du monde entier.

Vinaigrette agrume

Vinaigrette acidulée pour agrémenter une crudité

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Huile de colza** : apport en oméga 3.
- **Jus d'orange/citron** : apport en goût et antioxydant
- **Poivre/sel** : apport en goût et puissance
- **Vinaigrette d'alcool** : pour l'acidité



Sauté de dinde sauce carotte à l'orange

C'est un plat de dinde avec une sauce alliant sucré, salé et acidité.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Dinde**: apport en protéines de bonne qualité.
- **Ail** : apport en goût et en antioxydants.
- **Carotte** et poireaux: apport en fibres, en minéraux et vitamines.
- **Clou de girofle**: pour son arôme
- **Crème liquide**: apport en matières grasses.
- **Farine de riz** : pour la texture
- **Jus d'orange/citron** : apport en goût et acidité
- **Poireaux** : apport en fibre et saveur
- **Thym/ Laurier**: apport d'arômes supplémentaires.



« En Route pour le Goût »



3 temps forts dans l'année pour éveiller les enfants à de nouvelles saveurs et apporter des messages d'éducation alimentaire..

Janvier : Les Agrumes

La semaine des épices vous souhaite la bienvenue ! C'est l'occasion parfaite de partir à la découverte des épices du monde entier.

Gâteau au citron

Gâteau gourmand légèrement acidulé

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Crème fraîche** : apport en matière grasse et en onctuosité.
- **Farine** : apport en glucides complexes
- **Huile de tournesol** :apport en matière grasse végétal et en onctuosité.
- **Margarine** : apport en matière grasse végétale
- **Jus de citron vert** : pour sa saveur et son acidité
- **Levure** : pour apporter du moelleux au gâteau
- **Œuf** : apport en protéines et ajoute du volume à ce dessert.
- **Sucre** : ajoute une note de douceur aux épices.

Le saviez-vous ? Oranges, citrons, clémentines, pomelos sont les 4 agrumes de bases. Les agrumes sont consommés depuis l'Antiquité : cela fait des siècles qu'ils nous font profiter de leurs vitamines pendant l'hiver, et maintenant toute l'année aussi !



« 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.

Février : Patate douce et haricot blanc au lait coco

C'est une garniture à base de légumineuse riche en fibres et protéines végétales

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Patate douce** : Riche en fibres, en vitamines, en antioxydants et en protéines végétales
- **Haricots blancs** : Source de protéines végétale et de fibres.
- **Lait de coco** : Apporte un goût et en matières grasses végétales.
- **Muscade/Cannelle** : apport en saveur
- **Huile d'olive/tournesol** : Apport en Oméga 6 et Oméga 9
- **Oignons Echalotes et persil** : pour leur flaveur

Le saviez-vous ? La patate douce n'est pas apparentée à la pomme de terre, malgré son nom. Elle est dotée d'une très grande richesse en pro-vitamine A (ou bêta-carotène). Elle fournit aussi une énergie de longue durée, grâce à l'amidon qu'elle renferme.



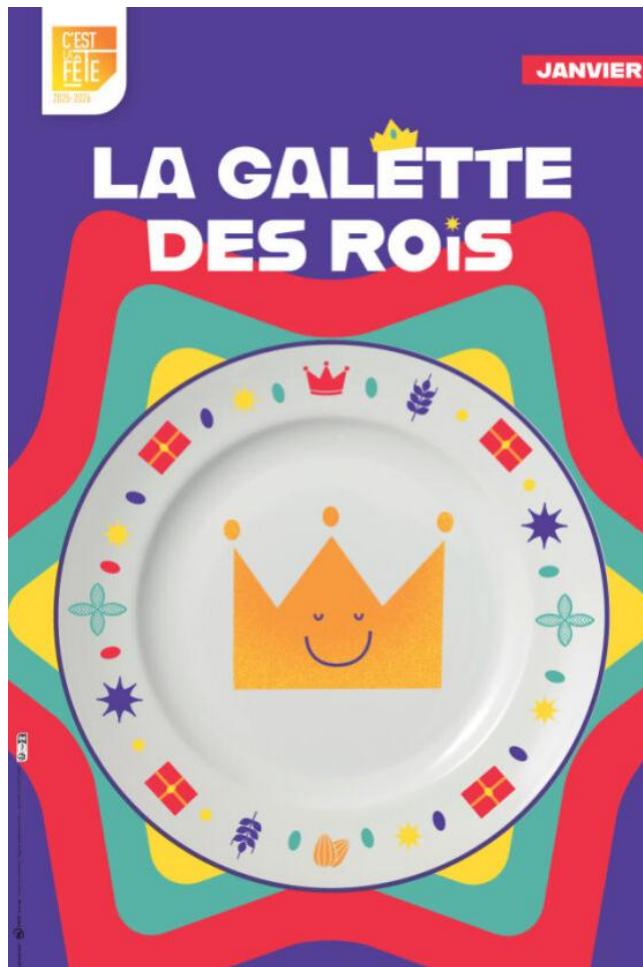
« C'est la fête »



Janvier : Partage de la galette

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 janvier, nous proposons un menu autour de la Galette des rois.





« C'est la fête »



Février : Fête des crêpes

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, nous proposons un menu autour des crêpes.





Recette à ne pas manquer

Orge perlé sauce thon lentille blonde et tomate

Recettes mixtes : Imaginées et élaborées par nos conseillers culinaires, ces plats sont des recettes innovantes et bien pensées : elles sont issues de plats traditionnels appréciés des enfants qui rééquilibrent la part de protéines animales au profit de la part de protéines végétales

Son intérêt :

- **Orge perlé BIO** : Apporte des glucides complexes et protéines végétales.
- **Thon** : Riche en protéines animales.
- **Lentilles blondes** : Source de protéines végétales et de fibres.
- **Carottes** : Apporte des vitamines et minéraux.
- **Oignon** : pour sa saveur.
- **Huile d'olive et tournesol** : apport en Oméga 6 et Oméga 9
- **Ail** : pour sa saveur.
- **Thym/Laurier** : Fort pouvoir aromatique.
- **Tomate** : Apporte des vitamines et minéraux.

Macaronis semi complet sc canard haricot blanc tomate façon bolognaise

Recettes mixtes : Imaginées et élaborées par nos conseillers culinaires, ces plats sont des recettes innovantes et bien pensées : elles sont issues de plats traditionnels appréciés des enfants qui rééquilibrent la part de protéines animales au profit de la part de protéines végétales

Son intérêt :

- **Macaroni semi-complet** : Apporte des glucides complexes et protéines végétales.
- **Canard** : Riche en protéines animales.
- **Lentilles blondes** : Source de protéines végétales et de fibres.
- **Carottes** : Apporte des vitamines et minéraux.
- **Oignon** : pour sa saveur.
- **Huile d'olive et tournesol** : apport en Oméga 6 et Oméga 9
- **Ail** : pour sa saveur

Jus de veau : pour la saveur.

- **Thym/Laurier** : 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”**