

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



**Mai - Juin 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-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

## « Amuse-Bouche »

- **Mai : Pruneau**

## « En Route pour le Goût »

- **Mai : La fête des fruits et légumes frais**

## « L'assiette découverte »

- **Juin : Clafoutis tomate courgette farine pois chiche**

## « C'est la fête »

- **Juin : Coupe du monde de football**

## *Recettes à ne pas manquer, « les mixtes »*

- *Macaronis semi complet sc canard haricot blanc tomate façon bolognaise*
- *Parmentier de colin PMD, pois chiche et purée de brocoli*



# « Amuse-Bouche »

LES  
AMUSE-  
BOUCHE  
2025-2026

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.

## Le Pruneau

### Son intérêt :

- **Goût** : Sucré.
- **Texture** : Fondant
- **Nutrition** : Riches en fibres, en magnésium et glucides.

AMUSE-BOUCHE 2025-2026

MAI

Cette semaine, tu goûtes et tu votes !

# Le pruneau sec

- Sucré
- Noir
- Froissé

DONNE TON AVIS dans ta cantine ou sur le site

Enroute pour legout.fr

sOgeres



# « 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..

## Mai : La fête des fruits et légumes frais

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

### Tomate pastèque et Vinaigrette basilic

Crudité agrémentée d'une vinaigrette

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Huile de colza** : apport en oméga 3.
- **Assaisonnement citron** : apport en goût et antioxydant
- **Basilic** : apport en saveur
- **Poivre/sel** : apport en goût et puissance
- **Vinaigrette d'alcool** : pour l'acidité
- **Tomate et Pastèque** : apport en glucides et fibres

### Farfalles, courgettes façon caponata et câpres

C'est un plat végétarien à base de courgettes et câpres

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Farfalles**: apport en glucides complexe.
- **Ail** : apport en goût et en antioxydants.
- **Courgette**: apport en fibres, en minéraux et vitamines.
- **Huile d'olive tournesol** : apport en oméga 6 et 9
- **Oignons** : apport en saveur et anti oxydant
- **Olive noire** : pour la sauce
- **Pulpe de tomate** : apport en goût et acidité
- **Poivrons** : apport en fibre et saveur
- **Câpres**: apport d'arômes

### Fromage blanc et coulis frais menthe

C'est un dessert lacté

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Fromage blanc** : apport en calcium.
- **Purée ingrédient fraise** : apport en goût et en antioxydants.
- **Sirop menthe** : apport en glucides et goût



# « L'assiette découverte »

L'ASSIETTE  
DÉCOUVERIE  
2025-2026

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.

## Juin : Clafoutis tomate courgette farine pois chiche

C'est un plat complet riche en protéines végétale et légumes

### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Courgette et Tomate** : Riche en fibres, en vitamines, en antioxydants
- **Œuf**: Source de protéines.
- **Fromage blanc**: Pour apporter de l'onctuosité.
- **Lait ½ écrémé** : Riche en calcium
- **Huile d'olive tournesol** : apport en matières grasses végétales.
- **Farine de pois chiche**: apport en glucides complexes et protéines végétales
- **Farine de riz** : apport en glucides complexes
- **Ail/Origan** : pour le goût
- **Sel** : pour la saveur.



**Le saviez-vous ?** Le **pois chiche** est un légumes racine riche en fibres et en vitamines B9. **Il se consomme aussi bien cru que cuit**



# « C'est la fête »



## Juin : Coupe du monde de Football

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 Juin, nous proposons un menu autour de la coupe du monde de Football

**MENU DU JOUR**

Bâtonnets de concombre et sauce au guacamole et fromage blanc

Fish burger (Colin alaska PMD pané, cheddar et sauce tartare)  
*Végétarien : Burger végétarien cheddar sauce tartare*

Pommes de terre quartier avec peau

Fromage fondu tartare nature  
Fromage frais petit louis

Smoothie pomme banane sirop d'érable

Créé sur et avec ce lien : Agence média et communication (G) - Mai 2025 - CF-6666-2025-30  
Sodexo Eco-citoyen Université - RCS 329 319 113 Metzville - Siège social : 6 rue de la Redoute, 75298 G LAROCOURT

**sodexo**



# Recette à ne pas manquer

## 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 :

- **Effiloché de canard** : Riche en protéines animales.
- **Haricots blancs** : 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.
- **Jus de veau** : Apporte de la texture et de la saveur.
- **Pulpe de tomate/Tomate concentré**: Apport en goût
- **Macaroni semi-complet** : Apporte des glucides complexes et protéines végétales.



# Recette à ne pas manquer

## Parmentier au colin d'Alaska PMD pois chiche et purée de brocolis

*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 :

- **Purée de brocolis**: apporte des glucides complexes et fibres
- **Lait ½ écrémé** : apport en onctuosité et calcium
- **Margarine** : apport en matières grasses végétales
- **Purée de pomme de terre** : apport en glucides complexe
- **Colin d'Alaska PMD** : Riche en protéines animales.
- **Pois-chiche** : 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
- **Fumet de poisson** : pour la saveur.
- **Thym/Laurier** : Fort pouvoir aromatique.

**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”**