

LE PETIT JOURNAL
de la commission



Novembre – Décembre 2019



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 Pas pareilles"

- La découverte des saveurs autour d'un produit



"C'est la fête !"

- La cantine tout en couleur pour les événements du calendrier



"A l'écoute de ma planète" :

- La sensibilisation à la protection de la planète



"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, quelles animations sont proposées à vos enfants au cours de ces deux mois.



Sommaire

« Les pas pareilles »

- **Novembre : Moelleux pomme cannelle figue**
- **Décembre : Filet de lieu sauce aux agrumes**

« Mission Anti-gaspi »

Penne rigate sauce bolognaise ou 3 fromages

Les recettes à ne pas manquer

- Vinaigrette d'agrumes au romarin
- Bolognaise de canard
- Parmentier au thon
- Smoothie carotte et orange
- Fromage blanc sucré différemment : sucre, sucre roux, confiture de fraise

Repas de Noël le 12/12/2019

Les Amuse-Bouche

- **Novembre : Potage potiron, maïs et mimolette**
- **Décembre : Quiche butternut noisette mozzarella**



« Les pas pareilles »



Novembre : Moelleux pomme cannelle figue le 12/11

C'est un dessert composé de farine de blé, figue, cannelle, fromage blanc, huile de colza, œuf, pomme granny, sucre et levure.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Farine de blé : apport en glucides complexes
- Levure chimique : pour la texture
- Huile de colza : apport en matières grasses en juste quantité
- Œuf : apport en protéines de bonne qualité
- Sucre : apport en glucides simples en juste quantité
- Cannelle: apport en saveur
- Pomme granny: apport en fibres, vitamines et anti-oxydant
- Figue: apport en fibres et vitamines
- Fromage blanc: apport en protéines et en calcium

***Le saviez-vous ?** En France, Louis XIV, grand amateur de figues, demande à son jardinier, de planter plus de sept cents figuiers de diverses variétés dans le potager du roi à Versailles.*

Décembre : Filet de lieu sauce agrumes le 6/12.

C'est un plat composé d'un filet de lieu et d'une sauce à base de coriandre, citron, crème, échalote, farine de riz, mandarine et orange.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Filet de lieu : apport en protéines de bonne qualité
- Mandarine, citron et orange : apport en fibres et en minéraux
- Farine de riz : apport en glucides complexes
- Crème : apport en matières grasses en juste quantité
- Coriandre: apporte de la saveur
- Echalote : apport en goût, fibres et minéraux

***Le saviez-vous ?** Le citron se conserve remarquablement bien. Au temps de la marine à voile, les navigateurs l'utilisaient pour prévenir le scorbut. Cette maladie due à une carence alimentaire en vitamine C. On estime qu'elle a aujourd'hui quasiment disparu.*



« Mission Anti-Gaspi »



Pour agir collectivement contre le gaspillage alimentaire, il est important d'intégrer les enfants et de les rendre acteurs de leurs repas. Lors de cette animation « Mission anti-gaspi », ils ont le choix entre deux sauces pour accompagner le plat de pâtes du jour.

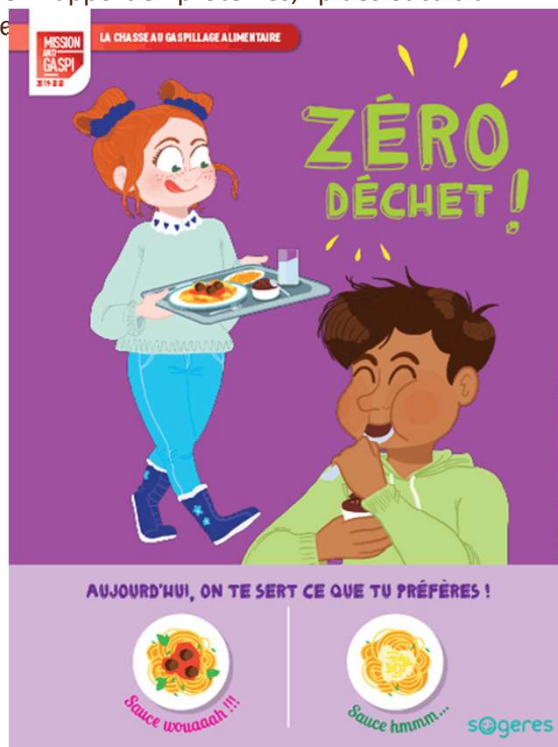
Chacun est ainsi libre de pouvoir manger selon son envie, de manière encadrée et accompagnée.

Penne rigate bolognaise au canard ou 3 fromages le 10/11

C'est un plat de penne rigate servi avec au choix une **sauce bolognaise** OU une **sauce aux 3 fromages**

Les ingrédients et leurs intérêts

- Penne rigate: apport en glucides complexes
- Sauce bolognaise:
 - Ail: apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments
 - Canard
 - Laurier: apport en goût
 - Oignon: apport en vitamines C et minéraux, arômes supplémentaires
 - Thym: apport en goût
 - Tomate: apport en fibres et vitamines
- Sauce aux 3 fromages:
 - Bleu : apport en protéines, lipides et calcium
 - Mozzarella : apport en protéines, lipides et calcium
 - Fromage italien : apport en protéines, lipides et calcium
 - Crème liquide





Les recettes, à ne pas manquer

Vinaigrette d'agrumes au romarin le 3/12

Il s'agit d'une vinaigrette à base de jus d'orange, citron et romarin, qui permet de découvrir de nouvelles saveurs.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Huile de colza : Apport en acide gras polyinsaturés (oméga 3)
- Jus d'orange et citron concentré : Il permet d'apporter de l'acidité et de la fraîcheur à la vinaigrette.
- Vinaigre : Nécessaire pour la confection d'une vinaigrette, il peut de plus avoir un rôle de conservateur naturel.
- Romarin : C'est un aromate qui permet de parfumer la recette.

***A noter :** Avoir une vinaigrette ludique encourage nos jeunes convives à apprécier les crudités et permet de stimuler leurs papilles à la découverte des goûts.*

Bolognaise de canard le 12/11

Cette bolognaise est élaborée uniquement avec de la viande de canard et permet d'accompagner des pâtes de manière plus originale.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Canard effiloché : apport en protéines
- Ail : apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments
- Oignon : apport en vitamine C, minéraux et oligo-éléments
- Légumes : apport en fibres et en vitamines
- Bouillon de légumes : apport d'arômes supplémentaires
- Tomate : apport en fibres et en antioxydants
- Farine de riz : apport en glucides complexes
- Herbes de Provence : Apportent du goût

***A noter :** Ce plat est élaboré sur la cuisine et contient plus de 70% de matière première animale.*



Les recettes, à ne pas manquer

Parmentier de thon le 22/11.

Il s'agit d'un plat complet composé de thon, pommes de terre, ail, chapelure, huile d'olive et tournesol, persil.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Thon : apport en protéines de bonne qualité
- Purée de pommes de terre : apport en glucides complexes
- Chapelure: apport en glucides complexes
- Fumet de poisson : apport en saveur
- Huile d'olive et tournesol : apporte en matière grasse en juste quantité
- Ail : apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments
- Persil : apport en vitamine C et minéraux

***Le saviez-vous ?** Ce plat apporte plus de 70% de matière première animale.*

Smoothie carotte et orange le 5/12

Ce smoothie original permet de faire découvrir de nouvelles saveurs aux enfants.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Jus d'orange : apporte des glucides simples
- Sucre en poudre : apport en glucides en juste quantité
- Purée de carotte : apport en glucides et en fibres

***A noter :** Un smoothie est un type de boisson réalisé à partir de fruits et des légumes mixés. Les smoothies ont été commercialisés pour la première fois à la fin des années 1960 par des vendeurs de glaces.*



Les recettes, à ne pas manquer

Fromage blanc sucré différemment : sucre, sucre roux, confiture de fraise le 19/12/2019

Un fromage blanc sucré différemment, avec du sucre, du sucre roux ou et de la confiture de fraise.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Fromage blanc : laitage à 20% MG, riche en calcium et en protéines de qualité.
- Sucre en poudre, Sucre roux, Confiture de fraise : apport en glucide en juste quantité.

Le saviez-vous ? En France, la quasi-totalité du sucre blanc commercialisé est du sucre de betterave. Un sucre naturellement blanc. Le sucre roux est quant à lui issu de la canne à sucre. Choisir entre sucre blanc et sucre roux, c'est essentiellement une affaire de goût.



Les amuse-bouches



C'est une façon rigolote de découvrir de nouvelles saveurs comme un grand !

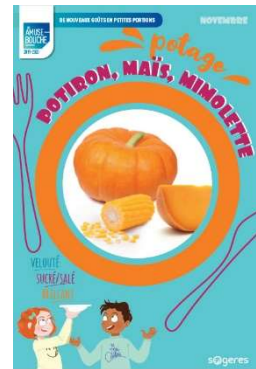
Une fois par mois, un produit original est servi aux enfants, en petite quantité, dans un contenant identifiable, en plus de leur repas.

• Novembre : Potage potiron, maïs et mimolette le 11/11

En Novembre, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir un potage composé de potiron, maïs et mimolette en dés.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Maïs : apport en glucides simples et vitamines
- Potiron : apport en glucides, minéraux et fibres
- Mimolette : apport en calcium, lipides et protéines
- Bouillon de légumes : apport d'arômes supplémentaires
- Oignon : apport en vitamines C et minéraux, arômes supplémentaires
- Pomme de terre : apport en glucides complexes



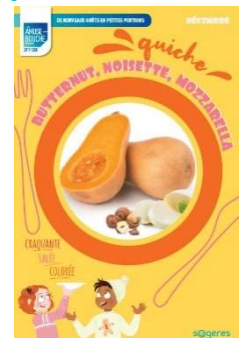
A noter : Une consommation élevée de légumes et de fruits, dont la figue, pourrait diminuer le risque de maladies cardiovasculaires, de certains cancers, et d'autres maladies chroniques. Leurs vitamines, minéraux, et composés antioxydants ainsi que leurs fibres joueraient un rôle protecteur significatif.

• Décembre : Quiche butternut noisette mozzarella le 10/12

Cette quiche est garnie de butternut, noisette et mozzarella

Les ingrédients et leurs intérêts

- Courge butternut : apport en fibres, Bêta-Carotène et potassium
- Lait : apport en calcium et protéines
- Huile d'olive : apport en matières grasses en juste quantité
- Œuf : apport en protéines de bonne qualité
- Mozzarella : apport en calcium, en lipides et en protéines
- Oignon : apport en vitamines C et minéraux, arômes supplémentaires
- Noisette : apport en lipides dont des acides gras monoinsaturés principalement, en protéines et en glucides
- Thym : apport en saveur, en Bêta-Carotène et en fibres



A noter : Le butternut fait parti de la famille des courges et potirons qui sont des cucurbitacées. Comme leur cousine la courgette, ils offrent une saveur douce et se prêtent à bien des alliances gourmandes.

“LA PASSION
DANS TOUTES,
NOS RECETTES”