

LE PETIT JOURNAL
de la commission



Janvier – Février 2023



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 ludiques à tartiner!



"C'est la fête !"

- La transformation éphémère de la cantine pour fêter les événements du calendrier



« Mission Planète" :

- La sensibilisation au tri des déchets alimentaires.



"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 à vos enfants au cours de ces deux mois.



Sommaire

Les animations « Recettes pas pareilles »

- Janvier : Tartinable patate douce
- Février : Tartinable haricots blancs, carotte et fromage fondu

Les animations « C'est la fête ! »

- Janvier : Galette des Rois !
- Février : Vive les crêpes

Les animations « Amuse-Bouche »

- Janvier : Purée de salsifis
- Février : Mélange de céréales



« Les recettes pas pareilles »



Janvier : Tartinable patate douce

C'est une entrée tartinable à base de purée de patate douce, de pois chiches, d'huile végétale, de basilic, de paprika et de sel.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Patate douce** : Apport de fibres et bêta-carotène (précurseur de la vitamine A)
- **Pois chiches** : Apport de glucides complexes, de fibres, de protéines végétales et de minéraux
- **Huile d'olive/tournesol** : Apport de lipides en juste quantité (l'oméga 6 et l'oméga 9)
- **Paprika** : Apport gustatif et pouvoir antioxydant
- **Basilic** : Enrichit la saveur du tartinable. Contient de la vitamine K, utile à la synthèse des protéines ayant un rôle dans la coagulation, et du fer, oligoélément nécessaire au transport de l'oxygène dans le sang.

***A noter** : 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.*

Février : Tartinable haricots blancs, carotte et fromage fondu

C'est une entrée à tartiner composée de haricots blancs, de carottes, de fromage fondu Vache qui rit, de cumin et de sel.

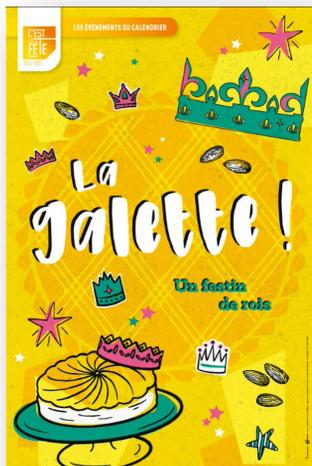
Les ingrédients et leurs intérêts

- **Haricots blancs** : Apport de glucides complexes, de fibres, de protéines végétales et de minéraux
- **Carottes** : Apport en vitamines (source de bêta-carotènes)
- **Fromage fondu Vache qui rit** : Apport de calcium, phosphore, protéines, lipides. Le fromage apporte de l'onctuosité à la recette.
- **Cumin** : Apport gustatif et pouvoir antioxydant

***A noter** : Le cumin (*Cuminum cyminum*) est une plante herbacée annuelle originaire du Proche-Orient dont on fait sécher la graine pour l'utiliser en épices. Le cumin aide à faciliter la digestion.*



« C'est la fête ! »

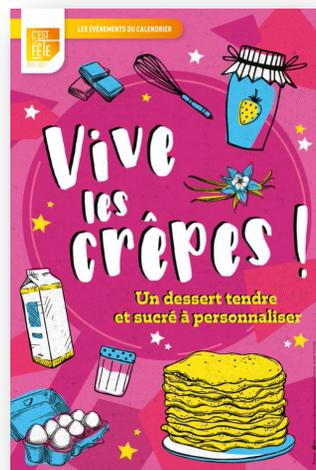


Janvier : La galette des rois

La première fête de l'année 2023 donne le ton ! Un décor tout jaune attend les enfants dès la rentrée.. Ballons, mobiles et affiches envahissent la cantine ! L'objectif ? Accueillir les enfants dans une ambiance joyeuse pour leur donner envie de prendre leur repas en entier, les accompagner dans leurs apprentissages alimentaires, éveiller leurs sens. A la clé pour tous, une alimentation variée, équilibrée et plaisante.

Février : Vive les crêpes !

Les traditions se fêtent à la cantine ! C'est avec un décor tout en couleur rose que la Chandeleur est célébrée cette semaine. Pour les gourmands, une crêpe bien évidemment est servie en dessert accompagnée ou pas, de pâte à tartiner, libre à chacun de choisir.





Les « amuse-bouche »



C'est une façon rigolote pour les enfants de découvrir de nouvelles saveurs comme des grands !

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

Janvier : Purée de salsifis

En janvier, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir la purée de salsifis.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Salsifis** : Apport en fibres, potassium, vitamine B9 et vitamine E.



A noter : Le salsifis et la scorsonère sont des légumes racines légèrement sucrés. Leur contenu en fibres contribue à réguler le transit intestinal et nourrir le microbiote intestinal.

Février : Mélange de céréales

En février, les enfants pourront déguster un mélange de céréales.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Sarrasin, Orge, Millet** : Apport de glucides simples et de fibres



La saviez-vous? On qualifie parfois le sarrasin de « super-aliment » car la richesse de sa composition nutritionnelle engendre de nombreux bienfaits pour la santé

**“LA PASSION
DANS TOUTES,
NOS RECETTES”**