

LE PETIT JOURNAL
de la commission



Mai - Juin 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 incroyables mais vraies !



"C'est la fête !"

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



"A Table !" :

- La sensibilisation au bien-vivre ensemble.



"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

« Les recettes pas pareilles »

- **Mai : Tartinable cream cheese pesto vert**
- **Juin : Fromage blanc et Marmelade framboise poivron**

« C'est la fête »

- **Juin : Au revoir les grands !**

Les recettes à ne pas manquer

- Moelleux choco pépites
- Carmentier aux lentilles corail
- Mix lait cacao du chef
- Clafoutis pêche pistache

« Les Amuse-Bouche »

- **Mai : Cake haricots rouges et framboises**
- **Juin : Confiture de cerises noires**



« Les recettes pas pareilles »



Pour développer les goûts des enfants, nos chefs imaginent de nouvelles recettes qui tiennent compte des préférences des enfants et les retravaillent pour y apporter la touche d'originalité qui la crée la surprise.

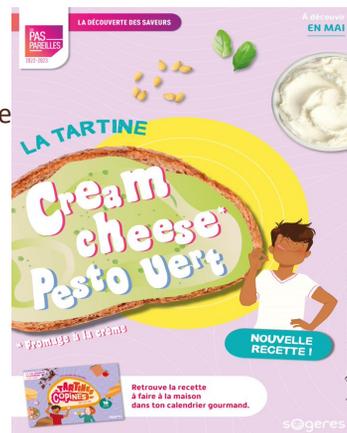
Ils se sont inspirés cette année de grands classiques de la cuisine française et y ont ajouté un ingrédient inattendu. C'est toute la magie de la cuisine, pouvoir se réinventer chaque jour et faire de belles découvertes gustatives.

Mai : : Tartinable cream cheese pesto vert

C'est une entrée tartinable composée fromage blanc, fromage frais cream cheese et pesto vert

Les ingrédients et leurs intérêts

- Fromage blanc : laitage à 20% MG, riche en calcium et en protéines.
- Cream cheese : apport en goût et onctuosité
- Sauce pesto vert : apport en goût



***Le saviez-vous ?** Également appelé fromage à la crème en France, le cream cheese est réalisé avec du lait de vache. On retrouve d'ailleurs souvent cet ingrédient dans les bagels. Bien que les premiers fromages à la crème soient originaires d'Angleterre, aux alentours du XVIe siècle, la véritable recette nous vient des Etats-Unis.*

Juin : Fromage blanc marmelade framboise poivron

C'est un dessert composé de framboises et de poivron rouge

Les ingrédients et leurs intérêts

- Framboise : apport en vitamines, antioxydants, minéraux
- Poivron rouge: apport en fibres, vitamines, et minéraux
- Sucre : apport en en glucides simples en juste quantité

***Le saviez-vous ?** Le poivron est très riche en vitamineC, quelle que soit sa couleur. Et il continue à fournir des quantités très importantes de vitamines C même une fois cuit. Cette vitamine intervient dans le système immunitaire, la formation du collagène, le système nerveux, est anti-fatigue et améliore l'absorption du fer*





« C'est la fête ! »



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 de fête pour dire au revoir aux grands qui poursuivront leur scolarité dans un autre établissement à la rentrée (Grandes sections de maternelle, CM2).

Juin : Au revoir les grands !

Au menu :

Concombres tsatziki / Tranche de pastèque

Meunière colin d'Alaska frais et ketchup du chef

Pomme de terre quartier avec peau

Fromage frais tartare nature / Fromage frais Saint Môret

Mix lait cacao du chef





Les recettes à ne pas manquer

Moelleux choco pépites

C'est un dessert à base de poudre de cacao et de chocolat noir agrémenté de pépites de chocolat.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Poudre de cacao: apprécié des enfants ajoute couleur et saveur
- Chocolat noir 50% cacao : riche en vitamine, fer et magnésium, le beurre de cacao contient de la vitamine E qui possède des effets antioxydants
- Sucre : ajoute une note de douceur à la poudre de cacao amère
- Œuf : apport en protéine, et ajoute du volume à ce dessert

Le saviez-vous ? Ce dessert est un grand classique apprécié de tous

Carmentier aux lentilles corail

C'est un plat complet végétarien composé de différents légumes, de lentilles corail, de pommes de terre, d'huile d'olive et de tournesol, de lait, emmental, margarine, ail et bouillon de légumes.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Ail : apport en saveurs
- Bouillon de légumes : apport en saveurs
- Purée de carotte : apport en fibres, vitamines et minéraux
- Huile d'olive et de tournesol : apport en matières grasses en juste quantité, notamment oméga 9 et oméga 6
- Lait : apport en calcium et protéines
- Brunoise de légumes : apport en fibres, vitamines et minéraux
- Ratatouille : apport en fibres, vitamines et minéraux
- Lentilles corail : apport en protéines végétales, fibres, vitamines, minéraux et glucides complexes
- Margarine: matière grasse 100% végétale, riche en acides gras poly-insaturés, en juste quantité
- Oignon : donne de la saveur et a un rôle bactériostatique
- Purée de pommes de terre : apport en glucides complexes
- Tomate : apport en fibres, vitamines et minéraux

Le saviez-vous ? Il existe différentes sortes de lentilles. Vertes, orangées, noires, jaunes... Elles sont toutes particulièrement intéressantes pour notre santé grâce à leur richesse en protéines végétales, fibres, minéraux et vitamines.



Les recettes à ne pas manquer

Clafoutis pêche pistache

Il s'agit d'un dessert à base d'œuf lait et crème agrémenté de pêches et de pistaches

Les ingrédients et leurs intérêts

- Crème liquide légère: apport en matières grasses et onctuosité
- Farine de blé : apport en glucides complexes
- Lait demi-écrémé : apport en calcium
- Œuf : apport en protéines
- Pâte de pistache : pour le goût et apport en Oméga 3
- Pêche cube : apport en fibres et minéraux
- Sucre : apport en glucides en juste quantité

Le saviez-vous ? Ce dessert contient moins de 20g de sucre par portion et moins de 15% de matières grasses.

Mix lait cacao du chef

C'est une sorte de milkshake à base de fromage blanc, de lait, de crème anglais et de cacao.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Fromage blanc : laitage à 20% MG, riche en calcium et en protéines.
- Lait demi-écrémé : apport en calcium
- Crème anglaise : pour l'onctuosité
- Cacao : pour le goût
- Sucre en poudre, Sucre roux, confiture de fraise : apport en glucides simples en juste quantité.

Le saviez-vous ? Le cacao est riche en vitamine, fer et magnésium.



« Les amuse-bouche »



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.

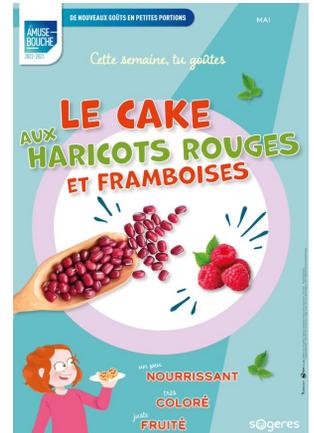
Mai : Cake haricots rouges et framboises

En mai, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir un dessert à base d'haricots rouges

Les ingrédients et leurs intérêts

- Amidon de maïs : apport en glucides complexes
- Haricots rouges : pour remplacer la farine, riche en protéines
- Levure chimique : pour la texture finale
- Margarine : matière grasse 100% végétale, riche en acides gras poly-insaturés, en juste quantité
- Œuf : apport en protéines
- Framboise : apport en goût, fibres et minéraux
- Sucre : apport en glucides simples en juste quantité

- **Le saviez-vous ?** Les haricots rouges font partis de la famille des légumineuses tout comme les lentilles, les flageolets, ou encore les pois cassés. Les légumineuses sont riches en glucides complexes et en fibres ce qui permet la satiété.



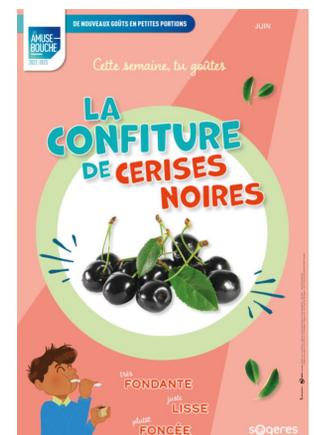
Juin : Confiture de cerises noires

En juin, nos jeunes convives découvriront la confiture de cerises noires.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Confiture de cerises noires : pour son apport en glucides et son goût sucré

- **Le saviez-vous** Les myrtilles sont riches en fibres et en vitamines C qui est antioxydant.



“ LA PASSION
DANS TOUTES,
NOS RECETTES ”