

# LE PETIT JOURNAL

de la commission





# 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 : Filet de colin lieu sauce concombre et curcuma
- Juin : Fromage blanc et confiture de tomate

#### « C'est la fête »

Juin : Au revoir les grands !

# Les recettes à ne pas manquer

- Assiette de fruits printaniers (fraises-banane)
- Gâteau au fromage blanc
- Fromage blanc sucré différemment ( sucre roux, confiture de lait)

### « Les Amuse-Bouche »

- Mai : Cake à la polenta et basilic
- Juin : Epeautre et vinaigrette à la tomate







# « 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 : Filet de colin lieu sauce concombre curcuma Vendredi 20 mai 2022

C'est une sauce composée de concombre, curcuma, crème liquide, oignons, échalote, farine de riz, servie avec un filet de lieu.



Le saviez-vous ? Le curcuma est une épice de couleur jaune-orangée, qui s'utilise seule ou avec d'autres épices. On la retrouve dans des mélanges d'épices comme le colombo, le curry, ou encore le garam masala.

# Juin : Fromage blanc confiture de tomate Mardi 21 juin 2022

C'est un dessert composé de fromage blanc et de confiture de tomate.

Le saviez-vous ? La cannelle provient du cannelier, plus précisément de la partie interne des de ses branches qui sont découpées en tronçons. Les petits tuyaux de cannelle sont formés lors du séchage des tronçons, ils s'enroulent sur eux-mêmes et forment alors les bâtons de cannelle que nous avons l'habitude de voir.







# « 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:

Pastèque Fish and chips (Colin d'Alaska meunière & frites) Mousse au chocolat









# « C'est la fête!»



Juin: La fête des fruits et légumes frais en partenariat avec Interfel, l'interprofession des fruits et légumes frais.

Du 13/06 au 17/06/2022

#### Dauphinois de courgettes au basilic

C'est un plat complet composé de courgettes, pommes de terre, ail, basilic, crème, emmental, lait, muscade, huile d'olive et de tournesol.

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- Ail: apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments
- Basilic: apport en saveurs, vitamines, antioxydants
- Courgette: apport en fibres, vitamines et minéraux (dont magnésium et potassium)
- · Crème : apport en matières grasses en juste quantité
- Emmental : apport en protéines, calcium, matières grasses
- Huile d'olive et tournesol : apport en matières grasses en juste quantité, notamment oméga 9 et oméga 6
- Lait : apport en protéines et en calcium
- Muscade: apport en saveurs
- Pommes de terre : apport en glucides complexes

## Smoothie framboise, basilic

C'est un dessert à boire composé de compote pomme banane, framboise, jus de pomme et basilic.

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- Compote pomme banane : apport en fibres, minéraux et glucides
- Framboise: apport en glucides simples, en vitamines, minéraux et polyphénol
- Jus de pomme : apport en glucides simples, en vitamines, et en minéraux
- · Basilic: apport en saveurs









# « C'est la fête!»



## La fête des fruits et légumes frais en partenariat avec Interfel,

l'interprofession des fruits et légumes frais

#### **Abricotier**

Il s'agit d'un gâteau aux abricots réalisé sur la cuisine avec de la crème, farine, lait, œuf, sucre, arôme vanille et abricot.

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- · Abricot : apport en fibres, vitamines et minéraux
- Arome Vanille : apport en saveurs
- Crème : apport en matières grasses en juste quantité
- Farine: apport en glucides complexes
- Lait ½ écrémé : apport en calcium et protéines
- Œuf : apport en protéines
- Sucre : apport en glucides simples en juste quantité











# Les recettes à ne pas manquer

## Assiette de fruits printaniers

Il s'agit d'un dessert de fraises et banane présenté à nos jeunes convives déjà épluchées et coupées dans une assiette.

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- Fraise : apport en fibres, vitamines et minéraux
- Banane : apport en fibres, vitamines et minéraux dont le magnésium

Le saviez-vous ? Le fait de présenter des fruits déjà tranchés et bien dressés sur assiette favorise leur consommation auprès des enfants.









# Les recettes à ne pas manquer

#### Gâteau au fromage blanc

Il s'agit d'un gâteau au fromage blanc réalisé sur la cuisine avec de la farine, de l'huile de colza, de la levure, des œufs, du sucre et du fromage blanc bien sûr.

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- Fromage blanc : pour l'onctuosité, apport en protéines, calcium et matières grasses
- Farine de blé : apport en glucides complexes
- Huile de colza: apport en matières grasses en juste quantité, notamment oméga 3
- Levure: pour la texture finale
- Œuf: apport en protéines
- · Sucre : apport en glucides en juste quantité

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

# Fromage blanc sucré différemment :, sucre roux, confiture de lait

Un fromage blanc sucré différemment, du sucre roux ou de la confiture de lait.

#### Les ingrédients et leurs intérêts

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

Le saviez-vous ? Parmi l'assortiment des ingrédients à sucrer, il sera toujours proposé du sucre blanc. En effet, les enfants ont besoin de repères et d'être rassurés dans ce qu'ils consomment ; c'est pourquoi, nous ne proposerons jamais 3 ingrédients nouveaux à la fois.







# « Les amuse-bouche »



EXTRA LA polenta

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 à la polenta et basilic Vendredi 13 mai 2022

En mai, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir la polenta

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- Farine : apport en glucides complexes
- Lait 1/2 écrémé : apport en calcium et 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
- Polenta: apport en glucides complexes
- · Sucre : apport en glucides simples en juste quantité
- Parmesan : apport en calcium, lipides et protéines
- Basilic : apport en saveurs, vitamines, antioxydants
- Sel : en juste quantité, exhausteur de goût



# Juin : Epeautre et vinaigrette à la tomate **Jeudi 30 juin 2022**

En juin, nos jeunes convives découvriront l'épeautre avec une vinaigrette à base de tomate.

permettrait de faire diminuer le « mauvais » cholestérol.

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- Epeautre : apport en glucides complexes, fibres, protéines végétales, vitamines et minéraux
- Huile d'olive et de tournesol : apport en matières grasses en juste quantité, notamment oméga 9
- Vinaigre : apport d'acidité et peut avoir un rôle de conservateur naturel
- Pulpe de tomate : apport en fibres, vitamines, minéraux
- Sel : apport en sodium en juste quantité, exhausteur de goût





Le saviez-vous ? L'épeautre possède de multiples vertus grâce à ces nutriments, tels que ses fibres qui régulent le transit, favorisent la satiété, mais il est aussi une de protéines végétales.

# LA PASSION DANS TOUTES, NOS RECETTES