

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 à ne pas manquer

- Banane sauce chocolat au lait du chef
- Gâteau Vendéen du chef
- Gratin de pomme de terre, épinards et fromage à raclette
- Smoothie ananas et passion
- Tajine de légumes, pois chiches et semoule



« Les recettes pas pareilles »



Janvier : Tartinable patate douce

Vendredi 27 janvier 2023

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.

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

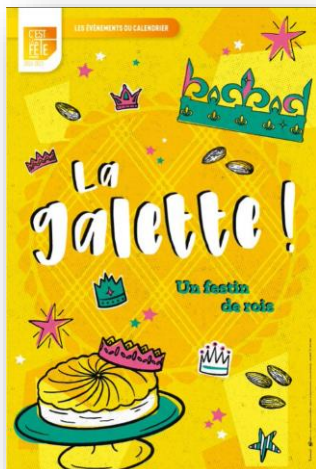
Mardi 28 février 2023

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

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 ! »



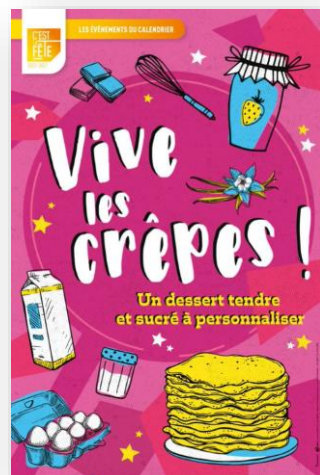
Janvier : La galette des rois

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 (jeudi 19 janvier 2023)

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 (jeudi 23 février 2023)

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



Les recettes, à ne pas manquer

Banane et sauce chocolat au lait du chef

C'est un dessert composé de banane fraîche nappée d'une sauce au chocolat au lait du chef.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Cacao** : apport en goût
- **Crème liquide** : apport en matière grasse en quantité raisonnable
- **Lait** : apport en protéines et en calcium
- **Farine de riz** : pour la texture et apport en glucides complexes

Gâteau Vendéen du chef

C'est un dessert composé de farine, amidon de maïs, œuf, sucre, margarine liquide, levure chimique et d'arôme vanille.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Amidon de maïs et farine** : Apport de glucides complexes
- **Œuf** : apport en protéines de bonne qualité
- **Sucre** : en juste quantité
- **Margarine** : 100% végétale, riche en acides gras poly-insaturés
- **Levure chimique**: participe à la texture aérée du gâteau
- **Arôme vanille** : pour la saveur

Gratin de pomme de terre, épinards et fromage à raclette

C'est un plat composé végétarien à base de pomme de terre, d'épinards hachés, de crème liquide, de fromage à raclette et de paprika.



Les ingrédients et leurs intérêts

- **Paprika** : apport en saveur, vitamines, antioxydants
- **Epinards** : apport en fibres, vitamines et minéraux (dont magnésium et potassium)
- **Crème** : apport en matière grasse en juste quantité
- **Fromage à raclette** : apport en protéines, calcium, matière grasse
- **Pommes de terre**: apport en glucides complexes



Les recettes, à ne pas manquer

Smoothie ananas et passion

C'est un dessert à boire composé de compote pomme-banane, de nectar d'abricot et d'eau.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Ananas frais** : apport en fibres, minéraux et glucides
- **Purée passion** : apport en glucides en juste quantité
- **Yaourt au lait entier** : apport en calcium et en onctuosité
- **Jus d'orange** : pour la fluidité et équilibrer le goût

Tajine de légumes, pois chiches et semoule



C'est un plat complet végétarien composé de carottes, de pois chiches, de patate douce, de semoule, d'olives vertes, de pulpe de tomate, d'amandes effilées, d'ail, d'oignons et d'un mélange d'épices à couscous.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Semoule** : Apport en glucides complexes et protéines végétales
- **Carottes** : Apport en vitamines (source de bêta-carotènes)
- **Pois chiches** : Apport de glucides complexes, de fibres, de protéines végétales et de minéraux
- **Patate douce** : Apport en vitamines et fibres
- **Ail et oignons** : Apport de saveurs, fibres et minéraux
- **Tomate pulpe et concentrée** : Apport de vitamines, de minéraux et de couleur
- **Olives vertes et mélanges épices** : Apport de saveurs
- **Huile d'olive/tournesol** : Apport de lipides en juste quantité (l'oméga 6 et l'oméga 9)
- **Bouillon de légumes** : apport de saveurs
- **Amandes effilées** : Apport en acides gras, fibres, protéines, vitamine E et minéraux
- **Sel** : En juste quantité, exhausteur de goût

Le saviez-vous ? Ce plat végétarien assure un apport équilibré en acides aminés essentiels par sa bonne complémentarité en protéines végétales (céréales-légumineuses).