

LE PETIT JOURNAL *de la commission*



Novembre-Décembre 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



« Mission Tri ! :

- La sensibilisation au tri des déchets.



"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 »

- **Novembre : Moelleux choco pépites et copeaux de chocolat blanc**
- **Décembre : Purée de potiron et cube de butternut**

« C'est la fête »

- **Décembre : Repas de Noël**

Les recettes à ne pas manquer

- Enchilada (Haricots rouges, maïs)



« Les recettes pas pareilles »

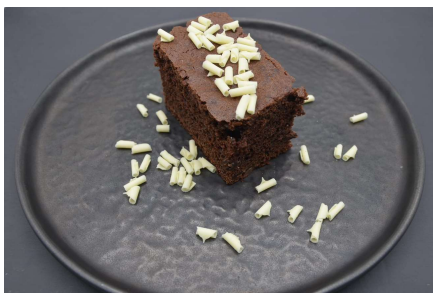


Pour développer les goûts des enfants, nos chefs veillent à proposer aux enfants **des menus variés**, colorés, savoureux avec des **recettes connues et des produits de saison qui ont du goût**. Ils s'assurent également de **proposer de temps en temps des nouveautés** aux enfants pour les aider à **développer leur panel de recettes fétiches**.

Avec une recette "Pas pareille" chaque mois, les enfants découvrent un même produit présenté sous deux formes différentes (par exemple en purée et en topping croquant), juste pour **se rendre compte des multiples possibilités de consommer un aliment et avoir de belles surprises gustatives**.

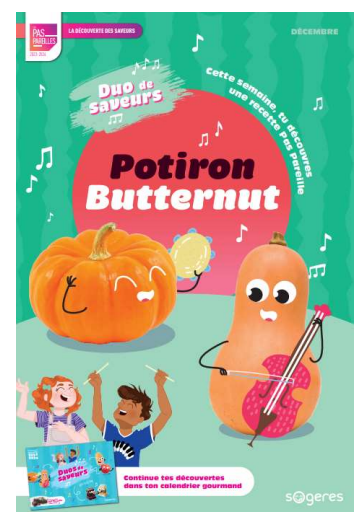
Novembre : Moelleux choco pépité et copeaux chocolat blanc

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



Décembre : Purée de potiron et cube de butternut

C'est un garniture composé de deux courges (potiron et butternut)





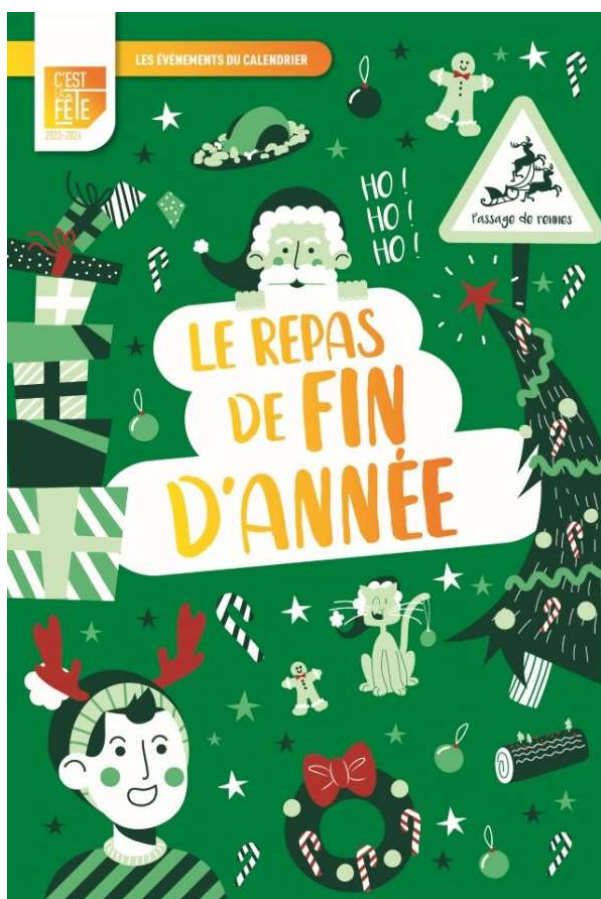
« C'est la fête ! »



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 décembre, nous proposons un menu de fête pour fêter la fin d'année.

Décembre : Repas de Noël !





Les recettes à ne pas manquer

Enchilada (Haricots rouges, maïs)

C'est un plat complet végétarien à base de tortilla, haricots rouges ratatouille et maïs

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Haricots rouges** : riche en protéines, en fibres et en glucides complexes
- **Cumin** : fort pouvoir aromatique.
- **Emmental râpé** : riche en calcium et en protéines
- **Huile de tournesol** : pour l'apport en lipides 100% végétale
- **Ratatouille** : pour l'apport en fibres et en couleurs
- **Oignon** : pour sa saveur et pour son rôle bactériostatique
- **Pulpe et concentré de tomate** : apport en fibres et en antioxydants
- **Tortilla de blé** : apport en glucides complexe

***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.*