

**LE PETIT JOURNAL**  
*de la commission*



**Janvier- Février 2024**



# 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 »

- Janvier : Purée de pomme et cube de pomme saveur vanille
- Février : Double céleri rémoulade (branche et rave)

## « C'est la fête »

- Janvier : Galettes des Rois
- Février : Vive les crêpes
- Février : La Saint valentin

## « Amuse-Bouche »

- Février : Chou romanesco

## Les recettes à ne pas manquer

- Smoothie Pomme, cranberry, yaourt
- Riz, korma végétarien butternut et marrons
- Purée de pois cassés
- Gâteau aux haricots blancs et poires



# « 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**.

## Janvier : Purée de pomme et cube de pomme saveur vanille

C'est un dessert à base de purée de pomme fraîche et de cube de pomme agrémenté de vanille.

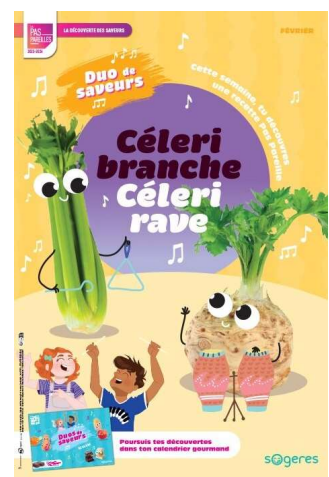
*Le saviez-vous ? Ce dessert est un grand classique apprécié de tous*



## Février : Double céleri rémoulade (branche et rave)

C'est une entrée composée de céleri branche et rave ainsi que de mayonnaise.

*Le saviez-vous ? Cette recette ludique permet de faire consommer des légumes à nos jeunes convives.*





# « 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.

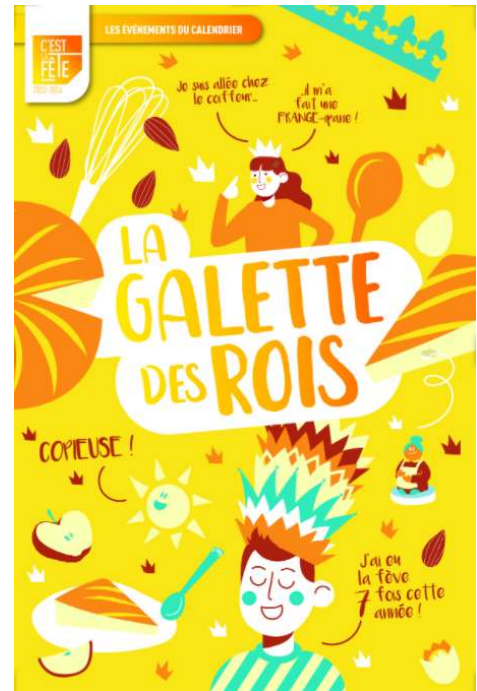
Au mois de janvier nous fêtons la galette des rois et au mois de février nous fêtons la chandeleur.

## Janvier : Galettes des Rois

La première fête de cette année 2024 est haute en couleur.

Un décors tout jaune attend les enfants dès la rentrée.. Ballons, mobiles et affiches envahissent la cantine !

Arriverez-vous à prendre la place sur le trône ?

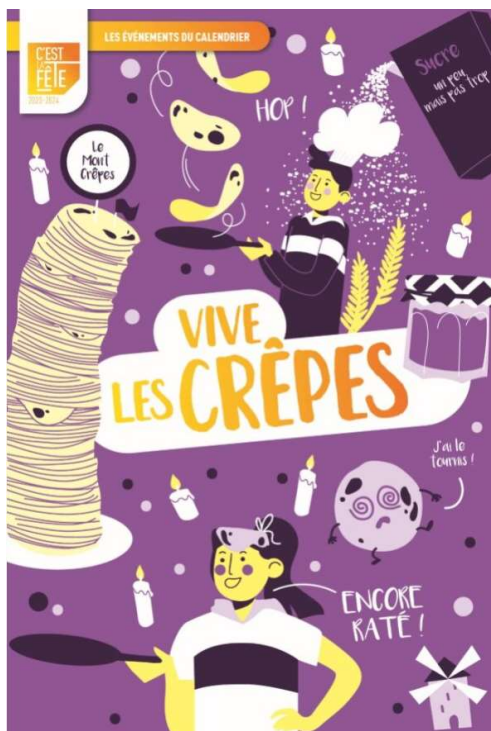


## Février : Vive les crêpes

Les traditions se fêtent à la cantine !

C'est avec un décor tout en couleur que la fête des crêpes est célébrée.

Pour le dessert une crêpe bien évidemment est servie sucré, à la confiture de fraises ou pour les plus gourmands avec de la pâte à tartiner.







# « 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 février, l'amour est mis à l'honneur avec la journée sur le thème de la St valentin.

## Février : La Saint valentin

### Au menu :

Carottes râpées,  
vinaigrette aux fruits de la passion 



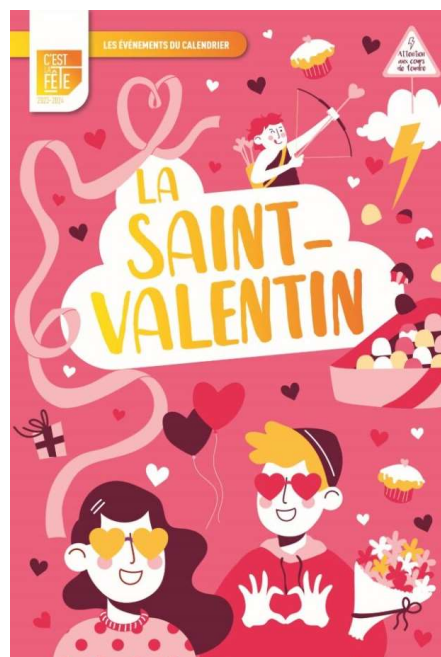
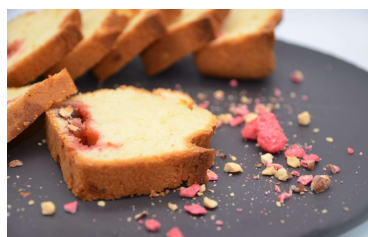
Nuggets de poulet  
et ketchup de pomme 



Gnocchetti de betteraves

Cœur de dame

Cake aux pralines rose 





# Les recettes à ne pas manquer

## Smoothie Pomme, Cranberry, yaourt

Le smoothie à boire est réalisé à partir de fruits frais

### Les ingrédients et leurs intérêts

**Compote de pomme:** Riche en eau, en fibre, en vitamines C et en antioxydants.

**Jus de pomme :** Pour son apport en glucides simples et son goût sucré.

**Yaourt :** Produit laitier apportant du calcium et des matières grasses pour l'onctuosité.

**Cranberry :**

**Vanille :** Pour apporter de la saveur.



***A noter :** « smoothie » vient du mot onctuosité en anglais.  
Cette boisson peut être réalisée à partir de tous les fruits et/ou légumes.*



# Les recettes à ne pas manquer

## Riz, korma végétarien butternut et marrons

Le korma est un des currys les plus populaires en Inde.

### Les ingrédients et leurs intérêts

**Ail** : apport en vitamines, minéraux et oligo-éléments. Puissant pouvoir aromatique.

**Oignon** : apport en vitamine C, minéraux et oligo-éléments. Puissant pouvoir aromatique.

**Curry** : Mélange d'épices, puissant pouvoir aromatique.

**Légumes** : apport en fibres et en vitamines.

**Huile d'olive** : apport d'acides gras essentiels oméga 3 et Oméga 6.

**Gingembre** : Apport intéressant en minéraux et puissant pouvoir aromatique.

**Pomme de terre et riz** : apport de glucides complexes.

**Crème liquide** : Apport de matières grasses.

***Le saviez-vous ?** Une recette 100% végétale sans ajout d'additifs ni de fond de sauces.*

## Purée de pois cassés

### Les ingrédients et leurs intérêts

**Pomme de terre** : apport de glucides complexes.

**Lait** : apport de calcium essentiel à la croissance des enfants.

**Oignon** : apport en vitamine C, minéraux et oligo-éléments. Puissant pouvoir aromatique.

**Pois cassés** : Apports en glucides complexes et en fibres.

**Thym** : Apport en fibres et en arôme.

***Le saviez-vous ?** Le pois cassé n'est autre qu'un pois, il se cassait en deux en séchant, ce qui lui valut le nom de pois cassé.*





# Les recettes à ne pas manquer

## Gâteau haricot blanc et poire

### Les ingrédients et leurs intérêts

**Crème épaisse** : Apport de matières grasses et l'onctuosité.

**Œuf** : Apport en protéines de bonne qualité.

**Haricot blanc** : Apport en fibres et en minéraux.

**Huile de colza** : Apport en lipides riches en oméga 3.

**Levure chimique** : Pour faire gonfler la pâte.

**Sucre** : Apport en sucre simple pour adoucir le goût final.

**Farine T55** : pour l'apport en glucides complexes.

**Poire Williams** : Apport en fibres, en vitamines et minéraux.

***Le saviez-vous ?** La poire est au cœur de la saison, elle peut aussi bien être utilisée dans des recettes sucrées ou salées. Arrivée en France au XVI<sup>e</sup> siècle, la poire s'est rapidement imposée dans tout le pays, grâce à sa chair blanche, fine et juteuse et son parfum légèrement musqué. Elle plaît aux petits comme aux grands !*



# « Les amuse-bouches »



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.

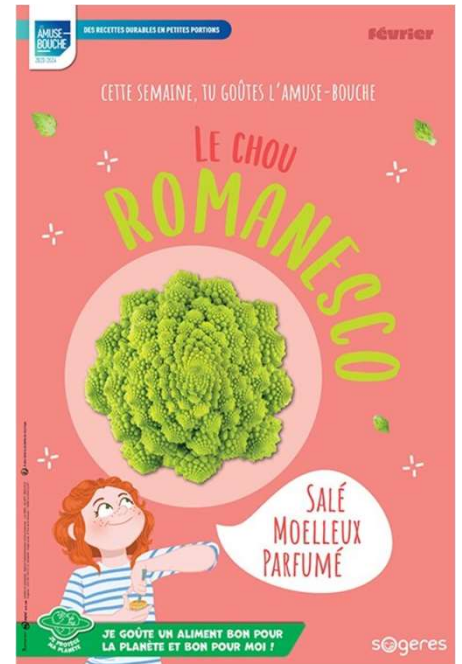
## Février : Le chou romanesco

En février, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir le chou romanesco.

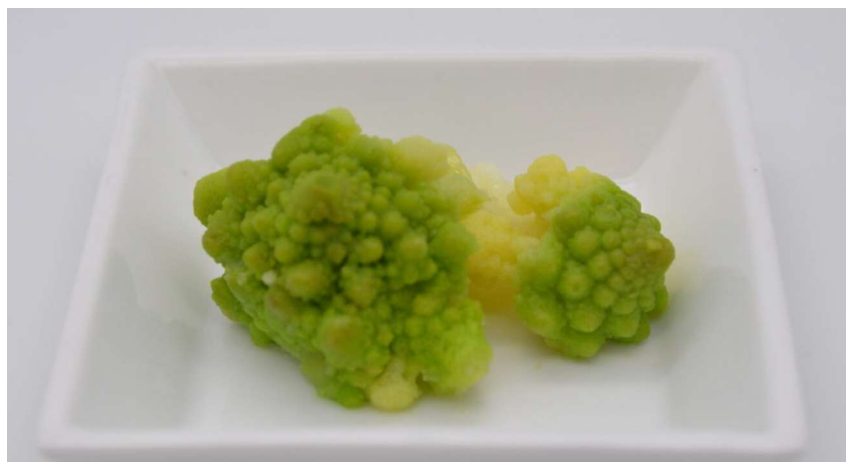
### Les ingrédients et leurs intérêts

**Chou romanesco** : apport en fibres, en minéraux et en vitamines.

**Huile d'olive** : apport d'acides gras essentiels oméga 9.



***A noter** : Le chou romanesco est une variété de chou-fleur originaire d'Italie et plus précisément de Rome. Il est aussi appelé "brocoli à pomme".*



“ LA PASSION  
DANS TOUTES,  
NOS RECETTES ”