

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 végétales"

- A la découverte de recettes végétales construit main dans la main avec l'association « Assiettes végétales ».



"C'est la fête !"

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



« L'odyssée du goût" :

- La découverte de goûts variés provenant du monde entier.



"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 végétales »

- **Septembre : Couscous végétal aux 5 légumes et raisins secs**

« C'est la fête »

- **Septembre : Repas de rentrée**

« L'Odyssée du Goût »

- **Octobre : Les épices**
 - Colin Alaska sauce aux épices douces
 - Vinaigrette agrumes cannelles
 - Sauté de dinde sauce végétale pomme curry crémée
 - Tartinable de haricots rouges et épices mexicaines
 - Cake aux épices et crème fouetté
 - Penne sauce pois chiche épinard tandoori et pois chiche rôtis

« Amuse-bouche »

- Figue demi cru

Les recettes à ne pas manquer

- Farfalles sauce champignon à la crème et noisettes



« Les recettes végétales »



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 les animations "Assiettes végétales", nous passons à la loupe 5 recettes gourmandes et parfumées, volontairement inspirées de plats complets carnés très appréciés des enfants, et déclinées en version végétale : pâtes à la sauce tomate aux lentilles façon bolognaise, couscous aux 5 légumes....

L'objectif de ces animations est de rassurer les enfants sur les vertus de ces recettes, à la fois du point de vue gustatif, du point de vue nutritionnel et du point de vue de la satiété.

Septembre : Couscous végétal aux 5 légumes et raisins secs (10-09-2024)

C'est un plat complet composé végétale composée de légumes couscous et légumineuse

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Semoule:** apport en glucides complexes.
- **Pois chiche:** source de protéines végétales, de fibres et de vitamines et minéraux.
- **Raz el hanout:** apport en antioxydant, vitamines et saveurs.
- **Tomate concentré:** apport en saveurs.
- **Légumes couscous:** source de fibres et de goûts. Apport en vitamines et minéraux.
- **Huile d'olive tournesol :** pour l'apport en lipides et l'onctuosité

***Le saviez-vous ?** Le couscous est un plat complet composé à la fois de céréales et de légumineuses. Les légumes traditionnels de cette spécialité d'Afrique du Nord sont également incontournables dans sa préparation.*





« L'Odyssée du goût »



Octobre : L'Odyssée du goût : Les épices (14 au 18 octobre)

La semaine des épices vous souhaite la bienvenue ! C'est l'occasion parfaite de partir à la découverte des épices du monde entier.

Colin d'Alaska sauce aux épices douces (18-10-2024)

C'est un plat de poisson avec une sauce légèrement épicée

Les ingrédients et leurs intérêts .

- **Farine de riz** : pour la texture.
- **Crème liquide**: apport en matières grasses.
- **Safran** : pour sa saveur et sa couleur.
- **Persil/Echalote** : pour sa saveur
- **Fumet de poisson** : apport d'arômes supplémentaires.



Vinaigrette agrume cannelle (14-10-2024)

Vinaigrette acidulée pour agrémentée une crudité

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Huile de colza** : apport en oméga 3.
- **Jus d'orange** : apport en goût et antioxydant
- **Cannelle** : apport en goût et antioxydant.
- **Poivre** : apport en goût et puissance
- **Vinaigrette d'alcool** : pour l'acidité





« L'Odyssée du goût »



Octobre : L'Odyssée du goût : Les épices (14 au 18 octobre)

La semaine des épices vous souhaite la bienvenue ! C'est l'occasion parfaite de partir à la découverte des épices du monde entier.

Sauté de dinde sauce végétale pomme curry crémée (14-10-2024)

C'est un plat de dinde avec une sauce alliant sucré, salé et épicé.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Dinde:** apport en protéines de bonne qualité.
- **Ail :** apport en goût et en antioxydants.
- **Carotte** et poireaux: apport en fibres, en minéraux et vitamines.
- **Compote de pomme:** apport en fibres et apporte le petit goût sucré.
- **Crème liquide:** apport en matières grasses.
- **Curry :** pour sa saveur et sa couleur.
- **Thym/ Laurier:** apport d'arômes supplémentaires.



Tartinable de haricots rouges et épices mexicaines (17-10-2024)

C'est une entrée crémeuse à base de légumineuse et d'épices mexicaines.



Les ingrédients et leurs intérêts

- **Haricots rouges:** sources de protéines végétales.
- **Coriandre:** apport en saveur.
- **Huile d'olive/tournesol:** pour l'apport en lipides et l'onctuosité.
- **Purée de tomate:** apport en saveur.
- **Fromage blanc:** source de protéines et en onctuosité.
- **Mélange d'épices mexicaines :** pour apporter un goût supplémentaire.

A noter : C'est une délicieuse alternative végétalienne et riche en protéines ! Inspiré par la cuisine mexicaine, ce tartinable combine la douceur des haricots rouges avec un mélange d'épices typiquement mexicaines, telles que le cumin, le chili, et la coriandre, pour créer une explosion de saveurs exotiques



« L'Odyssée du goût »



Octobre : L'Odyssée du goût : Les épices (14 au 18 octobre)

Cake aux épices et crème fouetté (17-10-2024)

Encore de nouvelles découvertes autour des épices, mais cette fois avec un gâteau gourmand.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Crème fraîche** : apport en matière grasse et en onctuosité.
- **Farine** : apport en
- **Huile de colza** : apport en matière grasse végétal et en onctuosité.
- **Mélange 4 épices** : pour sa saveur et sa couleur.
- **Œuf** : apport en protéines et ajoute du volume à ce dessert.
- **Sucre** : ajoute une note de douceur aux épices.



Penne sauce pois chiche épinard tandoori et pois chiche rôtis (16-10-2024)

Un plat végétarien aux épices tandoori.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Penne** : apport en glucides complexes.
- **Pois chiche** : apport en protéines végétales et lorsqu'ils seront rôtis ils apporteront de la texture.
- **Epinard** : apport en fibres, vitamines et minéraux.
- **Epices tandoori, Cumin et Paprika** : pour sa saveur et sa couleur.
- **Crème liquide** : apport en matière grasse et en onctuosité.
- **Huile de olive/tournesol** : apport en matière grasse animale et en oméga 6 et 9.
- **Oignon** : apport organoleptique et en vitamines.



***Le saviez-vous ?** Les épices tandoori sont un mélange d'épices traditionnelles indiennes, utilisé depuis des siècles pour assaisonner les plats cuits au tandoor. Ce four en argile est emblématique de la cuisine indienne et est utilisé pour griller une variété d'aliments.*



« L'Odyssée du goût »



Octobre : L'Odyssée du goût : Les épices (14 au 18 octobre)

Purée de pommes, poires et cardamome (16-10-2024)

Purée de fruits à base de cardamome

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Pomme/Poire** : apport en fibres
- **Cardamome** : apport en goût





« Les amuse-bouche »



C'est une façon rigolote de découvrir de nouvelles saveurs comme un grand !

Un produit original est servi aux enfants, en petite quantité, dans un contenant identifiable, en plus de leur repas.

Septembre : La figue demi cru (26-09-2024)

En septembre, nos jeunes pourront découvrir la figue demi-cru.

Les ingrédients et leurs intérêts

Figue demi cru : Apport en fibres, en vitamines et en minéraux.

***Le saviez-vous ?** Les figues ne sont pas des fruits ordinaires ; elles sont en réalité des fleurs inversées avec des centaines de petites fleurs comestibles à l'intérieur.*



Les recettes à ne pas manquer

Farfalles sauce champignon à la crème et noisettes

(03-10-2024)

Il s'agit d'un plat végétarien sur à base de pâte avec une sauce crémeuse aux champignons et le croquant des noisettes en topping.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Farfalle** : apport en glucides complexes.
- **Champignon** : apport en fibres, vitamines et minéraux.
- **Ciboulette et cerfeuil** : apport en saveurs et en couleurs.
- **Crème liquide** : apport en onctuosité et en matière grasse.
- **Margarine** : apport en onctuosité et en matière grasse végétale.
- **Bouillon déshydraté** : apport en saveurs.
- **Noisettes** : apport en saveurs, texture croquante, vitamines et minéraux.

***Le saviez-vous ?** Le parmentier était à l'origine un plat à base de hachis de viande recouvert de purée de pommes de terre, mais au fil du temps, il s'est diversifié pour inclure différentes protéines et légumes, offrant ainsi une multitude de variations créatives de ce plat traditionnel.*

“ LA PASSION
DANS TOUTES,
NOS RECETTES ”