

Le petit journal de la commission



Maternelles et Élémentaires
Nouvelles recettes
Janvier – Février 2017



la cantine pas pareille

inspirations
Sogeres

Sommaire



Connaissance des recettes de nos chefs:

- Célerimentier de canard
- Velouté potiron vache qui rit
- Pavé de poisson florentine à la vache qui rit
- Fondant au fromage de brebis
- Tarte au cacao
- Smoothie pomme banane

« Les pas pareille »

- Janvier : Mac & cheese
- Février : Gâteau Tutti Frutti

Une journée à la neige :

- Croziflette
- Marron marrant



Recettes Inspirations

- Tartine de canard et pain navette
- Sauce végétale champignon crémée
- Assiette de fruits d'hiver (orange – ananas) - (orange – kiwi)
- Crousti pomme vanille spéculoos
- Fromage blanc sucré différemment (sucre, coulis de mangue, miel)
- Légumes d'hiver en gratin
- Macédoine mayonnaise
- Amuse-bouche de Janvier : Lentilles beluga
- Amuse-bouche de Février : Céréales à l'asiatique



« Les pas pareille »

Janvier

Mac & cheese

Le mac & cheese est une garniture composée de pâtes macaroni mélangées à du fromage et à une sauce béchamel.

Les ingrédients et leurs intérêts

Pâtes macaroni : apport en glucides complexes

Mozzarella et cheddar : riches en calcium et en protéines, le cheddar est utilisé pour son goût et sa couleur

Margarine : 100% végétale, riche en acides gras poly-insaturés

Béchamel : pour son apport en calcium et son onctuosité, permettant de lier la préparation

Le saviez-vous ? Ce plat est typiquement américain. Il est appelé ainsi car « mac » représente les macaroni et « cheese » signifie fromage.



Février

Gâteau Tutti Frutti

Ce gâteau coloré contient des fruits au sirop, de la farine, de l'huile, du lait, des œufs et du sucre.

Les ingrédients et leurs intérêts

Fruits au sirop : pour leur goût sucré et leur couleur

Farine : pour l'apport en glucides complexes et permettre la liaison de la recette

Huile d'olive et tournesol : pour l'apport en lipides et l'onctuosité

Lait : apport en calcium

Œuf : riche en protéines de bonne qualité nutritionnelle

Sucre : pour le juste apport en glucides dans la recette

Le saviez-vous ? « tutti frutti » vient de l'italien et veut dire « composé de différents fruits ».



Une journée à la neige

CROZIFLETTE

Ce plat est à base de lardons fumés, de pâtes crozets, de fromage à raclette, d'oignons et d'une béchamel.

Les ingrédients et leurs intérêts

Lardons fumés : apport en protéines

Oignon : riche en fibres et en arômes

Pâtes crozets: apport en glucides complexes

Fromage raclette : riche en calcium et en protéines

Béchamel : pour son apport en calcium et son onctuosité

A noter : ce plat est originaire de Savoie. Son nom vient des pâtes utilisées : les crozets, pâtes ayant une forme de petits carrés, remplaçant les pommes de terre, et mélangées à la tartiflette.



Le marron marrant

Ce dessert est composé de fromage blanc, de crème de marron, de meringue et de crème anglaise.

Les ingrédients et leurs intérêts

Fromage blanc : laitage à 20% MG, riche en calcium et en protéines de qualité

Crème marron : permet de donner une nouvelle saveur au laitage tout en maîtrisant l'apport en sucres

Crème anglaise : pour son apport en calcium, son goût sucré et son onctuosité

Meringue : pour sa texture craquante et fondante

A noter : la crème de marron est une recette originaire de l'Ardèche. Son goût sucré permet de l'intégrer dans de nombreuses recettes : crêpes, tarte, bûche...



Connaissance des recettes de nos chefs

Céleri'mentier de canard

C'est un plat complet contenant du canard effiloché revenu avec des échalotes, de l'ail et de la ciboulette, servi en couche avec de la purée de céleri et pommes de terre et parsemé de chapelure.

Les ingrédients et leurs intérêts

Céleri : riche en eau, en fibres et en vitamines C et B9

Pommes de terre : apport en glucides complexes, indispensable à l'énergie de nos jeunes convives

Margarine : 100% végétale, riche en acides gras poly-insaturés

Canard effiloché : apport en protéines

Echalote, ail : deux condiments faisant partie de la famille des alliées aux nombreuses propriétés santé

Ciboulette : son apport en anti-oxydants en fait un assaisonnement santé.

Chapelure : pour bien gratiner

A noter : C'est un plat complet élaboré sur la cuisine qui contient plus de 70% de matière première animale.



Velouté potiron vache qui rit

Ce velouté est composé de purée de potiron, de purée de pomme de terre, d'oignon, de vache qui rit et de bouillon de légumes

Les ingrédients et leurs intérêts

Purée de potiron : apport en fibres, en provitamine A, en anti-oxydants et pour sa couleur

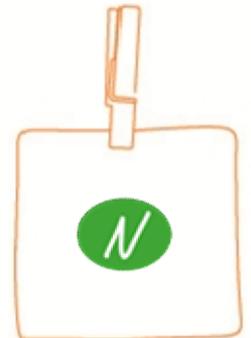
Purée pomme de terre : apport en glucides complexes

Oignon : riches en fibres et en arômes

Fromage vache qui rit : pour son apport en calcium, son goût et le fondant de la recette

Bouillon de légume : pour apporter plus de goût à la préparation

A noter : Le potiron et la citrouille sont différents. En effet, la citrouille est plus ronde tandis que le potiron est plus aplati avec un goût plus sucré et est moins filandreux.



Pavé de poisson florentine à la vache qui rit

Ce plat est composé de dés de poisson, d'épinards et d'une béchamel à la vache qui rit.

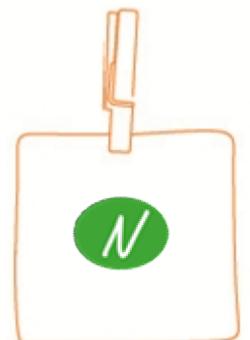
Les ingrédients et leurs intérêts

Poisson : riche en protéines de bonne qualité nutritionnelle

Epinards : apport en fibres

Béchamel à la vache qui rit : pour son apport en calcium, son onctuosité permettant de lier la préparation et le goût de la vache qui rit

A noter : pour varier les plaisirs, la vache qui rit peut être intégrée dans un grand nombre de recettes : cake, soupe, quiche...



Fondant au fromage de brebis

C'est un plat complet à base de fromage de brebis, d'emmental, d'œuf, de farine, de lait et de persil qui s'apparente à un clafoutis salé.

Les ingrédients et leurs intérêts

Fromage de brebis : pour son goût et le fondant de la recette

Emmental : riche en calcium et en protéines

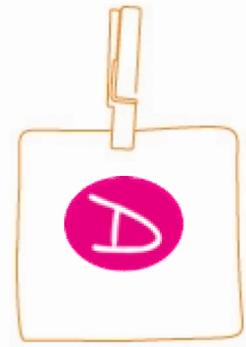
Œuf : riche en protéines de bonne qualité nutritionnelle

Farine : pour l'apport en glucides complexes et la liaison de la recette

Lait : pour l'apport en calcium et en protéines

Persil : riche en vitamine C et en anti-oxydants

A noter : Cette recette végétarienne apporte des protéines de bonne qualité, en quantité suffisante pour répondre aux besoins nutritionnels de nos convives.



Tarte au cacao

Cette tarte au cacao est réalisée à partir de chocolat noir, de pâte sablée et de lait.

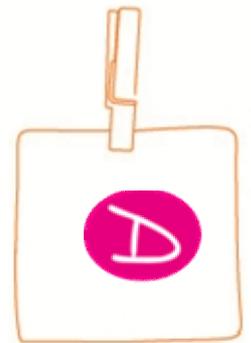
Les ingrédients et leurs intérêts

Chocolat noir : pour son goût et ses antioxydants

Pâte sablée : pour ses glucides et son côté croquant

Lait : pour l'apport en calcium et en protéines

A noter : le chocolat contient des polyphénols qui sont des antioxydants qui auraient un effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires. Mais attention, le chocolat reste à consommer avec modération.



Smoothie pomme banane

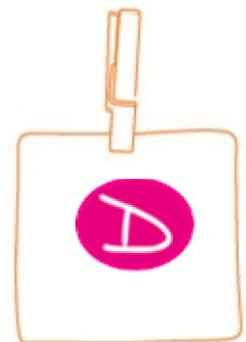
Ce smoothie est composé de jus de pomme et de compote pomme banane.

Les ingrédients et leurs intérêts

Jus de pomme : pour son apport en glucides simples et son goût sucré

Compote pomme banane : apport en fibres et en vitamines

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



Recettes Inspirations

Tartine de canard

Il s'agit de rillettes de canard élaborées sur la cuisine, à tartiner sur un pain navette.

Les ingrédients et leurs intérêts

Effiloché de canard : apport en protéines de bonne qualité

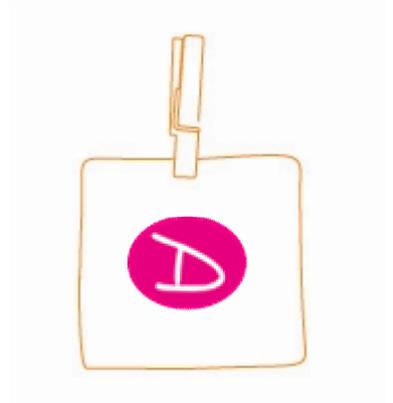
Fromage blanc : apport en calcium et en protéines

Mayonnaise allégée : apport en matière grasse maîtrisée

Echalote : apporte un arôme à la préparation. Riche en antioxydant

Moutarde : apporte un arôme à la préparation. Riche en antioxydant

Le saviez-vous ? En tartinant eux-mêmes le pain navette avec les rillettes de canard, les enfants profiteront d'une entrée ludique.



Sauce végétale champignon crémée

Il s'agit d'une sauce élaborée à partir de carottes, champignons, crème, poireaux, oignons, cerfeuil, ail, clou de girofle, laurier et thym.

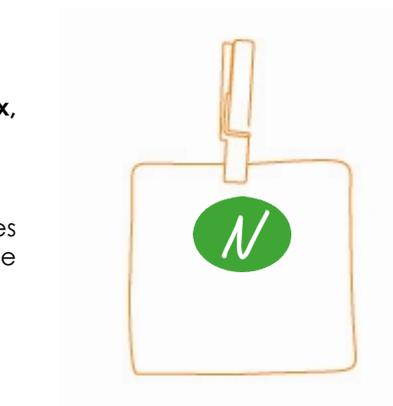
Les ingrédients et leurs intérêts

Carottes, poireaux, champignons, thym, laurier, ail et clou de girofle: tous ces ingrédients, riches en fibres et en arômes, vont servir à élaborer le bouillon de légumes

Farine de riz : apport en glucides complexes

Crème fraîche : en juste quantité pour une texture onctueuse

Le saviez-vous ? Cette sauce est réalisée sans ajout d'additifs ni de fond de sauces.



Assiette de fruits d'hiver (orange – ananas)

Assiette de fruits crus colorée, composée d'orange et d'ananas tranchés.

Les ingrédients et leurs intérêts

Orange : fruit juteux, sucré. Sa pulpe et son jus contiennent une source exceptionnelle de vitamine C

Ananas : fruit exotique sucré et acidulé, riche en fibres et en vitamine C.

Assiette de fruits d'hiver (orange – kiwi)

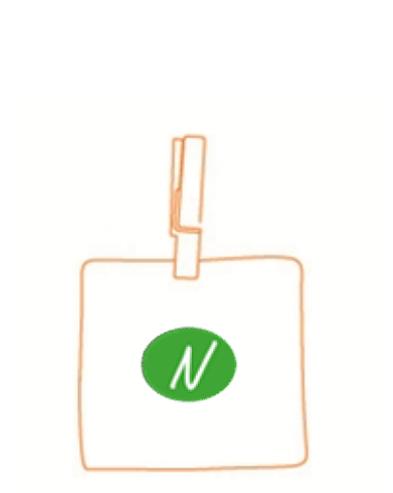
Assiette de fruits crus très colorée, composée d'orange et de kiwi tranchés.

Les ingrédients et leurs intérêts

Orange : fruit juteux, sucré. Sa pulpe et son jus contiennent une source exceptionnelle de vitamine C

Kiwi : fruit exotique sucré et acidulé, riche en fibres et en vitamine C.

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



Crousti pomme vanille spéculoos

Ce dessert est réalisé à partir de pommes, de compote de pommes, de spéculoos et d'arôme vanille.

Les ingrédients et leurs intérêts

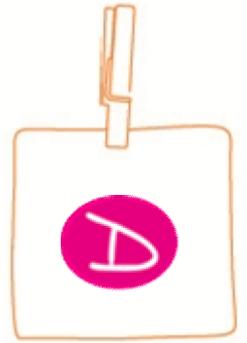
Compote pomme : apport en fibres et en vitamines

Pomme : apport en fibres et en vitamines

Spéculoos : pour son goût et sa texture croquante

Arôme vanille : pour apporter une saveur en plus

Le saviez-vous ? le spéculoos est un biscuit parfumé à la cannelle originaire de Belgique.



Fromage blanc sucré différemment (sucre, coulis de mangue, miel)

Il s'agit d'un fromage blanc à sucrer soi-même. Nos jeunes convives auront le choix parmi trois ingrédients différents.

Les ingrédients et leurs intérêts

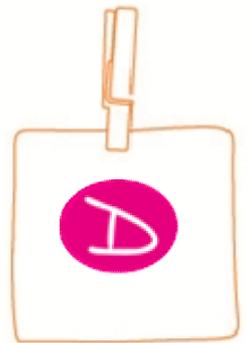
Fromage blanc : laitage à 20% MG, riche en calcium et en protéines de qualité.

Sucre : en juste quantité, pour adoucir le goût du fromage blanc

Miel : aliment riche en énergie, pure, aux propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires et anti-oxydantes

Coulis de mangue : permet de donner une nouvelle saveur à son laitage tout en maîtrisant l'apport en sucres

A noter : 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 à la fois 3 ingrédients nouveaux.



Légumes d'hiver en gratin

C'est une garniture composée de carottes en rondelles, salsifis, pommes de terre en cubes en gratin.

Les ingrédients et leurs intérêts

Carottes : légume très riche en provitamine A. Apporte de la couleur et du goût

Salsifis : légume riche en vitamines B et E

Pommes de terre : apport en glucides complexes, indispensable à l'énergie de nos jeunes convives

Composition du gratin :

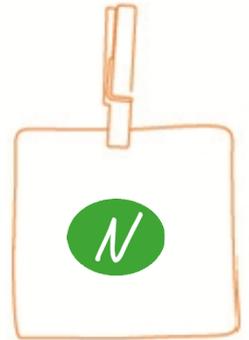
Ail : relève la saveur du plat, a des vertus anti-microbiennes et bactéricides

Crème : pour l'onctuosité

Emmental : pour l'apport en calcium et le côté gratiné

Lait : pour l'apport en calcium et la liaison du gratin

Le saviez-vous ? Cuisiner les légumes sous forme de gratin joue sur les formes et les couleurs tout en utilisant des aliments bien appréciés des enfants, ce qui permet un succès assuré.



Macédoine de légumes mayonnaise

Il s'agit d'une macédoine de légume surgelée agrémentée de mayonnaise.

Les ingrédients et leurs intérêts

Macédoine : Carotte, petit pois, navet, haricot vert, flageolet

Mayonnaise allégée : pour le juste apport en matière grasse

A noter : Ce produit permet de conserver la qualité nutritionnelle des légumes (vitamines et minéraux) du fait d'une surgélation immédiate après lavage, épluchage et taillage des légumes.



Les amuse-bouche

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.

Amuse-bouche : Lentilles beluga

En Janvier, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir un nouveau type de lentilles : les lentilles beluga.

Les ingrédients et leurs intérêts

Lentilles beluga : pour l'apport en protéines, en fibres et en minéraux

A noter : il existe différentes variétés de lentilles avec chacune leur couleur : verte, corail, blonde, rosée, noire (beluga)...



Amuse-bouche : Céréales à l'asiatique

En Février, les enfants pourront déguster un mélange de semoule, de flocons de soja, d'orge et d'avoine, agrémenté de carottes, poireaux, haricots mungo et champignons noirs déshydratés.

Les ingrédients et leurs intérêts

Semoule, flocons de soja, flocons d'orge, flocons d'avoine : pour l'apport en glucides complexes et leurs différentes couleurs et saveurs

Carottes, poireaux, haricots mungo, champignons noirs : tous ces ingrédients, riches en fibres et en arômes, vont servir à élaborer ce mélange asiatique

Huile de tournesol : pour l'apport en lipides et l'onctuosité

A noter : les flocons de céréales peuvent être à la fois utilisés dans des préparations salées : galettes de céréales, et des préparations sucrées : porridge (recette à base de flocons d'avoine).

