

Le petit journal de la commission

TERRES DE CONFLUENCES
Nouvelles recettes
Septembre - Octobre 2016



la cantine pas pareille

inspirations
Sogeres

Sommaire



Animation : Les fruits et légumes d'automne

- Sauté de bœuf sauce cantadou, agrume et potiron
- Salade verte, pomme et raisin, vinaigrette à l'huile de noix
- Crumble carotte et potiron
- Fruixé poire et copeaux de chocolat
- Clafoutis aux poires



Recettes Inspirations

- Filet de lieu sauce végétale au cerfeuil
- Assiette de fruits automne
- Orge perlée AGB
- Salade de pommes de terre aux fèves et poulet
- Tartine de canard et pain navette
- Crousti pomme vanille spéculoos
- Flan de courgettes mozzarella basilic
- Milquik

« Les pas pareille » :

- Dés de poisson sauce aux fruits de la passion
- Poulet façon yassa

Connaissance de nos recettes maisons

- Gâteau moelleux au chocolat
- Courmentier de lieu
- Cake tomate herbes de Provence
- Rillettes de merlu et pain polaire
- Célerimentier de canard



« Les pas pareille »

Poulet façon yassa

C'est un plat composé de cuisses de poulet accompagnées d'une sauce à base de colombo qui est un mélange d'épices (curcuma, coriandre, cumin, fenugrec, poivre etc.)

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Cuisse de poulet** : apport en protéines de bonne qualité.
- **Moutarde** : apport en vitamines et en minéraux, relève la sauce.
- **Citron** : un bon antioxydant et il relève le plat.
- **Olive verte** : antioxydante et contribue à une bonne digestion.
- **Epice colombo** : colore le plat et apporte une nouvelle saveur.
- **Bouillon de légumes** : apport d'arômes supplémentaires.
- **Oignon** : apport en vitamines C et minéraux, arôme supplémentaire.

Le saviez-vous ? : Le poulet yassa est originaire du Sénégal et il fait partie des plats nationaux. C'est un plat riche en saveur qui éveillera les papilles de nos petits convives.



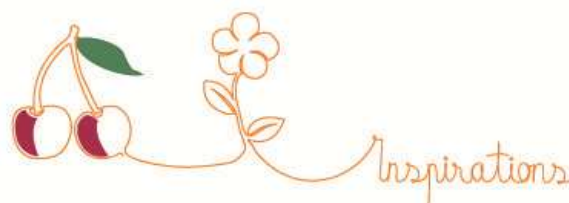
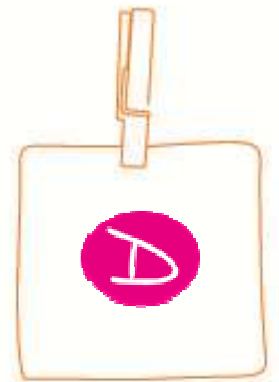
Dés de poisson sauce aux fruits de la passion

C'est un plat composé de poisson accompagné d'une sauce originale à base de fruits de la passion.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Dés de poisson** : apport en protéines.
- **Fruits de la passion** : Riche en fibres, en vitamine C et en potassium.
- **Farine** : apport en glucides complexes.
- **Margarine** : 100% végétale, riche en acides gras polyinsaturés.
- **Sucre** : apport en sucres simples pour adoucir l'acidité du fruit de la passion.
- **Echalote** : condiment faisant partie de la famille des alliacées aux nombreuses propriétés santé. Arôme supplémentaire.
- **Piment doux** : Bonne source d'antioxydants. Apporte une personnalité gustative aux plats.

A noter : Cette sauce peut également accompagner une viande blanche.



Recettes Inspirations

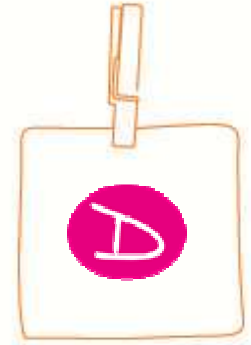
Milquik

Il s'agit d'un dessert lacté composé de lait, fromage blanc, cacao et d'une préparation de glace vanille.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Fromage blanc** : un produit laitier aimé des enfants qui contribue au bon développement de leur croissance.
- Lait** : apport en calcium qui contribue au bon développement de la croissance.
- Préparation glace vanille** : apporte de l'onctuosité et des lipides en petite quantité.
- Préparation cacao** : apporte une saveur connue et appréciée des enfants.

A noter : Ce dessert permettra aux enfants de consommer des produits laitiers, source de calcium, tout en les appréciant.



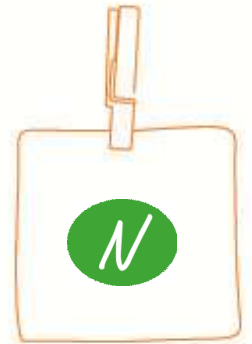
Assiette de fruits figue banane

C'est un dessert 100% fruits crus qui contient des fruits de saison : la figue et la banane.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Figue** : apport en sucres simples, fibres, minéraux et vitamines du groupe B principalement. Elle est aussi riche en antioxydants.
- Banane** : apport en sucres simples, fibres, minéraux et en vitamines B et C. Comme la figue, elle est riche en antioxydants.

A noter : La consommation de fruits crus permet un apport en antioxydants, notamment caroténoïdes et flavonoïdes, qui permettent de prévenir les maladies cardiovasculaires, le diabète et l'obésité.



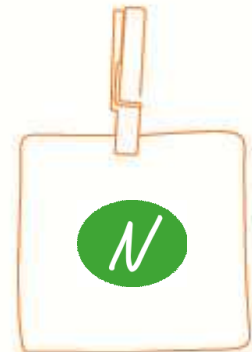
Assiette de fruits ananas raisin

C'est un dessert 100% fruits crus qui contient des fruits de saison : l'ananas et le raisin.

Les ingrédients et leurs intérêts

- ananas** : apport en sucres simples source d'énergie. Il est riche en vitamine C et en manganèse.
- raisin** : apport en sucres simples, minéraux et en vitamines B et C.

A noter : Il est important de consommer des fruits crus et frais qui sont un bon apport en vitamines et minéraux indispensables pour le bon fonctionnement du métabolisme.



Orge perlée AGB

Il s'agit d'une céréale cultivée selon les règles de l'agriculture biologique.

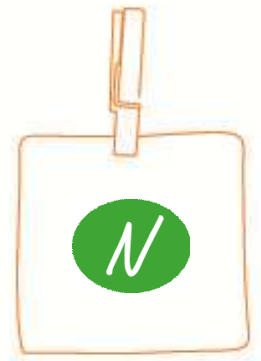
Intérêts

Apports en glucides complexes et en particulier en fibres. Ces fibres permettent :

- de réduire l'assimilation de cholestérol
- de diminuer la vitesse de digestion des glucides

A noter : Cette céréale est cultivée par l'homme depuis la préhistoire.

Contrairement au blé ou au seigle, le grain d'orge est entouré d'une enveloppe cellulosique inconsommable, c'est pour cela que l'orge est commercialisée débarrassée de son enveloppe. On parle alors d' « orge mondée » ou « orge perlée ».



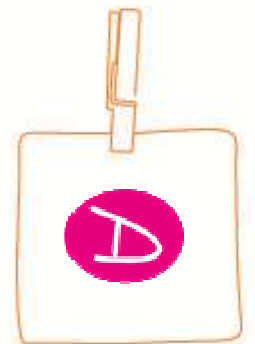
Tartine de canard et pain navette

Il s'agit d'une entrée à base de canard accompagnée de pain.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Canard :** apport en protéines et riche en acides gras insaturés.
- **Fromage blanc :** apport en calcium essentiel à la croissance des enfants.
- **Moutarde :** apport en vitamines, relève la recette.
- **Mayonnaise allégée :** moins riche en matières grasses qu'une mayonnaise classique.
- **Echalote :** condiment apportant un arôme supplémentaire.

Le saviez-vous ? : La chair du canard est riche en acides gras monoinsaturés qui peuvent contribuer à la prévention des troubles cardiovasculaires et du diabète. C'est une aussi bonne source de protéines que le poulet et il permet de varier les goûts.



Filet de lieu sauce végétale au cerfeuil

Il s'agit d'un plat à base de Lieu accompagné d'une sauce cuisinée 100% végétale, élaborée à partir de carottes, poireaux, haricots verts, oignons, thym, clou de girofle parfumée au cerfeuil et liée à la farine de riz.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Filet de lieu :** Considéré comme un poisson maigre, le lieu contient peu de cholestérol et d'acides gras saturés (les "mauvaises" graisses). Il a l'avantage de se digérer facilement et de présenter un bon apport en protéines.
- **Carottes, poireaux, haricots verts, oignons, thym, clou de girofle :** tous ces ingrédients, riches en fibres et en arômes, vont servir à élaborer le bouillon de légumes.
- **Cerfeuil :** Plante potagère aux feuilles dentelées, plus tendres que le persil, riche en potassium, calcium, beta carotène, vitamine c, b9. Il accompagne parfaitement le poisson.
- **Farine de riz :** apport en glucides complexes.

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



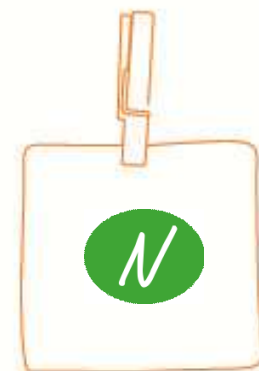
Salade de pommes de terre aux fèves et poulet

C'est une entrée réalisée à partir de dés de poulet, de pommes de terre, de tomates et de fèves, le tout accompagné de moutarde à l'ancienne.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Dés de poulet** : apport en protéines de bonne qualité.
- **Pommes de terre** : apport en glucides complexes, indispensable à l'énergie de nos jeunes convives.
- **Tomates** : apport en fibres, vitamines et minéraux.
- **Fèves de soja** : apport en protéines et en fibres.
- **Moutarde** : Un bon antioxydant, elle est riche en minéraux : magnésium, potassium, manganèse, fer, phosphore, cuivre, sélénium, calcium, zinc et iode.

A noter : Grâce à cette entrée, les convives pourront découvrir un aliment qui leur est peu familier : la fève. Son goût prononcé de noisette pourra être apprécié par les enfants. C'est une entrée riche en glucides complexes qui apportera de l'énergie.



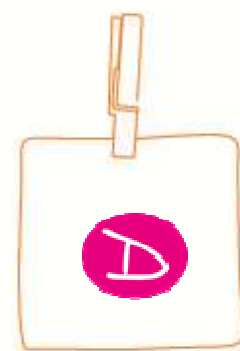
Crousti pomme vanille spéculoos

Il s'agit d'un dessert à base de pommes cuites, compote de pommes et spéculoos concassés.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Pomme granny en cube cuite** : apport en glucides simples.
- **Compote de pomme** : apport en sucre et fibres.
- **Arôme vanille liquide** : donne de la saveur.
- **Spéculoos concassé** : apporte du croustillant et apport en glucides qui sont source d'énergie.

A noter : La pomme granny smith peut aider les enfants à apprécier les aliments un peu acidulés car elle reste tout de même sucrée et agréable en bouche.



Flan de courgettes mozzarella basilic

Il s'agit d'une garniture à base de courgettes sous forme de flan pour accompagner une viande au choix.

Les ingrédients et leurs intérêts :

- **purée de courgettes** : légumes très riche en eau, apport en minéraux, vitamines et en fibres.
- **Œuf** : apport en protéines. Contribue à la texture du flan.
- **Crème fraîche épaisse** : apport de matières grasses. Participe à la texture finale.
- **Préparation fromagère** : permet de bien gratiner.
- **Farine de riz** : apport en glucides complexes.
- **Echalote, ail** : condiments apportant des arômes.
- **Basilic** : arôme supplémentaire.

A noter : C'est une recette qui permet aux enfants de découvrir les légumes sous une forme différente et de les apprécier par la même occasion.



Animation : Les fruits et légumes d'automne

Sauté de bœuf sauce cantadou, agrume et potiron

C'est un plat composé de bœuf accompagné d'une sauce à base de fromage, crème légère avec en plus comme originalité des agrumes et du potiron.

Les ingrédients et leurs intérêts :

- **Boeuf** : apport de protéines de bonnes qualités.
- **Fromage à tartiner nature** : connu et apprécié des enfants, apport en calcium et participe à la texture de la sauce.
- **Purée de potiron** : riche en vitamine A et en eau. Apporte un petit goût sucré.
- **Crème légère** : apport de matières grasses. Participe à la texture onctueuse de la sauce.
- **Jus d'orange** : apport d'antioxydants. Relève la sauce.
- **Huile d'olive / tournesol** : apport d'acides gras essentiels oméga 3 et oméga 6
- **Fond de volaille** : arôme supplémentaire.
- **Citron** : apporte une touche d'acidité à la sauce.

A noter : Recette originale avec une sauce dans laquelle on retrouve des produits laitiers, des fruits et des légumes. Nos petits convives seront sûrement ravis de découvrir une alliance de différents saveurs.

Salade verte, pomme et raisin, vinaigrette à l'huile de noix

C'est une entrée de crudités à base de salade verte et de fruits (pomme et raisin), arrosée d'une sauce vinaigrette à l'huile de noix.

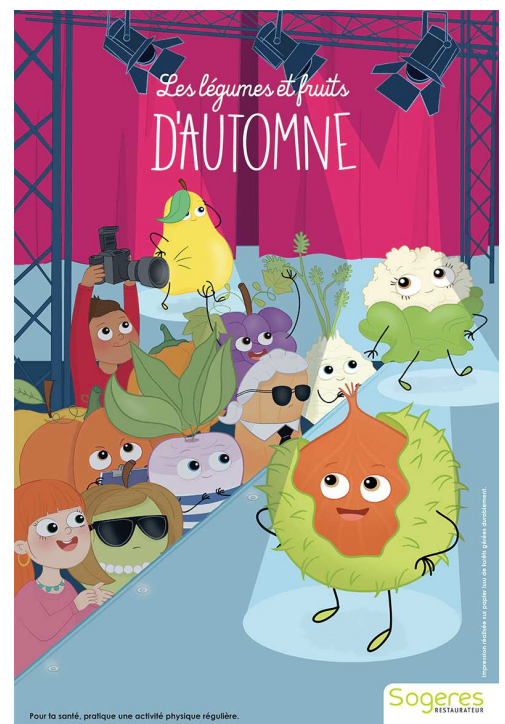
Les ingrédients de la salade et leurs intérêts

- **Salade verte** : apport en vitamines, minéraux et en eau.
- **Raisin blanc** : apport en glucides simples et riche en eau.
- **Pomme jaune** : apport en vitamine C et en glucides simples.

Les ingrédients de la vinaigrette et leurs intérêts

- **Huile de noix** : apport d'acides gras polyinsaturés oméga 3 et oméga 6.
- **Moutarde** : Relève le goût.
- **Vinaigre** : élément incontournable de la vinaigrette.
- **Sel, poivre** : assaisonnement de la vinaigrette.

Le saviez-vous ? : L'huile de noix provient du noyer importé d'Asie. Riche en acide gras polyinsaturés et particulièrement en oméga 3, on lui attribue de nombreuses vertus ; elle permet de diminuer le cholestérol, prévient les maladies cardiovasculaires, protège le système nerveux etc. Il faut également savoir que c'est une huile qui se consomme uniquement crue et pour une bonne conservation, la maintenir à l'écart de la lumière.



Crumble carotte et potiron

Il s'agit d'une garniture de légumes, carottes et potiron sous forme de crumble pour accompagner une viande.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Potiron** : riche en vitamine A et en eau. Apporte un goût sucré.
- Carotte** : apport en bêta carotène et provitamine A nécessaire au maintien d'un bon état de la peau.
- Crème liquide entière** : apporte des acides gras saturés et participe à l'onctuosité.
- Sel, poivre** : assaisonnement.
- Fromage italien** : apport en calcium.
- Margarine** : 100% végétale, riche en acides gras polyinsaturés.
- Chapelure** : pour croustiller, apporte des glucides complexes.
- Farine** : apport en glucides complexes.

A noter : Il est toujours intéressant de faire redécouvrir les légumes aux enfants sous des formes nouvelles et originales qui permettent de rendre ces légumes attrayants à leurs yeux. De plus la carotte et le potiron ont un léger goût sucré, ce qui est très avantageux.

Fruité poire et copeaux de chocolat

Dessert lacté à base de fromage blanc, chocolat noir, crème anglaise et compote de poire.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Chocolat noir** : apport de glucides, lipides et protéines. Saveur appréciée chez les enfants.
- Fromage blanc** : apport en calcium.
- Crème anglaise** : apport de glucides simples et donne de l'onctuosité.
- Compote de poire allégée** : apport en fibres, vitamines et minéraux.

A noter : Ce dessert ludique favorise la consommation des fruits et des produits laitiers.

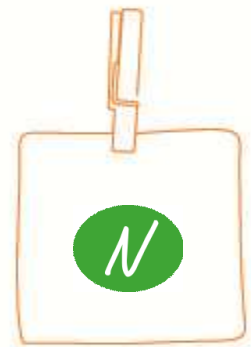
Clafoutis aux poires

Un dessert élaboré à partir de poires, crème fraîche, lait, farine et crème anglaise.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Poire** : apport de fibres, vitamines et minéraux.
- Crème fraîche épaisse** : apport de matières grasses.
- Œuf** : apport de protéines et de matières grasses saturées, mono insaturées et polyinsaturées.
- Lait** : apport de calcium indispensable pour une bonne croissance.
- Sucre** : apport de glucides simples.
- Farine** : apport de glucides complexes.

Le saviez-vous ? : Le clafoutis est un dessert originaire du Limousin. Il s'agit normalement d'un gâteau composé de cerises recouvertes d'un appareil à flan. On retrouve aujourd'hui des clafoutis avec divers fruits (pomme, prune etc.)



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.

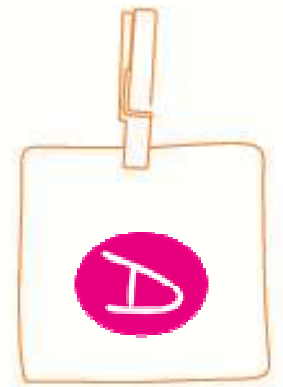
Amuse-bouche : Soupe de concombre

Il s'agit d'une soupe à base de concombre, une recette originale.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Concombre** : riche en eau, apport en fibres.
- **Fromage à tartiner** : apport en calcium et participe à la texture finale.
- **Menthe** : fort pouvoir aromatique.
- **Vinaigre** : relève le goût.

A noter : Les soupes sont souvent appréciées des enfants, ce plat est donc une façon agréable de leur faire consommer du concombre sous une nouvelle forme.



Amuse-bouche : Céréales méditerranéennes

Les céréales méditerranéennes sont un mélange de céréales élaboré à base de semoule de blé dur précuite et d'autres céréales, le tout épicé et assaisonné à l'huile d'olive et à la persillade.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Céréales méditerranéennes** : apport en protéines, glucides complexes et fibres.
- **Huile d'olive** : apport d'acides gras essentiels oméga 3 et oméga 6.

A noter : Les céréales du petit déjeuner sont généralement les amis de nos petits convives, en voici des nouvelles à leur faire découvrir. Ce mélange est complet et très intéressant sur le plan nutritif.



Connaissance de nos recettes maison

Rillettes de Merlu et pain polaire

C'est une entrée réalisée à partir de merlu, de sardine, de fromage blanc et vache-qui-rit.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Fromage blanc** : apport en calcium essentiel à la croissance des enfants et participe à la texture finale du produit.
- Fromage à tartiner** : connu et apprécié des enfants, apport en calcium et participe à la texture finale.
- Merlu** : apport en protéines, poisson maigre pauvre en cholestérol et en acides gras saturés.
- Sardine** : apport en protéines et riche en acides gras polyinsaturés qui sont essentiels.
- Ciboulette** : apport en antioxydants.
- Citron** : en quantité juste nécessaire pour assaisonner le poisson.
- **Pain rond Suédois** : apport en glucides complexes qui participent à la satiété.

A noter : C'est une façon originale de faire apprécier aux enfants le poisson, parfois délaissé de nos petits convives, tout en leur faisant découvrir une autre variété de pain.

Gâteau moelleux au chocolat

Un gâteau au chocolat allégé avec du fromage blanc et sans beurre.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Farine** : apport en glucides complexes.
- **Cacao en poudre** : apport de protéines et de lipides. Saveur connue et appréciée des enfants.
- **Fromage blanc** : apport en calcium. Beaucoup moins de matières grasses que le beurre.
- Œuf**: apport de protéines et de matières grasses saturées, mono insaturées et polyinsaturées.
- Sucre** : apport de glucides simples. Adoucit le goût du cacao.
- Levure chimique** : participe à la texture moelleuse du gâteau.
- Huile de colza** : riche en oméga 3 dits acides gras essentiels.

A noter : Ce gâteau est inférieur à 15% de matières grasses.

Cake tomate herbes de Provence

Il s'agit d'une entrée pâtissière à base de tomate et d'herbes de provence.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Tomate** : apport en fibres et vitamines.
- Lait** : apport en calcium.
- Œuf** : apport en protéines et en matières grasses saturées, mono insaturées et polyinsaturées.
- Farine**: apport en glucides complexes.
- Emmental** : apport en calcium, permet de bien gratiner.
- Huile de tournesol** : apport en acides gras saturés.
- Levure chimique** : participe à la texture moelleuse.
- herbes de provence** : mélange d'herbes, thym, origan, romarin, sarriette et basilic. Parfume bien la recette.
- poivre** : arôme supplémentaire.

A noter : Voici une recette intéressante mêlant pâtisserie et légumes.



Célerimentier de canard

C'est un plat complet élaboré sur la cuisine 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 polyinsaturés.
- Canard effiloché** : apport en protéines et riche en acides gras insaturés.
- Echalote, ail** : deux condiments faisant partie de la famille des alliacées aux nombreuses propriétés santé.
- Ciboulette** : son apport en antioxydants en fait un assaisonnement santé.
- Chapelure** : pour bien gratiner.

A noter : C'est une façon originale de faire découvrir aux enfants le canard et le céleri.

Courmentier de lieu

Il s'agit d'un plat à base de poisson qui n'est pas servi avec une garniture car il contient déjà des légumes et des féculents.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Courgette** : apport en minéraux. Ce légume est très riche en eau.
- Colin lieu** : apport en protéines et pauvre en matières grasses.
- Bouillon de légumes** : apport d'arômes supplémentaires.
- Pommes de terre** : apport en glucides complexes, indispensable à l'énergie de nos jeunes convives.
- Oignon** : apport en vitamines C et minéraux, arômes supplémentaires.
- Margarine** : 100% végétale, riche en acides gras polyinsaturés.
- Lait** : apport de calcium essentiel au bon déroulement de la croissance des enfants.

A noter : Cette recette est un plat complet où l'on retrouve une viande, un légume, un féculent, des matières grasses ainsi que du lait. Les bienfaits de ces produits sont regroupés dans un seul plat ce qui en fait une recette intéressante.

