

# Le petit journal de la commission

**T**ERRES des  
**C**ONFLUENCES  
communauté de communes



*Maternelles et Élémentaires*  
Nouvelles recettes  
Mai – Juin 2017



*la cantine pas pareille*

*inspirations*  
Sogeres

# Sommaire



## Fraîch' attitude :

- Manchons de poulet sauce curry
  - Tomate et mozzarella
  - Tsaziki et son gressini
- Fromage blanc marmelade poivron framboise
  - Bâtonnets de légumes
  - Abricotier

## Animation développement durable

### Les « pas pareilles » :

- Bobotie
- Cake courgette et feta



## Recettes Inspirations

- Emincé de dinde sauce kebab
- Tartine de canard
- Fromage blanc sucré différemment (sucre roux, confiture de fraise, sucre)
- Assiette de fruits printaniers (Banane, fraise et melon jaune et charentais)
- Filet de lieu sauce végétale au cerfeuil
- Légumes cuisinés au cerfeuil
- Cour'slaw
- Bolognaise de canard
- Poisson en paprika'de à la carotte
- Gâteau tradition à l'ananas au caramel
- Mix lait à la pêche
- Hachis Parmentier charolais du chef

Amuse-bouche mai : Fondant de cassis

Amuse-bouche juin : Soupe de melon au basilic

# Les « pas pareilles »

## Mai

### Bobotie

C'est un pain de viande de bœuf constitué de bœuf haché, ail, chapelure, crème, lait, brunoise de légumes, œufs entiers, oignon, persil et épices.

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Ail** : apport en arômes
- **Bœuf** : apport en protéines de bonne qualité
- **Chapelure** : apport en glucides
- **Crème liquide légère** : apport en matière grasse en juste quantité
- **Curry** : apport en arômes
- **Lait ½ écrémé** : apport en protéines et en calcium
- **Légumes brunoise** : apport en fibres, vitamines et minéraux
- **Œuf** : apport en protéines de bonne qualité
- **Oignon** : apport en fibres et pour le goût
- **Persil** : apport en goût, vitamines et minéraux
- **Quatre épices** : apport en arômes



#### Le saviez-vous ?

Le bobotie est un plat originaire d'Afrique du Sud. Il existe différentes variantes avec des fruits secs, noix ou bananes.

## Juin

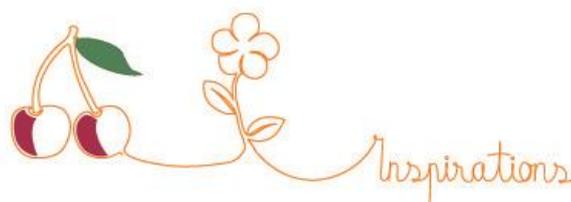
### Cake courgette et feta

C'est une entrée pâtissière composée de courgette, feta, œuf, huile de colza, farine, ail, basilic, emmental, romarin et levure

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Courgette** : apport en fibres
- **Œuf** : apport en protéines de bonne qualité
- **Huile de colza** : apport en matière grasse en juste quantité
- **Farine** : apport en glucides complexes
- **Feta** : apport en protéines et lipides
- **Emmental** : apport en calcium, protéines et lipides
- **Romarin** : apport en arômes
- **Levure** : pour la texture finale du cake

**Le saviez-vous ?** Les courges font parties de la famille des cucurbitacées au même titre que le melon et le concombre. Cette famille comprend environ 800 espèces.



# La Fraîch' Attitude

## Manchons de poulet sauce curry

C'est un plat protidique composé de manchons de poulet et d'une sauce froide au curry.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Manchons de poulet** : apport en protéines de bonne qualité
- Sauce curry** :
- Crème légère** : apport en matière grasse en juste quantité
- Curry** : apport en arômes
- Safran** : apport en arômes
- Mayonnaise** : apport en matière grasse en juste quantité
- Citron** : apport en arômes
- Moutarde** : apport en arômes

## Tomate et mozzarella

C'est une entrée composée de tomates et mozzarella.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Tomate** : apport en fibres, vitamines et minéraux
- Mozzarella** : apport en calcium, protéines et lipides

**Le saviez-vous ?** La tomate est un légume fruit connue principalement ronde et rouge. Cependant, il existe de nombreuses formes et couleurs de tomates (jaune, verte, violette...).

## Tsaziki et son gressini

Le tsaziki est composé de fromage blanc, concombre, aneth, ail, échalote, vinaigre. Il est accompagné d'un gressini

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Ail** : apport en arômes
- Échalote** : apporte un arôme à la préparation
- Fromage blanc** : apport en calcium et protéines
- Vinaigre** : apport en arômes
- Concombre** : apport en fibres, vitamines et minéraux
- Aneth** : apport en arômes et en minéraux

### Le saviez-vous ?

Le tsaziki est un plat typique de Grèce et de Turquie où il est consommé sur un pain pita et accompagné d'olives.

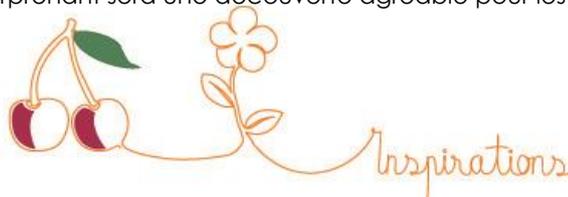
## Fromage blanc marmelade poivron framboise

C'est un fromage blanc accompagné d'un coulis sucré tout rouge à base de framboise, poivron rouge et sucre.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Framboise** : apport en fibres et vitamines
- Fromage blanc** : apport en calcium et protéines
- Poivron rouge** : apport en fibres, minéraux et vitamines
- Sucre** : apport en glucides simples en juste quantité

**Le saviez-vous ?** Ce dessert surprenant sera une découverte agréable pour les petits et grands



## Bâtonnets de légumes sauce aigre doux

Entrée constituée de bâtonnets de carottes et concombres et d'une sauce aigre-doux

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Carotte** : apport en fibres, minéraux et vitamines
- Concombre** : apport en fibres, minéraux et vitamines
- Sauce aigre doux** (ketchup, mayonnaise, vinaigre) : apport en goût

**Le saviez-vous ?** Cette entrée ludique permettra à nos jeunes convives d'utiliser le « finger food » ou « manger mains » en trempant les bâtonnets de légumes dans la sauce.

## Abricotier

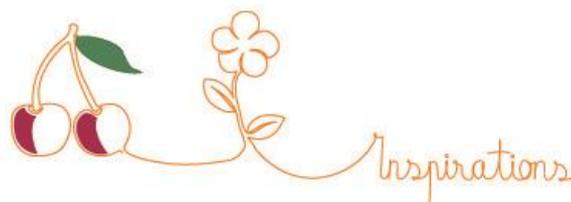
C'est une pâtisserie réalisée sur la cuisine composée de farine, de lait demi-écrémé, d'œuf, de crème fraîche, de vanille, d'abricot et de sucre en poudre.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Abricot** : apport en fibres
- Arome vanille** : apport en goût
- Crème fraîche** : apport en matière grasse en juste quantité
- Farine** : apport en glucides complexes
- Sucre** : apport en glucides simples en juste quantité
- Lait ½ écrémé** : apport en calcium et en protéines
- Œuf** : apport en protéines de bonne qualité

### Le saviez-vous ?

C'est une pâtisserie dont la teneur en sucres simples est inférieure à 20g par portion.



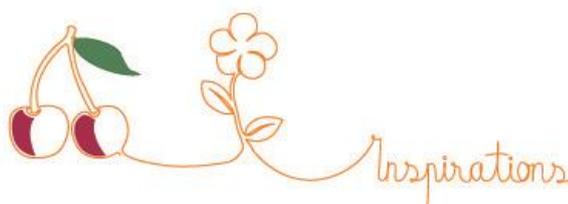
## Animation développement durable

**Salade de betterave AGB** : Utilisation de produits issus de l'agriculture biologiques.

**Chili végétarien AGB et riz** : Plat végétarien car la culture de légumes, fruits et céréales nécessite moins d'énergie que la production de viande.

**Camembert AGB et local** : Ce Fromage livré en conditionnement d'origine sur les offices limitent les déchets d'emballages.

**Fruit** : Utilisation de fruit local autant que possible afin de limiter l'impact environnemental lié au transport des fruits.



# Recettes Inspirations

## Poisson en paprika 'de à la carotte

Il s'agit d'un plat complet, composé de cubes de poisson blanc, carottes, oignons, paprika, pomme de terre et huile d'olive.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Poisson blanc** : apport en protéines de bonne qualité
- **Carotte** : apport en fibres et en bêta-carotène
- **Oignon** : apport en fibre et pour le goût
- **Paprika** : pour le goût et la couleur
- **Huile d'olive et tournesol** : apport en matière grasse en juste quantité
- **Pomme de terre** : apport en glucides complexes
- **Bouillon de légumes** : pour le goût
- **Lait 1/2 écrémé** : apport en calcium et protéines
- **Margarine** : apport en matière grasse en juste quantité

**Le saviez-vous ?** Le paprika, aussi connu sous le terme poivre rouge, est une épice en poudre de couleur rouge obtenue à partir de la graine mûre, séchée et moulue du piment doux ou poivron

## Gâteau tradition ananas au caramel

C'est un gâteau à base d'ananas et de caramel à la texture moelleuse, qui se compose d'œufs entiers, sucre semoule, farine, levure chimique, huile de colza, caramel liquide et ananas.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Ananas** : apports en fibres, vitamines et minéraux
- **Farine** : apport en glucides complexes
- **Huile de colza** : apport en matière grasse en juste quantité
- **Levure** : pour donner la bonne texture au gâteau
- **Œuf** : apport en protéines de bonne qualité
- **Sauce nappage caramel** : apport en glucides simples en juste quantité
- **Sucre** : apport en glucides simples en juste quantité

### Le saviez-vous ?

Ce dessert est inférieur à 15% de matières grasses.



## Hachis Parmentier du chef

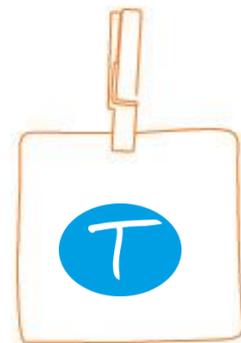
C'est un plat complet qui est constitué de purée de pomme de terre, et de bœuf haché cuisiné avec du bouillon de légumes, des oignons et des carottes. Le plat est recouvert d'emmental râpé.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Ail** : apport en arômes
- **Bœuf** : apport en protéines de bonne qualité
- **Bouillon de légume** : apport en arômes
- **Carotte** : apport en fibres, vitamines et minéraux
- **Emmental** : apport en calcium, protéines et lipides
- **Lait 1/2 écrémé** : apport en calcium et protéines
- **Oignon** : apport en fibre et pour le goût
- **Pomme de terre** : apport en glucides complexes

### Le saviez-vous ?

Ce plat complet est supérieur à 70% de matière première animale.



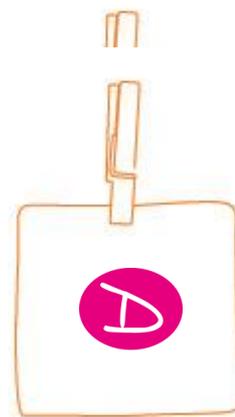
## Mix lait pomme-pêche

C'est un dessert lacté à base de lait, de vanille, compote de pêche, gelée de groseille et d'un sirop de pêche.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Compote pomme pêche** : apport en fibres
- **Gelée groseille** : apport en sucre en juste quantité
- **Glace à la vanille** : apport en onctuosité
- **Lait ½ écrémé** : apport en calcium et protéines
- **Sirop pêche** : apport en goût

**Le saviez-vous ?** Ce dessert permet de consommer des fruits et du calcium de façon ludique.



## Emincé de dinde sauce kebab

C'est un plat protidique constitué d'émincé de dinde et d'une sauce kebab réalisée à partir de fromage blanc, d'oignons, de sucre en poudre, de vinaigre et de farine de riz.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Emincé de dinde** : viande inférieure à 6% MG, fournit un apport en protéines de très bonne qualité.
- **Sauce kebab** (ail, farine de riz, fromage blanc, épices kebab, oignon, persil, sucre, vinaigre) : apport en onctuosité et en calcium grâce au fromage blanc. Apport en glucides complexes grâce à la farine de riz.

**A noter** : Dans cette sauce, le fromage blanc remplace la crème fraîche, c'est une sauce onctueuse contenant des matières grasses en juste quantité.



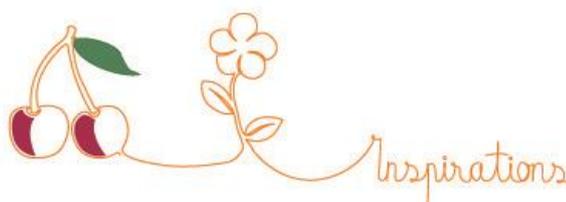
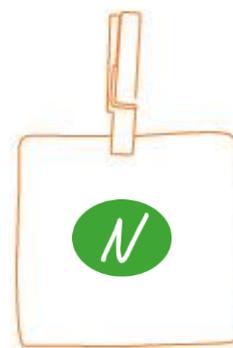
## Pavé de Merlu sauce végétale au cerfeuil

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

### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Pavé de Merlu** : Considéré comme un poisson maigre, le merlu 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, ail, laurier** : 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.



## Fromage blanc sucré différemment (sucre roux, confiture de fraise, sucre)

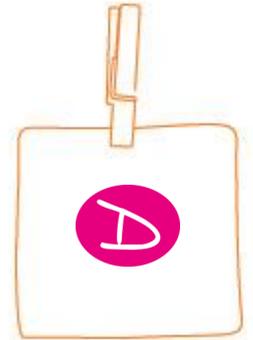
Il s'agit d'un fromage blanc à sucrer soi-même. Nos jeunes convives auront le choix parmi trois ingrédients différents.

### Les ingrédients et leurs intérêts

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

### Exemples d'ingrédients disponibles pour sucrer le fromage blanc :

- **Sucre roux** : sucre contenant vingt fois plus d'éléments minéraux que le sucre blanc.
- **Confiture de fraise** : permet de donner une nouvelle saveur à son laitage tout en maîtrisant l'apport en sucres.
- **Sucre** : en juste quantité, pour adoucir le goût du fromage blanc.



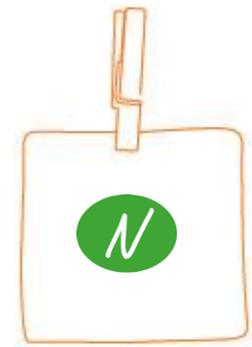
**A noter** : Parmi l'assortiment des ingrédients à sucrer, il sera toujours proposé du sucre blanc. En effet, les enfants ont besoin de repères et d'être rassurés dans ce qu'ils consomment ; c'est pourquoi, nous ne proposerons jamais à la fois 3 ingrédients nouveaux.

## Assiette de fruits printaniers (Banane, fraise)

Assiette de fruits crus très colorée, composée de fraises et de bananes.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Banane** : fruit sain et digeste riche en minéraux et oligo-éléments variés, notamment en vitamines C et B pour un bon fonctionnement des défenses immunitaires.
- **Fraise** : fruit au goût sucré et riche en calcium, en magnésium qui agit contre la fatigue intellectuelle et physique et en fer, oligo-élément nécessaire au transport de l'oxygène dans le sang.



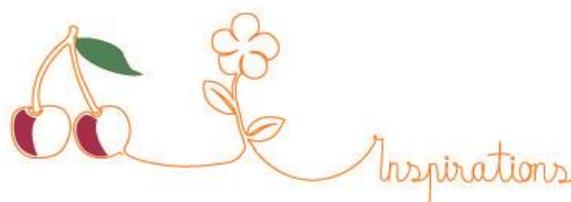
## Assiette de fruits d'été (melon jaune et Charentais)

Il s'agit d'un duo de melon jaune et Charentais coupés en quartiers ou cubes.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Melon** : riche en fibres, en vitamines A, C et en antioxydants

**Le saviez-vous ?** Présenter les fruits découpés et prêts à consommer aux enfants leur permet de les manger plus facilement.



## Cour'slaw

C'est une entrée composée de carotte, courgette, oignon frit, relevée par une sauce coleslaw.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Carotte** : apport en fibres et en antioxydants
- **Courgette** : apport en fibres et en antioxydants
- **Citron** : apport en arôme et en antioxydant
- **Jus d'orange** : apport en glucide et vitamines
- **Curry** : apport en goût et couleur
- **Mayonnaise** : apport en matière grasse maîtrisé et en onctuosité
- **Sucre** : apport en glucide en juste quantité et adoucit le goût



## Tartine de canard et pain navette

C'est une entrée réalisée avec du confit de canard, du fromage blanc, de la mayonnaise, de l'échalote et de la moutarde. Ces rillettes sont accompagnées d'un pain navette

### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Effiloché de canard** : apport en protéines et en matière grasse
- **Fromage blanc** : apport en calcium et en protéines
- **Mayonnaise allégée** : apport en matières grasses
- **Echalote** : apport en arôme
- **Moutarde** : apport en arôme, en vitamine B9 (Folate) et en minéraux

**Le saviez-vous ?** Cette recette « Découverte » va permettre aux enfants de tartiner leur pain eux-mêmes avec une « rillettes » sur la cuisine.



## Légumes cuisinés au cerfeuil

C'est une garniture composée de carottes, courgettes, oignon, cerfeuil et huile d'olive et tournesol.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Carotte** : apport en fibres, vitamines et minéraux
- **Duo de courgettes** : apport en fibres, vitamines et minéraux
- **Oignon** : apport en fibre et pour le goût
- **Cerfeuil** : apport en goût. Riche en potassium, calcium, beta carotène, vitamine C, B9
- **Huile d'olive et tournesol** : apport en matière grasse en juste quantité, dont acides gras mono insaturés

**Le saviez-vous ?** Le cerfeuil est une plante condimentaire très savoureuse. Sa saveur subtile et prononcée aromatisé parfaitement les crudités, salades, potages, légumes, sauces, viandes et poissons. Ce trio de légumes apportera de la couleur dans l'assiette de nos jeunes convives.



## Les amuse - bouche

### Fondant cassis

C'est une pâtisserie composée de purée de cassis, crème fraîche, lait, œuf entier, sucre semoule et amidon de maïs

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- Amidon maïs** : apport en glucides complexes
- Crème fraîche** : apport en matière grasse en juste quantité
- Lait ½ écrémé** : apport en calcium et protéines
- Œuf** : apport en protéines de bonne qualité
- Purée de cassis** : apport en goût et en couleur
- Sucre** : apport en glucides simples en juste quantité

#### Le saviez-vous ?

Les cassis sont des baies noires accrochées ensemble sous forme de grappes. Le jus issu du cassis est violet foncé et riche en tanins et en arômes. Le fondant de cassis a une jolie couleur violette et est délicatement parfumé.



### Soupe de melon au basilic

C'est un dessert à boire constitué de melon, basilic, sucre et eau.

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- Basilic** : apport en arômes
- Eau** : pour la texture finale
- Sucre** : apport en glucides simples en juste quantité
- Melon charentais** : apport en fibres et vitamines

**Le saviez-vous ?** Le basilic est une plante aromatique et condimentaire qui est utilisée pour relever des recettes salées et sucrées.

