

Le petit journal de la commission

TERRES de CONFLUENCES

Maternelles & Élémentaires

Nouvelles recettes
Novembre – Décembre 2016



la cantine pas pareille

inspirations
Sogeres

Sommaire



« Les pas pareille »

- Novembre : Curry de lentilles au lait de coco
- Décembre : Gâteau aux patates douces



Recettes Inspirations

- Pavé de merlu sauce végétale au cerfeuil
- Rillettes de canard et pain navette
- Fromage blanc sucré différemment
- Macédoine de légumes mayonnaise
- Emincé de dinde saveur kebab
- Croque en blanc aux mille fleurs
- Assiette de fruits d'hiver
- Pavé de colin sauce végétale pomme curry crémée
- Amuse-bouche de Novembre : Gâteau de maïs
- Amuse-bouche de Décembre : Marmelade d'orange

Connaissance des recettes de nos chefs

- Poisson en paprika de à la carotte
- Potimenter de poisson
- Bifteck haché charolais sauce Chess'mental
- Moelleux chocolat et pépites
- Mix lait mandarine à la vanille



« Les pas pareilles »

Novembre

Curry de lentilles au lait de coco

C'est un plat riche en saveur qui se compose de lentilles, lait de coco, légumes et épices (curry et curcuma).

Les ingrédients et leurs intérêts

Lentille blonde sec : apport en protéines végétales et en glucides complexes.

Lait de coco : apport en acides gras. Donne de l'onctuosité et de la saveur.

Légume brunoise : apport en fibres.

Curry : mélange d'épices (cumin, curcuma, coriandre...). Colore le plat et apporte de la saveur.

Curcuma : Fort pouvoir aromatique.

Tomate pelée : apport en fibres, vitamines et minéraux.

Oignon : apport en vitamines C et minéraux, arômes supplémentaires.



Le saviez-vous ? Il s'agit d'un plat originaire de l'Inde. Il permettra à nos petits convives de découvrir de nouvelles saveurs et de faire le plein d'énergie.

Décembre

Gâteau de patate douce

Il s'agit d'un dessert réalisé avec des œufs, de la farine, crème fraîche, sucre, vanille, levure et patate douce.

Les ingrédients et leurs intérêts

Farine : apport en glucides complexes.

Œuf : apport en protéines et en matières grasses saturées, mono insaturées et polyinsaturées.

Crème fraîche épaisse : apport en matières grasses.

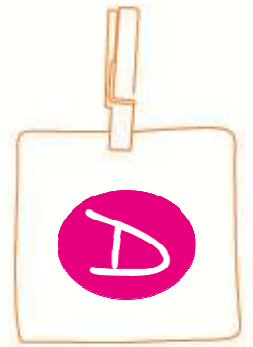
Sucre : apport en glucides simples.

Patate douce : apport en fibres et glucides complexes. Source de vitamine A, B et C.

Arôme vanille liquide : Donne de la saveur.

Levure chimique : participe à la texture moelleuse du gâteau.

Lait : apport en calcium et en protéines



Le saviez-vous ? Ce gâteau est typique de la Polynésie et de l'île de la Réunion. C'est une façon originale de consommer la patate douce, ce féculent au goût sucré.



Recettes Inspirations

Rillettes de canard et pain navette

C'est une entrée innovante à base de confit de canard, fromage blanc, mayonnaise, moutarde et échalote, accompagnée d'un pain navette.

Les ingrédients et leurs intérêts

Effiloché de canard confit : apport en protéines.

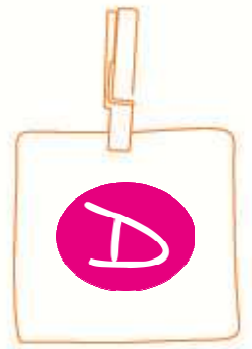
Fromage blanc à 20% MG : pour l'onctuosité, son apport en calcium et ses protéines de bonne qualité.

Mayonnaise allégée : apport maîtrisé en lipides.

Moutarde : pour une pointe d'acidité et d'épices.

Echalote : pour relever l'assaisonnement tout en finesse.

Le saviez-vous ? Cette recette « Découverte » va permettre aux enfants de tartiner leur pain eux-mêmes avec une « rillettes » maison peu calorique puisqu'il s'agit d'une entrée inférieure à 15% de matières grasses.



Fromage blanc sucré différemment

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.

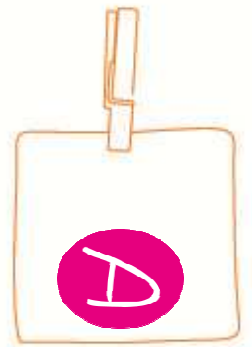
Exemples d'ingrédients disponibles pour sucrer le fromage blanc :

Sucre : apport en glucides simples. Façon habituelle de sucrer un laitage.

Sucre roux de canne (cassonade) : sucre de couleur brune aux saveurs de vanille et d'épices.

Miel : permet de donner une nouvelle saveur à son laitage.

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.



Sauce végétale au cerfeuil

Il s'agit d'une sauce cuisinée 100% végétale, élaborée à partir de carottes, poireaux, thym, laurier, ail, oignon, clou de girofle, cerfeuil, farine de riz, laurier et purée de haricots verts.

Les ingrédients et leurs intérêts

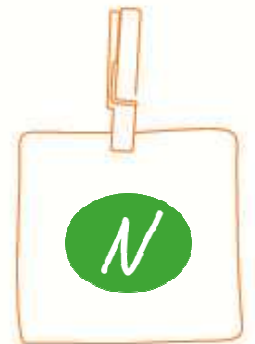
Carottes, poireaux, thym, laurier, ail, oignon et clou de girofle : tous ces ingrédients, riches en fibres et en arômes, vont servir à élaborer le bouillon de légumes.

Purée de haricots verts : sert de liant à la sauce. Légume riche en fibres, apporte de la couleur et du goût.

Cerfeuil : pour son goût légèrement anisé, son apport en fer et en vitamines.

Farine de riz : apport en glucides complexes.

Le saviez-vous ? Toutes nos sauces végétales sont 100% Nature, cuisinées sans fond de sauce et utilisant le légume comme liant.



Sauce végétale pomme curry crémée

Il s'agit d'une sauce cuisinée 100% végétale, élaborée à partir de carottes, poireaux, thym, laurier, ail, oignon, clou de girofle, purée de pommes, curry, farine de riz et crème fraîche.

Les ingrédients et leurs intérêts

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

Purée de pommes : pour sa saveur légèrement sucrée et s'associant très bien avec le curry.

Curry : mélange d'épices comprenant notamment du curcuma qui donne la couleur orangée.

Farine de riz : apport en glucides complexes.

Crème fraîche : en juste quantité pour une texture onctueuse.

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



Macédoine de légumes mayonnaise

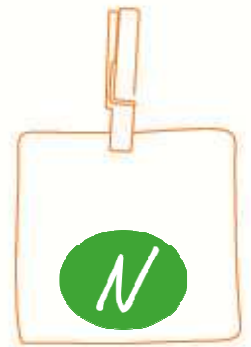
Il s'agit d'une macédoine de légume surgelée agrémentée de mayonnaise

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.



Assiette de fruits d'hiver

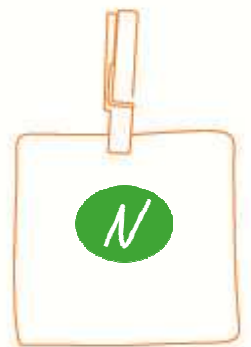
Assiette de fruits crus très colorée, composée d'oranges et de kiwis tranchés.

Les ingrédients et leurs intérêts

Orange : fruit juteux, sucré. Sa pulpe et son jus contiennent une source exceptionnelle de vitamine C, très ressourçant à cette époque de l'année.

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.



Croque en blanc aux mille fleurs

Il s'agit d'un dessert lacté à base de fromage blanc sucré au miel et accompagné de céréales de riz soufflé.

Les ingrédients et leurs intérêts

Céréales riz soufflé : apport en glucides complexes et en fibres.

Fromage blanc : apport en calcium essentiel à la croissance des enfants.

Préparation glace vanille: apporte de l'onctuosité et des lipides en petite quantité.

Miel : apport en glucides simples. Façon différente de sucrer un produit laitier.

Possède de nombreuses vertus (antioxydant, cicatrisant, énergisant...).

A noter : C'est un dessert ludique qui permettra à nos petits convives de consommer et d'apprécier les produits laitiers.



Emincé de dinde saveur kebab

Il s'agit d'un plat à base de dinde avec une saveur originale.

Les ingrédients et leurs intérêts

Dinde : apport en protéines de bonne qualité.

Fond de volaille : pouvoir aromatique.

Assaisonnement mélange kebab : Mélange d'épices notamment (parika, coriandre, cumin, oignon, origan, persil, cannelle, poivre...) donnant la saveur de la viande de kebab.

Sucre : apport en glucides simples.

Fromage blanc : apport en calcium essentiel au bon développement des enfants.

Farine de riz : apport en glucides complexes.

Oignon : apport en vitamines C et minéraux, arômes supplémentaires

Ail : condiment faisant partie de la famille des alliacées aux nombreuses propriétés santé.

Persil : arôme supplémentaire.

Vinaigre : relève le goût.

A noter : Ce plat permettra aux enfants de découvrir de nouvelles saveurs.



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 de novembre : Gâteau de maïs

Les enfants découvriront en Novembre, un gâteau peu ordinaire à base de polenta.

Les ingrédients et leurs intérêts

Farine : apport en glucides complexes.

Œuf : apport de protéines et de matières grasses saturées, mono insaturées et polyinsaturées.

Crème fraîche épaisse : apport de matières grasses.

Sucre : apport en glucides simples.

Polenta : apport en glucides complexes.

Arôme vanille liquide : Donne de la saveur.

Levure chimique : participe à la texture moelleuse du gâteau.

Huile de tournesol : apport en acides gras saturés.

Le saviez-vous ? La polenta est le nom donné à la semoule de maïs. Elle change selon les régions, on la retrouve plus ou moins épaisse et colorée.

Amuse-bouche de décembre : Marmelade d'orange

En Décembre, nos jeunes convives découvriront l'orange sous une nouvelle forme.

Les ingrédients et leurs intérêts

Orange amère : apport en glucides simples, vitamines B et C.

Sucre : apport en glucides simples. Adoucit l'amertume de l'orange.

Sucre roux : apport en glucides simples, source d'énergie. Saveurs de vanille et d'épices.

Jus de citron : bon antioxydant et il apporte une touche d'acidité.

Le saviez-vous ? Le sucre roux de canne ou cassonade est extrait de la canne à sucre qui est originaire de la Nouvelle-Guinée. Il a un arôme différent de celui du sucre blanc.



Connaissance des recettes de nos chefs

Poisson en paprika'de à la carotte

Il s'agit d'un parmentier de poisson blanc à la carotte à la saveur de paprika

Les ingrédients et leurs intérêts

Carotte : contient des fibres, riche en vitamine A et beta carotène

Paprika : utilisé pour sa couleur rouge et son parfum âcre

Poisson blanc : poisson maigre, apport en protéines de bonne qualité

Le saviez-vous ? Ce plat présenté sous la forme d'un parmentier encouragera les enfants à consommer du poisson et des légumes.

Potimenter de poisson

C'est un parmentier de potiron, de carotte, de pomme de terre et de poisson blanc.

Les ingrédients et leurs intérêts

Potiron : en juste quantité pour apporter une touche de douceur, intéressant pour son apport en vitamine A et ses fibres

Carotte : contient des fibres, riche en vitamine A et beta carotène

Poisson blanc : poisson maigre, apport en protéine de bonne qualité

A noter : Ne le confondez pas avec la citrouille, plus ronde, plus orange vif, mais surtout bien moins savoureuse : c'est d'ailleurs elle plutôt que le potiron qu'on évide pour Halloween !

Bifteck haché charolais sauce Chees'mental

C'est un steak haché accompagné d'une sauce fromagère à l'emmental.

Les ingrédients et leurs intérêts

Steak haché charolais : ce steak haché doit sa saveur inimitable et sa texture tendre à son origine : la race charolaise. Apport en protéine de bonne qualité

Emmental : un fromage à pâte dure et fondante

Farine de riz : apport en glucides complexes

A noter : La charolaise est une race à viande française originaire de la région de Charolles en Bourgogne.

Moelleux chocolat et pépites

C'est une pâtisserie à base de poudre de cacao et de chocolat noir agrémenté de pépites de chocolat.

Les ingrédients et leurs intérêts

Poudre de cacao: apprécié des enfants ajoute couleur et saveur

Chocolat noir 50% cacao : riche en vitamine, fer et magnésium, le beurre de cacao contient de la vitamine E qui possède des effets antioxydants

Sucre : ajoute une note de douceur à la poudre de cacao amère

Œuf : apport en protéine, et ajoute du volume à ce dessert

A noter : Ce dessert est un grand classique apprécié de tous.



Mix lait mandarine à la vanille

C'est un dessert lacté, comme un milk shake composé de fromage blanc, de glace et de fruits sous plusieurs formes.

Les ingrédients et leurs intérêts

Mandarine : elle est composée d'une chair juteuse et riche en vitamine C

Jus et sirop d'orange : apport en fibres et en vitamine C antioxydantes

Fromage blanc : texture douce et source de protéine

Glace vanille : texture onctueuse grâce aux protéines, et goût vanille

A noter : Ce dessert apportera des fruits et un produit laitier sous une forme ludique dans un verre avec une paille.

