

Le petit journal de la commission

TERRES des
CONFLUENCES
communauté de communes



Maternelles et Élémentaires
Nouvelles recettes
Mars - Avril 2017



la cantine pas pareille

inspirations
Sogeres

Sommaire



« Les pas pareille »

- Mars : Salade Waldorf
- Avril : Poisson à la portugaise

Balade au Mexique

- Fajitas de bœuf et riz
- Flan mexicain

Connaissance des recettes de nos chefs

- Poisson en paprika'de à la carotte
- Agruma dine à boire
- Thon à la tomate et au basilic
- Fraicheur de cassis



Recettes Inspirations

- Tartine de canard et pain navette
- Orge perlé AGB
- Emincé de dinde saveur kebab
- Fromage blanc sucré différemment (sucre, sucre roux, miel)
- Flan de courgettes, mozzarella et basilic
- Amuse-bouche de Mars : Jus de soja
- Amuse-bouche d'Avril : Confiture de myrtille

« Les pas pareilles »

Mars

Salade Waldorf

C'est une entrée composée de céleri branche, de pomme, de fromage blanc, de noix et de mayonnaise.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Céleri branche** : apport en fibres
- **Pomme** : apport en fibres et en vitamines
- **Fromage blanc** : apport en protéines et en calcium et pour une texture plus onctueuse
- **Noix** : apport en lipides de bonne qualité notamment des oméga-3 qui sont des acides gras essentiels
- **Mayonnaise allégée** : apport en lipides maîtrisé et pour une texture plus onctueuse



Avril

Poisson à la portugaise

C'est un plat réalisé avec du poisson, des tomates, des poivrons, des pommes de terre, des oignons, du lait et du persil.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Poisson blanc** : apport en protéines de bonne qualité
- **Tomate** : apport en fibres et en anti-oxydants
- **Poivrons** : apport en fibres
- **Pomme de terre** : apport en glucides complexes, fibres et minéraux
- **Oignon** : pour son apport en fibres, sa saveur et pour son rôle bactériostatique
- **Lait** : apport en calcium et en protéines
- **Huile de d'olive** : apport en lipides en juste quantité



Recettes Inspirations

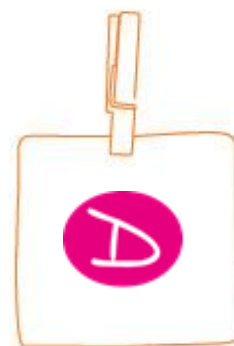
Tartine de canard et pain navette

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 bonnes qualités
- **Fromage blanc** : apport en calcium et en protéines
- **Mayonnaise allégée** : apport en matière grasse maîtrisé
- **Echalote** : apporte un arôme à la préparation, riche en antioxydants
- **Moutarde** : apporte un arôme à la préparation, riche en antioxydants

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



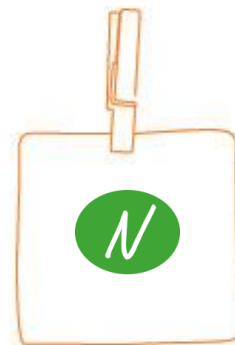
Orge perlé AGB

Les enfants découvriront de façon ludique une nouvelle céréale.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Orge perlé AGB** : céréale issue de l'Agriculture Biologique, riche en glucides complexes et en fibres
- **Margarine** : 100% végétale, riche en acides gras polyinsaturés

Le saviez-vous ? Contrairement au blé ou au seigle, le grain d'orge est muni d'une enveloppe cellulosique inconsommable ; c'est pour cela que nous trouvons dans le commerce l'orge débarrassée de l'enveloppe, appelée « orge mondé ». Après une légère abrasion, est obtenue une perle d'orge, d'où le nom « orge perlé ».



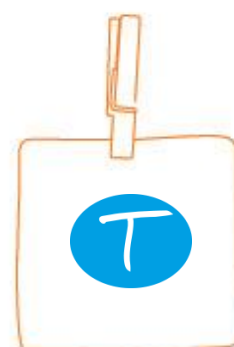
Emincé de dinde sauce kebab

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** : 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.



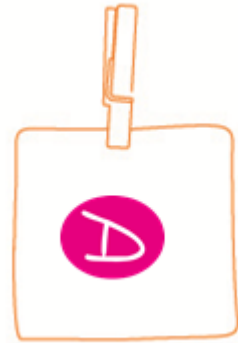
Fromage blanc sucré différemment (avec sucre, sucre roux, miel)

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 roux** : sucre contenant vingt fois plus d'éléments minéraux que le sucre blanc
- **Sucre** : l'élément sucrant le plus connu des enfants : il sert de repère pour l'enfant
- **Miel** : apport glucidique

Le saviez-vous ? 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 ; c'est pourquoi, nous ne proposerons jamais à la fois 3 ingrédients nouveaux.



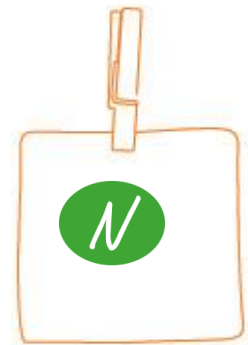
Flan de courgettes, mozzarella et basilic

C'est une garniture composée d'un appareil à base de lait, œuf, farine et crème fraîche auquel sont ajoutés des courgettes, échalote et ail ainsi que du basilic et de la mozzarella.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Lait** : pour l'apport en calcium et en protéines
- **Œuf** : apport en protéines de bonne qualité.
- **Farine** : pour l'apport en glucides complexes
- **Crème fraîche** : pour l'onctuosité
- **Courgette** : pour l'apport en fibres et en minéraux
- **Basilic** : pour le goût
- **Ail** : apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments
- **Echalote** : apport en vitamines et en goût
- **Mozzarella** : apport en protéines, lipides et calcium

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



Connaissance des recettes de nos chefs

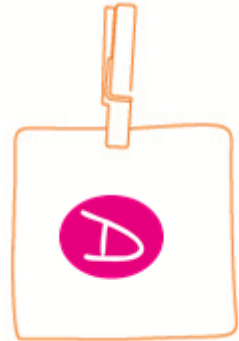
Poisson en paprika de la carotte

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** : en juste quantité
- **Pomme de terre** : apport en glucides complexes, fibres et minéraux

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



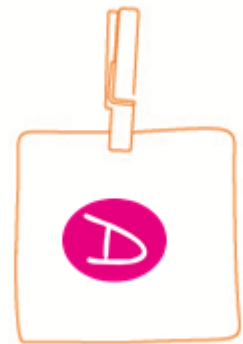
Agruma dine à boire

Ce dessert de fruit est composé de compote de pomme, de mandarine, de jus d'orange, de jus de pamplemousse et de grenadine

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Compote de pomme** : apport en fibres
- **Mandarine** : apport en fibres et en vitamines
- **Jus d'orange** : apport en glucides et en vitamine C
- **Jus de pamplemousse** : apport en glucides et en vitamines
- **Grenadine** : pour le goût sucré

Le saviez-vous ? Le sirop de grenadine est à l'origine un sirop à base de pulpe de grenade. Aujourd'hui, il est surtout constitué de fruits rouges.



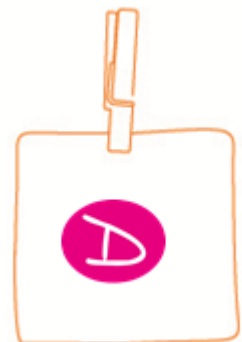
Thon à la tomate et au basilic

Il s'agit d'un plat protéique à base de thon, de tomate et de basilic qui se consomme avec des pâtes ou du riz, comme une bolognaise de poisson.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Thon** : apport en protéines de bonne qualité et en oméga 3
- **Tomate** : apport en fibres et en anti-oxydants
- **Basilic** : pour le goût
- **Ail** : apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments
- **Oignon** : apport en vitamine C, minéraux et oligo-éléments

Le saviez-vous ? Les poissons gras comme le thon sont particulièrement intéressants sur le plan nutritionnel pour leur apport en oméga 3. En effet, les omégas 3 dits « à longue chaîne » préviennent des maladies cardiovasculaires et sont nécessaires au développement et au fonctionnement de la rétine, du cerveau et du système nerveux.



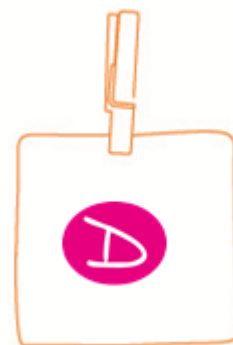
Fraicheur de cassis

Ce dessert est réalisé à partir de fromage blanc, de fraises, de sucre, de sirop de cassis et de basilic.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Fromage blanc** : apport en protéines et en calcium
- **Fraises** : apport en fibres et en vitamines
- **Sucre et sirop de cassis** : pour un goût sucré
- **Basilic** : pour le goût

Le saviez-vous ? Le cassis est riche en vitamine C, il en contient 2 fois plus que le kiwi et 3 fois plus que l'orange.



Balade au Mexique

Un menu complet autour du Mexique

Fajitas de bœuf et riz

Ce plat est constitué d'égrené de bœuf avec du riz, des tomates, des épices et des haricots rouges servis dans une tortilla de blé.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Egrené de bœuf** : apport en protéines
- **Haricot rouge** : apport en glucides complexes, en fibres et minéraux
- **Riz** : apport en glucides complexes
- **Tomates concassées** : apport en fibres et en antioxydants
- **Ail** : utilisé pour relever la saveur du plat et pour ses vertus anti microbiennes et bactéricides
- **Oignon** : pour sa saveur et pour son rôle bactériostatique
- **Cumin, harissa, gingembre et jus de veau** : utilisés pour donner plus de saveur à la préparation
- **Huile de tournesol** : apport en lipides
- **Tortilla de blé** : apport en glucides complexes

Le saviez-vous ? Ce plat mexicain peut aussi être décliné avec des tacos pour un côté plus croustillant.



Flan mexicain

Ce dessert est préparé avec des œufs, du lait, de la farine, de la crème fraîche, du sucre, de la cannelle et du curry.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Œuf** : apport en protéines de bonne qualité
- **Lait** : apport en calcium et en protéines
- **Crème fraîche** : apport en lipides
- **Farine** : apport en glucides complexes
- **Sucre** : pour un goût sucré en juste quantité
- **Cannelle et curry** : utilisés pour donner plus de saveur à la préparation

Le saviez-vous ? La différence entre un flan traditionnel et un flan mexicain est que ce dernier possède de la crème fraîche et des épices lui donnant une texture et un goût différent du flan européen.



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 Mars : Jus de soja

En Mars, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir le jus de soja.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Jus de soja** : apport en protéines, glucides et lipides

Le saviez-vous ? Contrairement au lait de vache, le jus de soja ne contient pas de lactose dont certaines personnes sont intolérantes. Toutefois, ce jus ne contient pas de calcium et ne peut donc pas remplacer le lait de vache.



Amuse-bouche d'Avril : Confiture de myrtille

Cet amuse-bouche d'Avril sera l'occasion pour nos jeunes convives de découvrir la confiture de myrtille.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Confiture de myrtille** : pour son apport en glucides et son goût sucré

Le saviez-vous ? Les myrtilles sont riches en fibres et en vitamines C qui est antioxydante.

