

Le petit journal de la commission

Nouvelles recettes
Novembre - Décembre
2017



la cantine pas pareille

inspirations
Sogeres

Sommaire

« Les pas pareille »

- Novembre : Compote de pommes allégée en sucre avec brisures de spéculoos ou riz soufflé au chocolat
- Décembre : Cake aux épices du chef avec gelée de coing ou de groseille



Recettes Inspirations

- Fromage blanc sucré différemment
- Smoothie carotte et orange
- Filet de lieu à la vanille
- Rôti de dinde sauce cheese'mental
- Pomme à boire à la cannelle
- Assiette de fruits d'hiver
- Riz et lentilles à l'indienne
- Poisson en paprika'de à la carotte
- Bolognaise de canard
- Salade de penne au thon et pesto rouge
- Hachis parmentier charolais du chef
- Potimenter de poisson
- Gâteau maison façon cheesecake
- Amuse-bouche de Novembre : Houmous pois chiches, petits pois
- Amuse-bouche de Décembre : Smoothie pomme, clémentine, miel

« Les pas pareilles »

Novembre

Compote de pommes allégée en sucre avec brisures de spéculoos ou riz soufflé au chocolat

Il s'agit d'une compote de pommes accompagnée de ses brisures de spéculoos ou de riz soufflé au chocolat.

Les ingrédients et leurs intérêts

Pomme : pour sa saveur sucrée, son apport en sucres simples et fibres

Riz soufflé au chocolat / spéculoos : pour sa texture croustillante

A noter : Cette recette ludique permet aux enfants de choisir et de garnir leur compote avec les brisures qu'ils désirent.



Décembre

Cake aux épices du chef avec gelée de coing ou de groseille

Il s'agit d'un dessert réalisé avec des œufs, de la farine, crème fraîche, sucre, mélange de 4 épices, levure et huile de colza.

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

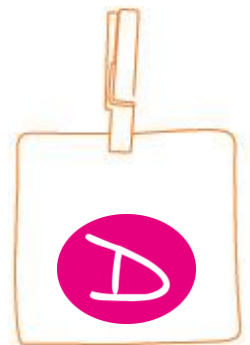
Sucre : apport en glucides simples en juste quantité

Mélange de 4 épices : apporte une saveur et un parfum particuliers à ce cake

Huile de colza : apport en lipides et plus particulièrement en oméga 3

Levure chimique : participe à la texture moelleuse du gâteau

Le saviez-vous ? Ce mélange de 4 épices est composé de gingembre, cannelle, clou de girofle et noix de muscade. Celles-ci donnent du goût et jouent un rôle majeur dans votre santé en raison de leurs vertus anti-inflammatoire, anticancéreuse et antimicrobienne.



Recettes Inspirations

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

Confiture de fraises : 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.



Smoothie carotte et orange

Ce dessert liquide est réalisé à partir de purée de carotte, de jus d'orange et de sucre.

Les ingrédients et leurs intérêts

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

Orange : pour son goût sucré et très ressourçant à cette époque de l'année

Sucre : apport en glucides simples en juste quantité

A noter : Ce dessert « Découverte » va permettre aux enfants de consommer des fruits et des légumes dans une seule recette et de manière ludique.



Filet de lieu à la vanille

Il s'agit d'un filet de lieu vêtu d'une sauce à la vanille

Les ingrédients et leurs intérêts

Colin / lieu : apport en protéines de qualité

Echalote : relève le goût de la sauce et apporte des fibres

Oignon : relève le goût de la sauce et apporte des fibres

Fumet de poisson : pouvoir aromatique

Crème liquide légère : apport de matières grasses et d'une texture onctueuse

Vanille : apporte de la saveur

Citron : antioxydant qui apporte une touche d'acidité

A noter : Ce plat permet aux enfants de découvrir une nouvelle association entre un filet de poisson et une sauce à la vanille.



Rôti de dinde sauce cheese'mental

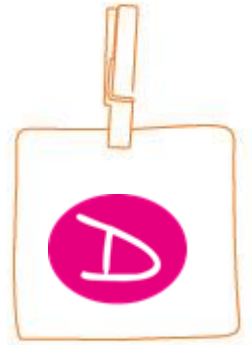
Il s'agit d'un rôti de dinde cuit accompagné d'une sauce à base de lait, d'emmental, de farine et margarine.

Les ingrédients et leurs intérêts

Dinde : apport en protéines de bonne qualité

Sauce cheese'mental (lait, emmental, farine, margarine) : sauce agréable et nutritionnellement complète de par sa composition en protéines, glucides, lipides et calcium

Le saviez-vous ? Un plat apprécié des enfants et intéressant d'un point de vue nutritionnel.



Pomme à boire à la cannelle

Il s'agit d'un dessert à base de pommes mixées, de sucre et de cannelle en poudre.

Les ingrédients et leurs intérêts

Pomme : pour sa saveur sucrée indispensable à un dessert et son apport en sucres simples

Sucre : apport en glucides simples en juste quantité

Cannelle : apporte de la saveur

A noter : Ce dessert est apprécié des enfants et facile à consommer grâce à l'utilisation de la paille.



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.



Riz et lentilles à l'indienne

Il s'agit d'un mélange de riz, de lentilles et de petits légumes en brunoise.

Les ingrédients et leurs intérêts

Riz : apport en glucides complexes

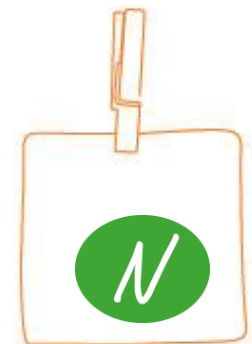
Lentilles : apport en glucides complexes et protéines végétales

Légumes brunoise : apport en fibres et en vitamines, ils apporteront arôme, couleur, et douceur

Margarine : apport en lipides d'origine végétale

Mélange épices : apport d'une saveur légèrement piquante et très aromatique

Le saviez-vous ? : Sachant que les protéines végétales contiennent souvent peu d'acides aminés, il est intéressant d'associer légumineuses (lentilles, haricots rouges, pois chiches, etc...) et féculents afin que tous les acides aminés essentiels soient réunis.



Poisson en paprika de la carotte

Il s'agit d'un parmentier de poisson blanc à la carotte cuisiné au 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

Pommes de terre : apport en glucides complexes

Oignon : relève le goût du plat et apporte des fibres

Huile d'olive : apport en acides gras monoinsaturés

Bouillon de légumes : pouvoir aromatique

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



Bolognaise de canard

Il s'agit de viande de canard effilochée accompagnée d'une sauce tomate aux oignons et petits légumes en brunoise.

Les ingrédients et leurs intérêts

Canard : protéines de bonne qualité et viande un peu plus parfumée que celle de volaille régulièrement distribuée

Tomate : apport en glucides, en eau et en fibres

Légumes brunoise : apport en fibres et en vitamines, ils apporteront arôme, couleur, et douceur

Oignon : relève le goût de la sauce et apporte une quantité de fibres non négligeable

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

Farine de riz : apport en glucides complexes

Bouillon de légumes : pouvoir aromatique

Herbes de Provence : pleines de vertus pour l'organisme, elles apportent un parfum très spécifique au plat

A noter : Cela permet aux enfants de consommer une volaille différente de celles qu'ils ont l'habitude de manger sous la forme d'un plat qu'ils apprécient et connaissent tous.



Salade de penne au thon et au pesto rouge

Il s'agit d'une salade de pâtes au pesto rouge avec des morceaux de thon et des pignons de pin

Les ingrédients et leurs intérêts

Penne rigate : apport en glucides complexes

Thon listao : apports en protéines de qualité et acides gras essentiels

Pignon pin : apports en lipides de qualité, de fibres, de vitamines et minéraux

Vinaigre : permet de rehausser le goût des aliments

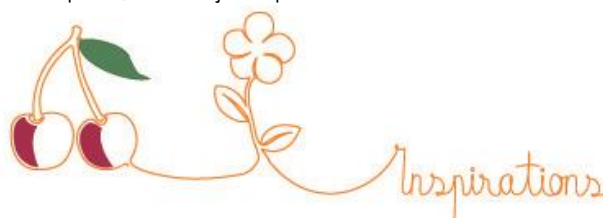
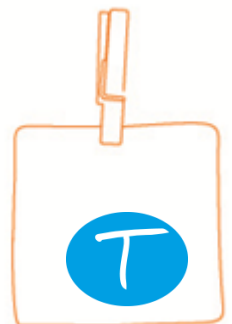
Pesto rouge : sauce à base de tomate et de fromage blanc apportant une saveur intéressante au plat

Huile d'olive : apports en acides gras monoinsaturés

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

Persil : arôme supplémentaire

A noter : Une recette qui, à coup sûr, fait toujours plaisir aux enfants et les aide à manger davantage de poisson.



Hachis parmentier charolais du chef

Il s'agit d'un hachis parmentier de bœuf préparé sur la cuisine.

Les ingrédients et leurs intérêts

Bœuf : apport de protéines animales

Lait demi-écrémé : apport de protéines d'origine animale de bonne qualité et de calcium

Pomme de terre : apports en glucides complexes

Emmental : apports en protéines, en lipides d'origine animale et de calcium

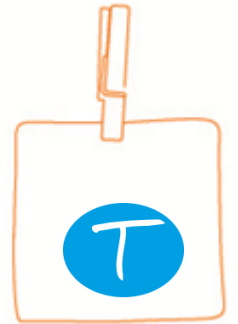
Oignon : relève le goût de la sauce et apporte une quantité de fibres non négligeable

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

Bouillon de légumes : pouvoir aromatique

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

A noter : Ce plat complet est bien connu et apprécié des enfants grâce à sa texture moulinée qui facilite sa consommation.



Potimenter de poisson

C'est un parmentier de potiron, de carotte, de pomme de terre et de poisson blanc préparé sur la cuisine.

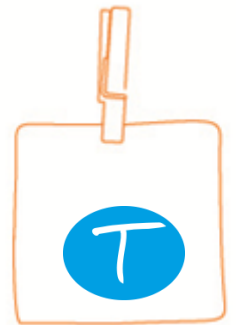
Les ingrédients et leurs intérêts

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 !



Gâteau maison façon cheesecake

Il s'agit d'un gâteau réalisé à partir de fromage blanc, d'œuf, de sucre et de farine qui sera ensuite nappé d'un coulis de fruits rouges.

Les ingrédients et leurs intérêts

Fromage blanc : apport de protéines de bonne qualité et d'une onctuosité si caractéristique de ce gâteau

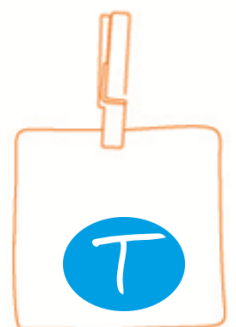
Œuf : apport en protéines, et ajoute du volume à ce dessert

Sucre : apport en glucides simples

Coulis fruits rouges : apporte la saveur sucrée et la couleur au gâteau

Farine : apport en glucides complexes

A noter : Ce dessert léger présente les avantages de contenir moins de 15% de lipides et moins de 20g de glucides par portion.



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 : Houmous pois chiches, petits pois

Les enfants découvriront en Novembre, une nouvelle recette à tartiner à base de pois chiches et petits pois.

Les ingrédients et leurs intérêts

Pois chiches : apport en glucides complexes et en protéines d'origine végétale

Petits pois : apport en glucides, en vitamines et minéraux

Fromage blanc : texture douce et source de protéine

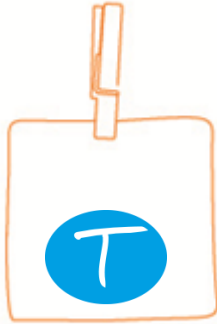
Huile d'olive : apport en acides gras monoinsaturés

Cumin : apport d'une nouvelle saveur

Citron : bon antioxydant qui apporte une touche d'acidité

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

Le saviez-vous ? Les nouvelles recommandations du PNNS nous informent qu'il faut davantage s'orienter vers des aliments encore trop peu consommés que sont les légumineuses, voici la recette parfaite pour leur faire découvrir en amuse-bouche !



Amuse-bouche de décembre : Smoothie pomme, clémentine, miel

En Décembre, nos jeunes convives pourront déguster à la paille un smoothie avec une association parfaite entre pomme et clémentine, deux fruits d'hiver.

Les ingrédients et leurs intérêts

Pomme : pour sa saveur sucrée et son apport en sucres simples

Mandarine : pour sa saveur sucrée et son apport en sucres simples

Miel : pour sa saveur sucrée et son parfum toujours apprécié par les enfants

Le saviez-vous ? Ce dessert fruité sucré avec du miel permet de ne pas utiliser de sucre en poudre et de faire découvrir aux enfants d'autres produits pour sucrer leurs desserts. Il existe de nombreux produits sucrant autre que le sucre blanc, notamment du sirop d'érable, du sucre de coco, de la stévia, du sirop d'agave, etc.

