

Le petit journal de la commission



Élementaires & Maternelles

Nouvelles recettes

Mai - Juin 2018



la cantine pas pareille

inspirations
Sogeres

Sommaire



Fraîch' attitude :

- Salade de haricots verts, crème et noisette
 - Penne et brocolis au pesto rouge
 - Beignet à la courgette
 - Fraises, jus au basilic
- Tomate et fraise, vinaigrette balsamique miel
 - Clafoutis pêche pistache

Fête de la musique

- Pain pita
- Emincés de volaille kebab et coleslaw
- Sauce kebab
- Lacté pom'framboise à boire



Les « pas pareilles » :

- Ile flottante et sa crème anglaise parfumée à la fraise ou à l'abricot
 - Rôti de dinde Ketchup ou sauce barbecue du chef

Recettes Inspirations

- Gâteau au fromage blanc du chef
- Rillettes de canard et pain navette
- Bobotie
- Légumes cuisinés au cerfeuil
- Thon à la tomate et au basilic
- Thon guacamole à tartiner sur pain suédois
- Brandade
- Tsaziki et son gressini
- Orge perlée Bio

Amuse-bouche mai : Flan d'artichaut

Amuse-bouche juin : Pâtes aux légumes secs Bio

Les « pas pareilles »

Mai

Ile flottante et sa crème anglaise à la fraise ou à l'abricot

C'est un dessert composé d'une ile flottante avec une crème anglaise parfumée à la fraise ou à l'abricot.

Les ingrédients et leurs intérêts

Blanc en neige au caramel : apport en protéines et en sucre

Crème anglaise : apport en sucre

Purée de fraise : apport en fibres, en goût et en couleur

Purée d'abricot : apport en fibres, en goût et en couleur

Le saviez-vous ?

Historiquement ce dessert s'appelle « Œufs à la neige » et l'ile flottante est un tout autre dessert créé par Auguste Escoffier.



Juin

Rôti de dinde ketchup ou sauce barbecue du chef

C'est un plat composé d'un rôti de dinde, de ketchup fait sur la cuisine (eau, épices, purée de tomate, concentré de tomate, sucre, vinaigre blanc, sel) ou de sauce barbecue (eau, huile de tournesol, purée de tomate, sucre, concentré de tomate, vinaigre blanc et vinaigre balsamique)

Les ingrédients et leurs intérêts

-**Dinde** : apport en protéines de bonnes qualités

-**Eau** : apport en minéraux

-**Epices** : pour la saveur

-**Purée de tomate** : pour les fibres et minéraux

-**Concentré de tomate** : pour le goût

-**Sucre** : apport en glucides

-**Vinaigre blanc** : apport en minéraux

-**Vinaigre balsamique** : pour le goût

-**Huile de tournesol** : apport en matières grasses en juste quantité

-**Sel** : pour le goût

Le saviez-vous ?

La dinde est une viande avec des protéines de bonnes qualités et elle est pauvre en matière grasse.



La Fraîch' Attitude

Salade de haricots verts, crème et noisette

C'est une entrée composée de crème liquide, d'échalote, de fromage blanc, d'huile olive/tournesol, de moutarde, de noisette, de haricots verts, de citron, de sel et de poivre.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Crème liquide** : apport en lipides
- Echalote** : apport en goût
- Fromage blanc** : apport en calcium et protéines
- Huile d'olive/tournesol** : apport en matières grasses en juste quantité
- Moutarde** : apport en arômes
- Noisette** : apport en lipides de bonnes qualités, en protéines et en glucides
- Haricots verts** : apport en fibres
- Citron** : apport en arômes
- Sel et poivre** : pour le goût

Le saviez-vous ? les haricots verts sont riches en fibres. Ces dernières ont de véritables atouts tels que réguler le transit, participer à la prévention des maladies cardiovasculaires...

Penne et brocolis au pesto rouge

C'est un plat protidique composé d'ail, de brocolis, d'huile d'olive/tournesol, de penne (pâte) et de pesto rouge.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Ail** apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments
- Brocolis** : apport en fibres et en minéraux
- Huile d'olive/tournesol** : apport en matières grasses en juste quantité
- Penne** : apport en glucides
- Pesto rouge** : saveur intense et riche en arômes

Le saviez-vous ? Le pesto rouge a un caractère tout à fait particulier et il apporte beaucoup de saveurs à toutes les préparations.

Fraises et jus de basilic

C'est un dessert composé de fraises, de basilic et de sucre.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Fraises** : apport en fibres et vitamines
- Basilic** : pour le goût
- Sucre** : apport en glucides simples en juste quantité

Le saviez-vous ? C'est un dessert rafraîchissant et rempli de vitalité, avec la fraise qui est riche en vitamines et le basilic qui est un bon antioxydant.



Tomate et fraise, vinaigrette balsamique miel

Entrée constituée de tomates, de fraises, d'arôme vanille, d'huile d'olive/tournesol, de miel, de vinaigre balsamique, de sel et de poivre.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Tomate** : apport en fibres, minéraux et vitamines
- Fraise** : apport en fibres, minéraux et vitamines
- Arôme vanille** : pour la saveur
- Huile d'olive/tournesol** : apport en matière grasse en juste quantité
- Miel** : apport en sucre
- Vinaigre balsamique** : pour le goût
- Sel et poivre** : pour le goût

Le saviez-vous ? C'est une entrée de tomates et de fraises avec sa vinaigrette qui donne une combinaison de saveurs qui saura charmer nos jeunes convives.

Clafoutis pêche pistache

C'est une pâtisserie réalisée sur la cuisine composée de crème liquide, de farine de blé, de lait ½ écrémé, d'œuf, de pistache, de pêche et de sucre.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Crème liquide** : apport en matière grasse en juste quantité
- Farine de blé** : apport en glucides complexes
- Lait ½ écrémé** : apport en calcium et en protéines
- Œuf** : apport en protéines de bonne qualité
- Pistache** : quantité appréciable en protéines, lipides de bonne qualité et en glucides
- Pêche** : apport en glucides et en fibres
- Sucre** : apport en glucides simple en juste quantité

Le saviez-vous ?

C'est une pâtisserie qui est inférieure à 15% de matière grasse pour 100 gramme.



Fête de la musique

1^{er} jour de l'été, le 21 juin est aussi le jour où, en France, on fête « la musique ». Dans l'assiette, le menu se met au diapason :

Pain pita : pain pour accompagner le kebab avec un apport en glucides appréciable.

Emincé de volaille kebab et coleslaw : Emincé de volaille accompagné de salade coleslaw qui est composée de carottes, de choux blancs, d'oignons, de sucre, de mayonnaise allégée, de sel et de poivre.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Emincé de volaille** : apport en protéines
- Carotte** : apport en bêta-carotène et anti-oxydant
- Choux blancs** : apport en fibres et en vitamines
- Oignons** : pour son apport en fibres, sa saveur et pour son rôle bactériostatique
- Sucre** : apport en glucides simples en juste quantité
- Mayonnaise allégée** : apport en matière grasse maîtrisée
- Sel et poivre** : pour le goût



Sauce kebab : sauce composée d'harissa, de ketchup et de mayonnaise allégée qui va accompagner le kebab pour lui apporter plus de saveur.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Harissa** : pour son goût
- Ketchup** : apport en glucides simples en quantité suffisante
- Mayonnaise allégée** : apport en matière grasse maîtrisée

Lacté pom'framboise à boire : Dessert composé de compote de pomme et framboise, de crème anglaise et de lait ½ écrémé.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Compote pomme/ramboise** : apport en glucides et en fibres
- Crème anglaise** : apport en glucides et lipides en juste quantité
- Lait ½ écrémé** : apport en calcium et en protéines

Le saviez-vous ? C'est un dessert ludique avec un apport de calcium intéressant.



Recettes Inspirations

Gâteau au fromage blanc du chef

C'est un gâteau à base de farine de blé, de fromage blanc, d'huile de colza, de levure, d'œuf et de sucre.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Farine de blé** : 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
- Sucre** : apport en glucides simples en juste quantité

Le saviez-vous ? Ce dessert est riche calcium, ce qui va favoriser la croissance osseuse et la solidité du squelette.



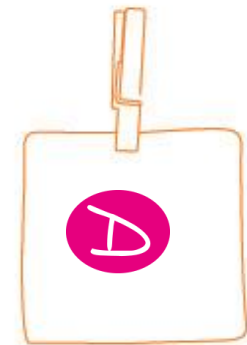
Rillettes de canard et pain navette

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
- Fromage blanc** : apport en calcium et en protéines
- Mayonnaise allégée** : apport en matières grasse en juste quantité
- 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 » élaborée sur la cuisine.



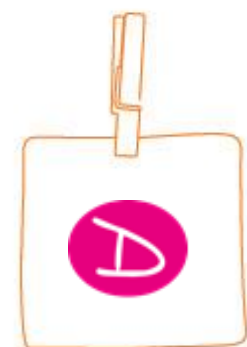
Bobotie

Il s'agit d'un plat protidique composé de bœuf haché, d'ail, d'oignon, de persil, de curry, de crème liquide, de lait, d'œufs, de « 4 épices », d'une brunoise de légumes et de chapelure.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Bœuf haché** : apport en protéines de bonne qualité
- Ail, oignon, persil et curry** : apport en vitamine C, minéraux, oligo-éléments et pour le goût
- Crème liquide** : pour l'onctuosité
- Lait** : pour l'apport en calcium et en protéines
- Œufs** : apport en protéines de bonne qualité
- « 4 épices »** : pour le goût
- Brunoise légumes** : apport en fibres et en minéraux
- Chapelure** : apport en fibres et pour sa texture croustillante

Le saviez-vous ? C'est un plat qui est d'origine du Sud de l'Afrique, il permet de faire découvrir de nouvelles saveurs.



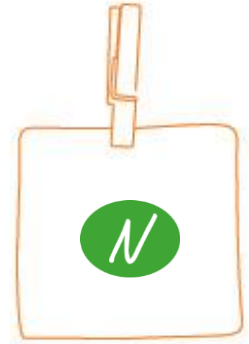
Légumes cuisinés au cerfeuil

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.



Thon à la tomate et au basilic

Il s'agit d'un plat protidique à base de thon, de tomate et de basilic qui se consomme avec des pâtes, 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 antioxydants
- **Basilic** : pour le goût
- **Ail** : apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments
- **Oignon** : apport en vitamine C, minéraux et oligo-éléments

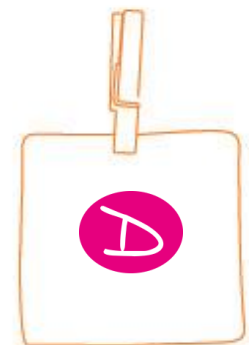
Le saviez-vous ? Les poissons gras comme le thon sont particulièrement intéressants sur le plan nutritionnel pour leur apport en oméga 3. En effet, les omégas 3 dits « à longue chaîne » préviennent des maladies cardio-vasculaires et sont nécessaires au développement et au fonctionnement de la rétine,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

Thon guacamole à tartiner sur pain suédois

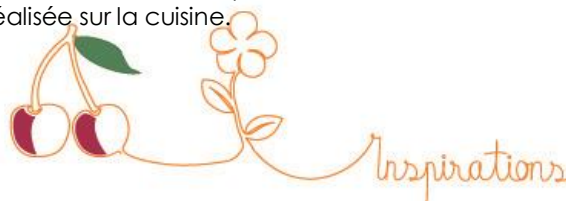
C'est une entrée composée de pain suédois et d'une sauce thon guacamole réalisée à partir de crème liquide, d'échalote, de mayonnaise allégée, de ciboulette, de guacamole et de thon.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Pain suédois** : texture légère et moelleuse, goût légèrement sucré.
- **Ciboulette** : source de vitamine K utile à la production des protéines ayant un rôle dans la coagulation sanguine.
- **Crème liquide** : apport en onctuosité.
- **Echalote** : apporte un arôme à la préparation.
- **Mayonnaise allégée** : apport en matière grasse maîtrisé et en onctuosité
- **Guacamole** : préparation élaborée à partir d'avocat, fruit oléagineux riche en acides gras essentiels (oméga 3 et oméga 6) et en vitamine E nécessaire en prévention du vieillissement cellulaire.
- **Thon** : apport en protéine de très bonne qualité.



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

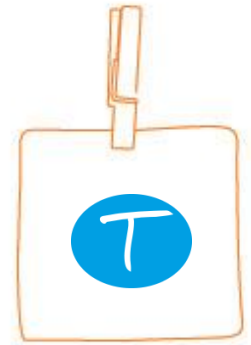


Brandade

C'est un plat complet qui est constitué d'ail, de chapelure brune, de fumet de poisson, d'huile d'olive/tournesol, de purée de pommes de terre, de cube de poisson et de persil.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Ail** : apport en arômes
- Chapelure** : pour sa texture croustillante
- Huile d'olive/tournesol** : apport en matière grasses en juste quantité
- Purée de pommes de terre** : apport en glucides complexes
- Cube de poissons**: apport en protéines de bonnes qualités
- Persil** : apport en arôme à la préparation
- Fumet de poisson** : utilisé pour donner plus de saveur à la préparation



Le saviez-vous ?

Ce plat complet contient plus de 70% de matière première animale (MPA).

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.

Orge perlé bio

Les enfants découvriront une nouvelle céréale issue de l'agriculture biologique.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Orge perlé bio** : 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 débarrassé de l'enveloppe, appelée « orge mondé ». Après une légère abrasion, est obtenue une perle d'orge, d'où le nom « orge perlé ».



Les amuse - bouche

Flan d'artichaut

C'est un flan composé d'artichaut, de crème fraîche épaisse, de farine de riz, de lait ½ écrémé, d'œuf, d'échalote, d'ail et de sel.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Artichaut** : apport en fibres
- Crème fraîche épaisse** : apport en matière grasse en juste quantité
- Lait ½ écrémé** : apport en calcium et protéines
- Œuf** : apport en protéines de bonne qualité
- Ail** : apport en arômes
- Echalote** : apporte un arôme à la préparation
- Farine de riz** : apport en glucides complexes
- Sel** : apport en arôme en quantité raisonnable

Le saviez-vous ?

L'artichaut est source de fibres, aussi bien cru que cuit. La teneur en fibre de l'artichaut est supérieure à la teneur moyenne présente dans les légumes.



Pâtes aux légumes secs Bio

C'est un féculent issue de l'agriculture biologique composé de semoule de blé, de pois cassés et de persil.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Semoule de blé** : apport en glucides complexes
- Pois cassés** : apport en glucides et protéines
- Persil** : pour le goût

Le saviez-vous ? Un produit biologique est un produit issu d'un mode de culture ou d'élevage n'ayant pas recours aux produits chimiques de synthèse.

