

LE PETIT JOURNAL
de la commission



Septembre – Octobre 2022



Introduction

L'offre Inspirations

Inspirations, une restauration conçue spécifiquement pour les enfants autour de trois idées fortes: La Cuisine maison, le Partage, et le Respect de la planète.

Nos chefs élaborent sans cesse de nouvelles recettes afin de faire découvrir aux enfants de nouvelles saveurs, ou de nouvelles façons d'apprécier un aliment connu.

Les animations représentent une façon simple et ludique pour faire passer les messages aux enfants.

Nous proposons donc diverses animations au cours de l'année :



"Les recettes Pas pareilles"

- La découverte des saveurs autour de recettes ludiques à tartiner!



"C'est la fête !"

- La transformation éphémère de la cantine pour fêter les événements du calendrier



« Mission Planète" :

- La sensibilisation au tri des déchets alimentaires.



"Mission anti-gaspi" :

- La sensibilisation au gaspillage alimentaire



"Les amuse-bouche" :

- Les nouveautés du chef à goûter en petites quantités

Vous trouverez dans les pages suivantes les animations proposées à vos enfants au cours de ces deux mois.



Sommaire

Les animations « Recettes pas pareilles »

- **Septembre** : Tartinable à la crème de chèvre, poivron rouge et basilic
- **Octobre** : Tartinable pois chiches, carotte, feta, sésame et menthe

Les animations « C'est la fête ! »

- **Septembre** : Repas de Bienvenue !
- **Octobre** : Les saveurs méditerranéennes (Semaine des saveurs)
 - Tajine végétarien pois chiches, semoule (Maroc)
 - Crème cheese pesto vert (Italie)
 - Colin d'Alaska sauce façon zarzuela (Espagne)
 - Fromage blanc miel amande (Turquie)
 - Gâteau au citron (France)

Les animations « Amuse-Bouche »

- **Septembre** : Vieux gouda (en pétale)
- **Octobre** : Gelée de coing

Les recettes à ne pas manquer

- Rillettes de canard
- Dauphinois de courgettes au basilic
- Smoothie abricot pomme banane
- Purée de courge butternut bio et pommes de terre
- Gratin de pâtes, brocolis, mozzarella et cheddar
- Brownie chocolat haricots rouges

« Les 50 ingrédients du futur »

Le velouté patate douce-orange



« Les recettes pas pareilles »



Septembre : Tartinable à la crème de chèvre, poivron rouge et basilic

C'est une entrée tartinable à base de fromage de chèvre, poivrons rouges, basilic, de poivre et de sel.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Fromage de chèvre : Apport de calcium, phosphore, protéines et lipides
- Fromage blanc : pour l'onctuosité
- Poivrons rouges : Apport de vitamines, minéraux et fibres
- Basilic : enrichit la saveur du tartinable. Contient de la vitamine K, utile à la synthèse des protéines ayant un rôle dans la coagulation et du fer, oligoélément nécessaire au transport de l'oxygène dans le sang.

A noter : Le poivron rouge (*Capsicum annuum*) appartient à la famille des Solanaceae. Il est issu de la même plante que le poivron vert et jaune. Ces différentes couleurs dépendent du stade de mûrissement. Le poivron est toujours vert au stade immature. En mûrissant, il devient jaune, orange, rouge ou violet en passant, dans certains cas, par des couleurs intermédiaires.

Octobre : Tartinable pois chiches, carotte, feta, sésame et menthe

C'est une entrée à tartiner composée de pois chiches, carottes, fromage de brebis, sésame, menthe, huile végétale et miel.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Pois chiches : Apport de glucides complexes, de fibres, de protéines végétales et de minéraux
- Carottes : Apport en vitamines (source de bêta-carotènes)
- Fromage de brebis : Apport de calcium, phosphore, protéines et lipides
- Fromage blanc : pour l'onctuosité
- Sésame et menthe : apport gustatif et pouvoir antioxydant
- Huile d'olive/tournesol : Apport de lipides en juste quantité (l'oméga 6 et oméga 9)

A noter : La menthe présente de nombreuses vertus santé en particulier pour soulager les troubles respiratoires et faciliter la digestion.



« C'est la fête ! »



Septembre : Bienvenue à tous ! *Le menu de rentrée*

La rentrée scolaire génère souvent un peu d'appréhension de découvrir de nouveaux enseignants, de nouveaux copains, de nouvelles habitudes et parfois un nouvel environnement.

Pour apporter de la chaleur à ce moment important dans la vie des enfants, les équipes de restauration préparent un menu festif qui met en appétit et une salle de cantine décorée tout en couleurs.

Le menu :

- Houmous de carottes et chips de maïs
- Bifteck haché charolais et ketchup
- Pommes Smile
- Yaourt aromatisé
- Fruit BIO





« C'est la fête ! »



Octobre : les saveurs méditerranéennes

• Tajine pois chiches, semoule (Maroc) :



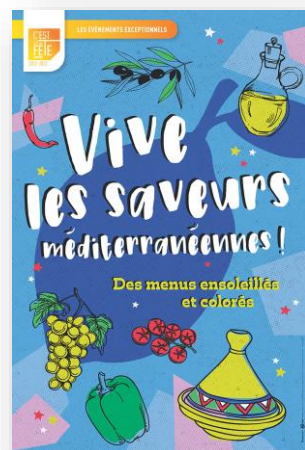
C'est un plat complet végétarien composée de carottes, pois chiches, patate douce, semoule, olives vertes, pulpe de tomate, amandes effilées, ail, oignons, mélange épices couscous.

Les ingrédients et leurs intérêts



Végétarien

- Semoule : Apport en glucides complexes et protéines végétales
- Carottes : Apport en vitamines (source de bêta-carotènes)
- Pois chiches : Apport de glucides complexes, de fibres, de protéines végétales et de minéraux
- Patate douce : Apport en vitamines et fibres
- Ail et oignons : Apport de saveurs, fibres et minéraux
- Tomate pulpe et concentrée : Apport de vitamines, de minéraux et de couleur
- Olives vertes et mélanges épices : Apport de saveurs
- Huile d'olive/tournesol : Apport de lipides en juste quantité (l'oméga 6 et oméga 9)
- Bouillon de légumes : apport de saveur
- Amandes effilées : Apport en acides gras, fibres, protéines, vitamine E et minéraux
- Sel : En juste quantité, exhausteur de goût



Le saviez-vous ? Ce plat végétarien marocain assure un apport équilibré en acides aminés essentiels par sa bonne complémentarité en protéines végétales (céréales-légumineuses).

• Crème cheese au pesto vert (Italie) :



C'est une entrée ludique composée de fromage cream cheese, de fromage blanc et de sauce pesto.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Fromage cream cheese : Apport en calcium, phosphore, protéines.
- Fromage blanc: pour l'onctuosité
- Sauce pesto : Apport de lipides et saveurs

A noter : Les enfants pourront déguster de façon ludique cette entrée « finger-food » car elle sera accompagnée de gressin.



« C'est la fête ! »



Octobre : les saveurs méditerranéennes

• Colin d'Alaska sauce façon Zarzuela (Espagne) :



C'est un plat protidique composé principalement de poisson blanc, fruits de mer, légumes brunoise, pulpe de tomate, laurier, ail et oignons.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Colin d'Alaska : source de protéines de bonne qualité
- Sauce façon zarzuela :
 - Fruit de mer : apport en protéines et saveurs
 - Légumes brunoise : apport en fibres, vitamines et minéraux
 - Huile d'olive/tournesol : Apport de lipides en juste quantité (l'oméga 6 et oméga 9)
 - Bisque de homard: apport en saveur et texture
 - Pulpe de tomate : Apport de vitamines, de minéraux et de couleur
 - Ail : Apport de saveur
 - Oignons : riches en fibres et en arômes
 - Laurier et poivre gris : apport de saveurs
 - Sel : Apport en juste quantité, exhausteur de goût

***Le saviez-vous ?** Traditionnellement, la zarzuela, cousine de la bouillabaisse de Marseille, est un plat unique, familial typique de la gastronomie catalane.*

• Fromage blanc miel amandes (Turquie) :



C'est un dessert composé de fromage blanc, miel et amandes effilées.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Fromage blanc : laitage à 20% MG, riche en calcium et en protéines de qualité
- Miel : apport en glucides simples et vitamines
- Amandes effilées : Apport en acides gras, fibres, protéines, vitamine E et minéraux

***Le saviez-vous ?** Le miel est un aliment riche en énergie pure, aux propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires et anti-oxydantes.*



« C'est la fête ! »



Octobre : les saveurs méditerranéennes

• Gâteau au citron (France) :

C'est un dessert composé de jus de citron, de farine, d'œuf, de sucre , et d'huile.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Farine : Apport de glucides complexes
- Œuf : Source de protéines et de lipides
- Sucre : Apport de glucides simples en juste quantité
- Jus de citron: Apport de saveur et vitamines (vit. C)
- Huile de tournesol: apport de lipides (riche en oméga 6)
- La levure chimique: participe à la texture moelleuse du gâteau



Le saviez-vous ? Au XIX^{ème} siècle, Menton (Côte d'Azur) était la capitale européenne du citron. Ainsi chaque année, au mois de février, s'y déroule la Fête du Citron. A cette occasion vous pouvez admirer des expositions et des défiles de chars magnifiquement décorés d'agrumes !



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.

• Septembre : Vieux Gouda

En septembre, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir un fromage affiné sous forme de pétale.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Gouda vieux : Apport en protéines, lipides, calcium et phosphore.



A noter : Le Gouda (en néerlandais Goudse kaas, « fromage de Gouda ») est le fromage le plus connu et le plus consommé des Pays-Bas. Il tient son nom de la ville de Gouda, en Hollande-Méridionale, où il est fabriqué. Le Gouda est dit « vieux » lorsque son affinage est supérieur à 6 mois.

• Octobre : La gelée de coing

En octobre, les enfants pourront déguster de la gelée de coing.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Gelée de coing: Apport de glucides simples, fibres, vitamines et minéraux (cuivre et potassium).



La saviez-vous? Le coing est le fruit du cognassier, un petit arbre originaire d'Iran. La saison du coing est à l'automne. Il ne se consomme pas cru. Sa chair très parfumée se cuisine principalement en gelée ou en compote.



Les recettes, à ne pas manquer

• Rillettes de canard

Il s'agit d'une rilette de canard élaborée sur la cuisine à tartiner sur un pain navette.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Effiloché de canard** : apport en protéines de bonne qualité
- **Fromage blanc** : apport en calcium et en protéines
- **Mayonnaise allégée** : apport en matières grasses maîtrisé
- **Echalote** : apporte un arôme à la préparation. Riche en antioxydant.
- **Moutarde** : apporte un arôme à la préparation. Riche en antioxydant.

• Brownie mexicain

C'est un dessert composé de cacao, de chocolat noir, de haricots rouges, d'œuf, de sucre, d'huile de colza et de levure chimique.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Cacao** : apport en goût
- **Chocolat noir** : apport en magnésium et en sucre
- **Haricot rouge** : apport en glucides complexes, protéines végétales, fibres et minéraux
- **Œuf** : apport en protéines de bonne qualité
- **Sucre** : en juste quantité
- **Huile de colza** : apport en matière grasse en quantité raisonnable
- **Levure chimique** : pour la texture finale

Le saviez-vous ? La farine de cette recette est remplacée par les haricots rouges. Ils permettent d'apporter une texture moelleuse et fondante à ce gâteau. C'est aussi une opportunité de pouvoir diversifier les sources de protéines au sein d'une pâtisserie... tout en originalité mais surtout toujours de manière gourmande!



Les recettes, à ne pas manquer

- **Dauphinois de courgettes au basilic**  **Végétarien**

C'est un plat végétarien composé de courgettes, pommes de terre, ail, basilic, crème, emmental, lait, muscade, huile d'olive et tournesol.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Ail** : apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments
- **Basilic** : apport en saveur, vitamines, antioxydants
- **Courgette** : apport en fibres, vitamines et minéraux (dont magnésium et potassium)
- **Crème** : apport en matière grasse en juste quantité
- **Emmental** : apport en protéines, calcium, matière grasse
- **Huile d'olive et tournesol** : apport en matière grasse en juste quantité, notamment oméga 9 et oméga 6
- **Lait** : apport en protéines et en calcium
- **Muscade** : apport en saveur
- **Pommes de terre** : apport en glucides complexes

- **Smoothie abricot, pomme, banane**

C'est un dessert à boire composé de compote pomme-banane, de nectar d'abricot et d'eau.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Compote pomme-banane** : apport en fibres, minéraux et glucides
- **Nectar d'abricot** : apport en glucides en juste quantité
- **Eau** : la seule boisson indispensable, plus de 60 % de notre corps est constitué d'eau



Les recettes, à ne pas manquer

• Purée de courges butternut bio et pommes de terre

C'est une vraie recette d'automne, douce et réconfortante. A base de courge butternut bio et de pommes de terre.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Lait ½ écrémé** : apport en protéines et en calcium
- **Margarine** : 100% végétale, riche en acides gras poly-insaturés
- **Purée de pomme de terre** : apport en glucides complexes
- **Purée de courge butternut bio** : Apport en fibres, en vitamines et minéraux.

A noter : La courge butternut est une variété de courge musquée, une plante de la famille des cucurbitacées. Le nom évoque le goût de cette courge, en particulier le velouté que sa texture permet d'obtenir en cuisine.

• Gratin de pâtes, brocolis, mozzarella et cheddar Végétarien

C'est un plat végétarien à base de brocoli, ciboulette, crème liquide, pâte, huile de tournesol, mozzarella, cheddar, oignon et sauce béchamel.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Brocoli** : apport de protéines, fibres, vitamines et minéraux
- **Ciboulette hachée** : apport de saveurs
- **Crème liquide** : apport en matières grasses en juste quantité
- **Pâte** : apport de glucides complexes
- **Huile de tournesol**: apport de lipides (riche en oméga 6)
- **Mozzarella/cheddar** : apport de calcium, phosphore, protéines et lipides
- **Oignon** : apport en minéraux, en fibres et vitamines
- **Sauce béchamel**:
 - Bouillon de légume : apport de saveur
 - Farine : apport en glucides complexes
 - Lait ½ écrémé : apport en calcium, de vitamines D et de protéines
 - Margarine : apport en matières grasses en juste quantité
 - Muscade : apport de saveurs

A noter : La vitamine K contenue dans le brocoli est indispensable à la coagulation sanguine et favorise la fixation du calcium à l'os. Cette vitamine est synthétisée par les bactéries de notre flore intestinale.



« Les 50 ingrédients du Futur »



En partenariat avec Knorr et WWF, nous avons travaillé sur des recettes à base d'ingrédients respectueux de l'environnement et offrant une excellente valeur nutritionnelle tels que la patate douce, l'amarante, le millet, l'épeautre...

L'une d'entre elles est présente dans vos menus du mois d'octobre!

Velouté patate douce -orange

Il s'agit d'une soupe composée principalement de patate douce, de jus d'orange, de bouillon de légumes, de crème fraîche et d'oignon.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Patate douce : apport en fibres et glucides complexes. Source de vitamine A, B, et C, de manganèse et potassium.
- Jus d'orange : Apporte de l'acidité et de la fraîcheur dans la recette
- Crème fraîche: confère une texture velouté et onctueuse au potage
- Bouillon de légumes : Apporte de la saveur
- Pommes de terre : apport de glucides complexes
- Eau: apport hydrique
- Huile d'olive et tournesol: apport en matières grasses en juste quantité
- Oignon: donne de la saveur et a un rôle bactériostatique
- Sel : Apport en juste quantité, exhausteur de goût

Le saviez-vous ? Tout comme les pommes de terre, les patates douces sont des tubercules. Les tubercules poussent en ancrant la plante dans le sol, où ils absorbent des nutriments précieux pour les mois d'hiver ou ceux les plus secs. Riches en glucides, ils constituent une source d'énergie importante. Diversifier notre consommation de tubercules est un enjeu clé pour une alimentation plus durable.

“LA PASSION
DANS TOUTES,
NOS RECETTES”