

**LE PETIT JOURNAL**  
*de la commission*



**Novembre – Décembre 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 incroyables mais vraies !



### "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 recettes Pas pareilles »

- **Novembre : Tartinable au thon**
- **Décembre : Confit poire, miel, orange**

## « C'est la fête »

- **Décembre : « Joyeuses fêtes ! »**

## « Les recettes à ne pas manquer »

- Velouté de lentilles corail au lait de coco
- Moelleux à la fleur d'oranger
- Gratin de pommes de terre, épinards et emmental râpé
- Vinaigrette d'agrumes à la cannelle



## « Les Amuse-Bouche »

- **Novembre : Cake aux poires, noisettes et sarrasin**
- **Décembre : La brousse de brebis**



# « Recettes pas pareilles »

Les  
**PAS  
PAREILLES**

## Novembre : Tartinable au thon

Il s'agit d'une entrée à base de thon, citron, ciboulette, de crème, d'échalote, de fromage frais, de mayonnaise, de tabasco rouge .

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Citron : apport de vitamines C
- Ciboulette : apport de minéraux et oligo-éléments
- Crème liquide légère : apport en matières grasses en juste quantité
- Echalote : apport de vitamines et minéraux
- Fromage frais nature : apport de calcium, vitamines D et protéines
- Mayonnaise allégée: apport de lipides pour la saveur en juste quantité et donne de l'onctuosité à la recette
- Tabasco rouge : source d'antioxydants et minéraux
- Thon : apport d'oméga 3, de vitamines B, minéraux et de protéines
- Sel : en juste quantité



**Le saviez-vous ?** Le phosphore contenue dans le thon constitue avec le calcium et le magnésium, la masse minérale du squelette osseux (il en assure sa solidité). Les produits laitiers, les fruits à coques, la sardine, le thon et l'œuf sont des exemples d'aliments contenant ce minéral.

## Décembre : Confit poire, miel, orange

A base de poire cuite, de miel et de jus d'orange, c'est un élément gourmand qui permet d'agrémenter un dessert. Il peut être servi en accompagnement d'un fromage blanc.

Dans le cadre de cette animation, il sera à tartiner sur une crêpe ou sur du pain !

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Poire : Apport en fibres et vitamines. C'est le composant principal, à l'origine de la texture fondante de la recette!
- Miel : Apport de glucide simples, saveur et douceur
- Jus d'orange : Apport de fraîcheur et d'une pointe d'acidité au tartinable

**Le saviez-vous ?** Le miel est un aliment aux propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires, antioxydantes et cicatrisantes.





# « Les recettes à ne pas manquer »

## Vinaigrette d'agrumes à la cannelle



Il s'agit d'une vinaigrette à base d'huile de colza, de jus d'orange, citron et cannelle, qui permet de découvrir de nouvelles saveurs.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Huile de colza : Apport en acide gras polyinsaturés
- Jus d'orange et citron : apporte de l'acidité et de la fraîcheur à la vinaigrette
- Vinaigre : Nécessaire pour la confection d'une vinaigrette, il peut de plus avoir un rôle de conservateur naturel
- Cannelle : C'est une épice riche en antioxydants qui permet de parfumer cette recette hivernale!

***A noter :** Huile de colza apport principalement des omégas 3. Ce sont des acides gras essentiels qui ne sont pas fabriqués par l'organisme et qui doivent être apportés par l'alimentation.*

## Moelleux à la fleur d'oranger



C'est un gâteau moelleux réalisé par nos équipes en cuisine, au doux parfum d'antan, à la fois frais et acidulé, d'eau de fleur d'oranger.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Farine de blé: Apport en glucides complexes
- Levure chimique: pour la texture moelleuse et aérée
- Huile de tournesol: apport de lipides (riche en oméga 6)
- Œuf : Apport en protéines, dont des acides aminés essentiels
- Sucre: Apport en glucide simple en juste quantité
- Lait ½ écrémé : Apport en protéines, calcium
- Eau de fleur d'oranger : apporte la saveur spécifique de ce gâteau

***Le saviez-vous ?** La fleur d'oranger ne pousse pas sur l'oranger, mais sur un bigaradier. C'est un arbuste qui produit les oranges amères (fruits de taille plus petite que l'orange à déguster).*



# Les recettes, à ne pas manquer

## Velouté de lentilles corail au lait de coco

C'est un potage onctueux à base de lentille corail, de lait de coco, de crème liquide légère, de pomme de terre, de sel et de poivre.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Lentille corail: apport en glucides complexes , protéines végétales, fibres et minéraux
- Lait de coco : apport en acides gras. Donne de l'onctuosité et une saveur exotique.
- Crème liquide légère : apport en matières grasses en juste quantité
- Pommes de terre : apport de glucides complexes et de liant au potage.
- Eau: apport hydrique
- Sel : Apport en juste quantité, exhausteur de goût
- Poivre : Apport de saveur

*Le saviez-vous ? Il existe plus de 13 000 variétés de légumes secs, aussi appelés légumineuses, dans le monde.. Ils permettent de varier la consommation de féculents et aussi des protéines .*

## Gratin de pommes de terre, épinards et emmental râpé

C'est un plat complet végétarien composé de pommes de terre, d'épinards et d'emmental râpé.

### Les ingrédients et leurs intérêts Végétarien

- Pommes de terre: Apport en glucides complexes
- Epinards : Apport en fibres, vitamines E, B9, minéraux et oligo-éléments
- Crème liquide légère : apport en matières grasses en juste quantité
- Emmental râpé: Apport en calcium et en protéines
- Paprika : pour le goût légèrement épicé et la couleur
- Sel : Apport en juste quantité, exhausteur de goût
- Poivre : Apport de saveur

*A noter: Pas toujours facile de faire manger des épinards aux enfants! Cette recette gourmande, inspirée de plat montagnard, en version végétalisée (avec épinards et sans lardons) est une façon de faire consommer plus facilement des légumes aux plus jeunes et de leur faire déguster des plats complets végétariens en conservant des valeurs sûres (la pomme de terre et le fromage), des saveurs qu'ils apprécient.*



# Les « amuse-bouche »

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.

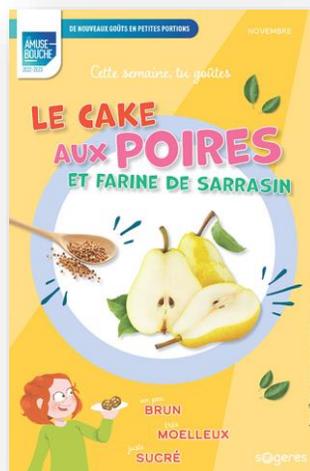
## • Novembre : Cake aux poires, noisettes et sarrasin



En novembre, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir une pâtisserie à base de poire, de noisettes et de farine de sarrasin.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Farine de sarrasin: Apport en glucides complexes, protéines végétales, magnésium et source de vitamine B
- Levure chimique: pour la texture finale
- Margarine: Riche en acides gras poly-insaturés, en juste quantité
- Œuf : Apport en protéines, dont des acides aminés essentiels
- Sucre: Apport en glucide simple en juste quantité
- Poires : apport en vitamines, fibres et minéraux
- Noisette hachée et grillée: Apport en lipides (oméga 9 et 6 principalement), protéines, fibre et minéraux



**Le saviez-vous ?** Le sarrasin (aussi appelé blé noir) est une céréale qui ne contient pas de gluten. Sa farine est traditionnellement connue pour être l'ingrédient principal des galettes bretonnes !

## • Décembre : La brousse

En décembre nos jeunes convives découvriront un fromage frais doux et léger : la brousse.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Brousse de brebis : apport en protéines, vitamines et sels minéraux (calcium et potassium)



**A noter :** La brousse de brebis se déguste en hiver ! Elle est fabriquée à base de petit-lait (lactosérum) de brebis. C'est une spécialité fromagère emblématique de la Provence et des rives de la Méditerranée. Son nom est l'appellation francisée du provençal brossa ou broça, "lait caillé" en français. Elle peut se consommer nature, sucrée ou salée!



“LA PASSION  
DANS TOUTES,  
NOS RECETTES”