

LE PETIT JOURNAL
de la commission



Mai – Juin 2024



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 Tri ! :

- La sensibilisation au tri des déchets.



"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 aux enfants au cours de ces deux mois.



Sommaire

« Les amuse-bouche »

- Mai : Cornichon aigre douce 14/05
- Juin : Graines de de courges 10/06

« Les recettes pas pareilles »

- Mai : Gâteau caramel et caramel liquide 30/05
- Juin : Assiette de fruits melon orange et jaune 26/06

« C'est la fête »

- Juin : Bientôt les vacances 27/06

Les recettes à ne pas manquer

- Riz korma végétarien brunoise provençale et petit pois 7/05
- Emincé de thon sauce aigre douce 17/05
- Tartinade d'haricots blancs 24/05



« Les amuse-bouches »



C'est une façon rigolote de découvrir de nouvelles saveurs comme un grand !

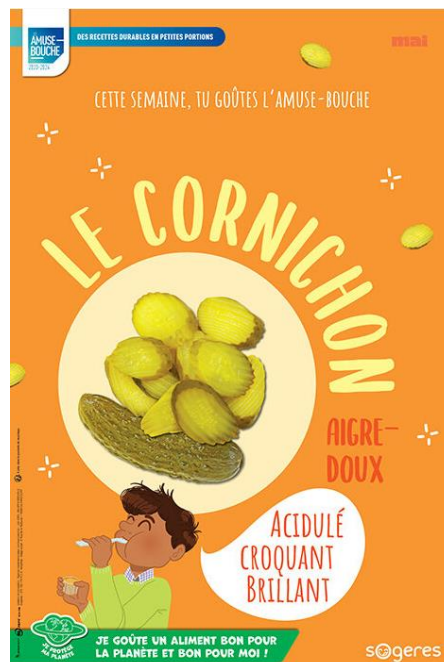
Une fois par mois, un produit original est servi aux enfants, en petite quantité, dans un contenant identifiable, en plus de leur repas.

Mai : Cornichon aigre douce

En mai, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir Les cornichons aigre douce.

Les ingrédients et leurs intérêts

Cornichon en lamelle : Principalement composé d'eau, les cornichons ont un apport intéressant en fibres, en bêta-carotène et vitamine B9.



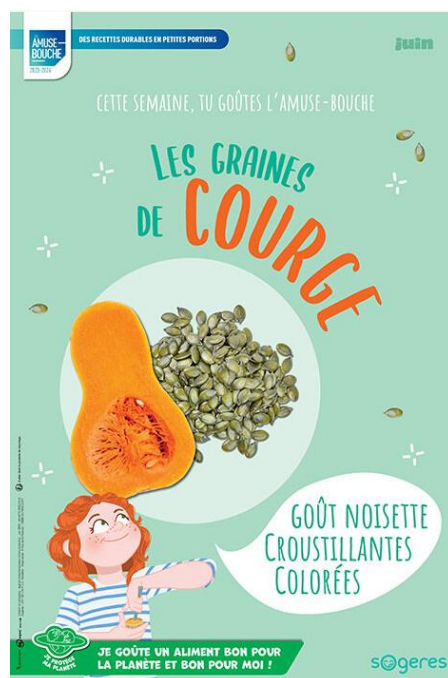
Le saviez vous ? Les cornichons font leurs apparitions en France dès les XVIe siècles et ils sont alors surnommés « Petite corne » en référence à leurs forme.

Juin : Graines de courges

En Juin, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir les Graines de courges.

Les ingrédients et leurs intérêts

Graines de courges: apport en protéines végétal, en fibres, en vitamines et en minéraux.





« Les recettes pas pareilles »



Pour développer les goûts des enfants, nos chefs veillent à proposer aux enfants **des menus variés, colorés, savoureux** avec des **recettes connues et des produits de saison** qui ont du goût. Ils s'assurent également de proposer de temps en temps des nouveautés aux enfants pour les aider à développer leur panel de recettes fétiches.

Avec une recette "Pas pareille" chaque mois, les enfants découvrent un même produit présenté sous deux formes différentes (par exemple en purée et en topping croquant), juste pour **se rendre compte des multiples possibilités de consommer un aliment et avoir de belles surprises gustatives.**

Mai : Gâteau au caramel et caramel liquide

C'est un dessert à base de caramel et d'un nappage caramel afin de véritablement le découvrir sous toutes ses formes.

Les ingrédients et leurs intérêts

Farine de blé : pour l'apport en glucides complexes et en consistance.

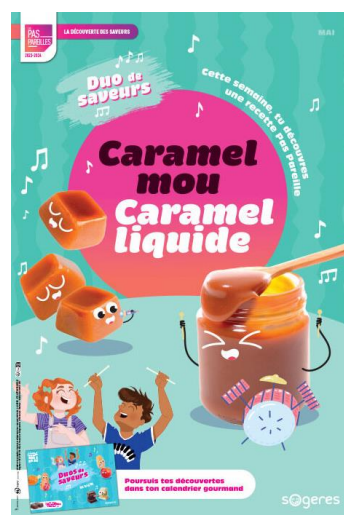
Huile de colza : pour l'apport en lipides et en onctuosité.

Levure : pour faire gonfler la pâte et apporter de la légèreté.

Sucre : afin de réaliser le caramel et d'ajouter de la couleur et de la saveur.

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

Nappage caramel : pour la vision double du caramel.



Le saviez-vous ? Pendant très longtemps le caramel à été vendu par des apothicaires car il était considéré comme une denrée rare et très chère.

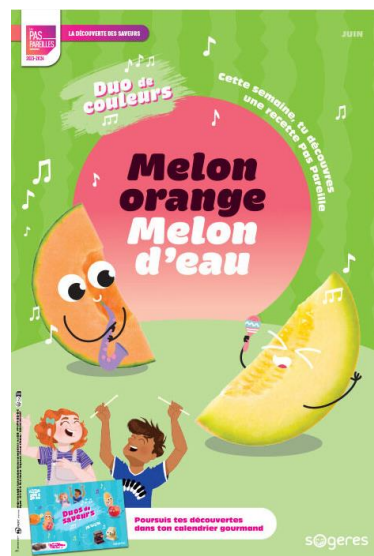
Décembre : Assiette de fruits melon orange et jaune

Cette crudité est une assiette de fruits de melon orange et jaune.

Les ingrédients et leurs intérêts

Melon Charentais : source d'eau principalement, de glucides simples, de vitamines et minéraux (en particulier en potassium et vitamines A, B9 et C)

Melon Jaune : source d'eau, de glucides simples de vitamines et minéraux.





« C'est la fête ! »



Nous célébrons les grandes dates du calendrier en combinant recettes gourmandes dans l'assiette et ambiance colorée dans les salles de cantine. Les équipes de restauration ne sont pas oubliées et revêtent un accessoire dans le thème.

Au mois de Juin , nous proposons un menu de fête pour fêter bientôt les vacances.

Juin : C'est bientôt les vacances !

Au menu :

Concombre fromage frais ail et fines herbes

Meunière de colin d'Alaska
et Ketchup maison



Riz saveur safrané

Fromage frais Tartare nature

Smoothie framboise et basilic





Les recettes à ne pas manquer



Riz korma végétarien brunoise provençale et petit pois

Le korma est un des currys les plus populaires en Inde et il est aussi mis à l'honneur dans nos menus en tant que plat végétarien.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Riz et pomme de terre** : apport en glucides complexes.
- **Ail** : apport en vitamines, minéraux et oligo-éléments. Puissant pouvoir aromatique.
- **Oignon** : apport en vitamine C, minéraux et oligo-éléments
- **Carottes, légumes brunoise et petits pois** : apport en fibres et en vitamines.
- **Curry** : mélanges d'épices avec un puissant pouvoir aromatique.
- **Gingembre** : apport en minéraux et puissant pouvoir aromatique.
- **Huile d'olives** : apport d'acide gras essentiel, oméga 3 et oméga 6.
- **Coriandre** : apport en saveur
- **Crème liquide** : apport en matière grasse et texture
- **Pulpe de tomate** : apport en couleur



A noter : Une recette 100% végétarienne sans ajout d'additifs.

Emincé de thon sauce aigre douce

C'est un plat protidique à base de thon et d'une sauce au goût vinaigré et sucré à la fois.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Thon** : apport en protéines de bonne qualité et en oméga 3
- **Bouillon légumes** : apport d'arômes supplémentaires.
- **Farine de riz** : permet de lier la préparation
- **Oignon** : apport en vitamine C, minéraux et oligo-éléments
- **Sucre** : permettra d'apporter le goût sucré à la sauce et de l'adoucir.
- **Vinaigre** : permettra d'apporter le goût vinaigré de la sauce.

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.



Les recettes à ne pas manquer

Tartinade d'haricots blancs

Il s'agit d'une entrée à tartiner à base d'haricots blanc, elle entre dans le cadre du plan pluriannuel de diversification des protéines.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Haricot blanc** : apport en protéines végétale, en fibres, vitamines et minéraux.
- **Ail** : apport en vitamines, minéraux et oligo-éléments. Puissant pouvoir aromatique.
- **Cumin** : puissant pouvoir aromatique.
- **Huile d'olives et de tournesol** : apport en acides gras essentiel.

***Le saviez-vous ?** Les haricots blancs font partis de la famille des légumineuses tout comme les lentilles, les flageolets, ou encore les pois cassés. Les légumineuses sont riches en glucides complexes et en fibres ce qui permet la satiété.*

“ LA PASSION
DANS TOUTES,
NOS RECETTES ”