

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



**Novembre-Décembre 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 végétales"

- A la découverte de recettes végétales construit main dans la main avec l'association « Assiettes végétales ».



### "C'est la fête !"

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



### « L'odyssée du goût" :

- La découverte de goûts variés provenant du monde entier.



### "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 recettes végétales »

- **Décembre : Chili au maïs**

## « C'est la fête »

- **Novembre : Vendée Globe**
- **Décembre : Repas de Noël**

## « Amuse-bouche »

- Graine de tournesol BIO

## Les recettes à ne pas manquer

- Parmentier au canard, haricot blanc et purée de céleri
- Riz sauce chili à l'égrené végétal
- Gâteau au chocolat et lentilles vertes



# « Les recettes végétales »



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 les animations "Assiettes végétales", nous passons à la loupe 5 recettes gourmandes et parfumées, volontairement inspirées de plats complets carnés très appréciés des enfants, et déclinées en version végétale : pâtes à la sauce tomate aux lentilles façon bolognaise, couscous aux 5 légumes....

L'objectif de ces animations est de rassurer les enfants sur les vertus de ces recettes, à la fois du point de vue gustatif, du point de vue nutritionnel et du point de vue de la satiété.

## Riz sauce chili à l'égrené végétal

C'est un plat complet végétarien à base de riz et haricots rouges

### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Carottes** : Apport fibres et vitamines
- **Haricots rouges** : riche en protéines végétales, en fibres et en glucides complexes
- **Poivrons** : apport en fibres en couleur et en goût
- **Mélange épice chili** : fort pouvoir aromatique.
- **Maïs** : apport en fibres et couleurs
- **Huile d'olive/tournesol** : pour l'apport en lipides 100% végétale
- **Oignon** : pour sa saveur et pour son rôle bactériostatique
- **Pulpe et concentré de tomate** : apport en fibres et en antioxydants
- **Riz** : apport en glucides complexe et protéines végétale. Il permet de faire la complémentarité avec les protéines des légumineuses

**Le saviez-vous ?** Les haricots rouges font partie de la famille des légumineuses tout comme les lentilles, les flageolets, ou encore les pois chiches. Ils sont riches en glucides complexes.





# « 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 décembre, nous proposons un menu de fête pour fêter la fin d'année.

## Décembre : Repas de Noël !

Menu

A venir



# « Les amuse-bouche »



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

Un produit original est servi aux enfants, en petite quantité, dans un contenant identifiable, en plus de leur repas.

## Novembre : Graine de Tournesol BIO 15/11/2024

En novembre, nos jeunes pourront découvrir les graines de tournesol BIO

### Les ingrédients et leurs intérêts

**Graine de tournesol BIO** : Apport en fibres, en vitamines et en minéraux.

#### *Le saviez-vous ?*

*Pour profiter au mieux de leurs bienfaits, vous pouvez les utiliser :*

*Entières*

*Grillée, toastée*



# Les recettes à ne pas manquer

## Parmentier au canard, haricot blanc et purée de céleri

**18/12/2024**

Cette un plat complet dit mix qui permet de rééquilibrer l'apport entre protéines animales et végétales

### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Canard effiloché** : apport en protéines animales en juste quantité
- **Haricots blancs** : apport en fibres et protéines végétales
- **Purée de céleri** : apport en fibres et en goût
- **Carottes** : apport en fibres et vitamines
- **Huile d'olives** : apport en matière grasses et oméga 9
- **Ail** : apport en vitamines, minéraux et oligo-éléments
- **Oignon** : apport en vitamine C, minéraux et oligo-éléments
- **Thym** : pour le goût
- **Bouillon de légumes** : apport d'arômes supplémentaires

***A noter :** Ce plat est élaboré sur la cuisine et contient plus de 70% de matière première animale.*





# Les recettes à ne pas manquer

## Gâteau au chocolat et lentilles vertes 21/11/2024

Il s'agit d'une pâtisserie à base de chocolat et de lentilles vertes

### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Cacao en poudre** : apport en goût et antioxydant
- **Chocolat noir pépites** : apport en goût
- **Huile de Colza** : apport en matières grasses et oméga 3
- **Fromage blanc** : laitage à 20% MG, riche en calcium et en protéines.
- **Œuf liquide** : apport de protéines et de matières grasses saturées, mono insaturées et polyinsaturées.
- **Sucre** : apport en glucides simples
- **Lentilles vertes** : apport en glucides complexes, fibres et protéines végétales

**Le saviez-vous ?** Les lentilles vertes se caractérisent par des graines de couleur vert clair à vert foncé avec ou sans présence de marbrure. Mais il existe également d'autres lentilles telle que les lentilles corail ou lentilles rouges : leurs graines sont petites, bombées et de couleur foncée. Elles sont décortiquées pour dévoiler la couleur corail de leurs cotylédons.





“ LA PASSION  
DANS TOUTES,  
NOS RECETTES ”