

LE PETIT JOURNAL
de la commission



Janvier-Février 2025



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 construites main dans la main avec l'association « Assiettes végétales ».



"C'est la fête !"

- La décoration haute en couleurs de la cantine pour fêter les événements du calendrier



« En route pour le 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 »

- Janvier : Torsades sauce lentilles vertes et tomate façon bolognaise et graines de courge 24 janvier
- Février : Parmentier lentille verte champignon purée butternut chapelure noisette 7 février

« C'est la fête »

- Janvier : Galette des rois 9 janvier
- Février : Les crêpes 6 février

Les recettes à ne pas manquer

- XXX



« 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.

Torsades sauce lentilles vertes et tomate façon bolognaise et graines de courge

C'est un plat complet végétal à base de torsades et d'une sauce aux lentilles vertes tomatée.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Torsades** : apport glucides complexes et protéines végétales
- **Graines de courges**: apport en protéines végétales, en fibres et en glucides complexes
- **Ail** : apport en vitamines, minéraux et oligo-éléments
- **Carottes** : apport en fibres et vitamines
- **Maïs** : apport en fibres et couleurs
- **Huile d'olive/tournesol** : apport en lipides d'origine 100% végétale
- **Oignon** : pour sa saveur
- **Pulpe et concentré de tomate** : apport en fibres et en antioxydants
- **Thym et laurier** : pour la saveur
- **Lentilles vertes** : apport en glucides complexes, en fibres et protéines d'origine végétale. Les acides aminés apportés par les lentilles se combinent aux acides aminés des torsades (blé) assurant ainsi un apport de protéines végétales complètes.





« Les recettes végétales »



Parmentier aux lentilles vertes champignon purée butternut chapelure noisette

C'est un plat complet végétal à base de purée de butternut et d'une sauce aux lentilles.

Les ingrédients et leurs intérêts

Purée de courge butternut

- **Courge butternut** : apport en fibres
- **Purée de pomme de terre** : apport en glucides complexes et en protéines végétales
- **Muscade** : apport en saveur
- **Huile d'olive/tournesol** : apport en lipides d'origine 100% végétale
- **Crème liquide légère** : apport en matière grasse et texture

Préparation aux lentilles vertes

- **Champignons** : apport en anti-oxydants et fibres
- **Lentilles vertes** : apport en glucides complexes, en fibres et protéines végétales. Elles permettent de faire la complémentarité protidique avec la purée.
- **Ail** : apport en vitamines, minéraux et oligo-éléments
- **Moutarde** : pour la texture et le goût
- **Farine de riz** : pour la texture
- **Huile d'olive/tournesol** : apport en lipides d'origine 100% végétale
- **Epice Garam Masala** : pour la saveur
- **Légumes brunoises** : apport en fibres

Chapelure noisette ail

- **Noisette hachée** : apport en acides gras oméga 3, en protéines végétales et en saveur
- **Chapelure** : pour l'effet gratiné
- **Ail** : pour la saveur



Le saviez-vous ? Les lentilles sont riches en protéines végétales, elles sont disponibles toute l'année, peuvent être consommées par les enfants à partir de 15 mois. La lentille est la plus digeste des légumineuses et il en existe différentes variétés : vertes, blondes, corail..)



« 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 janvier, nous proposons un menu autour de la Galette des rois.

Janvier : La Galette des rois !

C'EST LA FÊTE
2024-2025

LA GALETTE DES ROIS

MENU DU JOUR

A venir

sOgeres

création et conception : Agence MadameMonsieur - Juin 2024 - ICF-MM7-2024-ES
sOgeres - 572 102 176 R.C.S. Versailles - Siège social : 6 Rue de la Redoute - 78280 GUYANCOURT



« 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 février, nous proposons un menu autour des crêpes.

Février : Les crêpes !

C'EST LA FÊTE
2024-2025

MENU DU JOUR

VIVE LES CRÊPES

A venir

création et conception : Agence Madamemoiselle - Juin 2024 - CF-MM8-2024-ES
Sogeres - 572 102 176 R.C.S. Versailles - Siège social : 6 Rue de la Redoute - 78280 GUYANCOURT

sogeres



« En route pour le goût »



Janvier : La Canada

Les enfants mènent l'enquête !

A l'entrée du restaurant scolaire, l'enquête commence : les enfants découvrent le menu du jour sur le totem dédié aux animations. De l'entrée au dessert, de nouvelles recettes ou des ingrédients méconnus apparaissent. D'où viennent ces nouveautés ? A eux de trouver !

Au niveau des lignes de self, des affichettes colorées apportent de nouveaux indices : vont-ils deviner dans quel pays ils vont voyager ?

Dans l'assiette, les chefs s'adaptent aux jeunes convives et travaillent leurs recettes pour les éveiller à plusieurs nouveautés tout en prenant en compte les papilles des plus sensibles. L'objectif est de les aider à développer leur répertoire de goûts et de recettes à mesure qu'ils grandissent.

En additionnant tous les indices et grâce aux noms des recettes, les enfants finissent par trouver l'intitulé de l'animation du jour ! C'est bien le Canada qui est mis à l'honneur !

Salade verte aux croûtons et sauce fromagère à l'estragon

C'est une entrée de crudités inspirée de la salade César.

Les ingrédients et leurs intérêts .

- **Salade verte** : pour les fibres
- **Croutons**: apport de texture
- **Crème liquide légère** : pour la texture de la sauce
- **Estragon / Persil** : pour sa saveur
- **Fromage italien type parmesan** : apport d'arômes pour la sauce, riche en calcium
- **Mayonnaise** : apport de matières grasses
- **Moutarde** : pour la texture de la sauce.





« En route pour le goût »



Janvier : La Canada

Pâté chinois (bœuf VF, maïs et purée de pommes de terre)

Plat complet à base de bœuf haché et maïs typique du Canada.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Bœuf égrené** : apport en protéines
- **Maïs doux** : apport en goût, en texture et en couleur
- **Huile d'olive/tournesol** : pour l'apport en lipides d'origine 100% végétale
- **Oignon** : pour sa saveur et pour son rôle bactériostatique
- **Crème liquide légère** : apport en matière grasse et texture
- **Paprika/Persil** : apport en saveur



Option végétarienne :

Pate chinois végétarien (égrené végétal, maïs et purée de pdt)

Plat complet à base de bœuf haché et maïs typique du Canada

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Egrené pois, tomate, carotte végétarien BIO** : apport en protéines végétales
- **Maïs doux** : apport en goût, en texture et en couleur
- **Huile d'olive/tournesol** : pour l'apport en lipides d'origine 100% végétale
- **Oignon** : pour sa saveur et pour son rôle bactériostatique
- **Crème liquide légère** : apport en matière grasse et texture
- **Paprika/Persil** : apport en saveur



« En route pour le goût »



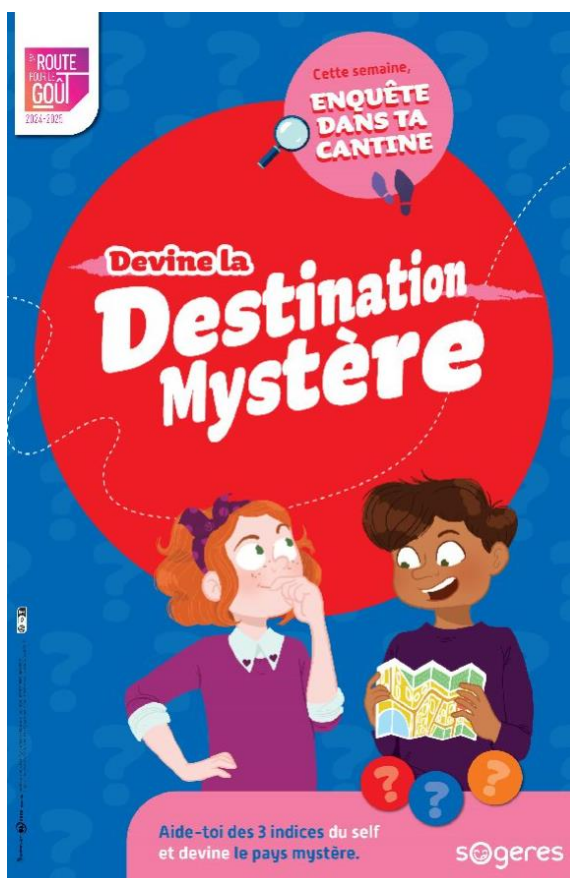
Janvier : La Canada

Cake aux myrtilles

Dessert élaboré dans nos cuisines aux myrtilles

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Farine:** apport en glucides complexe
- **Margarine :** apport en matière grasse végétale
- **Huile de tournesol :** pour l'apport en lipides d'origine 100% végétale
- **Myrtille :** riche en antioxydant et en saveur
- **Œuf liquide:** apport protéines.
- **Sucre:** apport en glucides simples





Les recettes à ne pas manquer

XX (à remplir par la(e) diététicien(ne) avec les recettes de son menu

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 acides gras 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 telles 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.



Les recettes à ne pas manquer

XX (à remplir par la(e) diététicien(ne) avec les recettes de son menu

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”**