

LE PETIT JOURNAL
de la commission





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 »

- **Juin : Fajitas végétales aux haricots rouges, salade et sauce végétale (12 juin 2025)**

« C'est la fête »

- **Juin : Repas de fin d'année! (24 juin 2025)**

« En route pour le goût »

- **Mai : La Réunion (16 mai 2025)**

« Amuse-Bouche »

- **Mai : Pois chiche vert (22 mai 2025)**



« 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.

Juin : Fajitas végétales aux haricots rouges, salade et sauce végétale

C'est un plat complet végétal à base d'haricots rouges inspiré des Fajitas traditionnelles.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Tortilla** : apport glucides complexes
- **Salade composée**: pour le croquant et la décoration.

Sauce fajitas haricots rouges

- **Carottes** : apport en fibres et vitamines
- **Oignon** : pour sa saveur
- **Poivron** : Pour la saveur, les vitamines et le traditionnel de la recette
- **Huile d'olive/tournesol** : apport en lipides d'origine 100% végétale
- **Pulpe et concentré de tomate** : apport en fibres et en antioxydants
- **Ail** : apport en vitamines, minéraux et oligo-éléments
- **Maïs** : apport en fibres et couleurs

Sauce végétale menthe épices kebab

- **Huile d'olive/tournesol** : apport en lipides d'origine 100% végétale
- **Mélange d'épices oriental kebab** : pour la saveur
- **Menthe douce** : pour la saveur
- **Moutarde** : pour la texture
- **Jus de citron** : pour l'acidité et les vitamines
- **Yaourt brassé végétale lait de coco** : Pour la texture. Yaourt 100% végétale





« 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 autour du thème « Le repas de fin d'année » pour symboliser la fin d'année scolaire.

Juin : Le repas de fin d'année!

LE REPAS DE FIN D'ANNÉE

MENU DU JOUR

Menu festif au choix

sOgeres

création et conception : Agence MadameMonsieur - Juin 2024 - CF-MM14-2024-01
sOgeres - 872 102 176 R.C.S. Verneuil - Siège social : 4 Rue de la Redoute - 79280 GUYANCOURT



« En route pour le goût »



Mai : La Réunion !

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 !

Carottes râpées vinaigrette passion

C'est une entrée de crudités assaisonné avec du fruit de la passion

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Carottes râpées:** pour les fibres et les anti-oxydants

Vinaigrette passion

- **Curcuma:** pour la couleur et la saveur
- **Huile d'olive/tournesol :** apport en lipides d'origine 100% végétale
- **Moutarde :** pour la texture
- **Purée ingrédient passion :** Pour la saveur réunionnaise





« En route pour le goût »



Mai : La Réunion

Riz, cari de poulet et haricots rouges

Plat complet à base de poule, épices, typique de La Réunion.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Riz** : apport en glucides et protéines végétale
- **Ail** : pour la saveur
- **Curcuma/gingembre/Mélange épice colombo** : pour la saveur et les anti oxydants
- **Thym** : pour l'arôme
- **Poulet émincé** : apport en protéines animales de bonne qualité
- **Tomate** : pour la couleur
- **Oignon** : pour sa saveur
- **Huile d'olive/tournesol** : pour l'apport en lipides d'origine 100% végétale
- **Jus de citron vert** : pour l'acidité
- **Bouillon de légumes** : pour la sauce
- **Farine de riz** : pour épaissir la sauce
- **Haricots rouges** : apport en protéines végétale et couleur



Option sans viande :

Riz, cari de cabillaud et haricots rouges

Plat complet à base de cabillaud typique de La Réunion

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Riz** : apport en glucides et protéines végétale
- **Ail** : pour la saveur
- **Curcuma/gingembre/Mélange épice colombo** : pour la saveur et les anti oxydants
- **Thym** : pour l'arôme
- **Cabillaud**: apport en protéines animales de bonne qualité
- **Tomate** : pour la couleur
- **Oignon** : pour sa saveur
- **Huile d'olive/tournesol** : pour l'apport en lipides d'origine 100% végétale
- **Jus de citron vert** : pour l'acidité
- **Bouillon de légumes** : pour la sauce
- **Farine de riz** : pour épaissir la sauce
- **Haricots rouges** : apport en protéines végétale et couleur



« En route pour le goût »



Mai : La Réunion

Option sans viande :

Riz, cari de fèves et haricots rouges

Plat complet à base de fèves inspiré du plat typique de La Réunion

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Riz** : apport en glucides et protéines végétale
- **Ail** : pour la saveur
- **Curcuma/gingembre/Mélange épice colombo** : pour la saveur et les anti oxydants
- **Thym** : pour l'arôme
- **Fèves**: apport en protéines végétales de bonne qualité
- **Tomate** : pour la couleur
- **Oignon** : pour sa saveur
- **Huile d'olive/tournesol** : pour l'apport en lipides d'origine 100% végétale
- **Jus de citron vert** : pour l'acidité
- **Bouillon de légumes** : pour la sauce
- **Farine de riz** : pour épaissir la sauce
- **Haricots rouges** : apport en protéines végétale et couleur





« En route pour le goût »



Mai : La Réunion

Cake nature et sauce au chocolat topping noix de coco

C'est un dessert gourmand avec une touche de noix de coco

Les ingrédients et leurs intérêts

Cake nature :

- **Crème fraîche** : apport en matière grasse et en onctuosité.
- **Farine de blé** : apport en glucides complexe
- **Huile de colza** : apport en matière grasse végétale.
- **Levure chimique** : pour le moelleux
- **Œuf liquide** : pour la texture
- **Sucre** : apport en sucres simples

Sauce au chocolat PPE

OU

Sauce au chocolat

- **Cacao** : pour la saveur
 - **Crème liquide** : apport en matières grasses et pour l'onctuosité
 - **Farine de riz** : pour la texture
 - **Lait ½ écrémé** : pour la texture
 - **Sucre** : apport en sucres simple et gourmandise
-
- **Noix de coco râpé** : pour la saveur



« Les amuse-bouche »



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

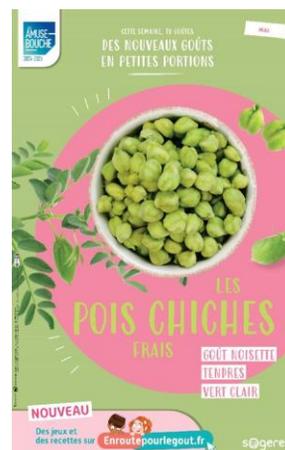
Un produit original est servi aux enfants, en petite quantité, dans un contenant identifiable, en plus de leur repas.

Mai : Pois chiche vert

En mai, nos jeunes pourront découvrir le pois chiche vert

Les ingrédients et leurs intérêts

Pois chiche verte : riche en protéines végétales et fibres.



Le saviez-vous ?

Ces légumineuses enrichissent le sol en azote et en font profiter leur écosystème et les cultures suivantes. Bon pour ma santé, Bon pour la planète





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.



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”**