

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



**Mai - Juin 2021**



# 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 Pas pareilles"

- La découverte des saveurs autour de recettes tout en couleurs !



### "C'est la fête !"

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



### "A l'écoute de ma planète" :

- La sensibilisation à la protection de la planète



### "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 »

- Mai : Penne semi-complètes sauce lentilles corail et maïs
- Juin : Clafoutis myrtilles

## « C'est la fête »

- Juin : Au revoir les grands !

## Les recettes à ne pas manquer

- Assiette de fruits printaniers (fraises-banane)
- Gâteau au fromage blanc
- Carmentier et emmental râpé

## « Les Amuse-Bouche »

- Mai : Fèves
- Juin : Pois chiche vinaigrette de mangue



# « Les recettes pas pareilles »



Le toucher et le goût ne sont pas les seuls sens à intervenir lorsque nous passons à table. Le sens de la vue influe également. Pour cette raison, nous diversifions les couleurs dans nos menus afin de renforcer le plaisir des pupilles et des papilles. Mais pas seulement ! Une assiette colorée est une assiette équilibrée.

Les chefs ont donc imaginé 10 recettes colorées, amusantes et différentes de ce que les enfants ont l'habitude de connaître. Une couleur et une idée différente chaque mois pour surprendre nos jeunes dégustateurs : ce sont les recettes « Pas pareilles ».

## Mai : Penne semi-complète sauce lentilles corail et maïs (le jeudi 27 mai 2021)

C'est un plat complet végétarien composé de pâtes semi-complètes et de leur sauce aux lentilles corail et maïs.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Pâtes penne semi-complètes : apport en glucides complexes et en fibres
- Crème : apport en matière grasse en juste quantité
- Curry : apport en goût, couleur, antioxydant
- Curcuma : apport en goût, couleur, antioxydant
- Maïs : apport en fibres, vitamines et minéraux (vitamine A et potassium notamment)
- Lentilles corail : apport en protéines végétales, fibres, vitamines, minéraux et glucides complexes.



*Le saviez-vous ? Une portion de pâtes complètes contient environ deux fois plus de fibres qu'une portion de pâtes blanches.*

## Juin : Clafoutis myrtilles (le vendredi 25 juin 2021)

C'est une pâtisserie composée de crème, farine, lait, œuf, sucre et myrtilles réalisée sur la cuisine.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Myrtilles : apport en fibres, vitamines et minéraux
- Crème : apport en matière grasse en juste quantité
- Farine : apport en glucides complexes
- Lait : apport en protéines, glucides, lipides, calcium
- Œuf : apport en protéines
- Sucre : apport en glucides en juste quantité



*Le saviez-vous ? La myrtille doit sa couleur bleue à sa teneur élevée en anthocyanes, des pigments aux propriétés antioxydantes très utiles pour notre corps.*



# « 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 dire au revoir aux grands qui poursuivront leur scolarité dans un autre établissement à la rentrée (Grandes sections de maternelle, CM2).

## Au revoir les grands

### Au menu :

Melon

Hot Dog

Chips

Brownie





# « C'est la fête ! »



**La fête des fruits et légumes frais** en partenariat avec Interfel, l'interprofession des fruits et légumes frais (semaine du 14 au 18 juin 2021),

## Dauphinois de courgettes au basilic

C'est un plat complet composé de courgettes, pommes de terre, ail, basilic, crème, emmental, lait, muscade, huile d'olive et tournesol.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Ail : apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments
- Basilic : apport en saveur, vitamines, antioxydants
- Courgette : apport en fibres, vitamines et minéraux (dont magnésium et potassium)
- Crème : apport en matière grasse en juste quantité
- Emmental : apport en protéines, calcium, matière grasse
- Huile d'olive et tournesol : apport en matière grasse en juste quantité, notamment oméga 9 et oméga 6
- Lait : apport en protéines et en calcium
- Muscade : apport en saveur
- Pommes de terre: apport en glucides complexes

## Smoothie abricot, pomme, banane

C'est un dessert à boire composé de compote pomme banane, de nectar d'abricot et d'eau

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Compote pomme banane : apport en fibres, minéraux et glucides
- Nectar d'abricot : apport en glucides en juste quantité
- Eau : la seule boisson indispensable, plus de 60 % de notre corps est constitué d'eau





# « C'est la fête ! »



**La fête des fruits et légumes frais** en partenariat avec Interfel, l'interprofession des fruits et légumes frais

## Moussaka aux courgettes

C'est un plat complet composé de bœuf, courgette, emmental, huile d'olive et tournesol, oignon, tomate et d'une pointe de sucre contre l'acidité.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Bœuf égrené : apport en protéines
- Courgette : apport en fibres, vitamines et minéraux
- Emmental : apport en protéines, calcium et lipides
- Huile d'olive et tournesol : apport en matière grasse en juste quantité, notamment oméga 9 et oméga 6
- Oignon : donne de la saveur et a un rôle bactériostatique
- Sucre : apport en glucides en juste quantité
- Tomate : apport en fibres, vitamines et minéraux





# Les recettes à ne pas manquer

## Gâteau au fromage blanc

Il s'agit d'un gâteau au fromage blanc réalisé sur la cuisine avec de la farine, de l'huile de colza, de la levure, des œufs, du sucre et du fromage blanc bien sûr.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Fromage blanc : pour l'onctuosité, apport en protéines, calcium et matière grasse
- Farine de blé : apport en glucides complexes
- Huile de colza : apport en matière grasse en juste quantité, notamment oméga 3
- Levure : pour la texture finale
- Œuf : apport en protéines
- Sucre : apport en glucides en juste quantité

***Le saviez-vous ?** Ce gâteau est inférieur à 20g de sucre par portion et inférieur à 15% de matière grasse.*

## Carmentier

C'est un plat complet végétarien composé de différents légumes, de haché végétal, de pommes de terre, d'huile d'olive et tournesol, de lait, emmental, margarine, ail et bouillon de légumes.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Ail : apport en saveur
- Bouillon de légumes : apport en saveur
- Purée de carotte : apport en fibres, vitamines et minéraux
- Huile d'olive et tournesol : apport en matière grasse en juste quantité, notamment oméga 9 et oméga 6
- Lait : apport en calcium et protéines
- Brunoise de légumes : apport en fibres, vitamines et minéraux
- Ratatouille : apport en fibres, vitamines et minéraux
- Lentilles corail : apport en protéines végétales, fibres, vitamines, minéraux et glucides complexes
- Margarine: 100% végétale, riche en acides gras poly-insaturés, en juste quantité
- Oignon : donne de la saveur et a un rôle bactériostatique
- Purée de pommes de terre : apport en glucides complexes
- Tomate : apport en fibres, vitamines et minéraux
- Emmental râpé : apport en calcium, lipides et protéines

***Le saviez-vous ?** Il existe différentes sortes de lentilles. Verte, orangée, noire, jaune... Elles sont toutes particulièrement intéressantes pour notre santé grâce à leur richesse en protéines végétales, fibres, minéraux et vitamines.*



# Les recettes à ne pas manquer

## Assiette de fruits printaniers

Il s'agit d'un dessert de fraises et banane présentées à nos jeunes convives déjà épluchées et coupées dans une assiette.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Fraise : apport en fibres, vitamines et minéraux
- Banane : apport en fibres, vitamines et minéraux dont le magnésium

***A noter :** Le fait de présenter des fruits déjà tranchés et bien dressés sur assiette favorise leur consommation auprès des enfants.*



# « 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.

## • Mai : Fèves (20 mai 2021)

En mai, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir la Fève

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Fèves : apport en protéines végétales, fibres, vitamines, minéraux et glucides complexes
- Huile d'olive et tournesol : apport en matière grasse en juste quantité, notamment oméga 9 et oméga 6



**A noter :** Les huiles végétales apportent différents acides gras qui ont des propriétés différentes et complémentaires. D'où l'importance de diversifier notre alimentation.

## • Juin : Pois chiche vinaigrette de mangue (29 juin 2021)

En juin, nos jeunes convives découvriront les pois-chiche avec une vinaigrette à la mangue.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Ciboulette : apport en saveur, antioxydants
- Echalotes : apport en saveur, vitamines, antioxydants
- Mangue : apport en fibres, vitamines (dont la vitamine C) et minéraux
- Pois Chiche: apport en protéines végétales, fibres, vitamines, minéraux et glucides complexes
- Huile colza : apport en matière grasse en juste quantité, notamment oméga 3
- Moutarde : donne de la saveur



**A noter :** Les pois chiches sont de la même famille que les lentilles ou les pois cassés : les légumes secs. Il est recommandé d'en consommer régulièrement, un peu chaque jour par exemple.

“ LA PASSION  
DANS TOUTES,  
NOS RECETTES ”