

LE PETIT JOURNAL
de la commission



Mars - Avril 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 »

- Mars : Cake vert épinard pesto, sauce fromage blanc

« C'est la fête »

- Avril : La fête du Printemps

Les Amuse-Bouche

- Mars : Polenta au chocolat
- Avril : Ketchup de carotte



« Les recettes pas pareilles »

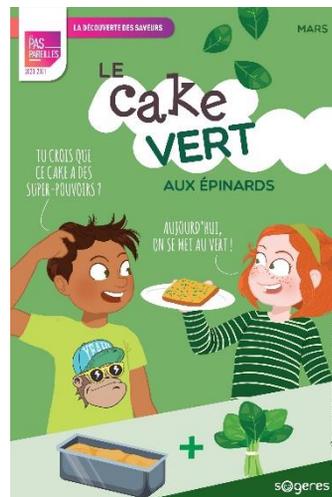


Mars : Cake vert épinard pesto, sauce fromage blanc (vendredi 12 mars)

C'est une entrée pâtissière réalisée sur la cuisine, composée d'épinard, farine, huile de tournesol, lait, levure, œuf et pesto.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Epinard : apport en fibre, vitamines et minéraux
- Farine de blé : apport en glucides complexes
- Huile de tournesol : apport en matière grasse en juste quantité
- Lait : apport en calcium, protéines, lipides et glucides
- Levure : pour la texture finale
- Œuf : apport en protéines
- Pesto : apport en saveurs



Le saviez-vous ? Les épinards sont riches en vitamine B9, vitamine que l'on nomme également Folates.



« C'est la fête ! »



Avril : « Vive la fête du Printemps ! »

A chaque événement traditionnel (fêtes de fin d'année, partage de la galette des rois, les crêpes de la Chandeleur) et à chaque moment important dans la vie des enfants (rentrée scolaire, fin de l'année scolaire), nous faisons la fête dans les restaurants. Avec des décors très colorés et des menus spéciaux qui suivent les thèmes, nous apprenons aux enfants à célébrer les moments importants ensemble, dans une ambiance conviviale.





Les amuse-bouches



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

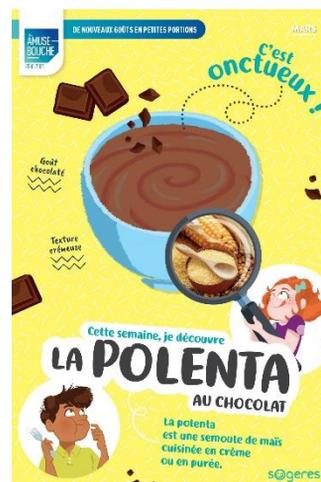
Une fois par mois, un produit original est servi aux enfants, en petite quantité, dans un contenant identifiable, en plus de leur repas.

Mars : Polenta au chocolat (vendredi 26 mars)

En mars, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir la polenta cuisinée en dessert avec du chocolat.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Crème liquide : apport en lipide en juste quantité
- Chocolat : apport en glucides simples en juste quantité
- Lait : apport en calcium, protéines, lipides et glucides
- Polenta : apport en glucides complexes
- Sucre : apport en glucides simples en juste quantité



A noter : La polenta est une semoule de maïs, ce que nous appelons traditionnellement « semoule » est la semoule issue du blé

Avril : Ketchup de carotte (vendredi 30 avril)

En avril, nos jeunes convives découvriront un ketchup réalisé avec des carottes, de l'ail, échalote, des épices, du miel et du vinaigre

Les ingrédients et leurs intérêts

- Carotte: apport en fibre, vitamine, minéraux
- Ail : apport en vitamines, minéraux, saveur
- Echalote : apport en vitamines, minéraux, saveur
- 4 épices : pour la saveur finale
- Miel : apport en glucides simples en juste quantité, pour équilibrer le goût
- Vinaigre: pour équilibrer le goût

A noter : Le mélange d'épices « 4 épices » est constitué de gingembre, cannelle, clou de girofle et noix de muscade.



“ LA PASSION
DANS TOUTES,
NOS RECETTES ”