

# **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 Pas pareilles"

- La découverte des saveurs autour de recettes ludiques à tartiner!



### "C'est la fête !"

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



### "Les amuse-bouche" :

- Les nouveautés du chef à goûter en petites quantités



# Sommaire

## Les animations « Recettes pas pareilles »

- Septembre : Tartinable à la crème de chèvre, poivron rouge et basilic
- Octobre : Tartinable pois chiches, carotte, feta, sésame et menthe

## Les animations « C'est la fête ! »

- Septembre : Repas de Bienvenue !
- Octobre : Les saveurs méditerranéennes (Semaine des saveurs)
  - Tajine végétarien pois chiches, semoule (Maroc)
  - Crème cheese pesto vert ( Italie)
  - Colin d'Alaska sauce façon zarzuela (Espagne)
  - Fromage blanc miel amande (Turquie)
  - Bœuf façon gardianne (France)

## Les animations « Amuse-Bouche »

- Septembre : Vieux gouda (en pétale)
- Octobre : Gelée de coing 4/10.

## Les recettes à ne pas manquer

- Riz et lentilles BIO à l'indienne
- Panais et carottes frais
- Le marron marrant
- Sauté de poulet sauce paprika persil 3/10.

## - « Les 50 ingrédients du futur »

Le velouté patate douce-orange



# « Les recettes pas pareilles »



## Septembre : Tartinable à la crème de chèvre, poivron rouge et basilic

C'est une entrée tartinable à base de fromage de chèvre, poivrons rouges, basilic, de poivre et de sel.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Fromage de chèvre : Apport de calcium, phosphore, protéines et lipides
- Fromage blanc : pour l'onctuosité
- Poivrons rouges : Apport de vitamines, minéraux et fibres
- Basilic : enrichit la saveur du tartinable. Contient de la vitamine K, utile à la synthèse des protéines ayant un rôle dans la coagulation et du fer, oligoélément nécessaire au transport de l'oxygène dans le sang.

***A noter :** Le poivron rouge (*Capsicum annuum*) appartient à la famille des Solanaceae. Il est issu de la même plante que le poivron vert et jaune. Ces différentes couleurs dépendent du stade de mûrissement. Le poivron est toujours vert au stade immature. En mûrissant, il devient jaune, orange, rouge ou violet en passant, dans certains cas, par des couleurs intermédiaires.*

## Octobre : Tartinable pois chiches, carotte, feta, sésame et menthe

C'est une entrée à tartiner composée de pois chiches, carottes, fromage de brebis, sésame, menthe, huile végétale et miel.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Pois chiches : Apport de glucides complexes, de fibres, de protéines végétales et de minéraux
- Carottes : Apport en vitamines (source de bêta-carotènes)
- Fromage de brebis : Apport de calcium, phosphore, protéines et lipides
- Fromage blanc : pour l'onctuosité
- Sésame et menthe : apport gustatif et pouvoir antioxydant
- Huile d'olive/tournesol : Apport de lipides en juste quantité (l'oméga 6 et oméga 9)

***A noter :** La menthe présente de nombreuses vertus santé en particulier pour soulager les troubles respiratoires et faciliter la digestion.*



# « C'est la fête ! »



## Septembre : Bienvenue à tous ! Le menu de rentrée

La rentrée scolaire génère souvent un peu d'appréhension de découvrir de nouveaux enseignants, de nouveaux copains, de nouvelles habitudes et parfois un nouvel environnement.

Pour apporter de la chaleur à ce moment important dans la vie des enfants, les équipes de restauration préparent un menu festif qui met en appétit et une salle de cantine décorée tout en couleurs.

### Le menu :

- Carottes râpées BIO et fromage de brebis
- Bifteck haché charolais et ketchup
- Pommes Smile
- Smoothie pomme, pêche





# « C'est la fête ! »



## Octobre : les saveurs méditerranéennes

### • Tajine pois chiches, semoule (Maroc) :



C'est un plat complet végétarien composée de carottes, pois chiches, patate douce, semoule, olives vertes, pulpe de tomate, amandes effilées, ail, oignons, mélange épices couscous.



#### Les ingrédients et leurs intérêts



#### Végétarien

- Semoule : Apport en glucides complexes et protéines végétales
- Carottes : Apport en vitamines (source de bêta-carotènes)
- Pois chiches : Apport de glucides complexes, de fibres, de protéines végétales et de minéraux
- Patate douce : Apport en vitamines et fibres
- Ail et oignons : Apport de saveurs, fibres et minéraux
- Tomate pulpe et concentrée : Apport de vitamines, de minéraux et de couleur
- Olives vertes et mélanges épices : Apport de saveurs
- Huile d'olive/tournesol : Apport de lipides en juste quantité (l'oméga 6 et oméga 9)
- Bouillon de légumes : apport de saveur
- Amandes effilées : Apport en acides gras, fibres, protéines, vitamine E et minéraux
- Sel : En juste quantité, exhausteur de goût

**Le saviez-vous ?** Ce plat végétarien marocain assure un apport équilibré en acides aminés essentiels par sa bonne complémentarité en protéines végétales (céréales-légumineuses).

### • Crème cheese au pesto vert (Italie) :



C'est une entrée ludique composée de fromage cream cheese, de fromage blanc et de sauce pesto.

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- Fromage cream cheese : Apport en calcium, phosphore, protéines.
- Fromage blanc: pour l'onctuosité
- Sauce pesto : Apport de lipides et saveurs

**A noter :** Les enfants pourront déguster de façon ludique cette entrée « finger-food » car elle sera accompagnée de gressin.





# « C'est la fête ! »



## Octobre : les saveurs méditerranéennes

### • Colin d'Alaska sauce façon Zarzuela (Espagne) :



C'est un plat protidique composé principalement de poisson blanc, fruits de mer, légumes brunoise, pulpe de tomate, laurier, ail et oignons.

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- Colin d'Alaska : source de protéines de bonne qualité
- Sauce façon zarzuela :
  - Fruit de mer : apport en protéines et saveurs
  - Légumes brunoise : apport en fibres, vitamines et minéraux
  - Huile d'olive/tournesol : Apport de lipides en juste quantité (l'oméga 6 et oméga 9)
  - Bisque de homard: apport en saveur et texture
  - Pulpe de tomate : Apport de vitamines, de minéraux et de couleur
  - Ail : Apport de saveur
  - Oignons : riches en fibres et en arômes
  - Laurier et poivre gris : apport de saveurs
  - Sel : Apport en juste quantité, exhausteur de goût

**Le saviez-vous ?** Traditionnellement, la zarzuela, cousine de la bouillabaisse de Marseille, est un plat unique, familial typique de la gastronomie catalane.

### • Fromage blanc miel amandes (Turquie) :



C'est un dessert composé de fromage blanc, miel et amandes effilées.

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- Fromage blanc : laitage à 20% MG, riche en calcium et en protéines de qualité
- Miel : apport en glucides simples et vitamines
- Amandes effilées : Apport en acides gras, fibres, protéines, vitamine E et minéraux

**Le saviez-vous ?** Le miel est un aliment riche en énergie pure, aux propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires et anti-oxydantes.



## • Gâteau au citron (France) :

C'est un dessert composé de jus de citron, de farine, d'œuf, de sucre , et d'huile.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Farine : Apport de glucides complexes
- Œuf : Source de protéines et de lipides
- Sucre : Apport de glucides simples en juste quantité
- Jus de citron: Apport de saveur et vitamines (vit. C)
- Huile de tournesol: apport de lipides (riche en oméga 6)
- La levure chimique: participe à la texture moelleuse du gâteau



**Le saviez-vous ?** Au XIX<sup>ème</sup> siècle, Menton (Côte d'Azur) était la capitale européenne du citron. Ainsi chaque année, au mois de février, s'y déroule la Fête du Citron. A cette occasion vous pouvez admirer des expositions et des défiles de chars magnifiquement décorés d'agrumes !





# Les « amuse-bouche »



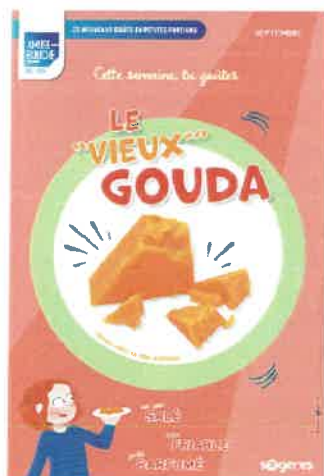
C'est une façon rigolote de découvrir de nouvelles saveurs comme un grand ! Une fois par mois, un produit original est servi aux enfants, en petite quantité, dans un contenant identifiable, en plus de leur repas.

## • Septembre : Vieux Gouda

En septembre, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir un fromage affiné sous forme de pétale.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Gouda vieux : Apport en protéines, lipides, calcium et phosphore.



**A noter :** Le Gouda (en néerlandais Goudse kaas, « fromage de Gouda ») est le fromage le plus connu et le plus consommé des Pays-Bas. Il tient son nom de la ville de Gouda, en Hollande-Méridionale, où il est fabriqué. Le Gouda est dit « vieux » lorsque son affinage est supérieur à 6 mois.

## • Octobre : La gelée de coing

En octobre, les enfants pourront déguster de la gelée de coing.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Gelée de coing: Apport de glucides simples, fibres, vitamines et minéraux (cuivre et potassium).



**La saviez-vous?** Le coing est le fruit du cognassier, un petit arbre originaire d'Iran. La saison du coing est à l'automne. Il ne se consomme pas cru. Sa chair très parfumée se cuisine principalement en gelée ou en compote.



# « Les 50 ingrédients du Futur »



En partenariat avec Knorr et WWF, nous avons travaillé sur des recettes à base d'ingrédients respectueux de l'environnement et offrant une excellente valeur nutritionnelle tels que la patate douce, l'amarante, le millet, l'épeautre...

L'une d'entre elles est présente dans vos menus du mois d'octobre!

## Velouté patate douce -orange

Il s'agit d'une soupe composée principalement de patate douce, de jus d'orange, de bouillon de légumes, de crème fraîche et d'oignon.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Patate douce : apport en fibres et glucides complexes.  
Source de vitamine A, B, et C, de manganèse et potassium.
- Jus d'orange : Apporte de l'acidité et de la fraîcheur dans la recette
- Crème fraîche: confère une texture velouté et onctueuse au potage
- Bouillon de légumes : Apporte de la saveur
- Pommes de terre : apport de glucides complexes
- Eau: apport hydrique
- Huile d'olive et tournesol: apport en matières grasses en juste quantité
- Oignon: donne de la saveur et a un rôle bactériostatique
- Sel : Apport en juste quantité, exhausteur de goût

**Le saviez-vous ?** Tout comme les pommes de terre, les patates douces sont des tubercules. Les tubercules poussent en ancrant la plante dans le sol, où ils absorbent des nutriments précieux pour les mois d'hiver ou ceux les plus secs. Riches en glucides, ils constituent une source d'énergie importante. Diversifier notre consommation de tubercules est un enjeu clé pour une alimentation plus durable.

“ LA PASSION  
DANS TOUTES,  
NOS RECETTES ”

