

LE PETIT JOURNAL
de la commission



Septembre-Octobre 2023



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 incroyables mais vraies !



"C'est la fête !"

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



"A Table !" :

- La sensibilisation au bien-vivre ensemble.



"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 pas pareilles »

- **Septembre : Parmentier au bœuf charolais aux deux pommes**
- **Octobre : Pennes sauce au chou-fleur œuf et cantal et brisure de chou-fleur**

« C'est la fête »

- **Septembre : Repas de rentrée**
Octobre : Les cuisines du monde (Semaine des saveurs)
- Escalope de dinde sauce tomate et fromage fondu
- Poulet kedjenou (tomate, aubergine, oignon ,gingembre)
- Riz et pêleée de légumes chinois, sauce teriyaki et Œuf dur
- Cake nature et crème de marron
- Vinaigrette chimichurri

Les recettes à ne pas manquer

- Emincé de thon sauce fines herbes
- Brownie mexicain du chef (à base de haricots rouges)



« Les recettes pas pareilles »



Pour développer les goûts des enfants, nos chefs imaginent de nouvelles recettes qui tiennent compte des préférences des enfants et les retravaillent pour y apporter la touche d'originalité qui la crée la surprise.

Ils se sont inspirés cette année de grands classiques de la cuisine française et y ont ajouté un ingrédient inattendu. C'est toute la magie de la cuisine, pouvoir se réinventer chaque jour et faire de belles découvertes gustatives.

Septembre : Parmentier de bœuf charolais aux deux pommes

C'est un plat complet composée d'égréné de bœuf, de pomme de terre et de pomme fruit

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Bœuf égréné charolais** : apport de protéines de bonnes qualités.
- **Pomme**: apport en vitamines, minéraux et antioxydants.
- **Purée de pommes de terre** : apport de glucides.
- **Bouillon de légumes** : apport d'arômes supplémentaires.
- **Lait** : apport de calcium essentiel à la croissance des enfants.
- **Margarine** : 100% végétale, riche en acides gras polyinsaturés.
- **Légumes brunoise** : apport en vitamines, minéraux et antioxydants.
- **Chapelure** : pour bien gratiner
- **Ciboulette** : son apport en antioxydants en fait un assaisonnement santé.
- **Echalote et Ail** : deux condiments faisant partie de la famille des alliées aux nombreuses propriétés santé



Le saviez-vous ? Il s'agit d'un plat complet constitué de viande, de féculent, de légumes, de matières grasses et de lait. Il regroupe donc tous les bienfaits de ces aliments dans un plat unique.

Octobre : Pennes sauce au chou-fleur œuf et cantal et brisure de chou-fleur

C'est un dessert composé de framboises et de poivron rouge

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Pâtes penne** : apport en glucides complexes
- **Chou-fleur brisures** : apport en vitamine K et en fibres
- **Cantal AOP** : apport en calcium et en protéines
- **Omelette nature** : apport en protéines
- **Jus de citron vert** : puissant anti oxydant et apport en vitamines et saveurs
- **Huile d'olive tournesol** : pour l'apport en lipides et l'onctuosité
- **Lait** : apport de calcium essentiel à la croissance des enfants.



Le saviez-vous ? Le chou-fleur est une bonne source en vitamine C: une portion crue contient presque autant de vitamine C que la moitié d'une orange. Après cuisson, seule une petite quantité est perdue, si bien que le chou-fleur cuit demeure encore une bonne source de cette vitamine



« 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).

Septembre : Repas de rentrée !

Au menu :

Pastèque / Melon jaune

Bifteck haché de bœuf charolais

Jus aux oignons

Pommes de terre quartier avec peau

Camembert BIO

Dessert lacté gélifié saveur chocolat / saveur vanille nappé caramel



« C'est la fête ! »



Octobre : Les cuisines du monde (Semaine des saveurs)

• Escalope de dinde sauce tomate et fromage fondu

C'est un plat typique Australien composé d'une escalope de dinde nappée d'une sauce tomate et parsemée de cheddar

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Escalope de dinde** : apport en protéines de bonne qualité.
- **Sauce Tomate** : Apport de vitamines, de minéraux et de couleur
- **Cheddar** : apport en calcium et en saveurs

***Le saviez-vous ?** Le pruneau est le fruit séché du prunier d'Ente. On peut le consommer nature, en accompagnement de plats salés mais aussi dans des desserts sucrés.*

• Emincé de chou blanc vinaigrette sésame et soja

C'est une entrée à base de chou blanc agrémentée d'une vinaigrette au sésame et soja

Les ingrédients et leurs intérêts

- Chou blanc : Apport en fibres et vitamines
- Huile de colza : apport en lipides riches en omega 3
- Huile de sésame : Apport de lipides, bêta-carotène
- Sauce Nuoc mam : en juste quantité, exhausteur de goût .
- Sauce soja : en juste quantité, exhausteur de goût





« C'est la fête ! »



Octobre : Les cuisines du monde (Semaine des saveurs)

• Poulet kedjenou (tomate, aubergine, oignon, gingembre)

C'est un plat de cuisses de poulet accompagnées d'une sauce à base de tomate aubergine oignon et gingembre

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Cuisse de poulet** : apport en protéines de bonne qualité.
- **Ail** : apport en goût et en antioxydants
- **Aubergine** : apport en fibres, en minéraux et vitamines
- **Gingembre et paprika** : colore le plat et apporte une nouvelle saveur.
- **Huile de tournesol** : apport en matières grasses végétales
- **Oignons** : pour sa saveur et pour son rôle bactériostatique.
- **Pulpe et concentré de tomate** : Apport de vitamines, de minéraux et de couleur
- **Bouillon de légumes** : apport d'arômes supplémentaires.



• Cake nature et crème de marron

C'est une pâtisserie maison composée de farine, d'huile de colza, d'œuf, de crème fraîche, de levure et de sucre en poudre accompagné de crème de marron

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Farine de blé** : apport en glucides complexes
- **Crème fraîche** : apport en matière grasse et en onctuosité
- **Huile de colza** : apport en lipides riches en omega 3
- **Œuf** : apport en protéines de bonne qualité
- **Sucre en poudre** : apport en glucides simples en juste quantité
- **Levure** : pour faire gonfler la pâte
- **Crème de marron** : pour sucrer le dessert avec un goût nouveau.

Le saviez-vous ? La crème de marron existe depuis près de 130 ans. Elle est fabriquée à partir de brisures de marrons glacés et de châtaignes additionnées de sucre. Les châtaignes apportent des acides gras mono-insaturés, des protéines végétales et des fibres.



« C'est la fête ! »



Octobre : Les cuisines du monde (Semaine des saveurs)

• Vinaigrette façon chimichurri

C'est une sauce Argentine à base d'herbes et l'huile

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Ail** : apport en goût et en antioxydants
- **Coriandre** : Fort pouvoir aromatique.
- **Estragon**, Ciboulette, Persil : apport en antioxydants et en arômes
- **Assaisonnement citron** : un bon antioxydant et il relève le plat.
- **Vinaigre** : Apport de saveurs
- **Huile d'olive** tournesol : apport en matières grasses végétales
- **Paprika** : apport en goût





Les recettes à ne pas manquer

Le vendredi 8 septembre : Emincé de thon sauce fines herbes

Il s'agit d'un plat protidique à base de thon, de tomate et de basilic qui se consomme avec des pâtes, comme une bolognaise de poisson

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Thon** : poisson gras ayant un bon rapport oméga 6/oméga 3
- **Ciboulette et Persil** : pour le goût
- **Farine de Riz** : permet de lier la préparation.
- **Fumet de poisson** : apport d'arômes supplémentaires
- **Margarine** : 100% végétale, riche en acides gras polyinsaturés.
- **Oignon** : apport en vitamine C, minéraux et oligo-éléments

***Le saviez-vous ?** Les poissons gras comme le thon sont particulièrement intéressants sur le plan nutritionnel pour leur apport en oméga 3. En effet, les omégas 3 dits « à longue chaîne » préviennent des maladies cardiovasculaires et sont nécessaires au développement et au fonctionnement de la rétine, du cerveau et du système nerveux.*

Le vendredi 15 septembre : Brownie mexicain (chocolat et haricots rouges)

C'est un dessert à base de chocolat et d'haricots rouges

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Haricots rouges** : pour remplacer la farine, riche en protéines et en glucides complexes
- **Cacao** : riche en vitamine, fer et magnésium, le beurre de cacao contient de la vitamine E qui possède des effets antioxydants
- **Chocolat noir pépites** : riche en vitamine, fer et magnésium, le beurre de cacao contient de la vitamine E qui possède des effets antioxydants
- **Huile de colza** : apport en lipides riches en oméga 3
- **Œuf** : apport en protéines de bonne qualité
- **Sucre en poudre** : apport en glucides simples en juste quantité
- **Levure** : pour faire gonfler la pâte

***Le saviez-vous ?** Les haricots rouges font partie de la famille des légumineuses tout comme les lentilles, les flageolets, ou encore les pois cassés. Les légumineuses sont riches en glucides complexes et en fibres ce qui permet la satiété.*

**“ LA PASSION
DANS TOUTES,
NOS RECETTES ”**