

LE PETIT JOURNAL
de la commission



Septembre – Octobre 2019



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 d'un produit



"C'est la fête !"

- La cantine tout en couleur pour 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, quelles animations sont proposées à vos enfants au cours de ces deux mois.



Sommaire

« Les pas pareilles »

- **Septembre : Gâteau amande chocolat framboise**
- **Octobre : Riz et lentilles à l'indienne**

« A l'écoute de ma planète »

- **Couscous aux légumes, pommes et boulettes de sarrasin**

Les recettes à ne pas manquer

- *Fromage blanc façon tatin*
- *Courmentier de poisson*

Du fromage à tous les étages

- Coquitiflette (fromage à tartiflette)
- Gratin de brocolis et choux-fleurs
- Pommes de terre chèvre et miel
- Tarte aux 3 fromages
- Fromage blanc pomme vanille

Les Amuse-Bouche

- **Septembre : Purée pomme figue**
- **Octobre : Bouchée de légume (chou-fleur)**



« Les pas pareilles »



Septembre : Gâteau amande chocolat framboise

26 septembre 2019

C'est un dessert composé de poudre d'amande, de chocolat noir, de farine de blé, de framboise, de levure chimique, de margarine, d'œuf et de sucre.

***A noter :** L'amande est riche en acides gras insaturés, dont les oméga-9, ce qui lui confère des propriétés hypocholestérolémiants. De plus, elle contient du calcium, de la vitamine E, qui aide à fluidifier le sang, limite la formation de caillot dans le sang ainsi que les crises cardiaques et les AVC (Accidents Vasculaires Cérébraux).*

Octobre : Riz et lentilles à l'indienne

15 octobre 2019

C'est un plat à base de brunoise de légumes, de lentilles, de margarine, de mélange d'épices tandoori, de riz et de sel.

***A noter :** C'est un plat qui garantit un apport en protéines suffisant grâce à l'association pertinente des féculents et des légumineuses qui permet une complémentarité des protéines.*



« A l'écoute de ma planète »



Couscous aux légumes, pommes et boulettes de sarrasin

19 septembre 2019

C'est un couscous végétarien composé d'ail, carottes, céleri, courgette, navet, oignon, tomate, pommes, 4 épices, semoule et boulettes de sarrasin

Les ingrédients et leurs intérêts

- Semoule: apport en glucides complexes
- Ail: apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments
- Carottes, céleri, courgette, navet, oignon, tomate : apport en minéraux et en fibres
- Pommes: apport en minéraux et en fibres
- 4 épices: apport en saveur
- Boulettes de sarrasin: apport en protéines, fibres et minéraux

***Le saviez-vous ?** Ce plat associe des céréales avec des légumes secs afin de rééquilibrer la teneur en acides aminés essentiels. Les protéines végétales retrouvent ainsi une qualité comparable à celle des protéines animales: c'est la complémentarité.*



« Du fromage à tous les étages »

7 octobre au 11 octobre 2019

Coquitiflette (fromage à tartiflette)

C'est un plat à base d'ail haché, de crème liquide légère de fromage à tartiflette, de dés de jambon, de pâtes coquillettes, de poivre et de sel.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Ail : apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments
- Crème liquide : apport en matières grasses en juste quantité
- Fromage à tartiflette : apport en calcium et en protéines
- Dés de jambon : apport en protéines
- Pâte coquillettes : apport en glucides complexes
- Poivre : apporte de la saveur
- Sel : en juste quantité

Le saviez-vous ? Ce plat est riche calcium, ce qui va favoriser la croissance osseuse et la solidité du squelette.

Gratin de brocolis et choux-fleurs

C'est un plat est composé de brocolis, de choux-fleurs, de mozzarella, cheddar et de sauce béchamel.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Brocolis : apport en fibres et minéraux
- Choux-fleurs : apport en fibres et minéraux
- Mozzarella et cheddar: apport en calcium et en protéines
- Sauce béchamel : apport en calcium, protéines et lipides

Le saviez-vous ? Ce plat permet à nos jeunes convives de consommer des produits laitiers et des légumes de manière ludique.



« Du fromage à tous les étages »

Pommes de terre chèvre et miel

C'est plat composée d'ail haché, de lait de chèvre, de crème liquide légère, d'huile de tournesol, de lait ½ écrémé, de miel liquide, d'oignon et de pommes de terre en lamelle.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Ail : apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments
- Fromage de chèvre : apport en calcium et en protéines
- Crème liquide : apport en matières grasses en juste quantité
- Huile de tournesol : apport en lipides en juste quantité
- Lait ½ écrémé : pour l'apport en calcium et en protéines
- Miel : pour la saveur et le goût
- Oignon : apport en vitamine C, minéraux et oligo-éléments
- Pommes de terre : apport en glucides complexes
- Sel : en juste quantité

***Le saviez-vous ?** Pour ajouter de la saveur et donner du goût sucré à vos plats, il est possible d'y ajouter du miel.*

Tarte aux 3 fromages

C'est un plat composé de crème liquide légère, de fond de tarte brisé, fromage blanc, lait ½ écrémé, mozzarella, cheddar, d'œuf et de poivre.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Crème liquide : apport en matières grasses en juste quantité
- Pâte à tarte brisée : apport en glucides complexes et en lipides
- Fromage blanc : apport en calcium et en protéines
- Lait ½ écrémé : pour l'apport en calcium et en protéines
- Mozzarella et cheddar : apport en calcium et en protéines
- Œuf : apport en protéines de bonne qualité
- Poivre : apporte du goût

***Le saviez-vous ?** C'est un plat qui garantit un apport en calcium conséquent grâce à l'association de différents produits laitiers.*



Les recettes, à ne pas manquer

Fromage blanc façon tatin

C'est un dessert composé de fromage blanc, de pomme Granny, de caramel et de sucre.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Fromage blanc : apport en calcium et en protéines
- Pomme Granny : apport vitamine C et en fibres
- Caramel : apport en sucre en quantité suffisante
- Sucre : en juste quantité

***A noter :** Ce dessert ludique contribue à couvrir les besoins journaliers en calcium.*

Courmentier de poisson

Il s'agit d'un plat complet à base de bouillon de légumes, de courgettes, de lait ½ écrémé, de margarine, d'oignons, de pommes de terre, de poisson blanc et de sel.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Bouillon de légumes: donne de la saveur
- Courgette : apport en fibres, vitamines et minéraux
- Lait ½ écrémé : apport en calcium et en protéines de bonne qualité
- Margarine : en juste quantité
- Oignon : pour sa saveur et pour son rôle bactériostatique
- Pommes de terre : apport en glucides complexes
- Poisson blanc : apport en protéines de bonne qualité
- Sel : pour la saveur

***A noter :** C'est un plat complet qui contient à la fois des protéines, des glucides, des lipides et des fibres. Il regroupe donc tous les bienfaits de ces aliments dans un plat unique.*



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.

Amuse-bouche de Septembre : Purée pomme figue

10 septembre 2019

En septembre, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir une entrée composée de pomme fraîches et de figue.

***A noter :** Une consommation élevée de légumes et de fruits, dont la figue, pourrait diminuer le risque de maladies cardiovasculaires, de certains cancers, et d'autres maladies chroniques. Leurs vitamines, minéraux, et composés antioxydants ainsi que leurs fibres joueraient un rôle protecteur significatif.*

Amuse-bouche de Octobre : Bouchée de légume (chou-fleur)

1^{er} octobre 2019

En octobre, les enfants pourront déguster des bouchées de légumes (chou-fleur)

***A noter :** Les bouchés de légumes sont une manière originale de faire manger des légumes aux enfants.*