

Le petit journal de la commission

Nouvelles recettes
Janvier – Février 2019



la cantine pas pareille

inspirations
Sogeres

« Les pas pareilles »

Janvier : jeudi 31 janvier

Blondie

C'est un dessert réalisé sur la cuisine et composé de farine, d'œufs, de margarine, de sucre roux et blanc ; agrémenté de pépites de chocolat noir

A noter : Le nom « blondie » n'indique pas l'utilisation de chocolat blanc mais fait allusion à la jolie couleur blond doré de ce gâteau dans lequel apparaissent des grosses pépites de chocolat.

Février : jeudi 28 février

Milkquik

Il s'agit d'une boisson lactée composée de lait, de chocolat en poudre, de fromage blanc et de crème anglaise.

A noter : Les enfants profiteront d'un dessert ludique à boire.



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.*

Janvier : Compote pomme clémentine (vendredi 25 janvier)

En Janvier, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir une purée de pomme et de clémentine réalisée sur la cuisine

A noter : nos jeunes convives découvriront une nouvelle saveur grâce à l'association de deux fruits.

Février : Mélange 3 céréales (jeudi 14 février 2019)

En Février, les enfants pourront déguster un mélange de 3 céréales : millet, sarrazin et orge.

Le saviez-vous ? L'orge fait partie des plus anciennes céréales cultivées. Elle constituait la principale céréale cultivée dans l'Antiquité grecque et était consommée sous forme de galette ou de bouillie.



Menu spécial Tournoi des 6 nations

Dip carotte houmous betterave

Cette entrée est une entrée ludique confectionnée dans nos cuisines avec du pois chiche, des carottes, de l'ail, du citron, de la betterave, du cumin et du yaourt.

Les ingrédients et leurs intérêts

Pois chiche : apport en glucides complexes et en protéines végétales

Carotte : Apport en fibres et en antioxydants

Ail : apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments

Citron : Permet d'apporter de l'acidité. De plus il est riche en vitamine C et en antioxydant

Betterave : Apport en glucides simples et en antioxydants

Cumin : pour son goût

Yaourt au lait entier : apport en protéines et en calcium

Huile d'olive et tournesol : Apport de matière grasse notamment d'acides gras mono-insaturés (oméga 9)

Le saviez-vous ? Le houmous est une préparation culinaire originaire du Proche-Orient, composée notamment de purée de pois chiches.

Fromage blanc, marmelade d'oranges et vermicelles au chocolat

Ce dessert à connotation britannique est composé de fromage blanc, de marmelade d'oranges et de vermicelles au chocolat.

Les ingrédients et leurs intérêts

Fromage blanc : laitage à 20% MG, riche en calcium et en protéines

Marmelade d'orange : apport en glucides simples

Vermicelles au chocolat : apport en glucides simples, ils permettent une touche de fantaisie

Le saviez-vous ? La marmelade est une confiture faite à partir de jus et de la peau d'agrumes bouillies avec du sucre et de l'eau.



Recettes Inspirations

Légumes d'hivers en gratin et pommes de terre

C'est une garniture composée de carottes en rondelles, salsifis, pommes de terre en cubes en gratin

Les ingrédients et leurs intérêts

Carottes : légume très riche en provitamine A. Apporte de la couleur et du goût

Salsifis : légume riche en vitamines B et E

Pommes de terre : apport en glucides complexes, indispensable à l'énergie de nos jeunes convives

Composition du gratin :

Ail : relève la saveur du plat, a des vertus anti-microbiennes et bactéricides

Crème : pour l'onctuosité

Emmental : pour l'apport en calcium et donne un côté gratiné

Lait : pour l'apport en calcium et la liaison du gratin

Farine de riz : apport en glucides complexes

Bouillon de légumes : apport en goût

Le saviez-vous ? Cuisiner les légumes sous forme de gratin joue sur les formes et les couleurs tout en utilisant des aliments bien appréciés des enfants, ce qui permet un succès assuré.

Brandade

C'est un plat complet confectionné en cuisine à base de purée de pomme de terre et de poisson, le tout gratiné.

Les ingrédients et leurs intérêts

Ail : relève la saveur du plat, a des vertus anti-microbiennes et bactéricides

Chapelure : apport en glucides complexes

Huile d'olive et de tournesol : Apport de matière grasse notamment en acides gras mono-insaturés (oméga 9)

Purée de pommes de terre : apport en glucides complexes, indispensable à l'énergie de nos jeunes convives

Persil : apporte du goût, de la vitamine A et du calcium

Poisson blanc : Les poissons blancs sont considérés comme des poissons maigres, ils contiennent peu de cholestérol et d'acides gras saturés (les "mauvaises" graisses). Ils ont l'avantage de se digérer facilement et de présenter un bon apport en protéines.

Fumet de poisson : apport de goût supplémentaire

Le saviez-vous ? La brandade est un mets traditionnellement réalisée avec de la morue qui est du cabillaud séché et salé.



Assiette de fruits d'hiver (ananas et orange)

Assiette de fruits crus colorée, composée d'orange et d'ananas tranchés.

Les ingrédients et leurs intérêts

Orange : fruit juteux, sucré. Sa pulpe et son jus contiennent une source exceptionnelle de vitamine C

Ananas frais : fruit exotique sucré et acidulé, riche en fibres et en vitamine C.

Le saviez-vous ? Le fait de présenter des fruits déjà tranchés et bien dressés sur assiette favorise leur consommation auprès des enfants

Fromage blanc sucré différemment : sucre, sucre roux, coulis de mangue.

Un fromage blanc sucré différemment, avec du sucre blanc, du sucre roux ou encore du coulis de mangue pour une saveur plus fruitée.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Fromage blanc** : laitage à 20% MG, riche en calcium et en protéines.

- **Sucre en poudre, Sucre roux, coulis de mangue** : apport en glucide en juste quantité.

A noter : En France, la quasi-totalité du sucre blanc commercialisé est du sucre de betterave. Un sucre naturellement blanc. Le sucre roux est quant à lui issu de la canne à sucre. Choisir entre sucre blanc et sucre roux, c'est essentiellement une affaire de goût.

