

**LE PETIT JOURNAL**  
*de la commission*



**Janvier - Février 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 recettes 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 »

- Janvier : Riz au lait du chef
- Février : Lentilles béluga et riz

## « C'est la fête »

- Janvier : La galette des rois
- Février : Vive les crêpes !

## ***Les recettes à ne pas manquer***

- Purée de courges butternut et pommes de terre
- Emincé de dinde sauce kebab
- Assiette de fruits d'hiver (ananas et orange)
- Fromage blanc sucré différemment: sucre, sucre roux, coulis de mangue

## **Les Amuse-Bouche**

- Janvier : Amarante, vinaigrette aux agrumes
- Février : Compotée de mangue tandoori



# « Les recettes pas pareilles »



## Janvier : Riz au lait du chef ( jeudi 28/01)

C'est un dessert composé de riz rond arborio, vanille, crème anglaise et crème liquide, lait et sucre.

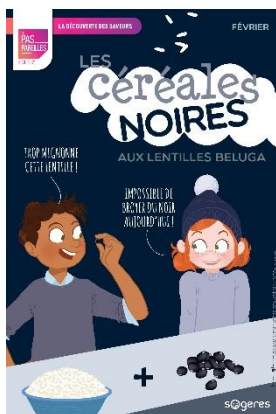
*Le saviez-vous ? Ce dessert réalisé sur la cuisine apporte moins de 20g de glucides simples par portion*



## Février : Lentilles béluga et riz ( jeudi 11/02)

C'est une garniture composée de lentilles béluga, riz, laurier, thym, margarine, oignon et légumes en brunoise.

*Le saviez-vous ? Les lentilles béluga font partie de la grande famille des légumineuses et légumes secs. Cette famille contient également des pois cassés, des haricots rouges, noirs... Ces aliments sont tous riches en protéines végétales, glucides complexes, fibres et minéraux. Ils sont intéressants pour notre santé, c'est pourquoi il est recommandé d'en consommer régulièrement pour profiter pleinement de leurs bienfaits.*

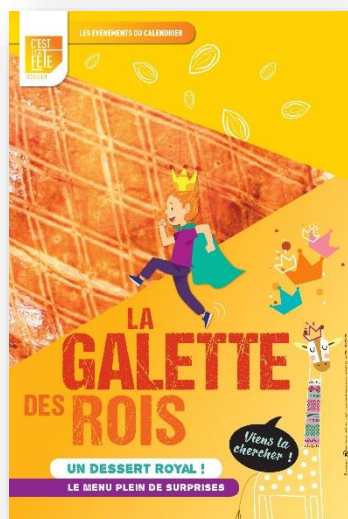




# « C'est la fête ! »



## Janvier : La galette des rois ( jeudi 07/01)



La première fête de l'année 2020 donne le ton ! Un décor tout jaune attend les enfants dès la rentrée.. Ballons, mobiles et affiches envahissent la cantine !

L'objectif ? Accueillir les enfants dans une ambiance joyeuse pour leur donner envie de prendre leur repas en entier, les accompagner dans leurs apprentissages alimentaires, éveiller leurs sens. A la clé pour tous, une alimentation variée, équilibrée et plaisante.

## Février : Vive les crêpes !

( jeudi 04/02)

Les traditions se fêtent à la cantine ! C'est avec un décor tout en couleur violette que la Chandeleur est célébrée cette semaine. Pour les gourmands, une crêpe bien évidemment est servie en dessert accompagnée ou pas, de pâte à tartiner, libre à chacun de choisir.





# Les recettes, à ne pas manquer

## Purée de courges butternut bio et pommes de terre ( jeudi 25/02)

C'est une vraie recette d'hiver, douce et réconfortante. A base de courge butternut bio et de pommes de terre.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Lait ½ écrémé : apport en protéines et en calcium
- Margarine : 100% végétale, riche en acides gras poly-insaturés
- Purée de pomme de terre : apport en glucides complexes
- Purée de courge butternut bio : Apport en fibres, en vitamines et minéraux.

**A noter :** La courge butternut est une variété de courge musquée, une plante de la famille des cucurbitacées. Le nom évoque le goût de cette courge, en particulier le velouté que sa texture permet d'obtenir en cuisine.

## Emincé de dinde sauce kebab ( lundi 01/02)

C'est un émincé de dinde accompagné d'une sauce saveur kebab élaborée en cuisine.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Emincé de dinde : apport en protéines
- Epices kebab : Mélange d'épices qui apportent une nouvelle saveur
- Ail : apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments
- Fromage blanc : laitage à 20% MG, riche en calcium et en protéines
- Oignon : Donne de la saveur et a un rôle bactériostatique
- Persil : apporte du goût, de la vitamine A et du calcium
- Vinaigre : Apport d'acidité et peut avoir un rôle de conservateur naturel
- Farine de riz : apport en glucides complexes. Liant pour la sauce
- Fond de volaille : apport en goût
- Sucre : pour le juste équilibre des saveurs dans la sauce

**A noter :** Le terme kebab signifie « grillade » ou « viande grillée » et désigne différents plats à base de viande grillée dans de nombreux pays.



# Les recettes, à ne pas manquer

## 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.

*A noter : 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 ( lundi 01/02)

Un fromage blanc sucré différemment, avec du sucre, du sucre roux ou et du coulis de mangue

### 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 glucides en juste quantité.

*Le saviez-vous ? 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.*



# « Les amuse-bouches »



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

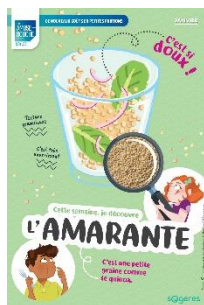
Une fois par mois, un produit original est servi aux enfants, en petite quantité, dans un contenant identifiable, en plus de leur repas.

## Janvier : Amarante, vinaigrette d'agrumes ( mardi 12/01)

En janvier, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir des graines d'amarante bio en salade assaisonnées avec une vinaigrette d'agrumes.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Graine d'amarante bio : apport en protéines, glucides, fibres et nombreux minéraux tels que le fer, magnésium, phosphore, potassium
- Vinaigrette d'agrumes:
  - Huile colza: apport en lipides, essentiellement acides gras essentiels oméga 3
  - Concentré orange et citron : apport en glucides simples en juste quantité
  - Vinaigre: apport d'acidité et peut avoir un rôle de conservateur naturel



*A noter : Notre corps ne sait pas fabriquer les oméga 3 alors qu'il en a besoin, notamment pour le cerveau. C'est pourquoi il est important de les apporter par l'alimentation avec de l'huile de colza, des noix, des poissons tels que le maquereau, les sardines.*

## Février : Comptée de mangue tandoori ( jeudi 25/02)

Ce dessert est composé de mangue, vanille, curcuma, lait de coco, épices tandoori et sucre de canne.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Mangue : apport en glucides simples, vitamines, fibres et minéraux
- Vanille, curcuma, épices tandoori : apport en saveurs
- Lait de coco : apport en lipides en juste quantité
- Sucre de canne : apport en glucides simples en juste quantité



*A noter : Cette recette alliant la mangue, le lait de coco et les épices fera voyager nos jeunes convives.*