

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



Septembre – Octobre 2020



# 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 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, quelles animations sont proposées à vos enfants au cours de ces deux mois.**



# Sommaire

## « Les pas pareilles »

- **Septembre : Cake paprika poivron tomate**
- **Octobre : Coquillettes sauce betterave**

## Les recettes à ne pas manquer

- Filet de hoki sauce coco citron vert
- Abricotier
- Chili sin carne (haché végétal)
- Œuf à la coque et pain de mie
- Smoothie de pommes et bananes
- Cake chocolat mandarine du chef
- Rillettes de thon du chef

## La fête des pommes !

- Betterave aux pommes
- Ketchup de pomme
- Canard'mentier aux 2 pommes
- Panais rémoulade aux pommes
- Pomme au four, gelée de coing
- 5/4 aux pommes
- Confit de chou rouge aux pommes, riz

## Les Amuse-Bouche

- **Septembre : Fromage fournois**
- **Octobre : Quinoa huile d'olive**



# « Les pas pareilles »



## Septembre : Cake paprika poivron tomate

jeudi 24 septembre 2020

C'est une entrée pâtissière composée de farine de blé, de lait ½ écrémé, d'emmental, d'œuf, d'huile de tournesol, de tomates, de poivrons rouges, de paprika doux et de levure chimique.

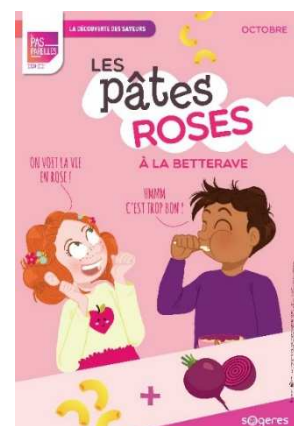
**A noter :** Les fruits et légumes rouges contiennent de nombreuses vitamines antioxydantes (A, C, E) qui protègent notre organisme contre les radicaux libres. Ils luttent contre le vieillissement cellulaire, la fatigue... Ils se retrouvent dans de nombreux aliments tels que les fruits, les légumes, les fruits oléagineux, l'œuf.



## Octobre : Coquillettes sauce betterave

Jeudi 8 octobre 2020

C'est une garniture à base de pâtes coquillettes, d'emmental et de crème de betterave.



**A noter :** La betterave contient des pigments (bêta-carotène et le bêtaïnes) qui lui confèrent une couleur rouge et des propriétés anti-oxydantes. Cela permet de colorer le plat de pâte de manière ludique.



# « 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.

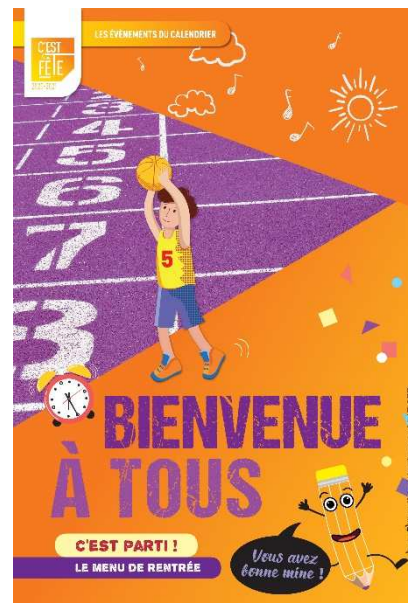
Melon Gallia

Bifteck haché charolais  
sauce chees'mental

Potatoes

Cantafrais

Mousse au chocolat





# « La fête des pommes ! »



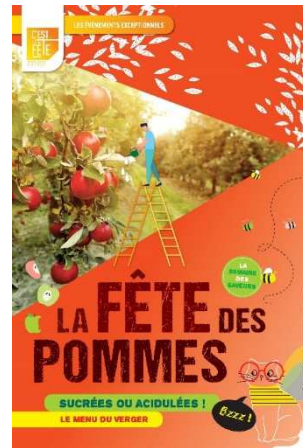
## Betterave aux pommes :

C'est une entrée à base de betterave et de pomme jaune.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Betterave : Apport de bêta carotène, vitamines C, minéraux et fibres
- Pomme jaune : apport en minéraux, en fibres, vitamines C et polyphénols

*Le saviez-vous ? Ce plat permet à nos jeunes convives de consommer et découvrir d'autres sources de saveurs, alliant fruit et légumes.*



## Ketchup de pomme :

C'est une sauce composée de pomme, tomate, sucre, d'épices et sel.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Pomme granny : apport en minéraux, en fibres, vitamines C et polyphénols
- Tomate : apport de vitamines C et de provitamines A (caroténoïdes)
- Sucre : apport en glucides simples en bonne quantité
- Mélange aux 4 épices : apport de saveur
- Vinaigre : participe aux saveurs de la recette
- Sel : en juste quantité

*Le saviez-vous ? La pomme et la tomate contiennent de la vitamine C qui joue plusieurs rôles dans notre organisme. Contenue dans les fruits et les légumes, celle-ci stimule les réactions des défenses immunitaires et est impliquée dans les mécanismes d'absorption intestinale.*



# « La fête des pommes ! »



## Canard'mentier aux 2 pommes :

C'est un plat composé d'ail, de canard, chapelure, ciboulette, échalote, lait ½ écrémé, légume brunoise, margarine, pomme de terre en purée et pomme.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Ail : apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments
- Canard : apport de protéines et vitamines
- Chapelure : apport de glucides complexes
- Ciboulette hachée : apport de minéraux et oligo-éléments
- Echalote haché : apport de vitamines et minéraux
- Lait ½ écrémé : pour l'apport en calcium et en protéines
- Légume brunoise : apport en fibres et en minéraux
- Margarine : apport en matières grasses en juste quantité
- Pomme de terre en purée : apport en glucides complexes
- Pomme : apport en minéraux, en fibres et vitamines
- Sel : en juste quantité



***Le saviez-vous ?** Le canard contient de la vitamine B12 nécessaire à la formation des globules rouges . Elle aide également au bon fonctionnement des villosités intestinales, elle assure donc une bonne digestion.*

## Panais rémoulade aux pommes :

C'est une entrée à base de pomme et de panais accompagné d'une sauce rémoulade.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Pomme granny : apport en minéraux, en fibres et vitamines
- Panais : fibres, vitamines et minéraux
- Sauce rémoulade :
  - Fromage blanc : apport de calcium, vitamine D et protéines
  - Mayonnaise : apport de lipides
  - Poivre : apport en goût

***Le saviez-vous ?** La pomme granny Smith peut aider les enfants à apprécier les aliments un peu acidulés car elle reste tout de même sucrée et agréable en bouche.*



# « La fête des pommes ! »



## Pomme au four, gelée de coing

C'est un dessert composé de pomme et de gelée de coing.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Pomme : apport en minéraux, en fibres et vitamines
- Gelée de coing : apport en glucides simples en juste quantité

***Le saviez-vous ?** Ce dessert permet de redécouvrir la pomme sous une autre forme et un autre goût.*



## 5/4 aux pommes

C'est un dessert pâtissier à base de farine de blé, levure chimique, margarine, d'œuf, de pomme et sucre.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Farine de blé : apport de glucides complexes
- Levure chimique : apport d'azote et vitamines pour garantir le moelleux du dessert
- Margarine : apport en matières grasses en juste quantité
- Œuf : apport de protéines
- Pomme : apport en minéraux, en fibres et vitamines
- Sucre : apport de glucides simples en juste quantité

***Le saviez-vous ?** Ce dessert apporte moins de 20g de sucre par portion, notamment grâce à la pomme, qui sucre naturellement le gâteau et permet de mettre moins de sucre ajouté dans la pâte à gâteau.*





# « La fête des pommes ! »



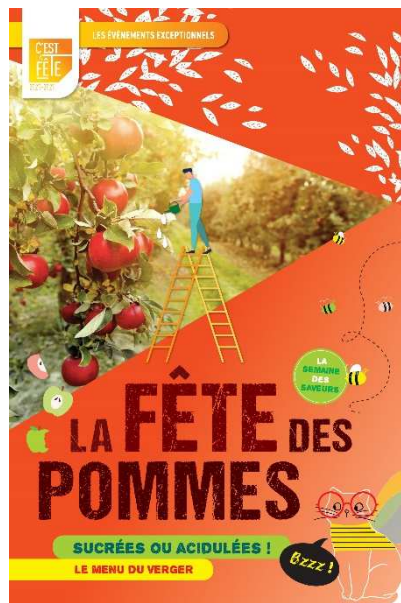
## Confit de chou rouge aux pommes et riz

C'est un plat composé de chou rouge, margarine, oignon, pomme, riz et de sucre.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Chou rouge : source de vitamines C, minéraux, fibres
- Margarine : apport en matières grasses en juste quantité
- Oignon : apport en vitamines C, minéraux et oligo-éléments
- Pomme : apport en minéraux, en fibres et vitamines
- Riz : apport de glucides complexes
- Sucre : apport de glucides simples en juste quantité
- Vinaigre alcool : apport de saveur
- Sel : en juste quantité

**Le saviez-vous ?** Les fruits dans nos assiettes subliment les plats et permettent de découvrir de nouvelles saveurs grâce au mélange sucré/salé.





# Les recettes, à ne pas manquer

## Filet de hoki sauce coco citron vert

C'est un plat composé de filet de hoki et de sauce coco et citron vert.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Filet de hoki : source de protéines
- Sauce coco, citron vert :
  - Crème fraîche épaisse : apport en matières grasses en juste quantité
  - Curcuma : apport de vitamine C, de fer et de magnésium
  - Farine de riz : apport de glucides complexes
  - Fumet de poisson : apport de saveur
  - Gingembre : source de manganèse, cuivre et magnésium
  - Jus de citron vert : apport de vitamines et minéraux
  - Lait de coco : apport de lipides
  - Oignon : apport en minéraux, en fibres et vitamines
  - Poivre : apport de saveur

***A noter :** La crème de coco apporte une touche d'originalité et de saveur au plat.*



# Les recettes, à ne pas manquer

## Chili sin carne (haché végétal)

Il s'agit d'un plat complet végétarien composé de carottes, d'haricots rouges, d'huile de tournesol, de maïs, d'épices, d'oignons et de tomates.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Carottes : apport en vitamines, minéraux et antioxydants
- Haricot rouge : source de protéine, de fer, de manganèse et de vitamines
- Huile de tournesol : apport en lipides (oméga 6)
- Maïs : apport de minéraux et de fibres
- Mélange d'épices : apport de saveur
- Oignon : apport en minéraux, en fibres et vitamines
- Tomate : apport de vitamines, minéraux et de fibres
- Riz : apport de glucides complexes
- Sel : en juste quantité

***Le saviez-vous ?** C'est un plat végétarien associant légumineuse et céréale. Les haricots rouges et le riz combinés permettent d'avoir un plat équilibré en acides aminés essentiels.*

## Œuf à la coque et pain de mie

Il s'agit d'un plat composé d'œuf à déguster avec des petits morceaux de pain de mie (selon le principe de l'œuf mouillette).

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Œuf : Source de protéines, lipides
- Pain de mie : apport de glucides complexes

***A noter :** L'œuf est un aliment intéressant pour son apport en acides aminés, qui constituent les protéines ainsi que pour son apport en lipides*



# Les recettes, à ne pas manquer

## Smoothie de pommes et bananes

Il s'agit d'un dessert de compote de pomme-banane et de jus de pomme.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Compote de pomme-banane : apport de vitamines et minéraux
- Jus de pomme : apport de vitamines et minéraux

***Le saviez-vous ?** Ce dessert mélange harmonieusement un jus et une compote de fruits, donnant la possibilité à l'enfant de découvrir une nouvelle texture mousseuse et savoureuse tout en consommant des fruits.*

## Cake chocolat mandarine du chef

Il s'agit d'un dessert à base de cacao en poudre, de crème, de farine, d'huile de colza, de lait, de levure, de mandarine et d'œuf.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Cacao en poudre : apport en flavonoïde, magnésium et potassium
- Crème fraîche : apport en matières grasses en juste quantité
- Farine de blé : apport de glucides complexes
- Huile de colza : apport en lipides (contient des oméga 3)
- Lait ½ écrémé : apport en calcium, vitamines D et protéines
- Levure chimique : apport d'azote et vitamines pour garantir le moelleux du dessert
- Mandarine : apport en vitamines, minéraux et fibres
- Œuf : apport de protéine
- Sucre : apport de glucides simples en juste quantité

***A noter :** Ce cake au chocolat est adouci par la mandarine qui lui offre de la fraîcheur et un côté fondant. Il permet à l'enfant de consommer des fruits de façon ludique.*



# Les recettes, à ne pas manquer

## Rillettes de thon du chef

Il s'agit d'une entrée à base de citron, ciboulette, de crème, d'échalote, de fromage frais, de mayonnaise, de tabasco rouge et de thon.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Citron : apport de vitamines C
- Ciboulette : apport de minéraux et oligo-éléments
- Crème liquide 18% MG : apport en matières grasses en juste quantité
- Echalote : apport de vitamines et minéraux
- Fromage frais nature : apport de calcium, vitamines D et protéines
- Mayonnaise : apport de lipides pour la saveur en juste quantité
- Tabasco rouge : source d'antioxydants et minéraux
- Thon : apport d'oméga 3, de vitamines B, minéraux et de protéines
- Sel : en juste quantité

**Le saviez-vous ?** Le phosphore contenue dans le thon constitue avec le calcium et le magnésium, la masse minérale du squelette osseux (il en assure sa solidité). Les produits laitiers, les fruits à coques, la sardine et l'œuf sont des exemples d'aliments contenant ce minéral.

## Abricotier

Il s'agit d'un dessert à base d'abricot, d'arôme vanille, de crème fraîche, de farine, de lait ½ écrémé, d'œuf et de sucre.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Abricot : apport de fibres, vitamines et minéraux
- Arôme vanille liquide : apport de saveur
- Crème fraîche épaisse : apport en matières grasses en juste quantité
- Farine de blé : apport de glucides complexes
- Lait ½ écrémé : pour l'apport en calcium et en protéines
- Œuf : apport de protéines
- Sucre : apport de glucides simples en juste quantité
- Sel : juste quantité

**A noter :** Ce dessert contient moins de 15% de matière grasse et moins de 20g de sucre simple par portion.



# 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 : Fromage fournols

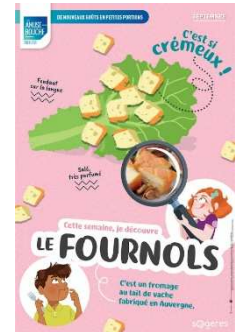
Jeudi 17 septembre 2020

En septembre, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir un fromage.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Fournols lait pasteurisé : apport de calcium, protéines et vitamines D

**A noter :** Le fournols est un fromage à pâte molle qui est riche en calcium. Le calcium participe à la contraction musculaire et cardiaque. Il agit sur les transmissions de l'influx nerveux.



## Amuse-bouche de Octobre : Quinoa à l'huile d'olive

Jeudi 1<sup>er</sup> octobre 2020

En octobre, les enfants pourront déguster du quinoa.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Quinoa : apport en glucides complexes, fibres, protéines et minéraux
- Huile d'olive - tournesol : apport en lipides (riche en oméga 9/oméga 6)

**A noter :** Le quinoa ne contient pas de gluten et est une excellente source de magnésium, fer, calcium et protéine. Le magnésium joue un rôle dans la régulation de l'humeur (équilibre psychique), la transmission nerveuse et la relaxation musculaire.



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