

LE PETIT JOURNAL
de la commission



Novembre – Décembre 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 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, quelles animations sont proposées à vos enfants au cours de ces deux mois.



Sommaire

« Les recettes pas pareilles »

- 13 Novembre : Mousseline de carotte, orange gingembre
- 4 Décembre : Gâteau au cacao façon financier

« C'est la fête »

- 6 Novembre : Vendée globe
- 17 Décembre : Repas de Noël

« Les recettes à ne pas manquer »

- Parmentier de poisson
- Fromage blanc sucré différemment : sucre, sucre roux, confiture de fraise
- Gratin de pâtes

« Les Amuse-Bouches »

- 27 Novembre : Radis noir
- 11 Décembre : Compotée de mangue tandoori



« Recettes pas pareilles »



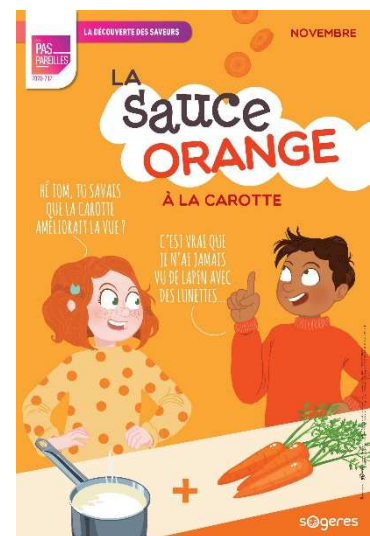
Le toucher et le goût ne sont pas les seuls sens à intervenir lorsque nous passons à table. Le sens de la vue influe également. Raison pour laquelle nous n'hésitons pas à diversifier les couleurs dans nos menus pour renforcer le plaisir des pupilles et des papilles, mais pas seulement ! Une assiette colorée est une assiette équilibrée.

C'est le message que nous souhaitons transmettre aux enfants à travers nos animations « Recettes Pas pareilles » cette année. Les chefs ont donc imaginé 10 recettes colorées, que les enfants découvrent l'une après l'autre chaque mois dans leur cantine.

Novembre : Mousseline de carotte, orange gingembre

C'est une sauce épaisse comme un condiment, composée de carotte, crème fraîche, gingembre, jus d'orange et miel

Le saviez-vous ? Le gingembre a des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires importantes.



Décembre : Gâteau au cacao façon financier

C'est un gâteau réalisé sur la cuisine à partir d'amande, farine, levure, margarine, œuf, cacao et sucre

Le saviez-vous ? Ce gâteau réalisé sur la cuisine apporte moins de 20g de glucide simple par portion.





« Vendée globe »



Événements du calendrier, actualités, traditions culinaires... C'est la fête à la cantine !

Pour l'occasion, des supports colorés permettent de mettre une ambiance festive propice à la bonne humeur (ballon, affiche, mobile et accessoire pour le personnel de service).

Parmi les événements importants de l'année, notons la course du Vendée Globe. Pour faire connaître cet événement aux enfants et véhiculer les valeurs de ce sport haletant alliant stratégie et performance physique, nous proposons un menu de la mer inspiré de la cuisine vendéenne.

Tartinade de haricots blancs

Il s'agit d'une entrée composée de haricots blancs, d'ail, de cumin et d'huile d'olive et tournesol



Le saviez-vous ? Le haricot blanc fait partie de la grande famille des légumineuses et légumes secs. Cette famille contient également des lentilles, des pois cassés, des haricots rouges, noirs... Ces aliments sont tous riches en protéines végétales, glucides complexes, fibres et minéraux.

Cotriade de poisson

Il s'agit d'un plat complet composé de poisson, moules, légumes et pommes de terre.

Le saviez-vous ? Le poisson et les crustacés tels que les moules sont riches en iode.

Gâteau Vendéen

Ce gâteau est réalisé sur la cuisine avec de la farine de blé, de l'amidon de maïs, de la vanille, levure, margarine liquide, des œufs et du sucre.

Le saviez-vous ? Cette pâtisserie apporte moins de 20g de glucide simple par portion.



Les recettes, à ne pas manquer

Parmentier de poisson

Il s'agit d'un plat complet composé de colin, pommes de terre, ail, chapelure, huile d'olive et tournesol, persil.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Colin : apport en protéines de bonne qualité
- Purée de pommes de terre : apport en glucides complexes
- Chapelure: apport en glucides complexes
- Fumet de poisson : apport en saveur
- Huile d'olive et tournesol : apporte en matière grasse en juste quantité
- Ail : apport en vitamines, minéraux et oligo-éléments
- Persil : apport en vitamine C et minéraux

***Le saviez-vous ?** Ce plat apporte plus de 70% de matière première animale.*

Gratin de pâtes

Ce plat végétarien est composé de pâtes, emmental et d'une sauce réalisée avec des carottes, lait, mozzarella, crème et ciboulette

Les ingrédients et leurs intérêts

- Pâtes: apport en glucides complexes
- Emmental: apport en protéines, lipides, calcium
- Carottes: apport en fibres, vitamines notamment Bêta-Carotène et minéraux
- Lait: apport en protéines, lipides, calcium
- Mozzarella: apport en protéines, lipides, calcium
- Crème: apport en lipides en juste quantité
- Ciboulette: apport en saveur, vitamines et minéraux

***A noter :** Ce plat végétarien apporte des protéines grâce à l'emmental, la mozzarella et le lait.*



Les recettes, à ne pas manquer

Fromage blanc sucré différemment : sucre, sucre roux, confiture de fraise

Un fromage blanc sucré différemment, avec du sucre, du sucre roux ou et de la confiture de fraise.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Fromage blanc : laitage à 20% MG, riche en calcium et en protéines de qualité.
- Sucre en poudre, Sucre roux, Confiture de fraise : apport en glucide 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. Choisir entre sucre blanc et sucre roux, c'est essentiellement une affaire de goût.



« 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.

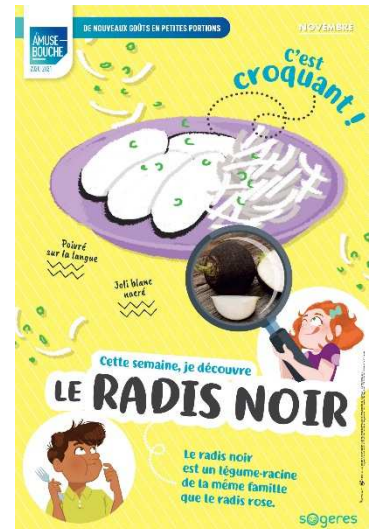
Novembre : Radis noir (27/11)

En novembre, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir le radis noir

Les ingrédients et leurs intérêts

- Radis noir: apport en vitamines, fibres et minéraux

A noter : Contrairement au radis rose que l'on consomme habituellement au printemps et en été, la saison du radis noir est plutôt l'automne et l'hiver.



Décembre : Compotée de mangue tandoori (11/12)

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 glucide simple, 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 glucide simple en juste quantité

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

