

# LE PETIT JOURNAL

*de la commission*



Janvier - Février 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 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 »

- Janvier : Gâteau sucré au potiron
- Février : Flan de patate douce, pommes de terre et mozzarella

## « Mission Anti-gaspi »

## « C'est la fête »

## « Une montagne de saveurs »

Soupe montagnarde

Rôti de porc / Rôti de dinde sauce fromage à tartiflette

Crozets

Purée pomme myrtille

## « Les 50 ingrédients du futur »

Taboulé sarrasin, orge, millet et raisins secs

Cake amarante, épinard et cheddar

## Les recettes à ne pas manquer

- Dés de poisson à la florentine à la vache qui rit
- Assiette de fruits d'hiver (ananas et orange)
- Fromage blanc sucré différemment: sucre, sucre roux, coulis de mangue

## Les Amuse-Bouche

- Janvier : Trio de riz (sauvage, indica, rouge)
- Février : Sirop d'érable



# « Les pas pareilles »



## Janvier : Gâteau sucré au potiron

C'est un dessert composé de farine de blé, potiron, crème fraîche, œuf, margarine, sucre et levure.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Farine de blé : apport en glucides complexes
- Levure chimique : pour la texture
- Crème fraîche : apport en matières grasses en juste quantité
- Œuf : apport en protéines de bonne qualité
- Sucre : apport en glucides simples en juste quantité
- Potiron : apport en fibres et Bêta-Carotène
- Margarine : 100% végétale, riche en acides gras poly-insaturés

*Le saviez-vous ? La couleur orange de la chair du potiron est due à la présence de caroténoïdes. On retrouve cette belle couleur dans tous les fruits et légumes riche en caroténoïdes.*

## Février : Flan de patate douce, pommes de terre et mozzarella

C'est un plat complet végétarien composé d'œuf, patate douce, pommes de terre, mozzarella, lait, fromage blanc, farine et basilic

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Œuf: apport en protéines de bonne qualité
- Patate douce : apport en glucides complexes, en Bêta-Carotène, minéraux et antioxydants
- Pomme de terre : apport en glucides complexes
- Basilic: apporte de la saveur
- Mozzarella : apport en calcium, en lipides et en protéines
- Lait : apport en calcium et en protéines
- Fromage blanc : apport en calcium et en protéines
- Farine de blé : apport en glucides complexes

*Le saviez-vous ? Grâce à sa teneur en œuf et en produits laitiers, ce plat végétarien apporte suffisamment de protéines.*



## « Mission Anti-Gaspi »

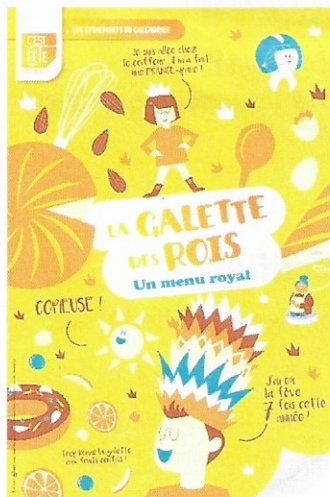


Les enfants sont invités à être acteurs contre le gaspillage alimentaire dans leur cantine. C'est autour de la notion de choix que s'articulent cette animation.

En laissant la liberté aux enfants de choisir entre petites ou grandes portions pour l'ensemble des composantes du menu, nous nous approchons au plus près de leurs préférences. A la clé, des repas bien consommés et moins de gaspillage.

Le plus : ils peuvent exprimer leur appétit du jour aux responsables de service en portant un masque côté « Petite faim de souris » ou côté « Grande faim de lion ».

## « C'est la fête »



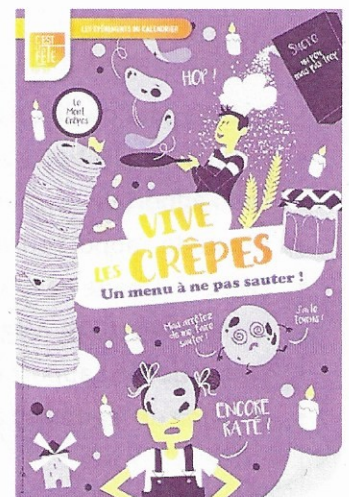
### Animation ! La galette des rois

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.

### Animation ! Vive les crêpes !

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, liberté à chacun de choisir.





# « Une Montagne de saveurs »



Le voyage est à l'honneur avec cette animation qui transporte les enfants vers les sommets du goût. L'assiette est bien-sûr au cœur de la fête avec un menu très typique et parfumé.

## Soupe montagnarde et emmental râpé

Cette soupe est composée de carotte, céleri, poireau, ail, bouillon de légumes, margarine, pommes de terre, crème fraîche. Nos jeunes convives pourront la parsemer d'emmental râpé.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Carotte, céleri, poireau: apport en fibres, vitamines et minéraux
- Ail: apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments
- Bouillon de légumes: apporte en saveurs
- Margarine: apport en lipides en juste quantité, 100% végétale, riche en acides gras poly-insaturés
- Pommes de terre: apport en glucides complexes
- Crème fraîche: apport en lipides en juste quantité
- Emmental râpé: apport en calcium, lipides et protéines

*Le saviez-vous ? Un bol de soupe permet d'apporter l'équivalent d'une à deux portions de légumes à l'organisme et contribue ainsi à couvrir les besoins quotidiens en fibres, vitamines et minéraux.*

## Rôti de porc ou rôti de dinde sauce au fromage à tartiflette

Ce plat est composé d'un rôti de porc ou dinde et d'une sauce à base de fromage à tartiflette, lait, muscade, oignon, margarine, farine et bouillon de légume

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Rôti de porc ou dinde : apport en protéines de bonne qualité
- Fromage à tartiflette : apport en calcium, lipides et protéines
- Lait : apport en calcium et protéines
- Muscade : apport en saveur
- Oignon : Donne de la saveur et a un rôle bactériostatique
- Margarine : 100% végétale, riche en acides gras poly-insaturés
- Farine de blé : apport en glucides complexes
- Bouillon de légumes : apport en saveur

*Le saviez-vous ? Le fromage à tartiflette entre dans la catégorie des fromages riches en calcium.*



# « Une Montagne de saveurs »



## Crozets

C'est une garniture à base de petites pâtes carrées nommées crozets.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Crozet: apport en glucides complexes

*Le saviez-vous ? Les crozets sont une variété de féculent spécifiques à la Savoie*

## Purée pomme myrtille

C'est une purée de fruit réalisée sur la cuisine avec de la pomme et de la myrtille.

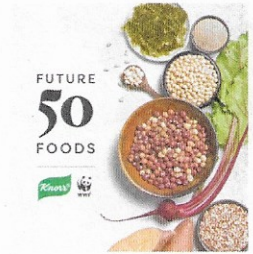
### Les ingrédients et leurs intérêts

- Pomme : apport en glucides, fibres, vitamines et minéraux
- Myrtille : apport en glucides, vitamines et nombreux composés poly-phénoliques dont les principaux sont les flavonoïdes et anthocyanes.

*Le saviez-vous ? Maurette, brimbelle, luce, raisin des bois, cousinier, abrêt noir, embrume, moret... Autant de noms qui désignent la délicieuse baie bleutée et qui attestent de l'importance de la myrtille dans l'environnement familial de nos ancêtres.*



## « Les 50 ingrédients du futur »



En partenariat avec Knorr et WWF, nous avons travaillé sur des recettes à base d'ingrédients respectueux de l'environnement tels que l'amarante, la patate douce, le millet... Plus de 40 recettes ont été travaillées et 2 d'entre elles sont présentes dans vos menus de janvier et février.

### Cake amarante, épinards et cheddar

Il s'agit d'une entrée pâtissière composée de graine bio d'amarante, de ciboulette, crème, épinard, lait, mozzarella et cheddar, œuf et oignon.

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- Graines bio d'amarante: riche en protéines, fer, magnésium, potassium et zinc
- Ciboulette: apport en manganèse, vitamine C, B9 et vitamine A
- Crème: apport en lipides en juste quantité
- Épinards: apports en fibres et vitamines E, B9 et minéraux
- Lait: apport en protéines et calcium
- Mozzarella-cheddar: apport en protéines, calcium et lipides
- Œuf: apport en protéines de bonne qualité
- Oignon: donne de la saveur et a un rôle bactériostatique

### Taboulé sarrasin, orge, millet et raisins secs

Il s'agit d'une entrée féculente à base de sarrasin orge et millet, menthe douce, oignon, raisins secs blonds, huile d'olive et tournesol, citron, concombre, tomate.

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- Sarrasin, orge, millet: apport en glucides complexes, protéines, fibres, magnésium, potassium, phosphore, calcium, fer et zinc
- Menthe douce: apport en saveurs, vitamines B9, B2, C, A, minéraux (calcium, fer...)
- Oignon: donne de la saveur et a un rôle bactériostatique
- Raisins secs blonds: apport en glucides et oligo-éléments
- Huile d'olive et tournesol: apport en matières grasses en juste quantité
- Citron: apport en saveur, glucides et vitamine C
- Concombre: apport en eau, fibres, vitamines et minéraux
- Tomate: apport en fibres, vitamine C et polyphénols

*Le saviez-vous ? L'amarante, l'épinard, le sarrasin et le millet sont des aliments ayant un faible impact environnemental, tout en offrant une excellente valeur nutritionnelle.*





# Les recettes, à ne pas manquer

## Dés de poisson à la florentine à la vache qui rit

Ce plat est composé de dés de poisson, d'épinards et d'une béchamel à la vache qui rit.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Poisson : riche en protéines de bonne qualité nutritionnelle
- Epinards : apport en fibres, en vitamines et en minéraux
- Béchamel à la vache qui rit (farine, lait, margarine, muscade, vache qui rit) : pour son apport en calcium, son onctuosité permettant de lier la préparation et le goût de la vache qui rit

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

## 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.*



# 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 du coulis de mangue

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Fromage blanc : laitage à 20% MG, riche en calcium et en protéines de qualité.
- Sucre en poudre, Sucre roux, Coulis de mangue : 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.

## • Janvier : Trio de riz

En janvier, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir un trio de riz composé de riz sauvage, Indica et rouge

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Riz sauvage (noir) : apport en protéines végétales
- Riz Indica (riz long blanc): apport en glucides complexes
- Riz Rouge : apport en glucides complexes. Il est complet et donc riche en minéraux, fibres et vitamine B6



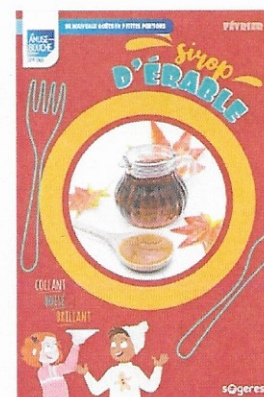
**A noter :** Contrairement à ce que son nom indique, le riz sauvage n'est pas une variété de riz. C'est une graminée de couleur noir, à la forme très allongée qui fait penser à un grain de riz. Le riz sauvage possède un petit goût de noisette et sa texture est assez ferme.

## • Février : Sirop d'érable

En février, nos jeunes convives découvriront le sirop d'érable.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Sirop d'érable : apport en glucides et en potassium



**A noter :** Le sirop d'érable est une solution naturellement sucrée, transformée à partir de l'eau d'érable qui est recueillie au début du printemps et ensuite concentrée par ébullition.

**"LA PASSION  
DANS TOUTES,  
NOS RECETTES"**