

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



**Novembre – Décembre 2019**



# 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 »

- **Novembre : Moelleux pomme cannelle figue**
- **Décembre : Filet de lieu sauce aux agrumes**

## « Mission Anti-gaspi »

Penne rigate sauce bolognaise ou 3 fromages

## *Les recettes à ne pas manquer*

- Bolognaise de canard
- Fromage blanc sucré différemment : sucre, sucre roux, confiture de fraise

## Les Amuse-Bouche

- **Novembre : Potage potiron, maïs et mimolette**
- **Décembre : Quiche butternut noisette mozzarella**



# « Les pas pareilles »



## Novembre : Moelleux pomme cannelle figue : vendredi 15 novembre 2019

C'est un dessert composé de farine de blé, figue, cannelle, fromage blanc, huile de colza, œuf, pomme granny, sucre et levure.

***Le saviez-vous ?** En France, Louis XIV, grand amateur de figues, demande à son jardinier, de planter plus de sept cents figuiers de diverses variétés dans le potager du roi à Versailles.*

## Décembre : Filet de lieu sauce agrumes : vendredi 6 décembre 2019

C'est un plat composé d'un filet de lieu et d'une sauce à base de coriandre, citron, crème, échalote, farine de riz, mandarine et orange.

***Le saviez-vous ?** Le citron se conserve remarquablement bien. Au temps de la marine à voile, les navigateurs l'utilisaient pour prévenir le scorbut. Cette maladie due à une carence alimentaire en vitamine C. On estime qu'elle a aujourd'hui quasiment disparu.*



# « Mission Anti-Gaspi »



Pour agir collectivement contre le gaspillage alimentaire, il est important d'intégrer les enfants et de les rendre acteurs de leurs repas. Lors de cette animation « Mission anti-gaspi », ils ont le choix entre deux sauces pour accompagner le plat de pâtes du jour.

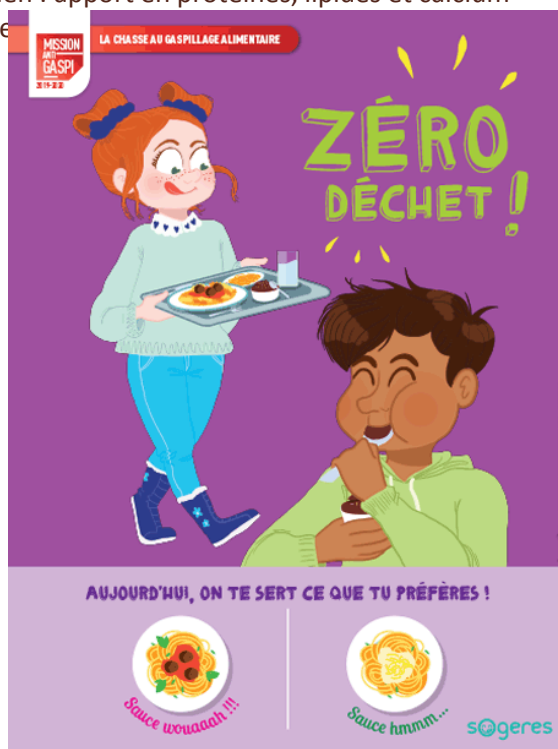
Chacun est ainsi libre de pouvoir manger selon son envie, de manière encadrée et accompagnée.

## Penne rigate bolognaise ou 3 fromages : mardi 19 novembre 2019

C'est un plat de penne rigate servi avec au choix une **sauce bolognaise** OU une **sauce aux 3 fromages**

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Penne rigate: apport en glucides complexes
- Sauce bolognaise:
  - Ail: apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments
  - Jus de veau: apport en goût
  - Laurier: apport en goût
  - Oignon: apport en vitamines C et minéraux, arômes supplémentaires
  - Thym: apport en goût
  - Tomate: apport en fibres et vitamines
- Sauce aux 3 fromages:
  - Bleu : apport en protéines, lipides et calcium
  - Mozzarella : apport en protéines, lipides et calcium
  - Fromage italien : apport en protéines, lipides et calcium
  - Crème liquide





# Les recettes, à ne pas manquer

## Bolognaise de canard : lundi 2 décembre 2019

Cette bolognaise est élaborée uniquement avec de la viande de canard et permet d'accompagner des pâtes de manière plus originale.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Canard effiloché : apport en protéines
- Ail : apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments
- Oignon : apport en vitamine C, minéraux et oligo-éléments
- Légumes : apport en fibres et en vitamines
- Bouillon de légumes : apport d'arômes supplémentaires
- Tomate : apport en fibres et en antioxydants
- Farine de riz : apport en glucides complexes
- Herbes de Provence : Apportent du goût

**A noter :** Ce plat est élaboré sur la cuisine et contient plus de 70% de matière première animale.



# Les recettes, à ne pas manquer

## Fromage blanc sucré différemment : sucre, sucre roux, confiture de fraise : lundi 18 novembre 2019

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 : Potage potiron, maïs et mimolette : vendredi 29 novembre 2019**

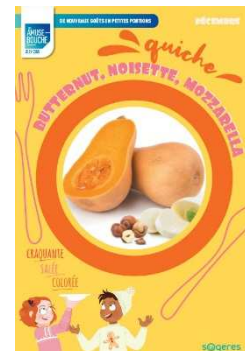
En septembre, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir un potage composé de potiron, maïs et mimolette en dés.



***A noter :** Une consommation élevée de légumes et de fruits, dont la figue, pourrait diminuer le risque de maladies cardiovasculaires, de certains cancers, et d'autres maladies chroniques. Leurs vitamines, minéraux, et composés antioxydants ainsi que leurs fibres joueraient un rôle protecteur significatif.*

- **Décembre : Quiche butternut noisette mozzarella**  
**Vendredi 13 décembre**

Cette quiche est garnie de butternut, noisette et mozzarella



***A noter :** Le butternut fait parti de la famille des courges et potirons qui sont des cucurbitacées. Comme leur cousine la courgette, ils offrent une saveur douce et se prêtent à bien des alliances gourmandes.*