

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





# 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 incroyables mais vraies !



### "C'est la fête !"

- La transformation éphémère de la cantine pour fêter les événements du calendrier



### "A Table !" :

- La sensibilisation au bien-vivre ensemble.



### "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 aux enfants au cours de ces deux mois.**



# Sommaire

## « Les Recettes pas pareilles »

- Mars : Gâteau au chocolat et lentilles vertes
- Avril : Salade de petits pois, fèves, menthe et dés de brebis

## « C'est la fête »

- Avril : La fête du Printemps

## Les recettes à ne pas manquer

- Fondant au fromage de brebis
- Rillettes de sardine
- Flan de courgettes, mozzarella et basilic

## « Les Amuse-Bouche »

- Mars : Confiture de lait
- Avril : Datte



# « Les recettes pas pareilles »



Pour développer les goûts des enfants, nos chefs imaginent de nouvelles recettes qui tiennent compte des préférences des enfants et les retravaillent pour y apporter la touche d'originalité qui la crée la surprise. Ils se sont inspirés cette année de grands classiques de la cuisine française et y ont ajouté un ingrédient inattendu. C'est toute la magie de la cuisine, pouvoir se réinventer chaque jour et faire de belles découvertes gustatives.

## Mars : Gâteau au chocolat et lentilles vertes ( jeudi 24 mars)

C'est une pâtisserie réalisée sur la cuisine, composée de farine, huile de colza, œuf, sucre, chocolat et lentilles vertes.



***Le saviez-vous ?** Les lentilles sont riches en fer et leur consommation régulière prévient l'anémie. Elles ont d'autres propriétés intéressantes comme leur fort pouvoir rassasiant, ou encore leur concentration en fibre.*

## Avril : Salade de petits pois, fèves, menthe et dés de brebis ( mardi 5 avril)

C'est une entrée, composée de fèves, petits pois, menthe et de fromage de brebis.



***Le saviez-vous ?** Les cosques des petits pois peuvent se manger, pour éviter d'ingérer des pesticides privilégier celles qui proviennent d'agriculture biologique, vous pouvez en faire des soupes, des bouillons et même des cosques farcies.*



# « C'est la fête ! »



## « Vive la fête du Printemps ! »

A chaque événement traditionnel (fêtes de fin d'année, partage de la galette des rois, les crêpes de la Chandeleur) et à chaque moment important dans la vie des enfants (rentrée scolaire, fin de l'année scolaire), nous faisons la fête dans les restaurants. Avec des décors très colorés et des menus spéciaux qui suivent les thèmes, nous apprenons aux enfants à célébrer les moments importants ensemble, dans une ambiance conviviale.

Au mois d'avril, nous organisons un repas gourmand et festif pour célébrer la Fête du Printemps.

Les équipes de restauration apportent la touche en plus en portant eux-mêmes les couronnes de Printemps pour le plaisir des enfants.





# Les recettes, à ne pas manquer

## Fondant au fromage de brebis

C'est un plat complet à base de fromage de brebis, d'emmental, d'œuf, de farine, de lait et de persil qui s'apparente à un clafouti salé.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Fromage de brebis : pour son goût et le fondant de la recette
- Emmental : riche en calcium et en protéines
- Œuf : riche en protéines de bonne qualité nutritionnelle
- Farine : pour l'apport en glucides complexes et donner du liant à la recette
- Lait : pour l'apport en calcium et en protéines
- Persil : riche en vitamine C et en antioxydants
- Amidon de maïs : apport en glucides complexes, donne une texture finale plus légère
- Levure : pour la texture finale

***Le saviez-vous ?** Cette recette végétarienne apporte des protéines de bonne qualité, en quantité suffisante pour contribuer à répondre aux besoins nutritionnels des enfants.*



# Les recettes, à ne pas manquer

## Rillettes de sardine

Il s'agit de rillettes de sardine et céleri élaborées sur la cuisine.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Fromage blanc : pour l'onctuosité, apport en calcium, protéines, lipides et glucides
- Sardine : apport en oméga 3 et en protéines de bonne qualité
- Citron : pour le goût
- Mayonnaise : apport en lipides en juste quantité
- Céleri : apport en fibres, vitamines et minéraux, polyphénol : flavone

***Le saviez-vous ?** Les polyphénols forment une grande famille aux propriétés prometteuses dans la prévention du diabète, des troubles cardiovasculaires, des phénomènes neuro-dégénératifs.*

## Flan de courgettes, mozzarella et basilic

C'est une garniture composée d'un appareil à base de lait, d'œuf, de farine de riz et de crème fraîche auxquels sont ajoutés des courgettes, des échalotes, de l'ail et du basilic.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Lait ½ écrémé : pour l'apport en calcium et en protéines
- Œuf : apport en protéines de bonne qualité et en acides aminés indispensables
- Farine de riz : pour l'apport en glucides complexes
- Crème fraîche : pour l'onctuosité
- Courgettes : apport en fibres, vitamines et en minéraux
- Basilic : pour le goût
- Echalote : donne de la saveur et a un rôle bactériostatique
- Mozzarella : apport en calcium, en lipides et en protéines
- Ail : pour le goût, et apport en antioxydants
- Sel : apport en sodium, en juste quantité

***Le saviez-vous ?** Cuisiner les légumes sous forme de flan joue sur les formes et les couleurs tout en utilisant des aliments bien appréciés des enfants, ce qui augmente les chances de succès et une réduction du gaspillage.*



# « Les amuse-bouches »



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

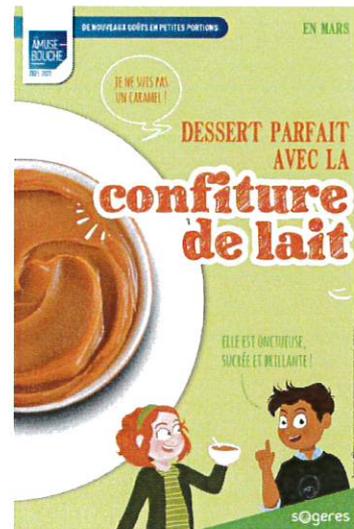
Une fois par mois, un produit original est servi aux enfants, en petite quantité, dans un contenant identifiable, en plus de leur repas.

## Mars : Confiture de lait ( jeudi 10 mars)

En mars, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir la confiture de lait.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Confiture de lait : apport en glucides simples, en juste quantité



***Le saviez-vous ?** La confiture de lait est un mélange de lait et de sucre, cuit jusqu'à ce que le mélange épaississe et développe une couleur caramel. On peut la déguster sur des tartines ou encore sur une crêpe, mais elle peut aussi être utilisée dans des recettes, comme une confiture.*

## Avril : Datte ( vendredi 15 avril)

En avril, nos jeunes convives découvriront un fruit sec et plein d'énergie : la datte.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Datte : apport en vitamine, minéraux, fibres



***Le saviez-vous ?** Les dattes sont une excellente source d'énergie pour nos cellules en raison de leur teneur en glucose, en fructose et saccharose, elles permettent aussi de réguler le transit grâce aux fibres qu'elles contiennent.*