

# LE PETIT JOURNAL

## *de la commission*



Mai - Juin 2023



# 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



### "À 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 »

- Mai : Tartinable cream cheese pesto vert
- Juin : Fromage blanc et Marmelade framboise poivron

## « C'est la fête »

- Juin : Au revoir les grands !

## Les recettes à ne pas manquer

- Mix lait caco du chef
- Clafoutis pêche pistache

## « Les Amuse-Bouche »

- Mai : Cake haricots rouges et framboises
- Juin : Confiture de cerises noires



# « Les recettes pas pareilles »

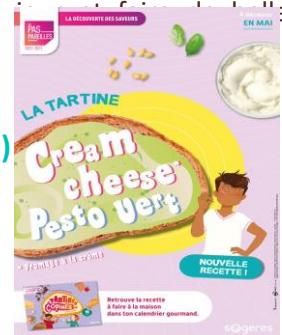


Pour développer les goûts des enfants, nos chefs imaginent de nouvelles recettes qui tiennent compte des préférences des enfants et les retravaillent pour y apporter la touche d'originalité qui la crée la surprise.

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 mois avec les meilleures découvertes gustatives.

## Mai : Tartinable cream cheese pesto vert ( vendredi 26/05)

C'est une entrée tartinable composée fromage blanc, fromage frais cream cheese et pesto vert



**Le saviez-vous ?** Également appelé fromage à la crème en France, le cream cheese est réalisé avec du lait de vache. On retrouve d'ailleurs souvent cet ingrédient dans les bagels. Bien que les premiers fromages à la crème soient originaires d'Angleterre, aux alentours du XVIe siècle, la véritable recette nous vient des Etats-Unis.

## Juin : Fromage blanc marmelade framboise poivron ( vendredi 09/06)

C'est un dessert composé de framboises et de poivron rouge

**Le saviez-vous ?** Le poivron est très riche en vitamine C, quelle que soit sa couleur. Et il continue à fournir des quantités très importantes de vitamines C même une fois cuit. Cette vitamine intervient dans le système immunitaire, la formation du collagène, le système nerveux, est anti-fatigue et améliore l'absorption du fer





# « C'est la fête ! »

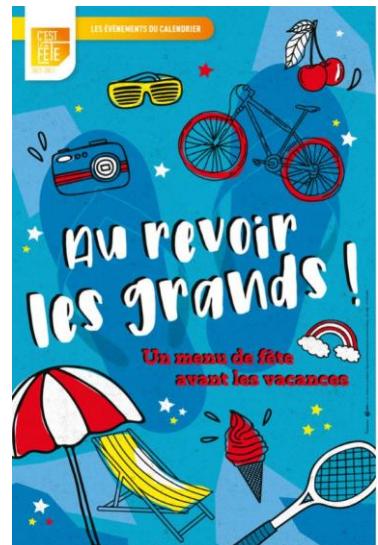


Nous célébrons les grandes dates du calendrier en combinant recettes gourmandes dans l'assiette et ambiance colorée dans les salles de cantine. Les équipes de restauration ne sont pas oubliées et revêtent un accessoire dans le thème.

Au mois de juin, nous proposons un menu de fête pour dire au revoir aux grands qui poursuivront leur scolarité dans un autre établissement à la rentrée (Grandes sections de maternelle, CM2).

## Juin : Au revoir les grands !

Vendredi 16 juin 2023





# Les recettes à ne pas manquer

## Clafoutis pêche pistache

Il s'agit d'un dessert à base d'œuf lait et crème agrémenté de pêches et de pistaches

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Crème liquide légère: apport en matières grasses et onctuosité
- Farine de blé : apport en glucides complexes
- Lait demi-écrémé : apport en calcium
- Œuf : apport en protéines
- Pâte de pistache : pour le goût et apport en Oméga 3
- Pêche cube : apport en fibres et minéraux
- Sucre : apport en glucides en juste quantité

**Le saviez-vous ?** Ce dessert contient moins de 20g de sucre par portion et moins de 15% de matières grasses.

## Mix lait cacao du chef

C'est une sorte de milkshake à base de fromage blanc, de lait, de crème anglaise et de cacao.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Fromage blanc : laitage à 20% MG, riche en calcium et en protéines.
- Lait demi-écrémé : apport en calcium
- Crème anglaise : pour l'onctuosité
- Cacao : pour le goût
- Sucre en poudre, Sucre roux, confiture de fraise : apport en glucides simples en juste quantité.

**Le saviez-vous ?** Le cacao est riche en vitamine, fer et magnésium.



# « Les amuse-bouche »



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

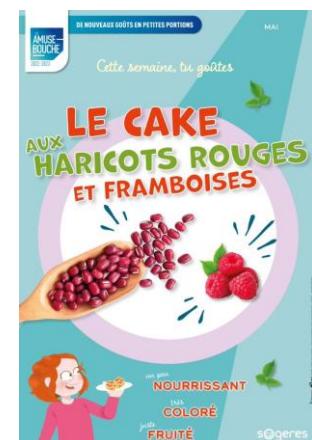
Une fois par mois, un produit original est servi aux enfants, en petite quantité, dans un contenant identifiable, en plus de leur repas.

## Mai : Cake haricots rouges et framboises ( vendredi 12/05 )

En mai, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir un dessert à base d'haricots rouges

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Amidon de maïs : apport en glucides complexes
  - Haricots rouges : pour remplacer la farine, riche en protéines
  - Levure chimique : pour la texture finale
  - Margarine : matière grasse 100% végétale, riche en acides gras poly-insaturés, en juste quantité
  - Œuf : apport en protéines
  - Framboise : apport en goût, fibres et minéraux
  - Sucre : apport en glucides simples en juste quantité
- **Le saviez-vous ?** Les haricots rouges font partie de la famille des légumineuses tout comme les lentilles, les flageolets, ou encore les pois cassés. Les légumineuses sont riches en glucides complexes et en fibres ce qui permet la satiété.



## Juin : Confiture de cerises noires ( jeudi 29/06)

En juin, nos jeunes convives découvriront la confiture de cerises noires.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Confiture de cerises noires : pour son apport en glucides et son goût sucré

**Le saviez-vous ?** Les myrtilles sont riches en fibres et en vitamines C qui est antioxydant.

