sOgeres

LE PETIT JOURNAL
de la commission

Septembre - Octobre 2025

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 :

« L'assiette découverte"
- A la découverte de recettes végétales construites main dans la main avec l'association « Assiettes végétales ».

"C'est la fête !"
- La décoration haute en couleurs de la cantine pour fêter les événements du calendrier

« En route pour le goût" :
- La découverte de goûts variés provenant du monde entier.

"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

« L'assiette découverte »

- **Septembre : Pâtes perle et brunoise de courgettes avec sauce haricots blancs**

« En route pour le goût »

- **Octobre : Les régions de France**
  - Ile de France
  - Haut de France
  - Normandie
  - Nouvelle-Aquitaine
  - Auvergne Rhône-Alpes

« Amuse-bouche »

- **Septembre : La mangue**

« L'assiette découverte»

Pour développer les goûts des enfants, nos chefs veillent à proposer aux enfants **des menus variés, colorés, savoureux avec des recettes connues et des produits de saison qui ont du goût.** Ils s'assurent également de proposer de temps en temps des **nouveautés** aux enfants pour les **aider à développer leur panel de recettes fétiches.**

Avec les animations « L'assiette découverte » , nous passons à la loupe 5 recettes gourmandes et parfumées, permettant de mettre à l'honneur des légumes de saison, cuisinés de façon originale et accessible. Chaque assiette est pensée pour éveiller la curiosité, favoriser l'équilibre alimentaire, et montrer que plaisir et nutrition peuvent aller de pair !

L'objectif de ces animations est de rassurer les enfants sur les vertus de ces recettes, à la fois du point de vue gustatif, du point de vue nutritionnel et du point de vue de la satiété.

Pâtes perle et brunoise de courgettes avec sauce fromage frais ail fines herbes

C'est un accompagnement à base de pâtes perles et d'une brunoise de courgettes.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Pâtes perle :** Riche en glucides complexes elles permettent de fournir de l'énergie toute la journée. Leurs formes originales les rendent d'autant plus attrayantes.
- **Duo de courgettes :** Apporte des fibres et de la couleur.
- **Crème liquide :** Apporte des matières grasses et une meilleure texture.
- **Ail :** Apporte de la saveur, des vitamines et des minéraux.
- **Noix de muscade :** Apporte de la saveur.

- **Fromage frais ail et fines herbes :** Apportes des arômes pour la sauce, riche en calcium

Le saviez-vous ? Les pâtes perle ont une texture unique qui leur permet de mieux absorber les saveurs tout en apportant une source intéressante de glucides complexes, idéals pour faire le plein d'énergie de façon progressive !

« En route pour le goût »

Octobre : Les régions de France

Avec l'animation « En route pour le goût », les enfants découvrent de nouvelles saveurs, textures et associations originales autour de recettes spécialement imaginées pour eux.

L'objectif ? Éveiller leur curiosité, enrichir leur palette gustative et leur donner envie de bien manger.

Dans les restaurants scolaires, le décor s'adapte : totem à l'entrée pour présenter le thème du jour, affichettes colorées dans les vitrines du self pour mettre en valeur les plats, et un grand panneau pédagogique en salle pour transmettre quelques messages nutritionnels de façon ludique.

Dans l'assiette, les chefs s'adaptent aux jeunes convives et travaillent leurs recettes pour les éveiller à plusieurs nouveautés tout en prenant en compte les papilles des plus sensibles. L'objectif est de les aider à développer leur répertoire de goûts et de recettes à mesure qu'ils grandissent.

Les repas deviennent ainsi des moments de plaisir, de partage et de découverte, qui complètent les apprentissages de la maison... tout en douceur !

Le saviez-vous ? **La cuisine française compte plus de 1 200 plats régionaux différents**, chacun reflétant l'histoire, le climat, et les produits locaux de sa région d'origine ! Et ne parlons pas des fromages : **plus de 400 variétés reconnues**, parfois plus que de jours dans l'année !

« En route pour le goût »

Ile-de-France - Fromage blanc mascarpone, poires, sauce chocolat et amandes

Ce dessert s'inspire de la célèbre **Poire Belle-Hélène**, un classique de la pâtisserie parisienne : poire fondante, chocolat coulant, touche de fraîcheur… avec ici une version revisitée tout en douceur et croquant !

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Fromage blanc :** Source de protéines et de calcium.
- **Mascarpone :** Riche en matière grasses, apporte une texture onctueuse.
- **Sucre glace :** Apporte un goût sucré.
- **Poire Williams :** Riche en fibres et source de vitamines.
- **Amandes :** Source de magnésium, fibres et « bon gras ».
- **Sauce chocolat :** Apporte du plaisir.

Le saviez-vous ? Le chocolat noir (même en sauce) contient du magnésium et des antioxydants. Il aide à lutter contre le stress et protège le cœur… comme quoi, la gourmandise a parfois tout bon !

Hauts-de-France - Aiguillettes de poulet sauce aux maroilles

Un plat inspiré des traditions du nord de la France : le poulet sauce maroilles met à l'honneur ce fromage typique de la région, au goût puissant et généreux, pour une recette chaleureuse et réconfortante.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Poulet aiguillette :** Source de protéines.
- **Crème liquide :** Apporte énergie et onctuosité.
- **Maroilles :** Riche en calcium, apporte un gout affirmé.
- **Oignons :** Apporte de la saveur, des vitamines et des minéraux.

« En route pour le goût »

Normandie – Salade de pomme de terre crème ciboulette

Tout droit inspirée des saveurs fraîches et simples de Normandie, où la pomme de terre est un ingrédient de base et la ciboulette pousse abondamment dans les jardins locaux.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Pomme de terre :** Source d'énergie grâce aux glucides simples.
- **Ciboulette :** Riche en vitamines, apporte fraicheur et saveur.
- **Crème fraîche :** Apporte énergie et onctuosité.
- **Echalote :** Apporte de la saveur, des vitamines et des minéraux.

Le saviez-vous ? Certaines communes normandes organisent des fêtes de la pomme de terre, valorisant ce produit local à travers des marchés, des concours culinaires et des animations agricoles.

Nouvelle Aquitaine – Parmentier de canard, haricot blanc et purée de céleri

Un parmentier revisité alliant textures et saveurs, qui met en valeur le canard du Sud-Ouest, un plat complet facile à aimer.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Canard :** Riche en protéines et en fer.
- **Haricots blancs :** Source de protéines végétales et fibres.
- **Carotte :** Riche en vitamines et minéraux.
- **Oignons :** Apporte de la saveur, des vitamines et des minéraux.
- **Thym :** Fort pouvoir aromatique.
- **Céleri :** Riche en vitamines et minéraux.
- **Pomme de terre :** Source d'énergie grâce aux glucides simples.

« Amuse-Bouche »

Ces amuse-bouche ouvrent le repas en douceur, jouant sur les textures, les accords de saveurs et parfois un clin d'œil à des goûts connus. Une mise en bouche pensée pour éveiller l'appétit sans prétention, entre gourmandise, fraîcheur et équilibre.

La mangue

Son intérêt :

- **Goût :** Doux, légèrement acidulé une touche exotique dans des plats sucrés ou salés.
- **Texture :** Fondante et juteuse
- **Nutrition :** Riches en vitamine C, anti-oxydants et fibres.

"LA PASSION
DANS TOUTES
NOS RECETTES"