

LE PETIT JOURNAL
de la commission



Janvier-Février 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 :



"Les recettes végétales"

- 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

« Les recettes végétales »

- Janvier : Torsades sauce lentilles vertes et tomate façon bolognaise et graines de courge
- Février : Parmentier lentille verte champignon purée butternut chapelure noisette

« C'est la fête »

- Janvier : Galette des rois
- Février : Les crêpes

« En route pour le goût »

- Janvier : Le Canada



« Les recettes végétales »



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 "Assiettes végétales", nous passons à la loupe 5 recettes gourmandes et parfumées, volontairement inspirées de plats complets carnés très appréciés des enfants, et déclinées en version végétale : pâtes à la sauce tomate aux lentilles façon bolognaise, couscous aux 5 légumes....

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.

Torsades sauce lentilles vertes et tomate façon bolognaise et graines de courge

Jeudi 30 janvier 2025

C'est un plat complet végétal à base de torsades et d'une sauce aux lentilles vertes tomatée.





« Les recettes végétales »



Parmentier aux lentilles vertes champignon purée butternut chapelure noisette

Jeudi 20 février 2025

C'est un plat complet végétal à base de purée de butternut et d'une sauce aux lentilles.

***Le saviez-vous ?** Les lentilles sont riches en protéines végétales, elles sont disponibles toute l'année, peuvent être consommées par les enfants à partir de 15 mois. La lentille est la plus digeste des légumineuses et il en existe différentes variétés : vertes, blondes, corail..)*





« 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 janvier, nous proposons un menu autour de la Galette des rois.

Janvier : La Galette des rois !

Vendredi 10 janvier 2025

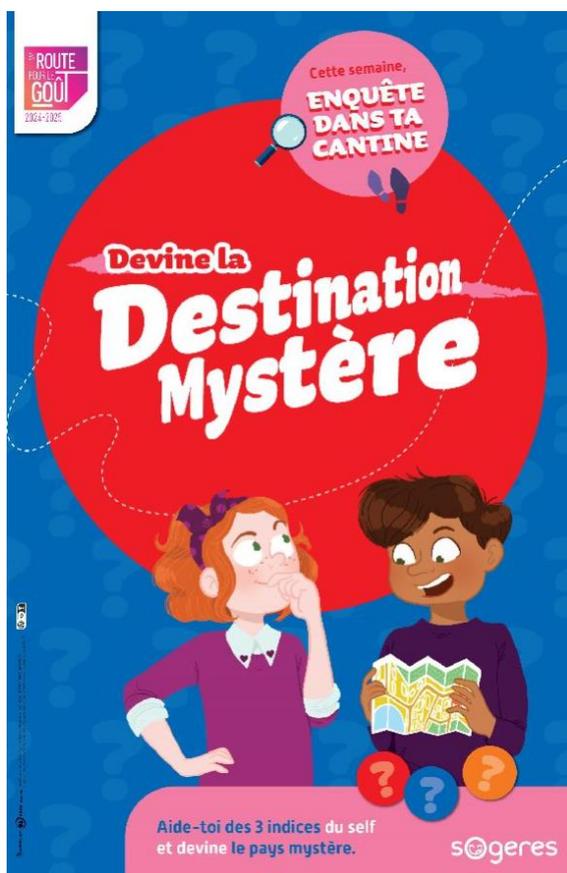
Février : Les crêpes !

Lundi 3 février 2025



« En route pour le goût »

Janvier : La Canada





« En route pour le goût »



Janvier : La Canada

Jeudi 16 janvier 2025

Les enfants mènent l'enquête !

A l'entrée du restaurant scolaire, l'enquête commence : les enfants découvrent le menu du jour sur le totem dédié aux animations. De l'entrée au dessert, de nouvelles recettes ou des ingrédients méconnus apparaissent. D'où viennent ces nouveautés ? A eux de trouver !

Au niveau des lignes de self, des affichettes colorées apportent de nouveaux indices : vont-ils deviner dans quel pays ils vont voyager ?

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.

En additionnant tous les indices et grâce aux noms des recettes, les enfants finissent par trouver l'intitulé de l'animation du jour ! C'est bien le Canada qui est mis à l'honneur !

Salade verte aux croûtons et sauce caesar

C'est une entrée de crudités inspirée de la salade César.

Les ingrédients et leurs intérêts .

- **Salade verte** : pour les fibres
- **Croutons**: apport de texture
- **Crème liquide légère** : pour la texture de la sauce
- **Estragon / Persil** : pour sa saveur
- **Fromage italien type parmesan** : apport d'arômes pour la sauce, riche en calcium
- **Mayonnaise** : apport de matières grasses
- **Moutarde** : pour la texture de la sauce.





« En route pour le goût »



Janvier : La Canada

Pâté chinois (bœuf VF, maïs et purée de pommes de terre)

Plat complet à base de bœuf haché et maïs typique du Canada.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Bœuf égrené** : apport en protéines
- **Maïs doux** : apport en goût, en texture et en couleur
- **Huile d'olive/tournesol** : pour l'apport en lipides d'origine 100% végétale
- **Oignon** : pour sa saveur et pour son rôle bactériostatique
- **Crème liquide légère** : apport en matière grasse et texture
- **Paprika/Persil** : apport en saveur



Tarte aux myrtilles