

**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 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 »

- **Juin : Fajitas végétales aux haricots rouges, salade et sauce végétale**

## « C'est la fête »

- **Juin : Repas de fin d'année!**

## « En route pour le goût »

- **Mai : La Réunion**

## « Amuse-Bouche »

- **Mai : Pois chiche vert**



# « 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.

## Jun : Fajitas végétales aux haricots rouges, salade et sauce végétale : lundi 2 juin 2025

C'est un plat complet végétal à base d'haricots rouges inspiré des Fajitas traditionnelles.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Tortilla** : apport glucides complexes
- **Salade composée**: pour le croquant et la décoration.

### Sauce fajitas haricots rouges

- **Carottes** : apport en fibres et vitamines
- **Oignon** : pour sa saveur
- **Poivron** : Pour la saveur, les vitamines et le traditionnel de la recette
- **Huile d'olive/tournesol** : apport en lipides d'origine 100% végétale
- **Pulpe et concentré de tomate** : apport en fibres et en antioxydants
- **Ail** : apport en vitamines, minéraux et oligo-éléments
- **Maïs** : apport en fibres et couleurs

### Sauce végétale menthe épices kebab

- **Huile d'olive/tournesol** : apport en lipides d'origine 100% végétale
- **Mélange d'épices oriental kebab** : pour la saveur
- **Menthe douce** : pour la saveur
- **Moutarde** : pour la texture
- **Jus de citron** : pour l'acidité et les vitamines





# « 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 autour du thème « Le repas de fin d'année » pour symboliser la fin d'année scolaire.

## Juin : Le repas de fin d'année!

**Vendredi 27/06/2025**

**C'EST LA FÊTE**  
2024-2025

### MENU DU JOUR

**LE REPAS DE FIN D'ANNÉE**

- Pastèque / melon
- Fish and chips
- Yaourt
- Smoothie framboise et basilic

création et conception : Agence MadameMonteur - Juin 2024 - CF-MMM14-2024-01  
Sogeres - 872 102 176 R.C.S. Vendôme - Siège social : 4 Rue de la Redouze - 72280 GUYANCOURT

sOgeres



# « En route pour le goût »



## Mai : La Réunion !

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 la Réunion qui est mis à l'honneur !



# « En route pour le goût »



**Mai : La Réunion**

**Jeudi 15/05/2025**

## **Riz, cari de poulet et haricots rouges**

Plat complet à base de poule, épices, typique de La Réunion.

### **Les ingrédients et leurs intérêts**

- **Riz** : apport en glucides et protéines végétale
- **Ail** : pour la saveur
- **Curcuma/gingembre/Mélange épice colombo** : pour la saveur et les anti oxydants
- **Thym** : pour l'arôme
- **Poulet émincé** : apport en protéines animales de bonne qualité
- **Tomate** : pour la couleur
- **Oignon** : pour sa saveur
- **Huile d'olive/tournesol** : pour l'apport en lipides d'origine 100% végétale
- **Jus de citron vert** : pour l'acidité
- **Bouillon de légumes** : pour la sauce
- **Farine de riz** : pour épaissir la sauce
- **Haricots rouges** : apport en protéines végétale et couleur





# « En route pour le goût »



## Mai : La Réunion

### Cake à la noix de coco

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Crème fraîche** : apport en matière grasse et en onctuosité.
- **Farine de blé** : apport en glucides complexe
- **Huile de colza** : apport en matière grasse végétale.
- **Levure chimique** : pour le moelleux
- **Œuf liquide** : pour la texture
- **Sucre** : apport en sucres simples
- **Noix de coco râpé** : pour la saveur



# « Les amuse-bouche »



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

Un produit original est servi aux enfants, en petite quantité, dans un contenant identifiable, en plus de leur repas.

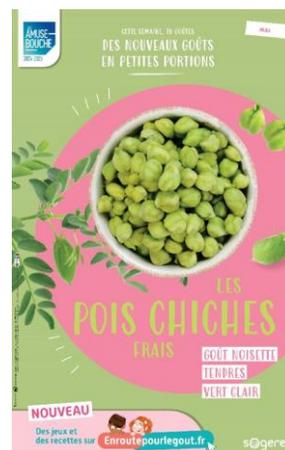
**Mai : Pois chiche vert**

**Mardi 20/05/2025**

En mai, nos jeunes pourront découvrir le pois chiche vert

**Les ingrédients et leurs intérêts**

**Pois chiche verts** : riche en protéines végétales et fibres.



**Le saviez-vous ?**

*Ces légumineuses enrichissent le sol en azote et en font profiter leur écosystème et les cultures suivantes. Bon pour ma santé, Bon pour la planète*

