

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



**Janvier - Février 2022**



# 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 »

- Janvier : Blanquette de veau à la vanille
- Février : Purée de poire et panais

## « C'est la fête »

- Janvier : La galette des Rois
- Février : Vive les crêpes !

## Les recettes à ne pas manquer

- Soupe de pois cassés
- Gâteau au maïs

## « Les Amuse-Bouche »

- Janvier : Marmelade d'orange
- Février : Tomme catalane



# « Les recettes pas pareilles »

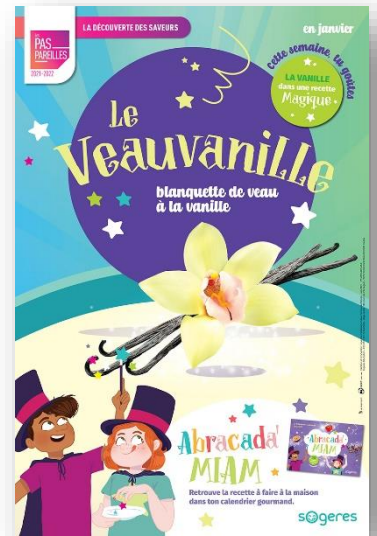


## Janvier : Blanquette de veau à la vanille

C'est un plat protidique traditionnel, composé de viande de veau et d'une sauce façon blanquette parfumée à la vanille.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Veau : apport en protéines
- Sauce façon blanquette :
  - Ail : apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments
  - Arôme de vanille : permet de parfumer la recette
  - Bouillon de volaille : apport en goût
  - Carotte : apport en vitamines, minéraux, fibres
  - Champignon de Paris : apport en vitamines, minéraux
  - Crème liquide : apport en lipides en juste quantité
  - Farine : apport en glucides complexes et en liant pour la sauce
  - Margarine : 100% végétale, riche en acides gras poly-insaturés
  - Muscade : apport en saveur
  - Aromate (Laurier, Thym) : apport en saveurs
  - Oignon : apport en saveur et à un rôle bactériostatique
  - Sel : apport en saveur, en juste quantité



**Le saviez-vous ?** La vanille est une épice au goût sucré plébiscité par les enfants. Pour les amateurs de plats salé-sucrés, la vanille s'associe très bien aux plats salés et aux légumes, elle relève particulièrement le goût des tomates et des carottes.

## Février : Purée de poire et panais

C'est un dessert composé de poire et de panais. La compote de poire accueille dans cette recette un légume pour mieux surprendre les enfants.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Poire : apport en glucides simples, vitamines, fibres et minéraux
- Panais : apport en glucides simples, vitamines, fibres et minéraux



**Le saviez-vous ?** Le panais est un cousin de la carotte, sa forme est très proche mais il est plus allongé et est de couleur crème. Comme la carotte, ce légume-racine a un goût légèrement sucré que l'on peut retrouver dans des desserts sucrés. Il se consomme aussi bien cru que cuit.



# « C'est la fête ! »



## Janvier : La galette des rois

La première fête de l'année 2022 donne le ton ! Un décor tout jaune attend les enfants dès la rentrée.. Ballons, mobiles et affiches envahissent la cantine !

L'objectif ? Accueillir les enfants dans une ambiance joyeuse pour leur donner envie de prendre leur repas en entier, les accompagner dans leurs apprentissages alimentaires, éveiller leurs sens. A la clé pour tous, une alimentation variée, équilibrée et plaisante.

## Février : Vive les crêpes !

Les traditions se fêtent à la cantine ! C'est avec un décor tout en couleur rose que la Chandeleur est célébrée cette semaine. Pour les gourmands, une crêpe bien évidemment est servie en dessert accompagnée ou pas, de pâte à tartiner, libre à chacun de choisir.





# Les recettes, à ne pas manquer

## Soupe de pois cassés

Cette soupe est réalisée à partir d'un légume sec peu consommé qui est le pois cassé.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Carottes : apport en fibres, vitamines, et minéraux
- Lait ½ écrémé : apport en protéines et en calcium
- Laurier : pour le goût
- Oignons : apport en antioxydant (polyphénol) et actif bactéricide
- Purée de pomme de terre : apport en glucides complexes
- Persil : pour le goût et apport de polyphénol : l'apigénine
- Pois cassés : apport en glucides complexes, en fibres, en protéines végétales, en vitamines et minéraux
- Sel : apport en sodium, en juste quantité

**A noter :** La vitamine K contenue dans les pois cassés est indispensable à la coagulation sanguine et favorise la fixation du calcium à l'os. Cette vitamine est synthétisée par les bactéries de notre flore intestinale.



# Les recettes, à ne pas manquer

## Gâteau au maïs

Un dessert composé de maïs, farine, d'œuf, huile de tournesol, margarine, sucre, de levure et d'arome vanille.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Arome vanille : pour le goût
- Farine : apport en glucides complexes
- Huile de tournesol : apport en lipides, en oméga 9 en juste quantité
- Levure chimique : pour la texture
- Maïs doux : apport en glucides complexes, en vitamines et en minéraux
- Margarine : 100% d'origine naturelle, apport en lipides
- Œuf : apport en protéine, et en acides aminés essentiels
- Sucre : apport en glucides simples en juste quantité

**Le saviez-vous ?** *Le maïs peut être consommé de différentes manières en salé ou en sucré, mais aussi sous différentes formes par exemple en épi, soufflé ou bien en farine. Cette farine ne contient pas de gluten et est donc intéressante pour une personne souffrant de maladie cœliaque.*



# « Les amuse-bouches »



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

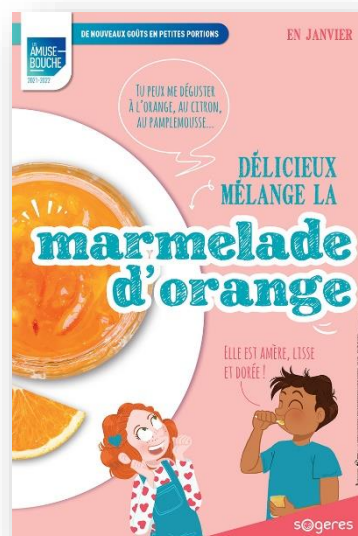
Une fois par mois, un produit original est servi aux enfants, en petite quantité, dans un contenant identifiable, en plus de leur repas.

## Janvier : Marmelade d'orange

En janvier, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir la marmelade d'orange.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Marmelade d'orange : apport en glucide simple, en juste quantité.



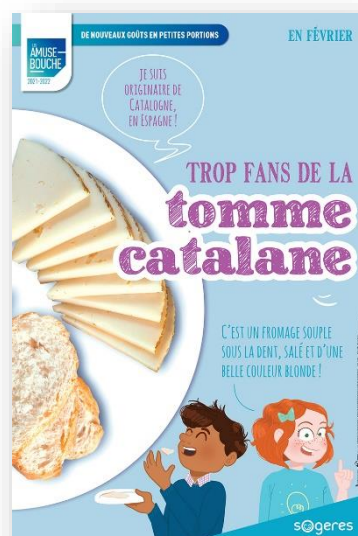
**A noter :** La marmelade est une confiture faite à partir du jus et de la peau des agrumes bouillis avec du sucre.

## Février : Tomme catalane

En février, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir la tomme catalane.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- Tomme catalane : apport en protéines, lipides, calcium



**A noter :** La tomme catalane est le seul fromage catalan bénéficiant d'une AOP (appellation d'origine protégée), il est apprécié pour son arôme fruité.



“LA PASSION  
DANS TOUTES,  
NOS RECETTES”