

LE PETIT JOURNAL
de la commission



Mars - Avril 2024



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.



Sommaire

Les recettes à ne pas manquer

- Mars : Fondant haricots rouges & framboises
- Avril : Coquillettes BIO & sauce au pesto, brocolis BIO & haricots blancs BIO

Repas festifs

- Mars : Repas de Printemps
- Avril : Menu américain (pendant les vacances)

« Amuse-Bouche »

- Mars : Muesli aux fruits
- Avril : Dessert végétal au lait de coco



Les recettes à ne pas manquer

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.**

Mars : Fondant haricots rouges & framboises

C'est un dessert à base d'haricots rouges, remplaçant la farine, et de framboise.

Les ingrédients et leurs intérêts

Farine de maïs : apport en glucides complexes.

Crème fraîche : apport de matières grasses.

Framboise : apport en fibres, vitamines, antioxydants et glucides.

Haricot rouge : apport de protéines, de glucides, de fibres et de vitamines.

Levure chimique : pour faire gonfler la pâte.

Œuf : apport en protéines animales de bonne qualité.

Sucre : apport en sucre simple pour adoucir le goût final.

***Le saviez-vous ?** Les haricots rouges font partis 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.*

Avril : Coquillettes BIO, sauce au pesto, brocolis BIO & haricots blancs BIO

Les ingrédients et leurs intérêts

Coquillettes : apport en glucides complexes.

Brocolis : apport en fibres, vitamines et minéraux.

Haricots blanc : apport en protéines, en glucides, en fibres et en vitamines.

Pesto : apport gustatif.

Huile de tournesol : pour l'apport en lipides et en onctuosité.



Repas festifs

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 Mars, le printemps est mis à l'honneur.

Mars : Repas de Printemps

Au menu :

Radis roses longs BIO & beurre doux

Quenelles nature & coulis de tomate

Riz BIO

Yaourt fermier arôme vanille

Gâteau moelleux au chocolat & chocolat festif





Repas festifs

(Pendant les vacances)

Avril : Menu Américain

Au menu :

Salade coleslaw (carotte BIO & chou blanc BIO)

Hamburger au steak haché de bœuf charolais

Frites au four & dosette de ketchup

Gâteau façon cheesecake & son coulis de framboise





« 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.

Mars : Le muesli aux fruits

En mars, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir le muesli.

Les ingrédients et leurs intérêts

Avoine, Blé : pour l'apport en glucides complexes et leurs différentes couleurs et saveurs

Noisettes : fruits à coques oléagineux qui apportent principalement des acides gras mono insaturés et des fibres. Ils apportent aussi des vitamines B et E, des minéraux et oligo-éléments.

Raisins secs : apport en sucres simples, minéraux et en vitamines B et C, apport en texture.

Pommes séchées : apport en fibres, en vitamines C et en Antioxydants, apport en texture.



***A noter** : Des ingrédients énergétiques, riches en fibre qui pourront satisfaire tout le monde! Il vous apportera l'énergie nécessaire pour bien continuer la journée !*

A servir, idéalement, en accompagnement du produit laitier.

Avril : Le dessert végétal au lait de coco

En avril, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir les desserts végétaux au lait de coco.

Les ingrédients et leurs intérêts

Dessert végétal : apport en lipide, en vitamines et en minéraux (phosphore, fer, magnésium).

A servir, idéalement, en accompagnement du produit laitier.



“ LA PASSION
DANS TOUTES,
NOS RECETTES ”