

LE PETIT JOURNAL

de la commission



Septembre - Octobre 2023



par Sogeres

Une faim de p'tit loup



Introduction

L'offre une faim de p'tit loup

Il s'agit d'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.

Vous trouverez dans les pages suivantes les animations proposées aux enfants au cours de ces deux mois.

Sommaire

- Septembre

Le duo des saveurs

Parmentier de bœuf charolais & purée aux deux pommes

- Octobre :

LA SEMAINE DU GOUT

La semaine des saveurs du 9 au 13 Octobre 2023

: Les cuisines du monde

(Côte d'Ivoire, Asiatique, Australie, Argentine, France)



Halloween

Une faim de p'tit loup



par Sogeres



• Septembre

Le duo des saveurs

Pour développer les goûts des enfants, nos chefs imaginent de nouvelles recettes qui tiennent compte des préférences des enfants et les retravaillent pour y apporter la touche d'originalité qui la crée la surprise.

Ils se sont inspirés de grands classiques de la cuisine française et y ont ajouté un ingrédient inattendu. C'est toute la magie de la cuisine, pouvoir se réinventer chaque jour et faire de belles découvertes gustatives

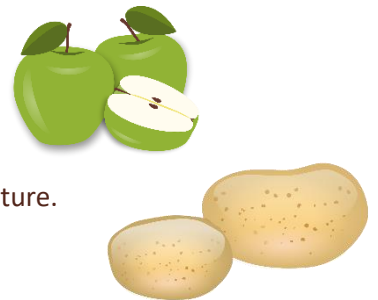
Cette recette joue sur des associations de produits d'une même famille, ou d'une même variété mais par exemple de couleur et/ou de texture différentes pour proposer aux enfants des duos de saveurs simples mais étonnants.

Parmentier de bœuf charolais & purée aux deux pommes

C'est un plat complet composée d'égréné de bœuf de race charolaise, de pommes de terre et de pommes.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Bœuf égréné charolais** : apport de protéines animales de bonnes qualités.
- **Pomme** : apport en vitamines, minéraux et antioxydants.
- **Purée de pommes de terre** : apport de glucides complexes.
- **Bouillon de légumes** : apport d'arômes supplémentaires et améliore la texture.
- **Lait** : apport de calcium essentiel à la croissance des enfants.
- **Margarine** : 100% végétale, riche en acides gras polyinsaturés.
- **Légumes brunoise** : apport en vitamines, minéraux et antioxydants.
- **Chapelure** : permet de gratiner.
- **Ciboulette** : apport en antioxydants.
- **Echalote et ail** : condiments faisant partie de la famille des alliacées, apportant du goût et riches en antioxydants.



Le saviez-vous ? il s'agit d'un plat complet constitué de viande, de féculent, de légumes, de matières grasses et de lait. Il regroupe donc tous les bienfaits de ces aliments dans un plat unique.



La semaine du goût

Les cuisines du monde



La Côte d'Ivoire



Salade de cœurs de palmier, ananas & vinaigrette avocat, citron vert
Aiguillettes de poulet sauce kedjenou (tomate, aubergine BIO, gingembre)
Banane

- **Sauté de poulet sauce kedjenou (tomate, aubergine, oignon, gingembre)**

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Poulet** : apport en protéines de bonne qualité.
- **Ail** : apport en goût et en antioxydants.
- **Aubergine** : apport en fibres, en minéraux et vitamines.
- **Gingembre et paprika** : colore le plat et apporte une nouvelle saveur.
- **Huile de tournesol** : apport en matières grasses végétales.
- **Oignons** : pour sa saveur et pour son rôle bactériostatique.
- **Pulpe et concentré de tomate** : Apport de vitamines, de minéraux et de couleur.
- **Bouillon de légumes** : apport d'arômes supplémentaires.

Asiatique

Poisson sauce crème & basilic
Poêlée chinoise (carottes, p.pois, pousses de h.mungo, poireaux, champignons noirs)

Notamment au goûter :

Mix-lait coco

- **Mix-lait coco**

C'est un dessert à base de lait et de noix de coco



Les ingrédients et leurs intérêts

Crème anglaise : Apport de gourmandises.

Lait de coco : riche en fer et en magnésium, source d'énergie et stimulant de l'immunité.

Lait : apport de calcium et de vitamine D, primordiaux pour la croissance et la santé osseuse.

Sucre : apport en glucides simples.

Le saviez-vous ? La noix de coco nous vient d'Asie du Sud Est et a été découverte par Marco Polo au XIVe siècle. Le cocotier s'est depuis répandu à d'autres pays tropicaux, grâce à ses fruits qui peuvent flotter tout en gardant leur pouvoir germinatif et qui prennent racine dans le sol sablonneux des plages.



La semaine du goût

Les cuisines du monde

L'Australie



Velouté de patate douce

Escalope de dinde au cheddar sauce tomate

Farfallines

Tomme de brebis

Kiwi



• Escalope de dinde au cheddar sauce tomate

C'est un plat typique Australien composé d'une escalope de dinde nappée d'une sauce tomate et parsemée de cheddar.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Escalope de dinde** : apport en protéines animales de bonne qualité.
- **Sauce tomate** : apport de vitamines, de minéraux et de couleur.
- **Cheddar** : apport en calcium.

Le saviez-vous ? Le cheddar est un fromage d'origine anglaise, importés par les colons en Australie.

L'Argentine



Salade de tomates, vinaigrette façon chimichurri (citron, herbes, huile d'olive)

Poêlée haricots rouges, maïs doux & butternut

Notamment au goûter :

Smoothie potiron & orange

• Vinaigrette façon chimichurri

C'est une sauce d'Argentine à base d'herbes et d'huile

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Ail** : apport en goût et en antioxydants.
- **Coriandre** : fort pouvoir aromatique.
- **Estragon, Ciboulette, Persil** : apport en antioxydants et en arômes.
- **Assaisonnement citron** : bon antioxydant, source de vitamine C et relève le plat.
- **Huile d'olive/tournesol** : apport en matières grasses végétales, améliore la santé cardiovasculaire.
- **Paprika** : apport en goût et riche en vitamines..

Une faim de p'tit loup



par Sogeres



La semaine du goût

Les cuisines du monde



 **La France**

Salade de pommes de terre
Emincé de Cabillaud MSC sauce marseillaise
Ratatouille
Fruit

- **Ratatouille :**

« La ratatouille, c'est en quelque sorte un concentré de la mondialisation de l'alimentation, un mets dont les composants ont des origines géographiques aussi lointaines que variées »

Le mets culinaire, Ratatouille, est cependant bien née sous le soleil de Provence.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Courgette, tomate, aubergine, poivrons** : apport en fibres, en vitamines et minéraux.
- **Herbes de Provence** : apport du goût.
- **Huile d'olive/tournesol** : apport en matières grasses végétales, améliore la santé cardiovasculaire.



Une faim de p'tit loup



Halloween



Notamment au menu :



Potage sanglant à la tomate & Cheddar rouge râpé

Purée de citrouille (potiron ou potimarron)



par Sogeres

Une faim de p'tit loup

"LA PASSION DANS TOUTES NOS RECETTES"

*Découvrez le programme d'animations en vidéo
en flashant ce QR Code*

