

**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 construit main dans la main avec l'associations « Assiettes végétales ».



### "C'est la fête !"

- La transformation éphémère de la cantine pour fêter les événements du calendrier



### « L'odyssée du goût" :

- La découverte de goûts variés provenant du monde entier.



### "Mission anti-gaspi" :

- La sensibilisation au gaspillage alimentaire

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



# Sommaire

## « Les recettes végétales »

- **Septembre : Couscous végétal aux 5 légumes et raisins secs**

## « C'est la fête »

- **Septembre : Bienvenue à tous**

## « L'Odyssée du Goût »

- **Octobre : Les épices**



# « 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.

## Septembre : Couscous végétal aux 5 légumes et raisins secs > **vendredi 27/09**

C'est un plat complet végétale composé de légumes couscous et légumineuses.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Semoule:** apport en glucides complexes.
- **Pois chiche:** source de protéines végétales, de fibres et de vitamines et minéraux.
- **Raz el hanout:** apport en antioxydant, vitamines et saveurs.
- **Tomate concentré:** apport en saveurs.
- **Légumes couscous:** source de fibres et de goûts. Apport en vitamines et minéraux.
- **Huile d'olive tournesol :** pour l'apport en lipides et l'onctuosité

***Le saviez-vous ?** Le couscous est un plat complet composé à la fois de céréales et de légumineuses. Les légumes traditionnels de cette spécialité d'Afrique du Nord sont également incontournables dans sa préparation.*





# « C'est la fête ! »



## Septembre : Bienvenue à tous ! > **vendredi 13/09**

La rentrée scolaire génère souvent un peu d'appréhension de découvrir de nouveaux enseignants, de nouveaux copains, de nouvelles habitudes et parfois un nouvel environnement.

Pour apporter de la chaleur à ce moment important dans la vie des enfants, les équipes de restauration préparent un menu festif qui met en appétit.

## Menu

### **Entrée:**

Melon charentais

### **Plat :**

Steak haché de bœuf charolais sauce barbecue  
& Gratin de macaronis

### **Dessert :**

Gâteau moelleux au chocolat



# « L'Odyssée du goût »



## Octobre : L'Odyssée du goût : Les épices

La semaine des épices vous souhaite la bienvenue ! C'est l'occasion parfaite de partir à la découverte des épices du monde entier.

### **Tartinable de haricots rouges et épices mexicaines > lundi 14/10**

C'est une entrée crémeuse à base de légumineuse et d'épices mexicaines.

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Haricots rouges:** sources de protéines végétales.
- **Coriandre:** apport en saveur.
- **Huile d'olive/tournesol:** pour l'apport en lipides et l'onctuosité.
- **Purée de tomate:** apport en saveur.
- **Fromage blanc:** source de protéines et en onctuosité.
- **Mélange d'épices mexicaines :** pour apporter un goût supplémentaire.

***A noter :** C'est une délicieuse alternative végétalienne et riche en protéines ! Inspiré par la cuisine mexicaine, ce tartinable combine la douceur des haricots rouges avec un mélange d'épices typiquement mexicaines, telles que le cumin, le chili, et la coriandre, pour créer une explosion de saveurs exotiques.*

### **Currywurst > mardi 15/10**

C'est un plat à base de saucisse de Francfort assaisonné avec une sauce tomate & curry.

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Saucisse de Francfort :** un aliment plaisir très prisé des petits et grands
- **Curry :** pour sa saveur et sa couleur.
- **Tomate:** apport en saveur.

### **Poulet sauce tandoori > mercredi 16/10**

C'est un plat à base de poulet et d'épices tandoori.

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Poulet :** apport en protéines de bonne qualité.
- **Epices tandoori:** pour la saveur et la couleur.
- **Oignon :** apport organoleptique et en vitamines.

***Le saviez-vous ?** Les épices tandoori sont un mélange d'épices traditionnelles indiennes, utilisé depuis des siècles pour assaisonner les plats cuits au tandoor. Ce four en argile est emblématique de la cuisine indienne et est utilisé pour griller une variété d'aliments.*



# « L'Odyssée du goût »



## Octobre : L'Odyssée du goût : Les épices

### **Bœuf façon hongroise (paprika) > *jeudi 15/10***

C'est une recette à base de bœuf avec une sauce au paprika.

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

- **Bœuf** : apport en protéines de bonne qualité
- **Crème fraîche** : apport en matière grasse et en onctuosité.
- **Oignon** : apport organoleptique et en vitamines.
- **Paprika** : pour le goût et la couleur.

### **Cake au curcuma > *vendredi 16/10***

Encore de nouvelles découvertes autour des épices, mais cette fois avec un gâteau gourmand.

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

- **Crème fraîche** : apport en matière grasse et en onctuosité.
- **Farine** : apport en glucides complexes
- **Huile de colza** : apport en matière grasse végétal et en onctuosité.
- **Curcuma** : pour sa saveur et sa couleur.
- **Œuf** : apport en protéines et ajoute du volume à ce dessert.
- **Sucre** : ajoute une note de douceur aux épices.

**“ LA PASSION  
DANS TOUTES,  
NOS RECETTES ”**