

LE PETIT JOURNAL
de la commission



Mai - Juin 2023



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



"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 »

- Mai : Tartinable fromage frais et pesto vert
- Juin : Marmelade framboise & poivron rouge

« C'est la fête »

- Mai : Repas Créole
- Juin : Au revoir les grands !

« Les Amuse-Bouche »

- Mai : Cake haricots rouges et framboises
- Juin : Confiture de cerises noires

Les repas froids

La semaine de la fête des fruits & des légumes frais

Les fruits et légumes de saison, des mois de Mai & Juin



« Les recettes pas pareilles »



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.

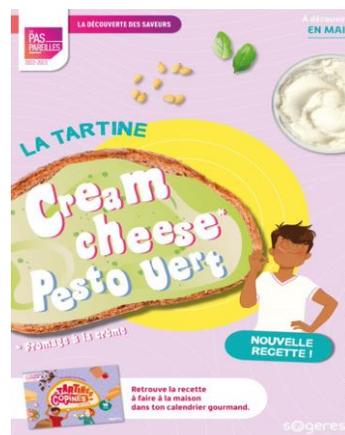
Ils se sont inspirés cette année de grands classiques de la cuisine française et y ont ajouté un ingrédient inattendu. C'est toute la magie de la cuisine, pouvoir se réinventer chaque jour et faire de belles découvertes gustatives.

Mai : Tartinable fromage frais et pesto vert

C'est une entrée tartinable composée fromage blanc, fromage frais cream cheese et pesto vert.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Fromage blanc : laitage à 20% MG, riche en calcium et en protéines.
- Cream cheese : apport en goût et onctuosité.
- Sauce pesto vert : apport en goût.



Le saviez-vous ? Également appelé fromage à la crème en France, le cream cheese est réalisé avec du lait de vache. On retrouve d'ailleurs souvent cet ingrédient dans les bagels. Bien que les premiers fromages à la crème soient originaires d'Angleterre, aux alentours du XVI^e siècle, la véritable recette nous vient des Etats-Unis.

Juin : Marmelade framboise & poivron rouge

C'est un dessert composé de framboises et de poivron rouge.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Framboise : apport en vitamines, antioxydants et minéraux.
- Poivron rouge : apport en fibres, vitamines et minéraux.
- Sucre : apport en en glucides simples, carburant des cellules de l'organisme.



Le saviez-vous ? Le poivron est très riche en vitamine C, quelle que soit sa couleur. Et il continue à fournir des quantités très importantes de vitamines C même une fois cuit. Cette vitamine intervient dans le système immunitaire, la formation du collagène, le système nerveux, est anti-fatigue et améliore l'absorption du fer.



« 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.

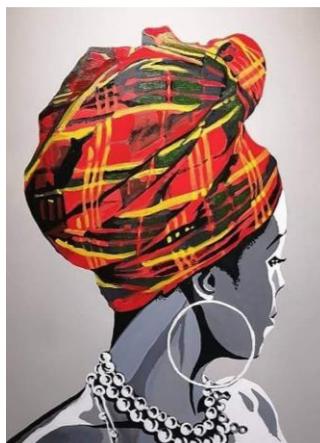
Au mois de **mai**, nous proposons un menu créole en raison de la 14^{ème} édition du festival d'Outre-Mer de Bourgogne qui a lieu du 5 au 25 mai 2023 à Montceau-Les-Mines.

Au mois de **juin**, nous proposons un menu de fête pour dire au revoir aux grands qui poursuivront leur scolarité dans un autre établissement à la rentrée (Grandes sections de maternelle, CM2).

Mai : Repas Créole

Au menu du 12 mai :

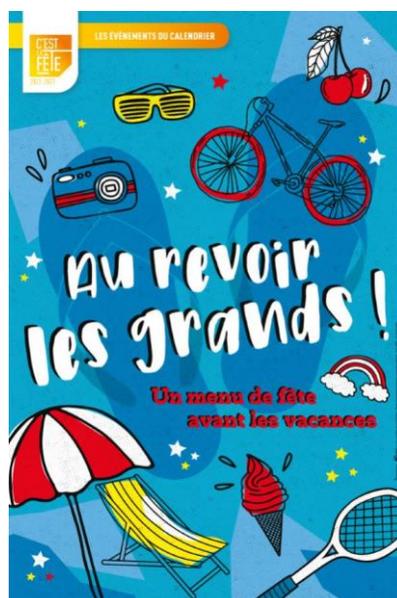
Carottes râpées vinaigrette ananas
Acras de morue et sa tranche de citron
Purée de patate douce
Yaourt arôme noix de coco BIO
Clafoutis à la mangue



Juin : Au revoir les grands !

Au menu du 30 juin :

Melon jaune
Steak haché de bœuf charolais au jus
Frites & dosette de ketchup
Fromage fondu Kiri
Mix-lait au caramel





« Les amuse-bouche »



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

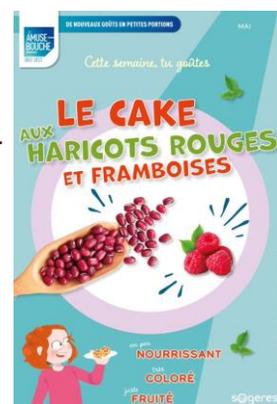
Une fois par mois, un produit original est servi aux enfants, en petite quantité, dans un contenant identifiable, en plus de leur repas.

Mai : Cake haricots rouges et framboises

En mai, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir un dessert à base d'une légumineuse : l'haricot rouge.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Amidon de maïs : apport en glucides complexes, source durable d'énergie.
- Haricots rouges : ils remplacent la farine et sont riches en protéines.
- Levure chimique : faire gonfler la pâte du gâteau.
- Margarine : matière grasse 100% végétale.
- Œuf : apport en protéines.
- Framboise : riche en vitamine C, est antioxydante et cardioprotectrice.
- Sucre : apport en glucides simples, carburant des cellules de l'organisme.



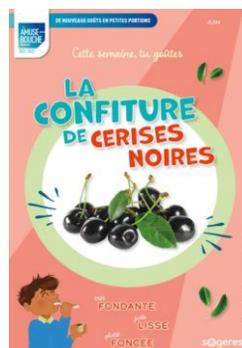
Le saviez-vous ? Les haricots rouges font partis de la famille des légumineuses tout comme les lentilles, les flageolets, ou encore les pois cassés. Les légumineuses sont riches en glucides complexes et en fibres ce qui permet la satiété.

Juin : Confiture de cerises noires

En juin, nos jeunes convives découvriront la confiture de cerises noires, il s'agit d'un aliment plaisir du quotidien.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Cerises noires : elles confèrent un goût sucré et des propriétés antioxydantes.
- Sucre : apport en glucides simples, carburant des cellules de l'organisme.



Le saviez-vous ? Les cerises sont riches en fibres et en vitamines A et C. Elles aident à prévenir les maladies cardiaques et à réduire l'hypertension artérielle. Elles améliorent la santé intestinale et améliorent le transit. A toutefois consommer avec modération puisque les cerises sont les fruits rouges les plus sucrés (une poignée = une quinzaine, par jour).



Les repas froids

Nous vous proposons un repas froid par semaine à partir du 31 mai.

La semaine de la fête des fruits & des légumes frais

Du 19 au 23 juin, nous mettons à l'honneur des fruits et légumes frais. Vous les trouverez en entrée, en garniture et en dessert ; ainsi que sous différentes textures (tranchés, râpés, crus, cuits).



Les fruits et légumes de saison, des mois de Mai & Juin



“LA PASSION
DANS TOUTES,
NOS RECETTES”