

# Le petit journal de la commission

Nouvelles recettes  
Janvier – Février 2017



la cantine pas pareille

inspirations  
Sogeres

# Sommaire



## Connaissance des recettes de nos chefs:

- Potimenter de poisson
- Velouté potiron vache qui rit
- Cake à la cannelle

## « Les pas pareille »

- Janvier : Mac & cheese
- Février : Gâteau Tutti Frutti

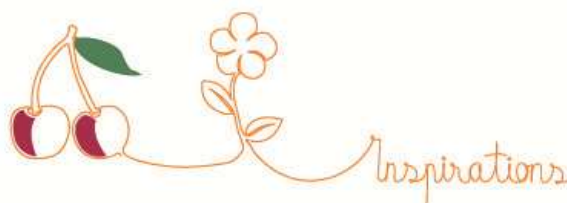
## Une journée à la neige :

- Croziflette
- Marron marrant



## Recettes Inspirations

- Rillettes de canard
- Assiette de fruits d'hiver (orange – ananas) - (orange – kiwi)
- Crousti pomme vanille spéculoos
- Fromage blanc sucré différemment (sucre, confiture cerise, miel)
- Légumes d'hiver en gratin
- Macédoine mayonnaise
- Amuse-bouche de Janvier : Lentilles beluga
- Amuse-bouche de Février : Céréales à l'asiatique



## « Les pas pareille »

### Janvier

#### Mac & cheese

Le mac & cheese est une garniture composée de pâtes macaroni mélangées à du fromage et à une sauce béchamel.

##### Les ingrédients et leurs intérêts

**Pâtes macaroni** : apport en glucides complexes

**Mozzarella et cheddar** : riches en calcium et en protéines, le cheddar est utilisé pour son goût et sa couleur

**Margarine** : 100% végétale, riche en acides gras poly-insaturés

**Béchamel** : pour son apport en calcium et son onctuosité, permettant de lier la préparation

**Le saviez-vous ?** Ce plat est typiquement américain. Il est appelé ainsi car « mac » représente les macaroni et « cheese » signifie fromage.



### Février

#### Gâteau Tutti Frutti

Ce gâteau coloré contient des fruits au sirop, de la farine, de l'huile, du lait, des œufs et du sucre.

##### Les ingrédients et leurs intérêts

**Fruits au sirop** : pour leur goût sucré et leur couleur

**Farine** : pour l'apport en glucides complexes et permettre la liaison de la recette

**Huile d'olive et tournesol** : pour l'apport en lipides et l'onctuosité

**Lait** : apport en calcium

**Œuf** : riche en protéines de bonne qualité nutritionnelle

**Sucre** : pour le juste apport en glucides dans la recette

**Le saviez-vous ?** « tutti frutti » vient de l'italien et veut dire « composé de différents fruits ».



# Une journée à la neige

## CROZIFLETTE

Ce plat est à base de lardons fumés, de pâtes crozets, de fromage à raclette, d'oignons et d'une béchamel.

### Les ingrédients et leurs intérêts

**Lardons fumés** : apport en protéines

**Oignon** : riche en fibres et en arômes

**Pâtes crozets**: apport en glucides complexes

**Fromage raclette** : riche en calcium et en protéines

**Béchamel** : pour son apport en calcium et son onctuosité

**A noter** : ce plat est originaire de Savoie. Son nom vient des pâtes utilisées : les crozets, pâtes ayant une forme de petits carrés, remplaçant les pommes de terre, et mélangées à la tartiflette.



## Le marron marrant

Ce dessert est composé de fromage blanc, de crème de marron, de meringue et de crème anglaise.

### Les ingrédients et leurs intérêts

**Fromage blanc** : laitage à 20% MG, riche en calcium et en protéines de qualité

**Crème marron** : permet de donner une nouvelle saveur au laitage tout en maîtrisant l'apport en sucres

**Crème anglaise** : pour son apport en calcium, son goût sucré et son onctuosité

**Meringue** : pour sa texture craquante et fondante

**A noter** : la crème de marron est une recette originaire de l'Ardèche. Son goût sucré permet de l'intégrer dans de nombreuses recettes : crêpes, tarte, bûche...



## Connaissance des recettes de nos chefs

### Potimenter de poisson

C'est un plat complet contenant du poisson blanc revenu avec des oignons et carottes en rondelles, servi en couche avec de la purée de potiron et pommes de terre.

#### Les ingrédients et leurs intérêts

**Potiron** : riche en eau, en fibres et en vitamines C et B9

**Pommes de terre** : apport en glucides complexes, indispensable à l'énergie de nos jeunes convives

**Margarine** : 100% végétale, riche en acides gras poly-insaturés

**Poisson blanc** : apport en protéines

**A noter** : C'est un plat complet élaboré sur la cuisine qui contient plus de 70% de matière première animale.

### Velouté potiron vache qui rit

Ce velouté est composé de purée de potiron, de purée de pomme de terre, d'oignon, de vache qui rit et de bouillon de légumes

#### Les ingrédients et leurs intérêts

**Purée de potiron** : apport en fibres, en provitamine A, en anti-oxydants et pour sa couleur

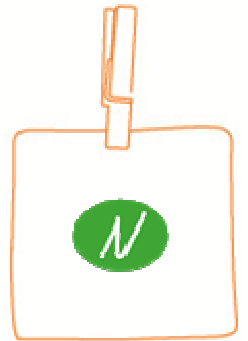
**Purée pomme de terre** : apport en glucides complexes

**Oignon** : riches en fibres et en arômes

**Fromage vache qui rit** : pour son apport en calcium, son goût et le fondant de la recette

**Bouillon de légume** : pour apporter plus de goût à la préparation

**A noter** : Le potiron et la citrouille sont différents. En effet, la citrouille est plus ronde tandis que le potiron est plus aplati avec un goût plus sucré et est moins filandreux.



### Cake à la cannelle

C'est une pâtisserie maison composée de farine, d'huile de colza, d'œuf, de crème fraîche, de levure, de cannelle et de sucre en poudre.

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Farine de blé** : apport en glucides complexes

- **Crème fraîche** : apport en matière grasse et en onctuosité

- **Huile de colza** : apport en lipides riches en omega 3

- **Œuf** : apport en protéines de bonne qualité

- **Sucre en poudre** : apport en glucides simples en juste quantité

- **Cannelle** : apport en goût

- **Levure** : pour faire gonfler la pâte

**Le saviez-vous ?** C'est une pâtisserie dont la teneur en sucres simples est inférieure à 20g par portion.



# Recettes Inspirations

## Rillettes de canard

Il s'agit de rillettes de canard élaborées sur la cuisine, à tartiner sur un pain navette.

### Les ingrédients et leurs intérêts

**Effiloché de canard** : apport en protéines de bonne qualité

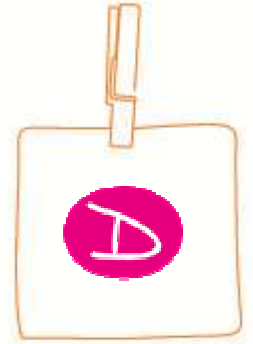
**Fromage blanc** : apport en calcium et en protéines

**Mayonnaise allégée** : apport en matière grasse maîtrisée

**Echalote** : apporte un arôme à la préparation. Riche en antioxydant

**Moutarde** : apporte un arôme à la préparation. Riche en antioxydant

**Le saviez-vous ?** En tartinant eux-mêmes le pain navette avec les rillettes de canard, les enfants profiteront d'une entrée ludique.



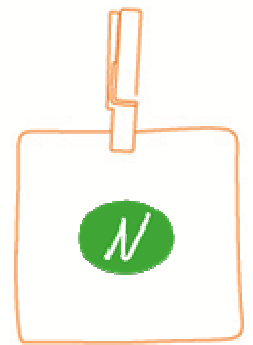
## Assiette de fruits d'hiver (orange – ananas)

Assiette de fruits crus colorée, composée d'orange et d'ananas tranchés.

### Les ingrédients et leurs intérêts

**Orange** : fruit juteux, sucré. Sa pulpe et son jus contiennent une source exceptionnelle de vitamine C

**Ananas** : fruit exotique sucré et acidulé, riche en fibres et en vitamine C.



## Assiette de fruits d'hiver (orange – kiwi)

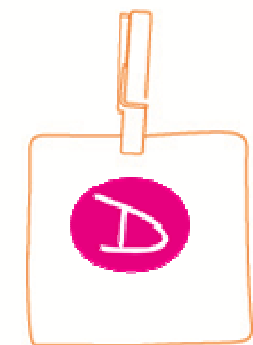
Assiette de fruits crus très colorée, composée d'orange et de kiwi tranchés.

### Les ingrédients et leurs intérêts

**Orange** : fruit juteux, sucré. Sa pulpe et son jus contiennent une source exceptionnelle de vitamine C

**Kiwi** : fruit exotique sucré et acidulé, riche en fibres et en vitamine C.

**Le saviez-vous ?** Le fait de présenter des fruits déjà tranchés et bien dressés sur assiette favorise leur consommation auprès des enfants.



## Crousti pomme vanille spéculoos

Ce dessert est réalisé à partir de pommes, de compote de pommes, de spéculoos et d'arôme vanille.

### Les ingrédients et leurs intérêts

**Compote pomme** : apport en fibres et en vitamines

**Pomme** : apport en fibres et en vitamines

**Spéculoos** : pour son goût et sa texture croquante

**Arôme vanille** : pour apporter une saveur en plus

**Le saviez-vous ?** le spéculoos est un biscuit parfumé à la cannelle originaire de Belgique.



## Fromage blanc sucré différemment (sucre, coulis de mangue, miel)

Il s'agit d'un fromage blanc à sucrer soi-même. Nos jeunes convives auront le choix parmi trois ingrédients différents.

### Les ingrédients et leurs intérêts

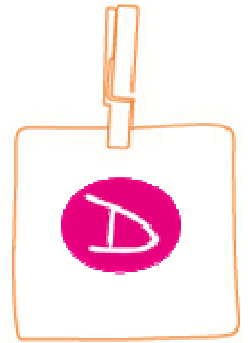
**Fromage blanc** : laitage à 20% MG, riche en calcium et en protéines de qualité.

**Sucre** : en juste quantité, pour adoucir le goût du fromage blanc

**Miel** : aliment riche en énergie, pure, aux propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires et anti-oxydantes

**Coulis de mangue** : permet de donner une nouvelle saveur à son laitage tout en maîtrisant l'apport en sucres

**A noter** : Parmi l'assortiment des ingrédients à sucrer, il sera toujours proposé du sucre blanc. En effet, les enfants ont besoin de repères et d'être rassurés dans ce qu'ils consomment ; c'est pourquoi, nous ne proposerons jamais à la fois 3 ingrédients nouveaux.



## Légumes d'hiver en gratin

C'est une garniture composée de carottes en rondelles, salsifis, pommes de terre en cubes en gratin.

### Les ingrédients et leurs intérêts

**Carottes** : légume très riche en provitamine A. Apporte de la couleur et du goût

**Salsifis** : légume riche en vitamines B et E

**Pommes de terre** : apport en glucides complexes, indispensable à l'énergie de nos jeunes convives

**Composition du gratin** :

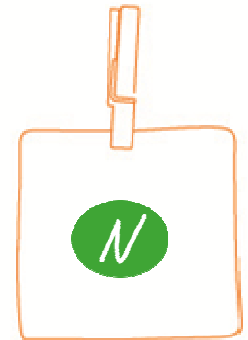
**Ail** : relève la saveur du plat, a des vertus anti-microbiennes et bactéricides

**Crème** : pour l'onctuosité

**Emmental** : pour l'apport en calcium et le côté gratiné

**Lait** : pour l'apport en calcium et la liaison du gratin

**Le saviez-vous ?** Cuisiner les légumes sous forme de gratin joue sur les formes et les couleurs tout en utilisant des aliments bien appréciés des enfants, ce qui permet un succès assuré.



## Macédoine de légumes mayonnaise

Il s'agit d'une macédoine de légume surgelée agrémentée de mayonnaise.

### Les ingrédients et leurs intérêts

**Macédoine** : Carotte, petit pois, navet, haricot vert, flageolet

**Mayonnaise allégée** : pour le juste apport en matière grasse

**A noter** : Ce produit permet de conserver la qualité nutritionnelle des légumes (vitamines et minéraux) du fait d'une surgélation immédiate après lavage, épluchage et taillage des légumes.



## 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.*

### Amuse-bouche : Lentilles beluga

**En Janvier, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir un nouveau type de lentilles : les lentilles beluga.**

#### Les ingrédients et leurs intérêts

**Lentilles beluga** : pour l'apport en protéines, en fibres et en minéraux

**A noter** : il existe différentes variétés de lentilles avec chacune leur couleur : verte, corail, blonde, rosée, noire (beluga)...



### Amuse-bouche : Céréales à l'asiatique

**En Février, les enfants pourront déguster un mélange de semoule, de flocons de soja, d'orge et d'avoine, agrémenté de carottes, poireaux, haricots mungo et champignons noirs déshydratés.**

#### Les ingrédients et leurs intérêts

**Semoule, flocons de soja, flocons d'orge, flocons d'avoine** : pour l'apport en glucides complexes et leurs différentes couleurs et saveurs

**Carottes, poireaux, haricots mungo, champignons noirs** : tous ces ingrédients, riches en fibres et en arômes, vont servir à élaborer ce mélange asiatique

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

**A noter** : les flocons de céréales peuvent être à la fois utilisés dans des préparations salées : galettes de céréales, et des préparations sucrées : porridge (recette à base de flocons d'avoine).

