

Le petit journal de la commission

Nouvelles recettes
Mars - Avril 2018



la cantine pas pareille

inspirations
Sogeres

Sommaire



« Les pas pareille »

- Mars : Carottes et crumble nature ou crumble au fromage
- Avril : Cantal AOP et condiments poires ou pommes



Recettes Inspirations

- Salade de penne au thon et pesto rouge
- Smoothie des Iles
- Poisson en paprika'de à la carotte
- Bobotie
- Pommes de terre Caldeirada
- Rillettes de canard
- Gâteau Tutti Frutti
- Fromage blanc fraise et pistache
- Flan de courgettes, mozzarella et basilic
- Fraîcheur cassis
- Parmentier de thon

Amuse-bouche

- Mars : Gâteau au curcuma
- Avril : soupe petit-pois menthe

« Les pas pareilles »

Mars

Carottes et à personnaliser avec un crumble nature ou un crumble au fromage

C'est un accompagnement composé de carottes, de farine de blé, de chapelure, de margarine et de fromage italien.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Carottes** : apport en bêta-carotène et anti-oxydant
- **Farine de blé** : apport en glucides complexes
- **Chapelure** : pour sa texture croustillante
- **Margarine** : apport en lipides en juste quantité
- **Fromage italien** : apport en protéines, en calcium et pour une texture plus onctueuse
- **Persil** : apport en goût



Avril

Cantal AOP et condiment poire ou condiment poire

C'est un condiment réalisé avec du bouillon de légume, de la compote de poire ou pomme allégée en sucre, d'oignon en sachet, des poires Williams ou des pommes Granny et de l'huile de tournesol qui accompagne un Cantal AOC.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Bouillon de légume** : apport en goût
- **Compote de poire ou pomme allégée en sucre** : apport en glucides
- **Oignon** : pour son apport en fibres, sa saveur et pour son rôle bactériostatique
- **Poires Williams** : apport en vitamines, en fibres et pour sa douceur
- **Pommes Granny** : apport en vitamine C et en antioxydants
- **Huile de tournesol** : apport en lipides en juste quantité



Recettes Inspirations

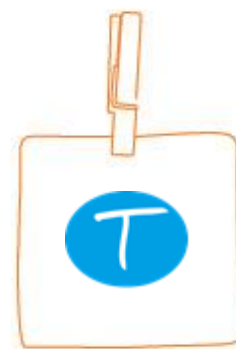
Salade de penne au thon et pesto rouge

C'est une entrée réalisée à partir de penne, de thon, de pesto rouge, d'ail, d'huile d'olive/tournesol, de persil et de pignon de pin.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Penne** : apport en glucides complexes et en fibres
- **Thon** : apport en oméga 3 et en protéines
- **Pesto rouge** : saveur intense et riche en arômes
- **Ail** : apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments
- **Huile d'olive/tournesol** : apport en matière grasse en quantité raisonnable
- **Persil** : pour le goût
- **Pignon de pin** : apport en bonnes protéines végétales

Le saviez-vous ? Le pesto rouge est composé de plantes aromatiques (basilic, ail, origan, romarin, fenouil), de tomates, d'huile de colza et tournesol, de pignons de pin, d'épices et de sucre. Il a une saveur légèrement sucrée.



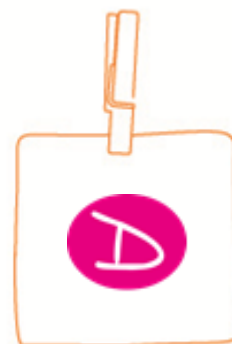
Smoothie des Iles

Il s'agit d'un dessert frais composé de compote de pomme/banane, de cocktail à base de jus d'ananas, de noix de coco et de sucre.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Compote pomme/banane** : apport en vitamines et en fibres
- **Jus d'ananas et noix de coco** : apport en glucides
- **Sucre** : l'élément sucrant le plus connu des enfants : il sert de repère pour l'enfant, en juste quantité

Le saviez-vous ? Le smoothie est une boisson onctueuse réalisée à base de fruits qui apporte des vitamines et des minéraux mais aussi des fibres.



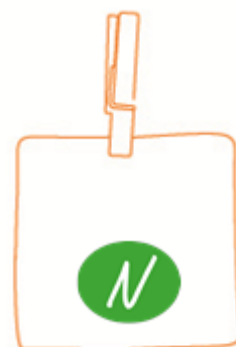
Poisson en paprika de la carotte

Il s'agit d'un plat complet, composé de cubes de poisson blanc, carottes, oignons, paprika, pomme de terre, d'huile d'olive/tournesol, de bouillon de légumes, de lait et de margarine.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Poisson blanc** : apport en protéines de bonne qualité
- **Carotte** : apport en fibres et en bêta-carotène
- **Oignon** : apport en fibre et pour le goût
- **Paprika** : pour le goût et la couleur
- **Huile d'olive/tournesol** : en juste quantité
- **Pomme de terre** : apport en glucides complexes, fibres et minéraux
- **Bouillon de légumes** : pour donner du goût
- **Lait** : pour l'apport en calcium et en protéines
- **Margarine** : en juste quantité

Le saviez-vous ? Le paprika, aussi connu sous le terme poivre rouge, est une épice en poudre de couleur rouge obtenue à partir de la graine, mûre, séchée et moulue du piment doux ou poivron.



Bobotie

Il s'agit d'un plat protidique composé de bœuf haché, d'ail, d'oignon, de persil, de crème liquide, de lait, d'œufs, d'épices, d'une brunoise de légumes et de chapelure.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Bœuf haché** : apport en protéines de bonnes qualités
- **Ail, oignon, persil, 4 épices et curry** : apport en vitamine C, minéraux, oligo-éléments et pour le goût
- **Crème liquide** : pour l'onctuosité
- **Lait** : pour l'apport en calcium et en protéines
- **Œufs** : apport en protéines de bonne qualité
- **Brunoise légumes** : apport en fibres et en minéraux
- **Chapelure** : pour sa texture croustillante

Le saviez-vous ? C'est un plat qui est d'origine du Sud de l'Afrique qui permet de faire découvrir de nouvelles saveurs.



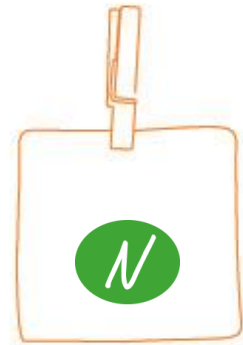
Pommes de terre Caldeirada

Il s'agit d'un accompagnement à base de pommes de terre, de tomates, d'oignons, d'échalotes, d'ail et de thym.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Pommes de terre** : apport en glucides complexes, fibres et minéraux
- **Tomates** : apport en fibres et en anti-oxydants
- **Oignons** : apport en vitamine C, minéraux et oligo-éléments
- **Echalotes** : apport en vitamines et en goût
- **Ail** : apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments
- **Thym** : apport en fibres, en vitamines et en goût

Le saviez-vous ? Le thym est une herbe de Provence très utilisée en cuisine mais également comme plante médicinale en tisane par exemple.



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

- **Canard effiloché** : apport en protéines de bonnes qualités
- **Echalote** : apport en vitamines et en goût
- **Mayonnaise allégée** : apport en matière grasse maîtrisée
- **Fromage blanc** : apport en calcium et en protéines
- **Moutarde** : apporte un arôme à la préparation, riche en anti-oxydants

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



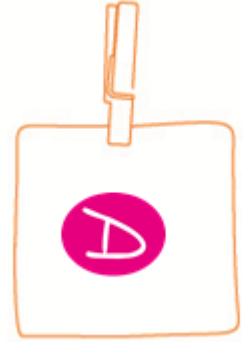
Gâteau Tutti Frutti

Ce dessert est composé d'arôme vanille, de cocktail de fruits, de farine, de lait, d'œufs, de sucre, de levure et d'huile d'olive/tournesol.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Arôme vanille** : pour l'apport en saveur
- **Cocktail de fruits** : apport en fibres et en vitamines
- **Farine** : apport en glucides complexes
- **Lait** : apport en calcium et en protéines
- **Œufs** : apport en protéines de bonne qualité
- **Sucre** : en juste quantité
- **Levure** : apport en minéraux et oligo-éléments
- **Huile d'olive/tournesol** : en juste quantité

Le saviez-vous ? Ce gâteau est riche en fruits, de plus, il est inférieur à 15% de matière grasse et inférieur à 20g de glucides simples par portion.



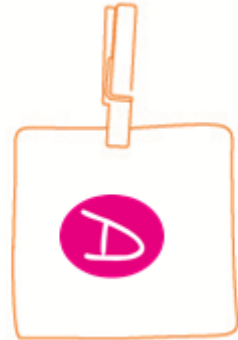
Fromage blanc fraise et pistache

Il s'agit d'un fromage blanc avec des fraises fraîches et de la pâte de pistache

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Fromage blanc** : laitage riche en calcium et en protéines de qualité
- **Fraises** : apport en vitamine C et en anti-oxydants
- **Pâte de pistache** : apport en oligo-éléments et anti-oxydants

Le saviez-vous ? Le fromage blanc est rafraîchissant car il est riche en eau et il est surtout une source de protéines de qualité qui sont plus digestes que celles du lait ou des yaourts



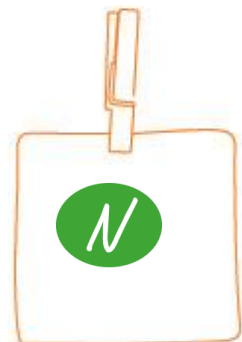
Flan de courgettes, mozzarella et basilic

C'est une garniture composée d'un appareil à base de lait, d'œuf, de farine de riz et de crème fraîche auxquels sont ajoutés des courgettes, des échalotes et de l'ail ainsi que du basilic et de la mozzarella.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Lait** : pour l'apport en calcium et en protéines
- **Œuf** : apport en protéines de bonne qualité
- **Farine de riz** : pour l'apport en glucides complexes
- **Crème fraîche** : pour l'onctuosité
- **Courgette** : pour l'apport en fibres et en minéraux
- **Basilic** : pour le goût
- **Ail** : apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments
- **Echalote** : apport en vitamines et en goût
- **Mozzarella** : apport en protéines, lipides et calcium

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



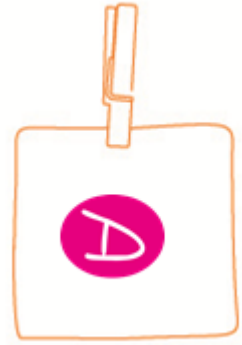
Fraicheur de cassis

Ce dessert est réalisé avec du fromage blanc, des fraises, du sucre, du sirop de cassis et du basilic.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Fromage blanc** : apport en protéines et en calcium
- **Fraises** : apport en fibres et en vitamines
- **Sucre et sirop de cassis** : pour un goût sucré
- **Basilic** : pour le goût

Le saviez-vous ? Le cassis est riche en vitamine C, il en contient 2 fois plus que le kiwi et 3 fois plus que l'orange.



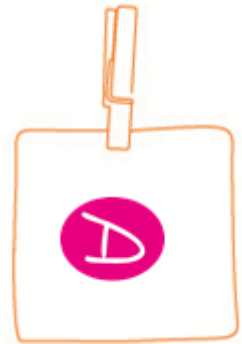
Parmentier de thon

Il s'agit d'un plat complet à base de thon, de pommes de terre, de persil, d'ail, de fumet de poisson, de chapelure et d'huile d'olive/tournesol.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Cubes de thon** : apport en oméga 3 et en protéines de bonnes qualités
- **Pommes de terre** : apport en glucides complexes, fibres et minéraux
- **Persil** : pour le goût
- **Ail** : apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments
- **Fumet de poisson** : utilisé pour donner plus de saveur à la préparation
- **Chapelure** : pour sa texture croustillante
- **Huile d'olive/tournesol** : apport en matière grasse en quantité raisonnable

Le saviez-vous ? Les poissons gras comme le thon sont particulièrement intéressants sur le plan nutritionnel pour leur apport en oméga 3. En effet, les omégas 3 dits « à longue chaîne » préviennent les maladies cardio-vasculaires et sont nécessaires au développement et au fonctionnement de la rétine, du cerveau et du système nerveux.



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 de Mars : Gâteau au curcuma

En Mars, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir un cake à la saveur épicée, le cake au curcuma.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Crème fraîche épaisse** : pour l'onctuosité
- **Curcuma** : pour son goût et sa couleur
- **Farine de blé** : pour l'apport en glucides complexes
- **Huile de colza** : apport en matière grasse en quantité raisonnable
- **Levure** : apport en minéraux et oligo-éléments
- **Œufs** : apport en protéines de bonne qualité
- **Sucre** : pour un goût sucré

Le saviez-vous ? Le curcuma a des propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires, il est utilisé dans la médecine chinoise.



Amuse-bouche d'Avril : Soupe petit-pois menthe

L'amuse-bouche d'Avril permettra à nos jeunes convives de découvrir la soupe petit-pois menthe.

Les ingrédients et leurs intérêts

- **Bouillon de légumes** : utilisé pour donner plus de saveur à la préparation
- **Menthe douce** : apport en anti-oxydants
- **Pommes de terre** : apport en glucides complexes, fibres et minéraux
- **Petit pois** : apport en fibres et en minéraux

Le saviez-vous ? Le petit pois est parfois considéré comme un féculent. Pourtant il a toutes les qualités requises d'un légume : il est peu énergétique, il apporte des fibres, de l'eau, des vitamines et des minéraux.

