

LE PETIT JOURNAL

de la commission



EN ROUTE POUR LA CHOCOMANIA

Cette année nous te proposons un voyage au pays du chocolat : la chocomania !

Qu'ils soient noirs et corsés, au lait et doux ou blancs et crémeux, tous les chocolats sont sources d'inspirations pour tes goûters et tes desserts, et même parfois tes plats salés. Dès que l'on prononce le mot chocolat, les yeux pétillent... C'est à cela que l'on reconnaît les gourmands ! Et puis le chocolat nous fait voyager, car il est fait avec du cacao, le fruit d'un arbre qui pousse dans des pays lointains, comme le Pérou, la Tanzanie, ou encore l'Indonésie...

Suis-nous dans ce monde magique, plein de saveurs, il y en aura pour tous les goûts !

Sais-tu que **MANIA** était une divinité grecque qui incarnait la folie ? Elle n'a probablement jamais goûté de chocolat, (arrivé en Europe au XVI^e siècle), mais elle en aurait été totalement folle, comme nous !

DANS TA CANTINE

Cette année, tous les mois, le chocolat sera à l'honneur dans ta cantine grâce à une recette Pas Pareille. Guette les affiches sur les murs de ta cantine, et ce jour-là ne te prive pas de dessert !



À LA MAISON

À tes spatules ! À tes casseroles ! Nous te proposons 10 recettes Pas Pareilles tout chocolat à refaire à la maison. De l'anniversaire au brunch du dimanche, en passant par le goûter du mercredi, tu trouveras plein d'idées pour devenir le Chef du chocolat en toutes occasions !



LE CHOCO QUIZ

Pour chaque question, entoure la bonne réponse.

1/ Le chocolat est fait avec du cacao. Connais-tu le nom de l'arbre qui donne le cacao ?

- Le chocoïer
- Le oyé oyé
- Le cacaoïer

3/ Qu'apporte le chocolat à ton corps ?

- De la vitamine C
- De l'eau
- Des glucides simples, c'est-à-dire des sucres.

2/ Comment s'appelle le fruit donné par cet arbre ?

- le carrosse
- la cabosse
- la grosse bosse

RÉPONSES :
 1/ le cacaoïer
 2/ le fruit du cacaoïer est la cabosse, dans laquelle on trouve des glucides simples. C'est pour cela qu'il ne faut pas en abuser.

LE COIN DES PARENTS

sOgeres

Tout au long de l'année scolaire, nous animons la cantine de vos enfants.

PAS PAREILLES

AMUSE-BOUCHE

C'EST FÊTE

ÉCOUTE PLANÈTE

MISSION GASPI

La découverte des saveurs autour d'un produit : le chocolat

Les nouveautés du chef à goûter, en petites quantités

Les événements du calendrier

La sensibilisation à la protection de la planète

La sensibilisation au gaspillage alimentaire

BIEN SE NOURRIR de la maison à la cantine

Bien se nourrir n'est pas seulement apprendre à bien manger.

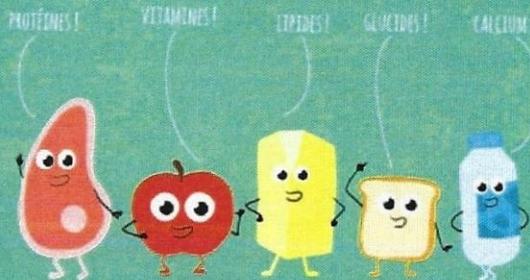
C'est savoir bien se tenir à table, respecter les règles, manger à des heures régulières. C'est aussi passer un moment agréable avec les copains à la cantine et en famille à la maison, où chacun raconte ses aventures de la journée !

TIENS C'EST VRAI ÇA, POURQUOI ?



Pour bien manger, il faut comprendre ce que l'on mange et pourquoi.

C'est pour cela qu'il est important de connaître les différentes familles d'aliments : les fruits et les légumes, les viandes, les œufs et les poissons, les matières grasses et les sucres (en petite quantité), les céréales et les féculents, les produits laitiers... Elles t'apportent chaque jour les nutriments nécessaires à ta croissance : les protéines, les lipides, les glucides et aussi les vitamines et les minéraux.



Enfin, avoir une alimentation saine et équilibrée, c'est manger en étant responsable de ton assiette. Cela veut dire manger des produits de saison et qui poussent ou qui sont fabriqués pas très loin de chez toi, ne pas gaspiller la nourriture, et te nourrir en fonction de tes besoins et de tes activités.

NE L'ON EST VULGÈRE ?



À la cantine, Lila et Tom t'accompagnent toute l'année, t'aident à faire les bons choix et te font découvrir de nouvelles saveurs !





Sommaire

Inspirations, les grands principes....

L'offre Inspirations évolue....

- *Les produits en circuit court*
- *Les produits locaux*
- *Les préparations « du Chef »*
- *La tendance de l'année*

Les piliers de l'offre

- *Les critères nutritionnels*
- *La fréquence minimale de nos recettes*

« Les pas pareilles »

- *Janvier : blondie*
- *Février : milkquik*

Le menu spécial

- *Tournoi des 6 Nations*

Les recettes à ne pas manquer

- Légumes d'hivers en gratin et pommes de terre
- Purée de brocolis bio et pommes de terre fraîches
- Légumes façon maillot et pommes de terre
- Céleri'mentier de Canard
- Brandade du chef
- Assiette de fruits d'hiver (ananas et orange)
- Fromage blanc sucré différemment : sucre, sucre roux, coulis de mangue

Les Amuse-Bouches

- *Janvier : Compote pomme clémentine*
- *Février : Mélange 3 céréales*



Inspirations, les grands principes

Inspirations, une restauration conçue spécifiquement pour les enfants autour
de trois idées fortes

La cuisine maison

Tout l'amour de la bonne cuisine dans l'assiette des enfants.

✓ Priorité **aux produits frais**

100% de produits frais pour les crudités, les charcuteries, la volaille, la viande piécée et le pain.

✓ Des produits **origine France**

100% **origine France** pour les viandes piécées de bœuf, de porc, de volaille; pour le steak haché et la viande de bœuf hachée; pour les laitages, le lait et nos fruits et légumes de saison.

✓ **Traçabilité** de la fourche à la fourchette

✓ **Sécurité sanitaire et réactivité,**

Suivi, contrôle des produits de chez nos fournisseurs jusqu'en cuisine. Suivi en temps réel de nos livraisons.

Tout l'amour de la bonne cuisine dans l'assiette des enfants.

✓ Des recettes **savoureuses**

Des recettes simples, goûteuses, cuisinées par de véritables professionnels,
100 % des potages, des salades composées, des vinaigrettes, des sauces , des plats composés sont maison. Les légumes secs sont cuisinés dans nos cuisines et nos pâtisseries sont faites maison,

Nouveauté : les purées de pomme de terre et compotes de pommes et poires sont maison.

✓ Des tours de **main maîtrisés**

100 % de nos chefs de production, chefs de fabrication qui élaborent vos plats sont formés chaque année sur le plateau de l'école Lenôtre aux techniques culinaires liées à la maîtrise de nos recettes.



Inspirations, les grands principes

Le partage

La passion de la cuisine, nous la partageons avec les équipes.

✓ **Accompagner et fédérer** l'ensemble du personnel de cantine

✓ **Donner du sens et faciliter le travail du personnel de cantine**

Une réunion d'accueil conviviale et fédératrice en début d'année pour échanger sur la fabrication des repas et l'importance de leur rôle dans le projet de restauration de la ville.

La Tablette Charlotte. Un outil mis à disposition pour créer du lien entre les offices et la cuisine. Un « assistant » pour aider le personnel des offices tout au long de la journée.

Nous créons des moments de partage et d'échange autour de la cuisine avec les enfants grâce aux :

✓ **Animations Amuse-bouche**

On partage via la découverte du goût, ce qui génère des discussions et un vote des enfants pour nous dire si ils ont aimé ou pas,

1 fois par mois, en complément du menu du jour, un produit nouveau à déguster et un vote des enfants.

✓ **Aux animations et aux deux mascottes Lila et Tom**

Partage dans la cantine mais aussi des enfants avec leurs parents,

Nos 2 mascottes partagent toute l'année avec les enfants leur connaissance sur les produits, sur les nouvelles recettes et leurs bons conseils pour protéger la planète,

Le calendrier de recettes illustrées distribué en début d'année dévoile des recettes illustrées à cuisiner en famille.

Nous partageons aussi avec les parents :

✓ **Des outils d'information pour les parents : Les parents sont informés et rassurés**

L'application SoHappy pour visualiser les menus, la qualité des produits et payer ses factures en ligne. Mais aussi pour partager de nombreuses informations sur la vie de famille et des conseils nutritionnels.



Inspirations, les grands principes

Le respect de la planète

Préserver l'environnement et tous ses bienfaits, est un enjeu qui nous guide dans tous nos choix.

✓ **Respect des saisons** dans nos menus

- 100 % de fruits de saison et 85 % de légumes de saison.

✓ **Des produits responsables**

- Au minimum 35 % d'achats responsables dans vos menus,
- Des produits locaux,
- 100% des légumes d'accompagnement issus d'une agriculture raisonnée,
- 100% de poissons issus d'une pêche durable.

Préserver l'environnement et tous ses bienfaits, est un enjeu qui nous guide dans tous nos choix.

✓ **Le respect de la nature dans tous nos gestes : Impact minimal sur l'environnement**

- 100 % du personnel formé aux éco-gestes et à l'éco-conduite,
- 35 tonnes de barquettes recyclées par an,
- 100 % des serviettes en papier recyclé,
- Digitalisation de nos échanges.

✓ **La lutte contre le gaspillage : Notre Mission Anti-Gaspi : sensibiliser, agir et mesurer**

- Le pacte : 100% des acteurs impliqués (cuisiniers, enfants, personnel, parents, mairie),
- 4 affiches et 1 Gachimètre pour sensibiliser les enfants,
- 1 collecteur de pain dans chaque restaurant,
- Des bornes de tri avec pesée pour suivre l'efficacité de nos actions.



L'offre Inspirations évolue....

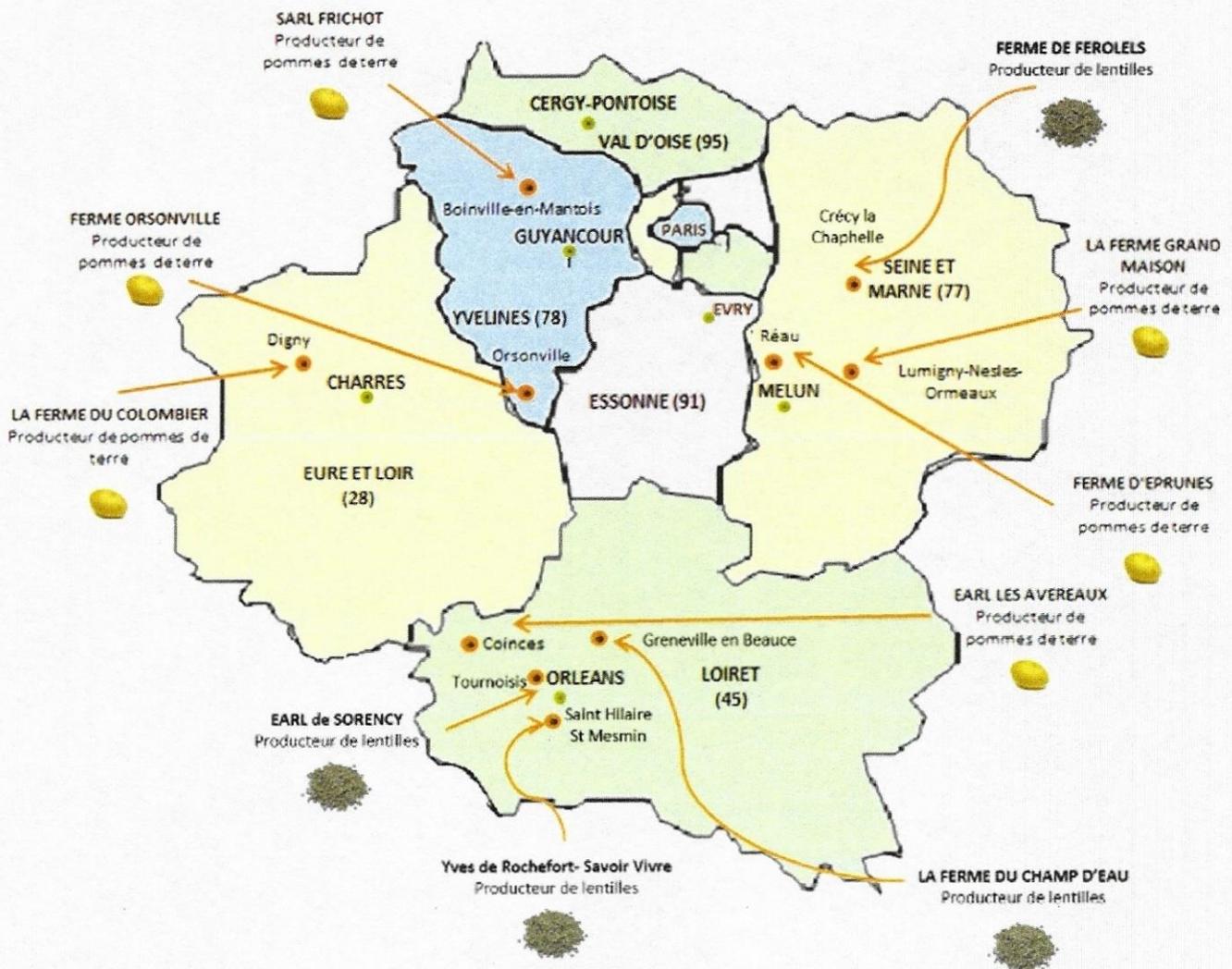
Votre offre évolue selon les critères suivants :

Les produits en Circuit court



Dans la poursuite de ses engagements avec les producteurs en circuit court mais également locaux, Sogeres met en avant les légumes d'accompagnement frais.

- Janvier – Février : La lentille et la pomme de terre





L'offre Inspirations évolue....

Les produits locaux



Fort de sa volonté de construire un partenariat durable, Sogeres s'inscrit dans une démarche de collaboration afin d'assurer auprès de partenaires une possibilité de produire et vendre leur production en lien étroit avec les consommateurs de demain que sont nos convives.

C'est pourquoi toutes nos pâtisseries « Maison » sont dorénavant réalisées à base de Farine et Lait en circuit court et local, et vous les retrouverez dans vos assiettes au cours de l'année scolaire à venir.

❖ *Janvier - Février: Lait et Farine d'Ile-de-France*



Les préparations « du chef »



Dans le respect de nos exigences, lorsque nous servons un plat à vos enfants, nous connaissons exactement ce qu'il contient. Pour une bonne raison : nous l'avons préparé nous-mêmes.

Pour poursuivre cette démarche, tout en respectant les saisons, nous proposerons également une recette du chef une fois par mois.

❖ *Janvier - Février : La purée de pommes de terre maison*

La tendance de l'année



Sogeres a choisi de répondre à l'évolution de la demande des convives qui s'oriente vers une alimentation éco-responsable en intégrant un menu végétarien une fois par mois.

• Exemple de menu :

Salade vert / Radis noir vinaigrette moutarde à l'ancienne

Tortellini ricotta épinard

Emmental / Saint Nectaire

Compote du chef



Les piliers de l'offre

Les critères nutritionnels

Sans omettre les critères nutritionnels, votre offre conserve ses piliers :

- Respect de la saisonnalité
- Une pâtisserie salée ou sucrée par mois
- Un dessert enfantin ou une préparation ludique par mois permettant la consommation de fruits, de légumes ou de calcium
- Un plat fétiche par semaine (jambon/pâtes, hachis Parmentier, poulet/frites, saucisse/lentilles...)
- Un fromage de nos régions AOP/AOC par semaine



La fréquence minimale de nos recettes

Notre fréquence minimale des recettes « *Inspirations* » ne change pas, nous proposerons toujours :

- Une recette à base de légumes ou de fruits par semaine,
- Deux recettes 'd'ici ou d'ailleurs' par mois,
- Deux recettes 'nouvelles saveurs' par mois.



« Les pas pareilles »



Janvier: Blondie

C'est un dessert réalisé sur la cuisine et composé de farine, d'œufs, de margarine, de sucre roux et blanc.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Farine : : apport en glucides complexes
- Margarine : apport en lipides
- Sucre de canne roux et sucre blanc: apport en glucides simples en juste quantité
- Œuf : apport en protéines de bonne qualité
- Chocolat noir : apport en glucides simples principalement

A noter : Le nom « blondie » n'indique pas l'utilisation de chocolat blanc mais fait allusion à la jolie couleur blond doré de ce gâteau dans lequel apparaissent des grosses pépites de chocolat.

Février: Milkquik

Il s'agit d'une boisson lactée composée de lait, de chocolat en poudre, de fromage blanc et de crème anglaise.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Lait : apport en protéines et en calcium
- Chocolat en poudre sucré : apport en glucides principalement, minéraux et vitamines
- Fromage blanc : laitage à 20% MG, riche en calcium et en protéines de qualité
- Crème anglaise : pour son goût sucré et son onctuosité

A noter : Les enfants profiteront d'un dessert ludique à boire.



Le menu spécial

Tournoi des 6 Nations

Dip carotte houmous betterave

Cette entrée est une entrée ludique confectionnée dans nos cuisines avec du pois chiche, des carottes, de l'ail, du citron, de la betterave, du cumin et du yaourt.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Pois chiche : apport en glucides complexes et en protéines végétales
- Carotte : Apport en fibres et en antioxydants
- Ail : apport en vitamines B, minéraux et oligo-éléments
- Citron : Permet d'apporter de l'acidité. De plus il est riche en vitamine C et en antioxydant
- Betterave : Apport en glucides simples et en antioxydants
- Cumin : pour son goût
- Yaourt au lait entier : apport en protéines et en calcium
- Huile d'olive et tournesol : Apport de matière grasse notamment d'acides gras monoinsaturés (oméga 9)

Le saviez-vous ? Le houmous est une préparation culinaire originaire du Proche-Orient, composée notamment de purée de pois chiches.

Yaourt nature biologique Quart de lait, marmelade d'oranges et vermicelles au chocolat

Ce dessert à connotation britannique est composé de yaourt nature bio Quart de Lait, de marmelade d'oranges et de vermicelles au chocolat.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Yaourt nature sans sucre biologique du Val d'Oise (Argenteuil) : laitage riche en calcium et en protéines
- Marmelade d'orange : apport en glucides simples
- Vermicelles au chocolat : apport en glucides simples, ils permettent une touche de fantaisie

A noter : La marmelade est une confiture faite à partir de jus et de la peau d'agrumes bouillies avec du sucre et de l'eau.



Les recettes, à ne pas manquer

Légumes d'hivers en gratin et pommes de terre

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 donne un côté gratiné
- Lait : pour l'apport en calcium et la liaison du gratin
- Farine de riz : apport en glucides complexes
- Bouillon de légumes : apport en goût

A noter : 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.

Purée de brocolis bio et pommes de terre

C'est une vraie recette d'hiver, douce et réconfortante. A base de brocolis bio et de pommes de terre.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Lait ½ écrémé : apport en protéines et en calcium
- Margarine : 100% végétale, riche en acides gras poly-insaturés
- Purée de pomme de terre : apport en glucides complexes
- Purée de brocolis bio : Apport en fibres et en vitamines et minéraux.



Les recettes, à ne pas manquer

Légumes façon maillot et pommes de terre

Il s'agit d'un mélange de légumes (carotte, petit pois, haricot vert) agrémenté de pommes de terre et d'herbes aromatiques.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Bouillon de légumes : apport en goût
- Carottes : apport en fibres, en vitamines et en minéraux
- Laurier : apport en goût supplémentaire
- Margarine : 100% végétale, riche en acides gras poly-insaturés
- Petit pois : apport en glucides simples, en fibres et en vitamines B
- Farine de riz : apport en glucides complexes
- Haricots verts : apport en fibres et en antioxydants
- Pommes de terre : apport en glucides complexes
- Oignons : Donne de la saveur et a un rôle bactériostatique

A noter : La farine de riz permet de réaliser une liaison de sauce sans gluten.

Céleri mentier de Canard

C'est un plat complet contenant du canard égrené revenu avec des échalotes, de l'ail et de la ciboulette, servi avec de la purée de céleri et pommes de terre, le tout parsemé de chapelure.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Céleri : 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
- Canard égrené : apport en protéines de bonne qualité
- Echalote, ail : deux condiments faisant partie de la famille des alliées aux nombreuses propriétés santé
- Ciboulette : son apport en anti-oxydants en fait un assaisonnement santé
- Chapelure : pour bien gratiner
- Brunoise de légumes : apports en fibres et en vitamines

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



Les recettes, à ne pas manquer

Brandade

C'est un plat complet confectionné en cuisine à base de purée de pomme de terre et de poisson, le tout gratiné.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Ail : relève la saveur du plat, a des vertus anti-microbiennes et bactéricides
- Chapelure : apport en glucides complexes
- Huile d'olive et de tournesol : Apport de matière grasse notamment en acides gras mono-insaturés (oméga 9)
- Purée de pommes de terre : apport en glucides complexes, indispensable à l'énergie de nos jeunes convives
- Persil : apporte du goût, de la vitamine A et du calcium
- Poisson blanc : Les poissons blanc sont considérés comme des poissons maigres, ils contiennent peu de cholestérol et d'acides gras saturés (les "mauvaises" graisses). Ils ont l'avantage de se digérer facilement et de présenter un bon apport en protéines.
- Fumet de poisson : apport de goût supplémentaire

A noter : La brandade est un mets traditionnellement réalisée avec de la morue qui est du cabillaud séché et salé.

Assiette de fruits d'hiver (ananas et orange)

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 frais : 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

Fromage blanc sucré différemment : sucre, sucre roux, coulis de mangue.

Un fromage blanc sucré différemment, avec du sucre blanc, du sucre roux ou encore du coulis de mangue pour une saveur plus fruitée.

Les ingrédients et leurs intérêts

- - Fromage blanc : laitage à 20% MG, riche en calcium et en protéines.
- - Sucre en poudre, Sucre roux, coulis de mangue : apport en glucide en juste quantité.

Le saviez-vous ? En France, la quasi-totalité du sucre blanc commercialisé est du sucre de betterave. Un sucre naturellement blanc. Le sucre roux est quant à lui issu de la canne à sucre. Choisir entre sucre blanc et sucre roux, c'est essentiellement une affaire de goût.



Les amuse-bouches



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 Janvier: Compote pomme clémentine

En Janvier, nos jeunes convives auront le plaisir de découvrir une purée de pomme et de clémentine réalisée sur la cuisine

Les ingrédients et leurs intérêts

- Compote de pomme : apport en fibres
- Clémentine : apport en fibres, en vitamines et minéraux
- Sucre en poudre : apport en glucides simples en juste quantité

A noter : nos jeunes convives découvriront une nouvelle saveur grâce à l'association de deux fruits.

Amuse-bouche de Février: Mélange 3 céréales

En Février, les enfants pourront déguster un mélange de 3 céréales : millet, sarrasin et orge.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Millet : apport en glucides complexes, en fibres et en fer
- Sarrasin : apport en glucides complexes, en fibres et en magnésium
- Orge : apport en glucides complexes et en fibres
- Margarine : 100% végétale, riche en acides gras poly-insaturés
- Oignon : Donne de la saveur et a un rôle bactériostatique

A noter : L'orge fait partie des plus anciennes céréales cultivées. Elle constituait la principale céréale cultivée dans l'Antiquité grecque et était consommée sous forme de galette ou de bouillie.

**"LA PASSION
DANS TOUTES
NOS RECETTES"**