

# LA LETTRE DE RENTREE

Septembre 2017

## EDITO

Les vacances d'été permettent à chacun de se recentrer sur ses envies et de se plonger dans de nouvelles activités.

Les habitudes alimentaires évoluent également et s'orientent vers des plats simples et rafraîchissants, réalisés « maison » avec des produits frais et de saison tels que des salades à base de crudités, des fruits...

Un savant mélange entre notre expérience de tous les jours dans les restaurants scolaires et l'expertise de nos chefs, nutritionnistes et diététiciennes.

Ce qui nous motive ? Le sourire des enfants à la fin du repas !

Pour cela, nos équipes travaillent sur la sélection de bons produits, l'élaboration de menus équilibrés et sur la création de recettes appréciées par les enfants pour leur goût et leur présentation !

Même si l'heure de la rentrée a sonné, prolongeons toutes ces bonnes résolutions pour garder l'énergie et aborder la rentrée avec efficacité et sérénité.

Bonne rentrée à tous et bonne lecture

## SENSIBILISATION A L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE, PLAISIR ET DECOUVERTE

L'apprentissage du « bien manger », la découverte de nouveaux saveurs et le plaisir de partager un bon repas dans une ambiance conviviale conduisent à l'autonomie.

**Au quotidien, des recettes simples et familières sont proposées aux jeunes avec l'introduction régulière des nouveaux ingrédients :**

- Chaque mois, de nouvelles recettes incitent les jeunes à découvrir les fruits et légumes de manière ludique

- Des plats de nos régions sont mis à l'honneur

- Lors des animations, des plats typiques font voyager, autant que les décors installés

- Les menus « Equilibre » guident sans imposer

Une commission restauration se réunit régulièrement dans l'année pour suivre le niveau de satisfaction des convives et valider les menus proposés pour la période à venir.

## RECETTE

### ŒUFS COCOTTES FACON PIPERADE

La piperade tient son nom du piment doux, légume proche du poivron. Cette spécialité du Sud-Ouest est facile à réaliser. Profitez des derniers légumes d'été et ajoutez un œuf, votre repas du soir est prêt !

#### Ingrédients :

- 4 œufs
- 1 poivron rouge frais ou 1 bocal de poivrons del Piquillo
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 tomates fraîches ou 1 petite boîte de tomates concassées
- 8 tranches fines de chorizo
- 4 c à café de crème fraîche épaisse
- 1 pincée de piment d'Espelette (pour ceux qui aiment les épices)
- Huile d'olive, sel et poivre

#### Préparation :

- Tailler le ou les poivrons en lamelles et couper les tomates en morceaux.
- Faire revenir l'oignon émincé et l'ail écrasé dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Ajouter les lamelles de poivron, les dés de tomates et assaisonner avec du sel, du poivre, et si vous aimez, avec une pincée de piment d'Espelette.
- Préchauffer le four à 200°C.
- Tailler les tranches de chorizo en lamelles.
- Répartir le mélange tomates-poivrons dans une grande cocotte en fonte ou dans 4 ramequins individuels et ajouter quelques lamelles de chorizo par-dessus.
- Casser un œuf dans chaque ramequin et ajouter une cuillère de crème fraîche épaisse sur le blanc d'œuf.
- Saler et poivrer puis enfourner 10 min environ.



Préparation : 30 min  
Cuisson : 10 min

Servir bien chaud !

Pour varier les plaisirs, on peut ajouter du fromage basque de brebis en lamelles à la cuisson, ou remplacer le chorizo par du thon ou du jambon fumé.

## Bien soigner son petit déjeuner



Soigner son petit-déjeuner est l'une des bonnes habitudes généralement acquises pendant les vacances.

Il est essentiel de la conserver toute l'année, même si le temps manque parfois.

29% des enfants sautent au moins un petit-déjeuner par semaine alors qu'ils étaient 11% en 2003\*.

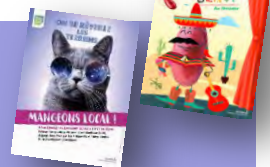
Parce qu'il vient rompre une longue nuit de jeûne, ce premier repas de la journée mérite toute notre attention.

Pour aider votre enfant à le composer, il est important de lui proposer un produit céréalier (tartine de pain, biscottes ou céréales peu sucrées), un fruit à croquer ou pressé, un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc) et une boisson. Les produits sucrés et gras qui viennent l'agrémenter (confitures, pâtes à tartiner, beurre...) doivent être consommés modérément, l'idéal étant de ne pas les cumuler.

\* Source Enquête « Comportements et consommations alimentaires en France » Credoc

## ANIMATIONS : ON GOUTE, ON VOYAGE, ON S'INFORME !

Chaque semaine, le déjeuner des élèves est rythmé par un programme d'animations riche en découvertes, saveurs et distractions !



Cela commence dès la rentrée avec la première animation « C'est la fête ! » : une salle de restaurant décorée tout en orange pour une ambiance qui change ! La couleur varie à chaque fête traditionnelle ou lors d'événements festifs comme les Jeux Olympiques d'Hiver en février et la fête de la musique en juin.

La pause du déjeuner est également un temps d'échange où l'on aborde certains thèmes d'actualité, parfois traités en classe. Avec les campagnes de sensibilisation « A l'écoute de ma planète » et « Mission anti-gaspi », zoom sur les produits locaux et la protection de l'environnement.

Et comme notre mission première est d'accueillir vos enfants autour de repas attractifs et bons pour leur santé, nos menus allient plats plébiscités, nouvelles recettes ludiques qui surprennent les papilles et animations « Odyssée du goût » pour voyager.

## Un évènement par semaine



Le restaurant tout en couleur pour les fêtes traditionnelles.



Un voyage à travers le monde dans le restaurant et dans l'assiette.



De nouvelles recettes pour surprendre les papilles et nourrir la curiosité des petits palais.



Une campagne de sensibilisation pour tout savoir sur les produits locaux et prendre soin de sa planète.



Une campagne de sensibilisation au gaspillage alimentaire.