

LA CANTINE À PARIS 18^e MAIRIE

Newsletter #39

AU MENU CETTE SEMAINE...



Les écoliers sont en vacances mais pas les cantines !

Au menu cette semaine notamment :

- Riz cantonnais *bio*, approuvé à 100% lors du test du 17 janvier dernier.
- Émincé de dinde sauce kebab, un classique auprès des enfants.
- Crozets *bio* avec son rôti de dinde sauce raclette, dans le cadre du menu sauveurs de montagne (voir le mot de la diététicienne plus bas).

À noter notamment pour les goûters : madeleine, chocolat au lait et des fruits (*pomme, banane, poire*, etc.)

Consultez également les menus sur l'application et le site SoHappy, en cliquant [ici](#).

Découvrir les menus

LE MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE

Pour le mot de la diététicienne cette semaine, nous allons parler des animations et recettes qui vont être réalisées pendant les vacances d'hiver.



« Les 50 ingrédients du futur »

Taboulé sarrasin, orge, millet et raisins secs

Il s'agit d'une entrée féculente à base de sarrasin orge et millet, menthe douce, oignon, raisins secs blonds, huile d'olive et tournesol, citron, concombre, tomate.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Sarrasin, orge, millet : apport en glucides complexes, protéines, fibres, magnésium, potassium, phosphore, calcium, fer et zinc
- Menthe douce : apport en saveurs, vitamines B9, B2, C, A, minéraux (calcium, fer...)
- Oignon : donne de la saveur et a un rôle bactériostatique
- Raisins secs blonds : apport en glucides et oligo-éléments
- Huile d'olive et tournesol : apport en matières grasses en juste quantité
- Citron : apport en saveur, glucides et vitamine C
- Concombre : apport en eau, fibres, vitamines et minéraux
- Tomate : apport en fibres, vitamine C et polyphénols

Le saviez-vous ? L'amarante, l'épinard, le sarrasin et le millet sont des aliments ayant un faible impact environnemental, tout en offrant une excellente valeur nutritionnelle.



« Une Montagne de saveurs »

Le voyage est à l'honneur avec cette animation qui transporte les enfants vers les sommets du goût. L'assiette est bien-sûr au cœur de la fête avec un menu très typique et parfumé.

Rôti de dinde LBR sauce au fromage à tartiflette

Ce plat est composé d'un rôti de porc ou dinde et d'une sauce à base de fromage à tartiflette, lait, muscade, oignon, margarine, farine et bouillon de légume

Les ingrédients et leurs intérêts

- Rôti de dinde LBR : apport en protéines de bonne qualité
- Fromage à tartiflette : apport en calcium, lipides et protéines
- Lait : apport en calcium et protéines
- Muscade : apport en saveur
- Oignon : Donne de la saveur et a un rôle bactériostatique
- Margarine : 100% végétale, riche en acides gras poly-insaturés
- Farine de blé : apport en glucides complexes
- Bouillon de légumes : apport en saveur

Le saviez-vous ? Le fromage à tartiflette entre dans la catégorie des fromages riches en calcium.

Crozets BIO

C'est une garniture à base de petites pâtes carrées nommées crozets.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Crozet bio : apport en glucides complexes

Le saviez-vous ? Les crozets sont une variété de féculent spécifiques à la Savoie

Camembert bio

C'est le produit laitier du repas.

Les ingrédients et leur intérêt

- Apport en calcium et protéine de bonne qualité.
-

Purée pomme BIO locale et myrtille

C'est une purée de fruit réalisée sur la cuisine avec de la pomme et de la myrtille.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Pomme : apport en glucides, fibres, vitamines et minéraux
- Myrtille : apport en glucides, vitamines et nombreux composés poly-phénoliques dont les principaux sont les flavonoïdes et anthocyanes.

Le saviez-vous ? Maurette, brimbelle, luce, raisin des bois, cousinier, abrêt noir, embrume, moret... Autant de noms qui désignent la délicieuse baie bleutée et qui attestent de l'importance de la myrtille dans l'environnement familial de nos ancêtres.

LA RECETTE ... DU CHEF !



Gâteau au caramel

Pour cette première semaine de vacances, le chef propose aux enfants d'enfiler le tablier pour préparer un dessert dont ils raffolent, un gâteau au caramel !

Découvrir la recette

L'ACTU

Communiqué



Conformément aux engagements pris au cours de la grande consultation organisée sur le sujet de la restauration collective au 1^{er} semestre 2019.

La mairie du 18^e vous informe que l'appel d'offre pour trouver la structure qui accompagnera la prise de décision sur l'avenir de la cantine dans l'arrondissement, a été publié.

Cet audit permettra de savoir exactement ce qu'il est possible de faire évoluer dans la prestation de restauration scolaire.

Vous serez informés des différentes étapes de cette consultation.

Un nouveau plat végétarien bientôt dans les cantines !



Jeudi 6 février, a eu lieu un nouveau test végétarien dans les élémentaires 5 Flocon et Sainte-Isaure.

Voici le plat présenté : gâteau duo courgette parmesan cheddar mozzarella

Comme d'habitude : présentation de la recette, dégustation, échange et vote.

Pour comprendre le processus complet des tests végétariens, retrouvez le mot de la diététicienne dans la dernière newsletter, en cliquant [ici](#).

18 enfants sur 30 ont apprécié cette recette, soit 60%. La recette est donc retenue. Pour qu'une recette soit validée, elle doit récolter au moins 55% de votes favorables.

Le gâteau duo de courgette parmesan cheddar mozzarella sera donc proposé en alternative végétarienne le mercredi 11 mars.