



# Ma Cantine à tout bon !

Les actualités de la restauration scolaire - Octobre à Novembre 2024

## C'EST DANS L'ASSIETTE

### Découvrez les engagements dans l'assiette des enfants de Paray-Vieille-Poste.

Le déjeuner est un moment privilégié où les enfants se retrouvent entre amis dans leur restaurant scolaire, tout en découvrant de nouveaux saveurs. Les menus, élaborés et réalisés par le service de la restauration municipale, sont variés et équilibrés. Ils respectent la saisonnalité, suivent les recommandations nutritionnelles, et s'adaptent aux goûts des enfants.

Cette année, 60 % des produits sont issus d'achats responsables (BIO, Local, Label Rouge, Pêche Durable, AOP, etc). Par exemple, les œufs sont BIO et les lentilles locales.

*\*La loi Egalim est une loi française de 2018, dont l'objectif est de garantir une alimentation durable, pour tous. En ce sens, les restaurants scolaires doivent proposer un menu végétarien au moins une fois par semaine.*

De plus, comme l'impose la loi EGalim\*, un menu végétarien est proposé chaque semaine.

La ville va plus loin en proposant à ses convives élémentaires, collégiens, adultes, un menu végétarien tous les jours.

Tout au long de l'année, les petits Paraysiens profitent d'animations ludiques et variées dans leur restaurant scolaire :

- découverte de nouvelles recettes
- sensibilisation à l'environnement
- et bien plus encore...



## PAROLE DE DIET

### Comment sont construits les menus des petits Paraysiens ?

Équilibre alimentaire et plaisir dans les assiettes sont deux priorités pour l'équipe de la restauration municipale qui élabore les menus des petits Paraysiens. Découvrez les étapes de cette démarche collective qui réunit de nombreux experts et l'ensemble du personnel de la restauration !

C'est Émilie, diététicienne, en accord avec le Directeur de la restauration, qui débute un travail d'une grande précision pour construire les menus scolaires. Pour cela, elle tient compte de nombreux critères : saisonnalité des produits, quantité et fréquence d'apparition recommandées des aliments pour les enfants, variété des plats, préférences des enfants, intégration de produits responsables...

Un véritable travail de fourmi !

Les produits frais de saison et locaux sont systématiquement favorisés. La priorité est également donnée aux produits BIO.

Les légumes BIO et locaux cultivés dans les buttes de permaculture du Prieuré de Saint-Chéron (91) complètent parfaitement cette approche. Grâce à ce projet écologique, les restaurants scolaires bénéficient de produits frais et de saison tout en soutenant le développement durable. Ainsi, les petits Paraysiens profitent d'aliments sains et respectueux de l'environnement.

Avec la collaboration de la cheffe Sandrine Langlet, elle élabore les recettes qui figurent au menu. Une fois validées en cuisine, ces recettes prennent vie. Pour offrir davantage de choix aux enfants, une large sélection d'entrées est également proposée.





# Ma Cantine à tout bon !

Les idées recettes de saison, pour cuisiner en famille

## CUISINER EN FAMILLE

### Brownies aux haricots rouges

 Préparation : 15 minutes  
Cuisson : 25 minutes

 Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 1 boîte de haricots rouges (400g)
- 2 œufs
- 80 g de sucre
- 50 g de cacao en poudre non sucré
- 1 c.à.c d'extrait de vanille
- 1/2 c.à.c de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 50 g de noix hachées (facultatif)

- Rincez et égouttez les haricots rouges.
- Dans un mixeur, mixez-les jusqu'à obtenir une purée lisse.
- Ajoutez les œufs, le sucre, l'extrait de vanille et mixez à nouveau jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Dans un saladier, mélangez le cacao en poudre, la levure chimique et la pincée de sel.
- Versez ensuite la préparation à la purée de haricots rouges et mélangez à nouveau jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Vous pouvez mettre des noix hachées (facultatif).
- Dans un moule à brownie préalablement beurré, versez la pâte et enfournez environ 20-25 minutes à 180 °C.
- Laissez refroidir le brownie avant de le découper en carrés et de le servir.



## CUISINER EN FAMILLE

### Cake aux olives et parmesan

 Préparation : 15 minutes  
Cuisson : 35 minutes

 Pour 6 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 200 g de farine
- 3 œufs
- 10 cl de lait
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 sachet de levure chimique
- 150 g d'olives noires dénoyautées
- 100 g de parmesan râpé
- Sel et poivre

- Dans un saladier, mélangez la farine, la levure chimique et les œufs.
- Ajoutez ensuite progressivement l'huile d'olive et le lait.
- Après avoir obtenu une pâte homogène, incorporez le parmesan râpé et les olives noires dénoyautées préalablement coupées en rondelles. Mélangez à nouveau puis salez et poivrez à votre convenance.
- Farinez et beurrez un moule à cake. Puis, y versez la préparation.
- Enfourez le cake au four jusqu'à ce qu'il soit bien doré, pendant environ 35 minutes à 180 °C.
- Pour vérifier la cuisson, enfoncez la lame d'un couteau dans le cake. Elle doit ressortir sèche.
- Laissez refroidir avant de démouler et de servir.

