

De Bouche à Oreille

Pour des parents qui ont le goût de l'information

LA CUISINE VÉGÉTARIENNE POUR VARIER SON ALIMENTATION

L'offre végétarienne se démocratise et devient de plus en plus attractive. Ainsi les élèves de nos établissements partenaires pourront choisir de consommer un repas végétarien.



SUIVEZ LA TENDANCE

Les fruits, légumes et légumineuses conquièrent du terrain ! Il suffit pour s'en convaincre d'observer les rayons frais de nos supermarchés ou les unes des magazines, les nouvelles marques qui abondent... L'offre et la demande sont bien réelles. Jus d'avoine ou d'amande, steaks de soja, burgers de maïs... jouent les vedettes avec de belles croissances dans tous les types de distribution.

Un consommateur sur deux envisage d'augmenter sa consommation de produits végétaux d'ici quelques années

Enquête Ifop/Lesieur 2017 pour l'Observatoire des cuisines populaires (OCPop)

Le végétal s'enracine de plus en plus profondément dans nos assiettes. Aidant à diversifier son alimentation, la consommation de produits végétaux bénéficie d'une excellente réputation. Ils sont à la fois source de plaisir et de bien-être. Et la grande diversité de leurs formes, couleurs, goûts et textures est très appréciée.

DES MENUS VÉGÉTARIENS AU RESTAURANT SCOLAIRE

Conscient des bienfaits de ce nouveau mode de consommation, Scolarest a mis en place des repas ovo-lacto-végétariens (sans viande ni poisson, mais maintien de l'œuf et du lait). Proposés une fois par semaine aux élèves, ils contiennent toutes les protéines dont ils ont besoin et s'appuient sur 3 valeurs fortes :

- **Le goût** : pour faire découvrir de nouvelles saveurs avec des associations aussi surprenantes que goûteuses ;
- **Le partage** : pour diversifier les modes d'alimentation et suivre les tendances actuelles de consommation ;
- **La proximité** : pour diminuer notre impact sur l'environnement en limitant les protéines animales de viande et poisson et en favorisant les protéines végétales.

Au menu : œufs, produits laitiers, légumes frais, céréales (blé, maïs, riz), tubercules (pommes de terre, patates douces, topinambours) et légumineuses (lentilles, pois, haricots).

Bien entendu, il ne s'agit pas de faire l'apologie du régime végétarien, l'objectif de Scolarest étant, avant tout, d'initier les enfants à de nouveaux modes alimentaires, pour diversifier davantage leurs repas.

Scolarest
GOUT / PARTAGE / PROXIMITÉ

Printemps 2018

♡ COUP DE CŒUR DES PARENTS

"Mon enfant a tout le temps faim ! Pour éviter qu'il ne mange trop, je lui recommande de prendre son temps, de bien mâcher et je privilégie les fibres et les sucres lents"

Karen, 36 ans.

"À chaque occasion festive, je prépare pour mes enfants, des cocktails uniquement à base de fruits frais. Exit les boissons gazeuses beaucoup trop sucrées !"

Fabrice, 45 ans.

"Le petit dej' énergie de nos enfants ? Un bol de fromage blanc avec céréales d'avoine, rondelles de banane et raisins secs !"

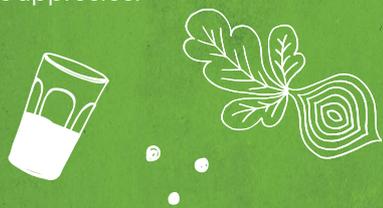
Sarah, 31 ans.

Q ON EN PARLE

NOS ENFANTS ONT DU TALENT !

L'organisation de concours culinaires permet d'accroître l'intérêt et la créativité des plus jeunes en faveur d'une cuisine saine et équilibrée. C'est pourquoi nous relançons pour la 4^{ème} année consécutive : "Les Petits Chefs". Conçu pour les élèves de CE2, CM1 et CM2, ce concours donne, cette année, la part belle aux recettes préférées des enfants : spaghettis bolognaises, coquillettes jambon, poulet-purée... chaque plat devant être revisité façon "grand Chef" !

L'édition 2018 devrait donc donner du fil à retordre aux jeunes cuisiniers. Place à l'imagination et rendez-vous en finale au mois de juin !



De Bouche à Oreille

Du côté des enfants

DÉCOUVRE LES SECRETS DES ALIMENTS, UNE RECETTE GOURMANDE, UN JEU AMUSANT ET NOTRE ASTUCE ÉCO-CITOYENNE !

L'ASTUCE ÉCO-CITOYENNE

Toi aussi tu as un rôle à jouer pour éviter la surconsommation !

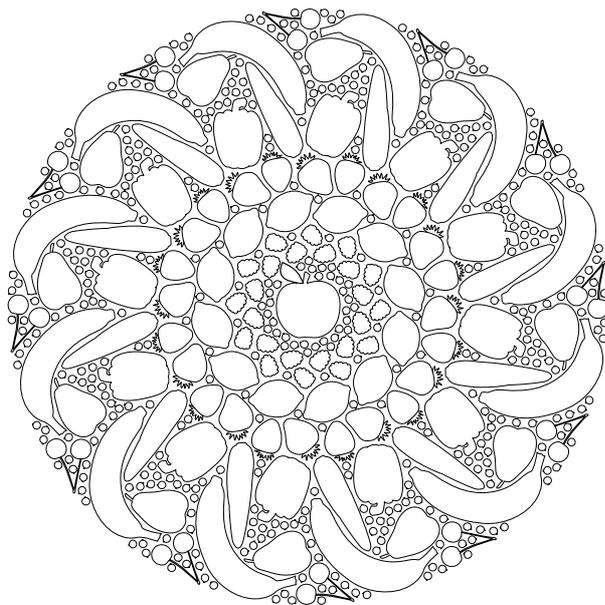
On aimerait souvent tout avoir ! ! Mais est-ce bien utile ? Tu meurs d'envie d'acheter le jouet que tout le monde s'arrache à la récré ? Avant de convaincre tes parents, pose-toi les bonnes questions : « Que vas-tu faire avec ? Est-ce vraiment pour toi ou pour faire comme les autres ? Est-ce une envie ou un besoin ? ». Tes réponses t'aideront à consommer de manière responsable.

À TOI DE JOUER !

•Coloriage•

Et si tu redonnais ses couleurs à ce Mandala fruits ?

Il serait bien plus beau !



LE FRUIT DU MOIS

Gardez le sourire avec la banane !

UN FRUIT (D'ÂGE) MÛR

Première plante alimentaire cultivée par l'Homme, le bananier produit le deuxième fruit préféré des Français, derrière la pomme. La culture de la banane remonterait à 12 000 ans ! Ce fruit très ancien, célèbre dans le monde entier, est apparu en Europe à la fin du XV^e siècle.

QUELLE PEAU !

Chaque année, 263 000 tonnes de bananes sont ainsi produites en France, plus précisément dans les Antilles (Martinique, Guadeloupe et La Réunion). Attention, le bananier n'est pas un arbre mais une herbe géante. Ses fruits poussent en régime.

NAIN JAUNE

Il existe aujourd'hui une grande variété de bananes. Les plus connues sont : la Poyo, la Grande naine et la Petite naine. Étymologiquement, le mot "banane" est un dérivé du portugais, lui-même sans doute dérivé de l'arabe banan qui signifie "doigts". Aux Antilles, la banane est appelée figue.

 **Cuisson : 10 min**

Mes bananes sautées !

INGRÉDIENTS :

- 4 bananes bien mûres
- 1 grosse noix de beurre
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 gousse de vanille

À FAIRE AVEC UN ADULTE

1. Peler soigneusement les bananes et les couper en 2 dans le sens de la longueur
2. Faire fondre le beurre dans une poêle
3. Ajouter le sucre et les graines extraites de la gousse de vanille
4. Faire caraméliser les demi-banane, 5 min pour chaque face. Elles doivent être bien dorées
5. Dresser les assiettes !

C'EST PRÊT ! BON APPÉTIT !

Pour encore plus de gourmandises, ajouter du caramel ou du chocolat fondu, une boule de glace à la vanille ou encore de la chantilly. Hummmmm... Trop bon !

