

# De Bouche à Oreille

Pour des parents qui ont le goût de l'information

## LE PLAISIR, NOTRE RAISON D'ÊTRE

Faire de nos métiers une source d'émerveillement, faire de nos repas un moment de partage, faire de chaque ingrédient une découverte... Telle est notre vision de la restauration collective, telle est notre différence. Au travers de nos engagements, de notre approche de la cuisine, des ingrédients que nous utilisons, nous confirmons qui nous sommes, ce que nous défendons. Nous sommes Scolarest, défenseur du goût, du partage et de la proximité. Nous sommes Scolarest, fiers d'apporter du plaisir par la cuisine et la convivialité qu'elle inspire.



Scolarest

GOÛT / PARTAGE / PROXIMITÉ

Hiver 2022

## L'AVENIR commence en CUISINE

CHEZ NOUS, C'EST LE GOÛT AVANT TOUT !

Notre société change, les attentes des jeunes évoluent, la recherche de goût, d'authenticité nous encourage dans notre démarche d'innovation.

Nous veillons à respecter l'équilibre, les exigences nutritionnelles de chaque âge et surtout **donner du goût**, aiguïser l'appétit et éveiller la curiosité avec de nouvelles saveurs.

**Notre métier est fait de créativité.**

La vie d'un écolier, d'un collégien, d'un lycéen exige beaucoup d'énergie et de concentration. C'est pourquoi le repas doit être un moment **de détente, de partage** et bien sûr être ressourçant ! Donner le goût du partage, de la convivialité. **Notre métier est fait de générosité.**

Nourrir les générations de demain est une grande responsabilité ! Nous devons nous montrer à la **hauteur de leurs préoccupations** en réduisant nos déchets, en collaborant avec des producteurs locaux, en valorisant les produits de saison afin d'atteindre la neutralité carbone d'ici 2040. **Notre métier est fait d'engagements.**

## Le plaisir de RENDRE HEUREUX !

NOTRE ENGAGEMENT

**Innov**er avec une **recette de muffin courgette chocolat** pour Matéo, rassurer Nina qui s'inquiète de la disparition des abeilles, laisser Eliás, Sasha, Lucie et leurs copains papoter.. Notre objectif est toujours le même : **proposer un repas convivial bon, sain et engagé**. Un repas qui laissera de délicieux souvenirs d'enfance !

Nous accordons une très grande importance à notre Responsabilité Sociétale et Environnementale, c'est notre passeport pour l'avenir ! Ce mois-ci nous présentons 3 actions qui illustrent nos ambitions :



la création de **8 fermes vertueuses** en 2022



la valorisation de 100% de nos biodéchets en 2023



la **neutralité carbone** sur nos propres activités en 2040

## AU CŒUR DE L'ACTU

Le manifeste Scolarest, pour aller plus loin que la cuisine



Scannez pour visionner le manifeste !

**Nous cuisinons en transparence : nous communiquons nos menus du jour et de la semaine**, leurs contenus ainsi que les labels qualités des produits que nous utilisons ! Nous cuisinons avec respect : **nous luttons contre le gaspillage alimentaire.**

Nous pesons les déchets alimentaires restants dans les assiettes pour requalifier les portions servies avec plus de précision. Nous mettons tout en œuvre pour minimiser le gaspillage alimentaire et augmenter la qualité des produits proposés.

**Nous cuisinons selon les goûts et les attentes de tous :** plats végétariens, desserts de ma mamie, smoothies, eaux aromatisées, recettes tutti frutti... pour répondre aux attentes de tous nos convives..

**Scolarest cuisine pour tous !**



## Astuces ÉCO-CITOYENNES

### LES ÉPLUCHURES, UNE MINE D'IDÉES !

Les épluchures de légumes peuvent avoir un bel avenir !

Les épluchures de pomme de terre par exemple peuvent devenir d'excellentes chips, peuvent servir d'engrais au fond d'un pot ou même faire briller l'inox !

Les épluchures de pommes et poires séchées deviennent d'excellentes infusions, et les épluchures de mandarines désodorisent le frigo ou parfument la maison en les posant sur un radiateur... Et si vous avez un jardin, le bon vieux compost reste une merveille de récupération puisqu'un déchet donne vie à un nouveau légume !



### LA SOUPE, UNE LONGUE HISTOIRE DE GOÛT.

Le mot soupe vient de « suppa », qui signifie "trempé" en latin, c'est dire si cette forme de repas est ancienne ! Des archéologues pensent même que la soupe remonte au néolithique. Au fil de l'histoire et des apports d'épices lointaines, la soupe a évolué pour devenir aujourd'hui un véritable repas qui sait varier les plaisirs tout en conservant ses qualités nutritionnelles.

### LA SOUPE, LE MEILLEUR DES LÉGUMES À CHAQUE CUEILLÈRE !

Consommé, velouté, potage, crème... La soupe se décline en textures, en saveurs, il suffit d'ajouter une épice, un légume liant, une ou plusieurs céréales, une pointe de crème ou de lait de coco... C'est un univers que nos chefs n'ont pas fini de découvrir et de réinventer ! Pour un hiver savoureux, à vos cuillères, prêts, dégustez !

## C'est de SAISON ! MON PANIER D'HIVER

Respecter la saisonnalité c'est important pour notre santé, pour la planète et pour le goût ! Cet hiver, faites le plein de bons fruits et légumes pour garder la forme et apprécier des recettes chaleureuses !

### LÉGUMES



Citrouille  
Panais  
Rutabaga  
Topinambour  
Butternut

Chou pommé  
Chou vert  
Chou-fleur  
Navet  
Carotte

Pomme de terre



### FRUITS



Châtaigne  
Citron

Clémentine  
Grenade

Poire  
Pomme

Orange



## LA RECETTE DE SAISON

### Soupe de panais et croque toasté au chèvre



Pour 4 personnes

Préparation : 40 min

#### INGRÉDIENTS :

##### Soupe :

Bouillon de légumes 15 g  
Eau 650 ml  
Cumin moulu 5 g  
Crème liquide 120 ml  
Carottes 120 g  
Oignons 50 g  
Panais 500 g

##### Croque :

Beurre 20 g  
Pain de mie 8 tranches  
Chèvre 120 g

##### Topping :

Oignons frits 20 g  
Persil

#### PRÉPARATION DE LA SOUPE :

1. Nettoyer les herbes et les légumes.
2. Préparer le bouillon et réserver au chaud.
3. Faire revenir dans la matière grasse les oignons, les carottes et les panais coupés en cubes.
4. Ajouter le cumin puis mouiller avec le bouillon, bien mélanger au fouet.
5. Cuire à frémissement 30 minutes.
6. Mixer finement la soupe avant d'ajouter la crème liquide.

#### PRÉPARATION DU CROQUE TOASTÉ AU CHÈVRE :

1. Badigeonner les tranches de pain de mie de beurre fondu.
2. Couper le fromage de chèvre en tranches et les répartir sur le pain de mie.
3. Recouvrir avec une deuxième tranche et toaster au four.
4. Couper les croques en 2 et réserver au chaud.

#### PRÉPARATION DU TOPPING :

1. Concasser grossièrement le persil plat.
2. Mélanger les oignons frits et le persil.
3. Dresser la soupe puis parsemer le mélange oignons frits et persil ciselé.
4. Déposer le croque toasté à côté.

C'EST PRÊT !