

De Bouche à Oreille

Pour des parents qui ont le goût de l'information

NOUVELLES RECETTES "VEGGIE" : LES JEUNES VONT ADORER !

Soucieuse d'innover et de se conformer aux exigences réglementaires et aux enjeux environnementaux, Scolarest a conçu une nouvelle gamme, ultra-savoureuse, de recettes "veggie".

Validées par nos jeunes convives et approuvées par nos Chefs, elles associent plaisir et gourmandise : 2 ingrédients qui font du bien !



Place à l'innovation !

Inventer de nouvelles recettes « veggie » : une réelle opportunité pour renforcer notre expertise et proposer, aux jeunes, des repas équilibrés qui allient besoins nutritionnels et plaisir. Pour enrichir sa première gamme de recettes ovo-lacto-végétariennes lancée en 2020, Scolarest a fait preuve de créativité. Innovante et gourmande notre nouvelle offre tient compte de la Loi Climat & Résilience qui impose à tous les acteurs de la restauration scolaire de développer des repas végétariens et de proposer, une fois par semaine, un menu « veggie ». Chaud devant !

21 nouvelles recettes aux petits oignons !

Basés sur les retours de nos jeunes convives et conçus par notre équipe culinaire à partir d'idées innovantes, 21 nouveaux plats ovo-lacto-végétariens, sans viande, ni poisson, sont sortis tout droit de nos fourneaux ! Un zeste de créativité, une pincée de gourmandise, une grande dose de durabilité.. Pour sublimer leurs recettes "veggie" nos Chefs ont sorti le grand jeu. Et en plus d'être délicieuses, les apports nutritionnels sont étudiés et maîtrisés. De quoi satisfaire les besoins des petits et grands. Chez Scolarest, on n'oublie pas que pour bien grandir, il faut aussi, bien manger !

Pour parfaire son travail de recherche et de développement, notre brigade s'est associée à notre partenaire depuis plusieurs années : la Fondation GoodPlanet.

Créée par Yann Arthus-Bertrand, la Fondation GoodPlanet sensibilise le grand

public, les scolaires et les entreprises, aux enjeux de l'alimentation durable via des ateliers de cuisine engagés. Leur caution environnementale, nous a permis de créer des recettes "végétales" inventives pour plaire aux enfants. **Comment ?**

En capitalisant sur des plats appréciés de nos jeunes convives, en adaptant des recettes du monde, véritables sources d'inspiration ou encore en proposant des recettes gourmandes à base d'œufs !

Reconnu comme une solution incontournable à la crise écologique, le "veggie" fait rimer responsabilité avec durabilité. Modifier nos habitudes alimentaires n'est pas seulement bénéfique pour le climat et la diversité des espèces, mais aussi pour la sécurité de notre approvisionnement.

Scolarest

GOÛT / PARTAGE / PROXIMITÉ

MARS 2024



AU CŒUR DE L'ACTU

Un printemps bien animé !

Chaque mois, Scolarest transforme la pause déjeuner en une expérience enrichissante.



Du 19 au 21 mars : "Tout Schuss"

Avec pour thème les sports d'hiver, l'animation

"Tout Schuss" met à l'honneur les bons petits plats chaleureux et réconfortants à base de fromage. Des recettes sympas et gratinées pour fondre de plaisir.



02 avril : Les Cloches

Cette année, Pâques surfe sur la vague de la gourmandise. Au menu : un océan de douceurs pour croquer la vie et le chocolat à pleines dents.



Mai : Stop au gaspi, on aime les fruits & légumes moches !

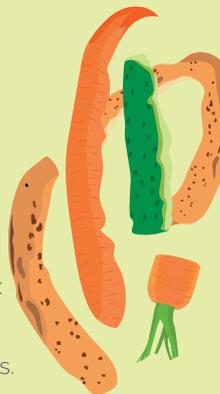
Chez Scolarest, nous luttons de toutes nos forces contre le gaspillage alimentaire. Du coup, les fruits et légumes moches, on adore ça et on les cuisine avec beaucoup d'amour. Un menu 100 % gagnant, dans l'assiette et pour la planète.

Astuces ÉCO-CITOYENNES

LES LÉGUMES : ON NE JETTE RIEN, ON MANGE TOUT !

Rien ne se perd, tout se mange ! Fanes, pelures, chutes, restes...

Et si, plutôt que de les jeter, vous les cuisinez ? Pour éviter le gaspillage alimentaire et lutter contre les déchets, il n'y a pas mieux. Privilégiez des produits bio, non traités, pour pouvoir en profiter tout entier : de la peau au trognon et des fanes à la racine (après les avoir lavés soigneusement). Besoin d'un petit coup de pouce et d'idées astucieuses, ludiques et de saison ? On vous aide ! Bouillon de légumes, soupe de pelures de carottes, pesto de fanes de betterave, chips d'épluchures de pomme de terre, papillotes de vert de poireaux et surtout (on adore !) les pickles de chou-fleur. Frais, croquants et acidulés, ils sont parfaits en apéritif, accompagnent vos entrées avec délice et peuvent même remplacer les cornichons dans les sandwiches.



LES LÉGUMINEUSES : NOUVELLES STARS DE L'ASSIETTE !

Les légumineuses, souvent appelées « légumes secs », regroupent une importante variété d'espèces végétales cultivées partout dans le monde : le haricot, les pois, les fèves, les lentilles... Ils apportent des protéines, glucides complexes, fibres et vitamine B. Les légumineuses figurent parmi les aliments santé à privilégier. Aussi bonnes pour le cerveau que pour les muscles, associées aux céréales, elles composent des plats "veggie" gourmands et de bonne qualité nutritionnelle. Leur consommation permet d'éviter les fringales et les coups de mou ! Prêt à faire le plein d'énergie ?

COUP DE
CŒUR !

C'est de SAISON ! LE CHOU-FLEUR

Originaire du Proche-Orient, le chou-fleur était très consommé dans l'Antiquité par les Grecs et les Romains. Mais le chou-fleur fait chou blanc, et il tombe progressivement dans l'oubli. **Il fait son grand retour en Europe au XVI^e siècle**, grâce à des marins italiens qui l'importent du Levant. Apprécié des rois de France, le chou-fleur reconquiert la cour et nos assiettes. Un potage composé de crème et de chou-fleur porte même le nom de la favorite de Louis XV : la crème Dubarry ! **Aujourd'hui, près de 20 variétés sont produites dans l'Hexagone.**



MORT DE LIRE !

QU'EST-CE QUI EST VERT
ET SE DÉPLACE SOUS L'EAU ?

Un chou-marin



LA RECETTE DE SAISON



Pickles de chou-fleur

INGRÉDIENTS POUR UN BOCAL D'UN LITRE

- 250 g de chou-fleur
- 20 cl d'eau
- 20 cl de vinaigre
- 20 g de sucre
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Enlever les feuilles du chou-fleur et le laver soigneusement.
2. Couper le chou-fleur en petits bouquets. Les placer dans le bocal.
3. Dans une casserole, faire bouillir l'eau, le vinaigre et le sucre.
4. Verser la préparation sur les bouquets de chou-fleur.
5. Refermer le bocal.
6. Placer au froid avant de déguster.

C'EST PRÊT !

Notre astuce gourmande

Pour encore plus de plaisir et de saveurs, vous pouvez ajouter à votre bocal de pickles de chou-fleur toutes les herbes et épices que vous souhaitez : curry, curcuma, baies de rose, baies de genièvre, estragon, laurier, thym...

Et petit secret : vous pouvez également remplacer le chou-fleur par des carottes, des radis, des petits oignons...