



LETTRE D'INFORMATION

Mars – Avril 2022



édito

Avec l'arrivée du printemps, retrouvez dans les menus de nombreux fruits et légumes de saison cuisinés avec soin pour le bien-être et l'éveil de vos enfants. Crus ou cuits, en salade, gratin, purée, jus..., les légumes de saison ont tout ce qu'il faut pour se faire plaisir en variant les saveurs, les textures et les couleurs.

Profitez-en pour partager leurs bienfaits santé avec vos enfants.

Bonne lecture !

Les animations dans la cantine



Au programme de cette période, de nouvelles recettes à découvrir autour de deux produits :

- le brocoli cuisiné sous une forme onctueuse et gourmande,
- l'épeautre, une céréale complète, proche du blé, que l'on utilise en cuisine sous forme de farine ou en grains comme du boulgour.



NUTRITION

Bien choisir ses BOISSONS

Les cellules du corps contiennent naturellement beaucoup d'eau qu'il est nécessaire de renouveler chaque jour.

Les professionnels de la santé recommandent de boire régulièrement tout au long de la journée. Pour les enfants, cela représente environ 5 verres d'eau par jour (au lever, au coucher, à chaque repas). C'est un minimum à compléter en cas d'activité physique prolongée (pratique d'un sport) ou en cas de forte chaleur.

Privilégiez l'eau qui est la seule boisson recommandée. Selon les goûts de votre enfant, elle peut être plate ou gazeuse, l'idéal étant de varier les eaux pour bénéficier de la composition en minéraux de chacune.

Attention aux jus de fruits, quels qu'ils soient, les boissons sucrées, les sodas, même light qui sont très sucrés, et n'apportent rien d'autre que du sucre. Vous pouvez les réserver pour les occasions particulières comme les repas de fête, les goûters d'anniversaire,...).



ZOOM SUR LA FÊTE PRINTEMPS

L'animation « Fête du printemps » et son repas gourmand célèbrent l'arrivée des beaux jours et l'apparition des fruits et légumes de saison.



RECETTE

Bon appétit!

LE MOELLEUX CHOCOLAT LENTILLES

Découvrez en famille ce gâteau réalisé sans farine mais avec des lentilles ! L'amidon contenu dans ces légumineuses apporte le liant nécessaire pour obtenir une belle base de pâte à gâteau.

Temps de préparation : 10 minutes

C'EST PARTI! Temps de CUISSON : 20 à 25 minutes

- 80 g de lentilles vertes sèches • 200 g de chocolat noir • 200 ml de lait demi-écrémé • 60 g de sucre en poudre • 60 g de maïzena • 1 pincée de cacao en poudre • 1 pincée de sel
- Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- Placer les lentilles dans une passoire et les rincer sous un filet d'eau.
- Verser les lentilles dans une casserole, les recouvrir d'eau froide et faire chauffer. Lorsque l'eau se met à bouillir, baisser la température et laisser cuire 25 minutes environ. Les lentilles vont absorber l'eau.
- Faire fondre le chocolat au bain-marie.
- Dans une casserole faire chauffer le lait, ajouter les lentilles cuites, la maïzena, la pincée de sel, le sucre et bien mixer jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Ajouter doucement le chocolat fondu et remuer délicatement.
- Beurrer un moule à gâteau, verser la pâte puis placer au four et laisser cuire 20 à 25 minutes à 180°C.
- Laisser le gâteau refroidir avant de le sortir du moule et le saupoudrer de cacao en poudre.

