

Chouette je mange à la cantine !



Semaine du goût
16 au 20 octobre 2017
Thème : la cuisine végétarienne



Les
Belleville

LES MENUS

- Salade de mâche, pignons de pin et maïs
- Tortis à la bolognaise semi-alternatif bio (viande égrenée bio + protéines de soja)
- Yaourt de brebis avec sa confiture de myrtille

Lundi
16 octobre
2017

Mardi
17 octobre
2017

- Taboulé oriental aux raisins
- Omelette au fromage
- Ratatouille
- Fromage
- Fruit

- Toast de houmous (purée de pois chiches)
- Chili végétal (haricots rouges, haricots blancs, tomate, poivron, cumin, maïs)
- Riz bio
- Crumble aux Spéculos

Jeudi
19 octobre
2017

Vendredi
20 octobre
2017

- Salade mêlée (salade + croustons + noix + beaufort)
- Nuggets de blé
- Haricots verts bio
- Gâteau aux marrons

L'astuce du chef

Si vous préparez un houmous, gardez le jus de cuisson des pois chiches pour faire des meringues ! Avec un batteur, le jus se monte comme des blancs en neige. Y ajouter du sucre glace. Il ne reste plus qu'à mettre au four !

Nous remercions Monsieur Petit, chef cuisinier du collège de Douvaine, pour ses précieux conseils et son aide à la confection de ces menus.



pourquoi une semaine végétarienne ?

Chaque année, la semaine du goût est l'occasion de tester de nouvelles saveurs, de nouvelles idées de recettes. Pour cette édition 2017, les élus ont souhaité proposer aux enfants une semaine végétarienne.

Qu'est-ce qu'un repas « végétarien » ?

C'est un repas qui exclut la viande (rouge et blanche), les poissons et les fruits de mer.

Quel est l'intérêt du végétarisme ?

Le végétarisme présente plusieurs intérêts dans les domaines suivants :

- La santé : ce mode alimentaire réduirait de manière conséquente le risque de maladies cardio-vasculaires, les risques d'obésité, de diabète de type 2, de faire un AVC, d'avoir un cancer colorectal...
- L'environnement : limitation de la consommation d'eau (forte consommation d'eau pour une production animale par rapport à une production végétale), protection de la couche d'ozone (l'élevage génère des gaz à effet de serre).

Hormis ces critères, certaines personnes défendent également ce mode d'alimentation pour le respect de la vie animale et sa condition.

une idée reçue sur le végétarisme

Le végétarisme engendrerait des carences en protéines qui sont apportées par la viande et le poisson. En réalité, les protéines végétales existent en grand nombre. Ci-dessous, quelques exemples de produits en comportant :

- Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots blancs...
- Céréales : seigle, riz complet, quinoa, maïs, arachides...
- Légumes : brocolis, épinards, ail, choux fleurs...
- Autres sources : amandes, persil, noix, spiruline, tofu...

De nombreux préjugés restent attachés à l'idée de végétarisme : régime sans saveur, carences... Pourtant, de nombreuses associations et personnes ont déjà adopté ce mode d'alimentation. Les saveurs y sont parfois différentes et la manière de cuisiner peut être bouleversée, mais beaucoup de plats existent déjà chez une majorité d'entre nous !

Quelques précisions concernant les menus de cette semaine du goût

- La bolognaise semi-alternative bio se compose de viande bio, en quantité très réduite, et de protéines de soja en complément.
- Chili végétal : il se compose de haricots rouges, haricots blancs, tomate, poivron, cumin, maïs... Pas besoin de viande, les protéines sont apportées par les haricots !
- Nuggets de blé : une nouveauté à faire découvrir aux enfants... une nouvelle saveur.