

Victoire des Cantines Rebelles 2018



Notre cantine était à l'honneur ce mercredi 7 novembre 2018, à l'Hôtel de ville de Paris. En effet, le prix de la Cuisine rebelle de France, dans la catégorie moins de 500 repas jour, nous a été décerné et remis par la chanteuse Emily Loizeau. Une sympathique réunion sous la houlette de l'animateur Laurent Mariotte. L'occasion de réaffirmer notre engagement municipal d'aller vers une cantine qui sert des repas de qualité, avec un accompagnement citoyen éthique et pédagogique. Une façon aussi de

rencontrer des élus comme notre Sénateur Guillaume Gontard, qui avait été notre invité à la cantine au mois de mai dernier, Madame Catherine Brette, ou le Sénateur Joël Labbé, et de dialoguer sur l'avenir des cantines et la mise en place d'une alimentation bio et éco responsable. Enfin l'association Un Plus Bio a rappelé les travaux actuellement menés en France pour la reconnaissance de l'alimentation bio en milieu scolaire, et la place de la viande dans les repas. Nos engagements suite à cette consécration est d'œuvrer à répandre le plus possible la démarche territoriale qui accompagne une réflexion comme celle des cantines rebelles, et qui associe l'ensemble des acteurs intervenants dans le cursus. Savez-vous par exemple que sous l'impulsion des cantines iséroises, les agriculteurs ont repris la culture de la lentille verte, arrêtée depuis plus de 50 ans, que les maraichages locaux se sont développés sous l'influence des commandes de la restauration scolaires ...

A suivre donc et encore bravo à tous !!!



Vie de la cantine :

A l'occasion de la semaine du goût, nous avons accueilli une animatrice qui a enrichi le temps du repas en expliquant aux enfants les différences entre plusieurs céréales. Une occasion ludique et très agréable, de suppléer à la découverte de nouveaux mets servis dans le cadre de la restauration scolaire.

Afin de continuer dans notre démarche d'excellence en faveur de l'alimentation que l'on sert dans nos restaurants, nous sommes allés personnellement nous rendre compte des conditions d'élevage et d'abattage des filières viande, que nous proposerons dès janvier aux enfants. Un suivi rigoureux des cahiers des charges de l'alimentation, aux conditions de vie et aux normes sanitaires tout au long de ces parcours est le gage d'une qualité exceptionnelle.

De plus l'ensemble des acteurs de ces filières est situé dans un rayon de 80 Km autour de Saint Just de Claix.





la commission



CANTINE

La commission cantine s'est réunie le mardi 13 novembre à Saint Just de Claix. Nous avons discuté d'un certain nombre de points, dont, comme nous vous l'avions annoncé : la place de la viande dans les repas de notre cantine.

Après ce débat, et après avoir passé en revue l'ensemble des argumentaires en faveur ou non de la protéine animale au regard de son impact environnemental de la surproduction et du gaspillage lié.

Après avoir recueilli l'ensemble des argumentaires de la totalité des participants (élus, corps professoral, équipes cantine, parents, distributeurs ...)

Après avoir recueilli l'assentiment de notre diététicienne conseil Madame Claire Leroy,

Nous actons à l'issue de cette commission que la cantine de Saint Just de Claix et le restaurant de Saint Romans passeront à un repas sans viande par semaine à compter du 7 janvier 2019.

Nous nous engageons à respecter les équivalences protéiniques et le caractère équilibré des repas de substitution.

Nous actons aussi que les repas dits « sans viande » seront tournants chaque semaine, afin que les enfants qui ne viennent manger qu'un jour ou deux par semaine, ne tombent pas systématiquement sur un de ces repas.

Nous nous engageons à poursuivre notre programme de formation pour les cantinières, de façon à leur faire découvrir d'autres façons d'accommoder ou de cuisiner, voire de présenter les aliments non carnés à fort équivalent protéinique.

Nous nous engageons à recentrer nos distributeurs afin de privilégier des structures qui veillent à un strict cahier des charges aux normes bio locales, et une traçabilité exemplaire de l'alimentation à l'élevage, l'abattage et la distribution.

Nous allons accentuer encore notre réflexion sur le gaspillage, afin de continuer à progresser sur ce point.

Nous allons poursuivre notre accompagnement éducatif en direction des parents, afin de leur expliquer notre démarche.

Nous resterons vigilants à notre rôle de garant d'un repas parfaitement équilibré par jour de cantine pour chaque enfant.

Nous avons aussi mis en place la commission menu, qui se compose comme suit :

Madame Claire Leroy	(diététicienne)
Madame Gisèle Chourreau	(élue Saint Romans)
Madame Anny Merluzzi	(Cuisinière responsable du site)
Madame Chrystelle Feugier	(parent d'élève)
Monsieur Frédéric Poirier	(parent d'élève)
Monsieur Sylvain Lambert	(élu Saint Just de Claix)



Il a été discuté d'autres sujets comme :

- Etoffer l'offre de jeux à la cantine pour les jours de pluie.
- Finalisation du concept « De la graine à l'assiette » et du suivi par les élèves d'une graine (de sa plantation chez le maraîcher Cyrille Fatoux à Saint Hilaire du Rosier, jusqu'au service dans l'assiette de l'enfant).
- Suivi par Estelle pour une continuité de la réflexion éco citoyenne entre la cantine et l'école de Saint Just (compost, gaspillage, potager pédagogique ...)
- Réflexion sur le prix du repas, le coût de revient, les charges de fonctionnement.
- Le choix d'une distribution engagée dans le Bio Local et dans le respect de la charte, et les avantages en terme de certification Bio Ecocert en continuant à viser le niveau 2.
- Moins de viande mais viande de meilleure qualité.
- Organisation de la pause méridienne au restaurant de Saint Just de Claix : A partir du 7 janvier prochain les petites sections de maternelle, mangeront leurs entrées seules dans le restaurant. Les plus grands les rejoindront ensuite. Double avantage : Le début de repas plus calme pour les petits et les grands se seront déjà défoulés en arrivant à table.



Le petit bonhomme en pain d'épice



Une vieille femme était en train de faire du pain d'épice. Comme il lui restait de la pâte, elle façonna un petit bonhomme. Avec des raisins secs, elle dessina des yeux, un nez, un grand sourire et les boutons de son habit. Puis elle le mit à cuire. Au bout d'un moment, elle entendit tambouriner à la porte du four...Elle l'ouvrit et, à sa grande surprise, le petit bonhomme de pain d'épice en sortit d'un bond. Elle voulut l'attraper, mais il lui échappa en criant :

- Cours, cours, aussi vite que tu peux ! Tu ne m'attraperas pas, je suis le bonhomme de pain d'épice ! Elle le poursuivit dans le jardin où son mari travaillait. Il posa sa bêche et voulut aussi le saisir, mais quand le bonhomme de pain d'épice passa devant lui, il lui lança :

- Cours, cours, aussi vite que tu peux ! Tu ne m'attraperas pas, je suis le bonhomme de pain d'épice ! En arrivant sur la route, il rencontra une vache. La vache l'appela, mais le bonhomme de pain d'épice cria par-dessus son épaule :

- J'ai échappé à une vieille femme. J'ai échappé à un vieil homme. Cours, cours, aussi vite que tu peux ! Tu ne m'attraperas pas, je suis le bonhomme de pain d'épice !

La vache se mit à le poursuivre, suivie du vieux et de la vieille. Le bonhomme de pain d'épice rencontra un cheval.

- Arrête-toi dit le cheval, je voudrais te manger.

Mais le bonhomme de pain d'épice répondit :

- J'ai échappé à une vieille femme. J'ai échappé à un vieil homme. J'ai échappé à une vache. Cours, cours, aussi vite que tu peux ! Tu ne m'attraperas pas, je suis le bonhomme de pain d'épice !

Il rencontra des paysans qui rentraient du foin. Ils le regardèrent tous passer. Et le bonhomme de pain d'épice leur cria :

- Cours, cours, aussi vite que tu peux ! Tu ne m'attraperas pas, je suis le bonhomme de pain d'épice !

Les paysans rejoignirent le cortège, derrière la vieille femme, le vieil homme, la vache et le cheval. Puis le bonhomme de pain d'épice rencontra un renard et lui dit :

- Cours, cours, aussi vite que tu peux ! Tu ne m'attraperas pas, je suis le bonhomme de pain d'épice !

Après avoir dépassé le renard, le bonhomme de pain d'épice dut s'arrêter devant une rivière large et profonde. Le renard vit la vieille femme, le vieil homme, la vache, le cheval et les paysans qui poursuivaient le bonhomme de pain d'épice, alors il lui proposa :

- Monte sur mon dos, je te fais traverser la rivière.

Le bonhomme de pain d'épice monta sur le dos du renard qui commença à nager. Au milieu de la rivière, là où l'eau est profonde, le renard ordonna :

- Monte sur ma tête, bonhomme de pain d'épice ou tu vas être mouillé.

Le bonhomme de pain d'épice se mit debout sur la tête du renard.

Comme le courant était rapide, le renard lui dit :

- Monte plutôt sur mon museau. Je ne veux pas que tu te noies.

Le bonhomme de pain d'épice glissa sur le museau du renard. Mais quand ils arrivèrent de l'autre côté de la rivière, sains et saufs, le renard brusquement ouvrit la gueule et, GLOUP ! ...

Il happa le bonhomme de pain d'épice. On n'en a plus jamais entendu parler depuis...



Tu as bien compris cette histoire ?

Arriveras tu à remettre dans l'ordre les personnages qui poursuivent le bonhomme de pain d'épice ?

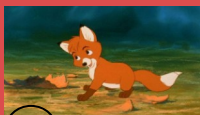
Et pour finir qui est le plus malin ? Qui a réussi à manger le bonhomme de pain d'épice ?

Coche la bonne case ...

Le Renard ?

Le Loup ?

L'Ours ?



C



B



E



D



A

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4
<input type="checkbox"/>	5

bonhomme

Réponses

C'est le renard qui attrape et mange le

C=1 / E=2 / B=3 / A=4 / D=5

C'EST
BIENTÔT
NOËL !



A faire avec tes parents ...

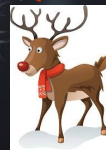
Toi aussi fait ton petit bonhomme de pain d'épice ...
Préchauffer le four th.6 (180 °C).
Fais fondre dans une casserole 50g de miel, 15cl de lait ½ écrémé et 100 g de beurre.
Mélange bien jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Attention ne te brûle pas !
Dans un saladier, mélange 200 g de farine avec 5 g de levure chimique et 1 pincée de sel puis ajoute 120 g de cassonade et le mélange d'épices spéciales.
Creuse un puits au centre dans lequel tu y verses progressivement le lait préparé.
Mélange le tout puis ajoute 1 œuf et fouette bien jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
Verse la pâte dans un moule à cake beurré en forme de bonhomme et enfourne pour 45 min.
Enfin laisse le reposer 1 h avant de le manger.
A toi de te régaler ensuite ...

J. Herbin
depuis 1870

Le jeudi 20 décembre Anny et son équipe vous préparent une superbe surprise. Ce jour là le menu sera exceptionnel ... Un vrai repas de Noël !

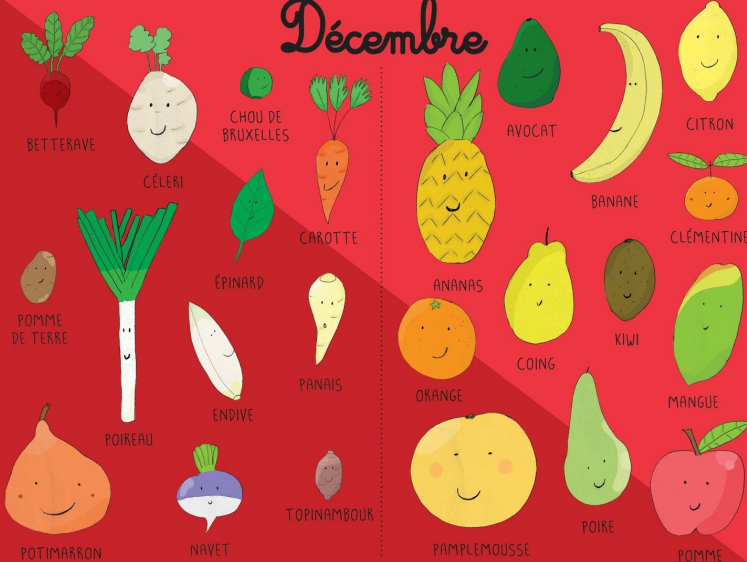
Je vais t'aider à trouver le dessert ... Je suis un cervidé de la famille des cerfs, je suis le plus grand représentant de ma famille. Je suis emblème du Canada. Mes bois sont plats et s'élargissent en forme d'éventail. A une lettre près (en moins) je suis un original.

Mes cousins, les rennes, tirent le traîneau du père Noël ... Qui suis-je ?



Je suis un élan

Décembre



Le soir de Noël toi et tes parents allez faire une jolie table et faire un bon repas. En Provence, dans le Sud de la France, on fait la même chose. Ce repas se doit d'être exceptionnel et excellent. Toi tu auras peut être une bûche et eux, ils ont 13 desserts ... Tu te rends compte ^^

- raisins secs
- figues sèches
- amandes et noix
- prunes de Brignoles
- poires d'hiver et pommes
- cédrats confits (sorte de citron)
- confiture de coings et confiture de fruits au moût de raisin
- nougat blanc (noisettes, pignons et pistaches) et nougat noir (miel)
- cachat piquant (fromage blanc)
- fougasses
- bugnes frites
- galettes au lait parfumées au fenouil et au cumin
- pompe à huile: c' est un pain de fête préparé à la maison mais cuit chez le boulanger. Il s'agit de l'huile d'olive qu'on ajoute à la pâte confectionnée de farine, de levain, de sucre, de cassonade et aromatisée de zeste d'orange et de citron. On la déguste trempée dans du vin cuit.

Joyeux Noël ...