

La GAZETTE



de la CAISSE DES ÉCOLES

Encore +
d'infos pour
les parents

Il faut jouer pour devenir sérieux. Aristote, philosophe grec de l'Antiquité (384-322 av. J.-C.)

du 15^e



Philippe GOUJON

Maire du 15^{ème} arrondissement
Président de la Caisse des écoles

Si le « *bien manger* », grâce à une nourriture *équilibrée, saine et durable*, est une *priorité* de la Caisse des Écoles du 15^e, celle-ci n'est pas exclusive.

Le rôle de la restauration scolaire est aussi de développer la *culture culinaire* des élèves, que ce soit par la *découverte* de nouveaux *goûts et saveurs*, ou par *l'animation* d'ateliers impliquant les enfants, leur permettant d'effectuer leurs *premiers pas* en cuisine.

La restauration collective doit dorénavant répondre à des *enjeux environnementaux* croissants. En ce sens, j'ai souhaité qu'une réflexion soit amorcée sur le *gaspillage alimentaire*, avec la mise en œuvre d'un plan « *antigaspi* », et la participation active des enfants au *tri des déchets*.

Enfin, notre Caisse des Écoles *s'étend*, puisqu'à la rentrée 2023, elle sera également chargée de la restauration du *collège André Citroën*. Nous y développerons notre savoir-faire, en offrant aux collégiens une alimentation qui répond

à la fois à leurs *goûts*, à leurs *besoins* et aux *enjeux* de notre temps.

À nous, désormais, de continuer à satisfaire tous nos convives !

CDE15 : UNE RESTAURATION SCOLAIRE PARTICIPATIVE



**LES ENFANTS
EN CUISINE !**



**INSCRIPTION
2023-2024 :
c'est maintenant !**

**BON POUR
LA PLANÈTE !**

La CAISSE des ÉCOLES du 15^{ÈME}



François CONNAULT,
Conseiller de Paris, délégué auprès du
Maire à la Caisse des écoles du 15^{ème}



Emilie SAVANGSY,
Directrice Générale de la
Caisse des écoles du 15^{ème}

Sous la Présidence du Maire de l'arrondissement, **Philippe GOUJON**, la Caisse des écoles du 15^{ème} est en charge de la **restauration scolaire**. Plus de **11 000 repas** sont préparés **le matin pour le midi** par notre personnel, dans **les écoles du 15^{ème}**. Tous les jours, nos fournisseurs livrent sur chaque site des produits essentiellement **frais et de qualité**.

La Caisse des écoles pilote une **commission des menus**, et invite des **directeurs d'école, des REV, des animateurs, des parents délégués et des enfants**. Elle se réalise **tous les 2 mois** pour valider les menus, composés par nos chefs de cuisine selon un **plan alimentaire** et la **règlementation**.

Le **Comité de gestion** règle par ses délibérations, **l'organisation** et le **fonctionnement légal** de la Caisse des écoles. En devenant sociétaire, vous contribuez à ses orientations et à ses décisions (ci-dessous, les informations).



BON POUR LA PLANÈTE !

En cuisine... l'inox c'est pas de l'intox !

La **Loi Egalim** prévoit la **suppression** du plastique à usage unique dans les cantines scolaires au **1^{er} janvier 2025**. C'est un enjeu de **protection de l'environnement** et aussi le moyen de **limiter** les perturbateurs endocriniens. Un défi qui ne sera pas difficile à relever pour la Caisse des écoles du 15^{ème}. En effet, les repas sont préparés le matin pour le midi par nos équipes de cuisine dans **des plats en inox**, placés dans des **chariots inox** de maintien en température jusqu'au repas.



Du biodéchet... au biogaz !

Les enfants, aidés par les **animateurs** trient les **biodéchets** dans les cantines des écoles Corbon, Cherbourg, Volontaires, F. Coppée, T. Deck et St Lambert. Ils sont **collectés deux fois par semaine** par les services de la Ville de Paris, **valorisés et transformés en BIOGAZ**. Ce projet **se déploie progressivement** sur les sites du 15^{ème}. En **janvier 2024**, tous nos sites devraient bénéficier de **la collecte des biodéchets**.



Protéine animale... et végétale !

La loi **EGALim** ainsi que la loi **CLimat et résilience** prévoient la promotion des **protéines végétales** en restauration collective. Conformément à la loi, nous proposons un **menu végétarien par semaine**, puis **deux menus végétariens par semaine** en **septembre 2023**. Les légumineuses sont une **alternative végétale** intéressante par leurs apports en **protéine**. Cette année, une campagne d'informations « **les légumineuses passent à table** » a été créée par la Caisse des écoles, afin de faire connaître leurs bienfaits aux enfants.
(en savoir plus sur notre site cde15.fr)



DEVENEZ SOCIÉTAIRE DE LA CAISSE DES ÉCOLES DU 15^{ÈME}

La restauration scolaire : l'implication de tous

POURQUOI ?



Je deviens sociétaire de la Caisse des écoles du 15^{ème}

Je contribue à ses orientations et ses décisions

Je participe... ... à l'Assemblée Générale

Elle se réunit une fois par an pour entendre le rapport moral et financiers de la Caisse des écoles et élit pour 3 ans les représentants du Comité de gestion.

Je me présente... ... au Comité de gestion

Il est composé de conseillers de l'arrondissement, des représentants de sociétaires et de membres de droit et de personnes désignées. Il règle, par ses délibérations, l'organisation et le fonctionnement légal de la Caisse des écoles.

COMMENT ?



J'envoie par courrier ou je dépose à :
Régie comptable de la Caisse des écoles du 15^{ème}
Mairie du 15^{ème}
31, rue Péclet - 75015 PARIS



les REV impliqués sur les actions ANTIGASPI (Mélody, REV de Cardinal Amette maternelle)



Le programme **Antigaspi** est **collaboratif**. Il s'est construit par des groupes de travail composés des **représentants de la cantine des écoles pilotes** Cardinal Amette, Duplex et Cherbourg. Caisse des écoles, REV, **animateurs, directeurs d'école, enfants et parents délégués** se sont tous mobilisés. Les réunions ont permis de **déterminer des actions** cohérentes et

L'Antigaspi... l'implication de tous !

applicables, mises en place sur les sites pilotes. Pour évaluer leurs **pertinences**, des **pesées des déchets** ont été réalisées sur ces sites. A la suite de ces étapes, des **actions ponctuelles** se généralisent sur l'ensemble de nos sites depuis janvier 2023 : **plateau de fromages** (choix des 3 fromages), **multichoix en produits laitiers** (double choix entre un fromage et un laitage), **corbeille de fruits** (choix du fruit). Elles sont visibles sur notre menu sous le sigle **ANTIGASPI**. Le programme Antigaspi continue, de

nouvelles actions seront déployées (choix des portions, activités de sensibilisations...).



des enfants « porteurs » du projet Antigaspi durant les pesées des déchets à l'école Cardinal Amette élémentaire.



Du BIO... et du labellisé !

La Caisse des écoles du 15^{ème} participe au programme France Agrimer de sensibilisation au « bien manger » autour de fruits et de produits laitiers de qualité. Grâce à nos actions de sensibilisation, elle nous accorde des subventions sur les produits **BIO** ou **labellisés**.
Chiffre clé : actuellement, 43 % de nos produits sont Bio ou labellisés
(en savoir plus sur notre site cde15.fr).



LES ENFANTS EN CUISINE !

Le jeu concours « j'aime ma cantine » a été ouvert à l'ensemble des écoles de l'arrondissement en janvier. Un groupe de 5 enfants, encadré par des adultes, participe à la vie de la cuisine de leur école une matinée et réalise un Docuphotos. Il sera présenté au Forum du Goût : Philippe GOUJON remettra un prix aux enfants.

Le déroulé :

8h30 : accompagnés du directeur d'école, d'un enseignant ou d'un REV, après avoir enfilé un kit visiteur et s'être lavé les mains, les enfants sont accueillis par l'équipe de cuisine de leur école. Aidés par la cheffe de cuisine, ils réalisent la vinaigrette. Ils visitent ensuite la cuisine, observent la préparation de l'entrée et du plat chaud pour le repas du midi.

12h00 : ils partagent leur expérience avec leurs copains en leur expliquant le travail que représente la préparation d'un repas.

Fin juin : Remise du Docuphotos finalisé à la Caisse des écoles.

Début octobre : Remise de prix au Forum du Goût.



Nadia, la cheffe de cuisine explique comment bien se laver les mains avant de rentrer en cuisine



chaque enfant intègre dans le robot un élément de la vinaigrette : de vrais petits chefs !



Nadia explique aux enfants les étapes de la préparation de l'entrée. On va se régaler à midi !



les enfants de la maternelle de Sextius Michel et Péquipe de cuisine de Pécole : une belle rencontre en cuisine

Depuis 3 ans, la Caisse des écoles organise le jeu concours « j'aime ma cantine ». Les enfants expriment à travers un support leur perception de la cantine, aidés par des REV ou des animateurs. Au Forum du Goût de la Caisse des écoles (début octobre), une remise de prix par Monsieur le Maire valorise leur travail. (Découvrez les vidéos et les bandes dessinées réalisées par les enfants les années précédentes sur notre site cde15.fr)



Remise de prix au Forum du Goût 2022

UN ATELIER « GOURMAND »... ET ÉQUILIBRÉ

Conçu et animé par la diététicienne de la Caisse des écoles, l'atelier est une initiation à la cuisine (proposé aux directeurs d'école sur le temps scolaire). Concentrés et appliqués, les enfants préparent une pâte à tartiner « maison » puis coupent des fruits frais. Chacun confectionne sa tartine gourmande pour ensuite la déguster : quel plaisir de manger ce qu'on a préparé !



Préparation de la pâte à tartiner



Chaque enfant reçoit un diplôme « expert en pâte à tartiner » en fin d'atelier



Ecole Cépré : 2 classes ont participé à l'atelier

Recette CDEIS

l'équivalent d'un pot

Ingrédients :
30g de noisettes en poudre
20g de poudre d'amandes
10g de miel
40g de chocolat
15mL de lait

Ustensiles :
1 balance
1 verre-doseur
1 bol
1 fourchette
1 petit saladier
1 petit pot
1 planche à découper
1 couteau

La recette de la pâte à tartiner de l'atelier

(à refaire à la maison)

Préparation :

- ◆ Casse les carrés de chocolat dans le bol et fais-les fondre au micro-onde avec un fond d'eau.
- ◆ Dans le saladier, mélange la poudre d'amandes, la poudre de noisettes et le miel.
- ◆ Ajoute au mélange le chocolat fondu et le lait.
- ◆ Mélange l'ensemble à l'aide d'une fourchette pour obtenir une pâte homogène.
- ◆ Verse ta préparation dans un petit pot.

Conseils : Si ta pâte à tartiner est trop épaisse, tu peux ajouter encore un petit peu de lait.

Idee pour la déguster : Tu peux te préparer une tartine avec ta pâte à tartiner et y ajouter des FRUITS de saison : une dégustation gourmande et équilibrée !



INSCRIPTION/TARIFICATION À LA CANTINE 2023-2024

Entre le 1^{er} mars et le 30 juin 2023

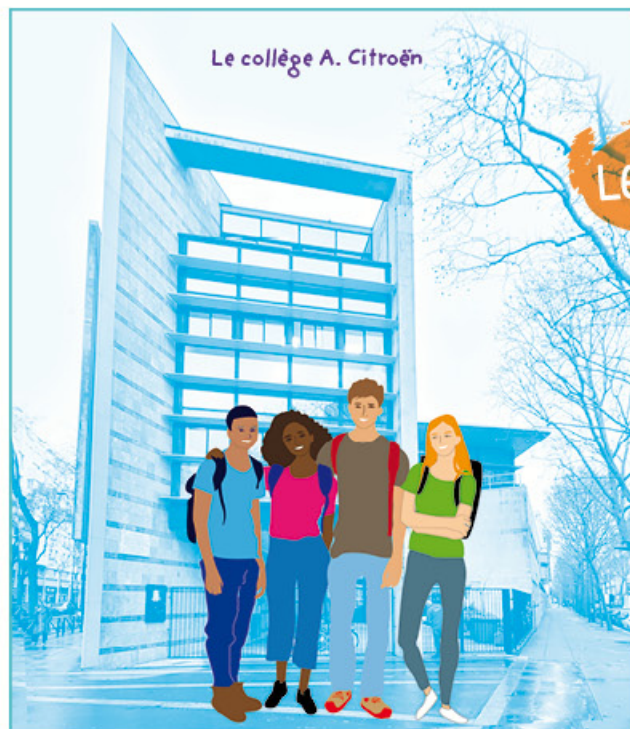
C'EST
MAINTENANT !



Choisissez l'inscription par votre Espace Familles (accessible sur cde15.fr) : c'est simple et rapide !

Une équipe chaleureuse du Pôle Familles est à votre écoute (à l'accueil au 154 rue Lecourbe, ouvert tous les jours sauf le vendredi) pour répondre à vos questions sur l'inscription et la facturation (retrouvez leurs contacts téléphoniques et leurs mails sur cde15.fr par zones de Parrondissement).

L'inscription/tarifcation à la cantine est à renouveler tous les ans **UNIQUEMENT** auprès de la Caisse des écoles durant la période indiquée. Si aucune démarche n'est faite par la famille, le tarif 10 et 5 jours de fréquentation à la cantine sont appliqués par défaut. Retrouvez toutes les informations sur notre site cde15.fr



Les collèges

De nouveaux convives à la rentrée 2023-2024

Nous avons le plaisir de compter parmi nos convives de plus en plus de collégiens. Depuis cette année scolaire, les jeunes de Mme de Staël et de G. Apollinaire bénéficient de la restauration scolaire de la Caisse des écoles. En septembre 2023, elle sera aussi en charge de la cantine du collège A. Citroën. Bienvenue à nos nouveaux convives !

L'inscription / Tarification 2023-2024 est à faire auprès de la Caisse des écoles pour les 6 collèges suivants : G. Duhamel, Modigliani, C. Debussy, Mme de Staël, G. Apollinaire et A. Citroën.



Tous ensemble avec les JEUX SPORTIFS



La marelle, l'épervier, le béréty, Jacques a dit, 1-2-3 soleil, loup y es-tu ? Ces jeux d'extérieur qui animent les cours de récréation et les sorties en plein air depuis toujours nous font bouger, nous font rire et nous rapprochent les uns des autres.

Les jeux sportifs nous obligent à courir, à sauter, à ramper, à attraper, à être attentif et à bondir comme une gazelle, avant les autres, pour gagner la partie dans un grand éclat de rire. Il faut parfois savoir compter vite, retenir

facilement, trouver le mot juste ou encore imiter les animaux. Ces jeux se pratiquent à plusieurs, en équipe ou en solo, sans entraînement ni équipement sportif. On peut même réinventer les règles, ça n'a aucune importance du moment qu'on s'amuse. Il suffit de lancer l'idée pour que, tous ensemble, nous démarrions une partie passionnée, endiablée, qui nous fera rire et bouger dans tous les sens.

Avec les jeux sportifs nous dépensons notre trop-plein d'énergie sans chercher la compétition. Ils s'improvisent en un clin d'œil et constituent l'une des meilleures façons de pratiquer des exercices physiques au quotidien.



JEU

Il en manque un bout ! Les noms de ces 10 jeux ont été coupés en deux. Saurais-tu recoller les morceaux ?

--- d'orchestre --- bondu --- saute- ---
 cache- --- perché --- Poule-renard- ---
 ---maillard --- balle au ---
 pierre- --- ciseaux --- musicale ---
 chat beuille --- chat --- colin --- cache --- prisonnier --- mouton --- chaise --- vipère ---



Réponses : colin-maillard • cache-cache • pierre-feuille-ciseaux • chat • balle au prisonnier • chaise musicale • saute-mouton • chat perché • chef d'orchestre • poule-renard-vipère • cheval fondu

On y jouait
il y a 2200 ans
et on y joue encore !

*Ce nom peut être traduit
par « Jeu des fuyards »



On s'amuse bien dans LA COUR DE RÉCRÉATION !



Le savais-tu ?

Il y a 2000 ans, les Grecs et les Romains passaient une grande partie de leur vie à jouer, les enfants comme les adultes. Les jeux faisaient partie de la vie quotidienne. On jouait en toute occasion pour se divertir et se dépenser physiquement.

Connais-tu l'Apodidraskinda* ?

C'est l'un des jeux les plus anciens que l'on connaisse. On en retrouve la trace, en Grèce, sous le nom d'apodidraskinda, il y a 2200 ans. Les joueurs formaient un cercle autour de celui qui avait été désigné. Ce joueur devait se mettre à compter, les yeux fermés, pendant que les autres allaient vite se cacher un peu partout. La suite, tu la connais, c'est notre jeu de cache-cache. Quand le chercheur trouve un joueur caché, celui qui a été découvert prend la place du chercheur. Et la partie continue.

Il n'y ni gagnant ni perdant dans une partie de cache-cache, le but est que tout le monde devienne chercheur à tour de rôle. On a l'habitude d'y jouer pendant la journée mais c'est aussi très amusant de nuit avec une lampe de poche dont le chercheur se sert pour dénicher les autres joueurs.



QCM Nous reconnais-tu ?

La règle du jeu va t'y aider

L'indice

Le jeu se déroule comme une partie de cache-cache, mais à l'envers. Un des joueurs se cache pendant que les autres comptent. Quand ils ont fini, ils partent à sa recherche.

- Le kangourou
- La sardine
- L'épervier

1

L'indice

Avant d'aller retrouver ses amis, il faut d'abord se bander les yeux. Et quand on en tient un, il faut savoir le reconnaître. Pas facile quand on a les yeux bandés.

- Colin-maillard
- Loup glacé
- Jacques a dit

2

L'indice

Personne ne doit bouger quand le meneur de jeu se retourne. Celui qui n'arrive pas rester immobile retourne sur la ligne de départ. Le premier qui touche le mur a gagné, il prend la place du meneur de jeu.

- Balle au prisonnier
- Loup y es-tu ?
- 1,2,3, soleil !

3



Devinette

4000 ans de succès

Le bruit qu'il fait en tournant très vite sur lui-même lui a valu son nom. Le succès de ce petit diable n'a jamais cessé, partout dans le monde, depuis son invention en Chine que l'on fait remonter à plus de 4000 ans. Il était alors fabriqué avec du bambou et produisait en tournant un sifflement caractéristique. L'as-tu reconnu ?

Reponse : Le diabololo



L'indice

Il doit essayer d'attraper les souris, mais celles-ci sont malines. Elles savent se mettre hors de sa portée en grimpant sur tout ce qu'elles trouvent. Comment arriver à en toucher une pour devenir souris à son tour ?

- Chat perché
- Cheval fondu
- Saute-mouton

4

Reponse : 1 : La sardine • 2 : Colin-Maillard • 3 : 1, 2, 3 soleil ! • 4 : chat perché

Je n'ai ni bras ni jambes et mon corps est couvert d'écailles. Je mesure en moyenne 1,20 mètre. On dit que Cléopâtre, reine d'Égypte, me laissait volontiers entourer les bras, comme si j'étais un bijou précieux. Elle ne prenait pas trop de risque car, contrairement à d'autres membres de ma grande famille, je ne suis pas venimeux.



On dit que je n'ai peur de rien. Je suis le seul mammifère terrestre à savoir attraper les serpents sans me faire mordre, même les plus dangereux comme le mamba noir ou le cobra dont les venins sont mortels. Seuls les grands rapaces sont capables de m'égaliser comme chasseur de serpents.

GRAND JEU des ANIMAUX d'AFRIQUE

Je suis un animal, devine qui je suis !

20 animaux sauvages se cachent dans la grille. Saurais-tu inscrire leurs noms dans les cases en t'aidant des indices ?

Attention où tu mets les pieds : il y a un grand reptile qui attend ses proies à fleur d'eau, des félins cachés dans les hautes herbes qui guettent le passage d'herbivores dont ils feront leur dîner et de lourds troupeaux lancés à pleine vitesse dans la savane, écrasant tout dans leur course folle.



Le Z _ _ _ _

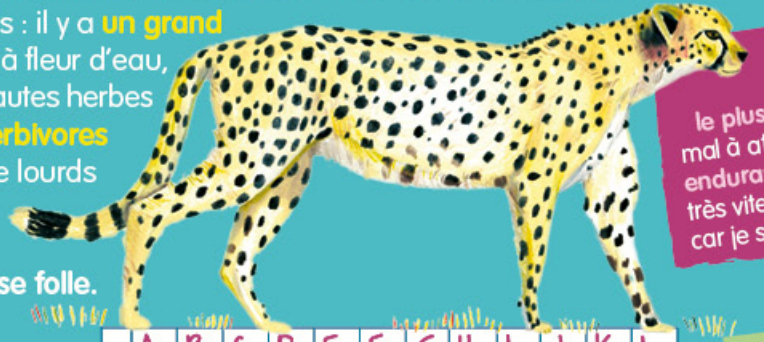


La G _ _ _ _



Le p _ _ _ _ _

Comme mon cousin le sanglier d'Europe, j'aime la fraîcheur et l'ombre des forêts. On me reconnaît facilement à mes deux défenses tournées vers le haut. Elles me servent à déterrer les racines et les bulbes dont je me nourris et à me défendre en cas d'attaque.



Le g _ _ _ _ _

Personne ne peut m'égaliser à la course, je suis l'animal le plus rapide du monde. Mais j'ai du mal à attraper mes proies car mon endurance est faible. Je peux courir très vite mais sur une courte distance car je suis vite essouffé.

Devine mon animal est un jeu qui se joue à plusieurs. Chacun à son tour imite un animal que les autres joueurs doivent découvrir. On peut imiter son cri, son aspect, sa façon de se déplacer ou encore son comportement : gentil, affectueux, rusé, imposant, agressif. Les mots cachés de cette grille peuvent accompagner ce jeu. Celle ou celui qui trouve un animal lève la main et l'imité.



L'é _ _ _ _ _



Le b _ _ _ _ _



Le l _ _ _ _



Le g _ _ _ _ _

Cherche l'intrus dans la grille
Mais que fait-il là ? L'un d'entre eux n'a jamais mis le nez en Afrique. Ce grand félin que l'on reconnaît à sa fourrure rousse rayée de noir vit dans plusieurs pays du continent asiatique, de l'Inde jusqu'en Sibérie où les températures, l'hiver, sont glaciales. Le climat africain n'est pas du tout fait pour lui.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	
1	C	X	P	Y	T	H	O	N	H	Q	B	I
2	A	B	E	R	E	H	C	O	C	A	H	P
3	U	S	T	Y	S	M	O	L	I	O	N	Q
4	T	R	H	I	N	O	C	E	R	O	S	Z
5	R	G	U	E	P	A	R	D	V	T	W	D
6	U	H	H	U	B	V	B	H	Y	E	N	E
7	C	M	I	K	I	M	B	M	G	U	E	U
8	H	C	P	E	F	A	R	I	G	Q	T	N
9	E	R	P	Z	S	I	X	A	I	O	S	Q
10	E	O	O	E	L	F	F	U	B	R	U	K
11	L	C	P	B	L	H	O	D	C	R	O	P
12	L	O	O	R	X	E	R	U	N	E	G	S
13	I	D	T	E	J	A	P	M	J	P	N	T
14	R	I	A	H	P	S	G	H	J	Q	A	I
15	O	L	M	O	V	F	O	E	A	R	M	G
16	G	E	E	G	N	O	U	G	K	N	C	R
17	E	L	L	E	Z	A	G	Y	M	F	T	E

L'h _ _ _ _ _



Je suis le plus gros oiseau de notre planète. Dans ma famille, les mâles peuvent mesurer jusqu'à 2,75 mètres de haut. Mes plumes sont immenses mais elles ne me servent qu'à parader car je ne sais pas voler. Pour me déplacer, je cours, et je cours même très vite.

Le c _ _ _ _ _



Le r _ _ _ _ _



Le t _ _ _ _ _

Je m'adapte facilement à tous les environnements : savane, forêt, montagne ou même désert. Comme beaucoup d'autres félins, je préfère dormir le jour et me déplacer la nuit. Mon habitat se résume souvent à une grosse branche d'où je peux guetter mes proies ou faire une bonne sieste sans être dérangé.



Le l _ _ _ _ _

J'ai une longue queue noire, je vis en troupeau et je suis herbivore. Dans la savane, je suis l'un des plus rapides à la course. Je peux atteindre les 100 km/heure pour échapper à mes prédateurs.



La g _ _ _ _ _



Le g _ _ _ _ _

La h _ _ _ _ _

On me dit bavard, ce n'est pas faux. Il est vrai qu'imiter la voix humaine m'amuse beaucoup. Les forêts tropicales sont mon domaine. J'y trouve les graines et les fruits dont je me régale. Mon gros bec, puissant et coupant, m'aide à les dénicher et à broyer les coquilles les plus résistantes.



Le p _ _ _ _ _

L'a _ _ _ _ _



- Réponses : Auru A2-A9 • Buffle 10-D10 • Crocodile B8-B16 • Gazelle G16-A16 • Girafe 18-D8
Gnu D16-G16 • Guépard B5-H5
Léopard B17-H11 • Lion B-K3
Python C1-H1
Phacochère L2-C2 • Rhinocéros B4-K4
Gorille A16-A10
- Intrus : Le tigre I13-L17
Rhinocéros B4-K4
Mongoose K15-K17
Hippopotame C6-C16
Hyène I6-L6
Pérouard J13
Zèbre E9-E13

Pourrais-tu finir de colorier la planche ?



Boule & Bill

ON VA JOUER AU CHIEN SAUVETEUR, BILL !

C'EST QUOI ÇA, ENCORE ?

CHHHH

JE VAIS FAIRE COMME SI JE ME NOYAIS ET TOI, TU PLONGES ET TU ME SAUVES ! COMME LE LABRADOR QU'ON A VU À LA TÉLÉ !

LÀ-DEDANS ?

C'EST QUE JE VIENS DE ME LÉCHER LES POILS, SI JE LES MOUILLE MAINTENANT ILS VONT FRISER...

ALLEZ, PRÉPARE-TOI À INTERVENIR !

LÀ, JE NAGE...

AÏE ! UNE CRAMPE !

BILL ! À L'AIDE !

ON DIRAIT BIEN QUE JE VAIS DEVOIR Y ALLER...

AU'SCOURS !!

ARF

TEUHEU

SI ON AVAIT ÉTÉ À LA PLAGE, COMMENT EST-CE QUE TU AURAIS FAIT ?

HEIN, DIS ?!

OUF ! SAUVÉ !

1713

PASTEL CAZENOVE 2020

Cazenove - Robo © Studio Boule & Bill 2023 - Extrait de

Je suis scénariste !

Saurais-tu remettre les dialogues dans les bulles ?

TU ES PRÊT, BILL ! ?

ALLEZ BILL, SAUTE !!

QUOI ? IL VA FAU-LOIR RECOMMENCER LE COUP DU DES-SUS-DESSOUS ?

HAN HAN... TU PARLES D'UN TRUC À LA NOIX...

TRÈS BIEN !

BRAVO ! TU LUI AS APPRIS À RANGER LE JARDIN ?

AU-DESSUS ! AU-DESSOUS ! AU-DESSUS !

OUAIS ! BRAVO MON BILL !

OUI... ÇA AURAIT ÉTÉ DOMMAGE QUE JE POURSUIVE MA SIESTE...

PAS VRAI ?

JE VAIS CHERCHER PAPA ET MAMAN POUR LEUR MONTRER !

VENEZ VOIR ! J'AI APPRIS UN TOUR INCROYABLE À BILL !

TU N'AS PLUS QU'À FAIRE LA MÊME CHOSE DANS TA CHAMBRE !

1721

Réponses : case 1 : « Allez Bill, saute !! » case 2 : « Très bien ! » case 3 : « Han han... Tu parles d'un truc à la noix... » case 4 : « Comme quoi, [tu] es raison de le faire répéter toute la matinée ! » case 5 : « Quoi ? Il va falloir recommencer le coup du dessus-dessous ? » case 7 : « Tu es prêt, Bill ! ? » case 8 : « Bravo ! Tu lui as appris à ranger le jardin ? »

Cazenove - Robo © Studio Boule & Bill 2023 - Extrait de



Humour

Cyclistes, fortifiez vos jambes en mangeant des œufs mollets.

Pierre Dac, humoriste et comédien français (1893 - 1975)



L'AQUAFABA



Un trésor est caché dans la boîte

Du latin *aqua* qui signifie eau et *fabas* que l'on peut traduire par légumes secs, l'aquafaba est tout simplement l'eau de cuisson des fèves, des pois chiches, des haricots blancs, haricots rouges ou encore des lentilles. Les propriétés de ce liquide épais et légèrement visqueux sont surprenantes.

L'aquafaba est chargée de protéines végétales qui lui donnent sa consistance particulière. Non seulement notre organisme les apprécie beaucoup mais ce liquide permet de faire des choses étonnantes en cuisine. L'aquafaba maison sera toujours la plus savoureuse et la plus économique, mais celle qui

sort de la boîte ou du bocal fera aussi très bien l'affaire.

C'est avec les pois chiches qu'on obtient le meilleur résultat. Il suffit de les laisser reposer deux ou trois jours dans leur eau de cuisson pour que celle-ci épaississe un peu.

L'aquafaba peut remplacer le blanc d'œuf dans de nombreuses recettes, elle est parfaite pour faire une mayonnaise par exemple. On peut aussi la monter en neige avec un fouet électrique pour faire une délicieuse mousse au chocolat.

L'eau de cuisson des légumes secs, on ne devrait jamais la jeter !

Et sinon, l'aquafaba c'est aussi très bien pour une petite bagarre.

Ouais!

Je confirme...

... bien épaisse, ça marche bien!

QCM

Qui suis-je ?

Quand je sors de ma gousse, je peux être verte, rouge, blonde, brune, noire... J'ai même une petite sœur qui a la couleur du corail. Avec moi, toutes les couleurs sont dans l'assiette

- La tomate
- La carotte
- La lentille

Réponse : la lentille

MOUSSE AU CHOCOLAT À L'AQUAFABA

Fondante, légère et facile à faire

INGRÉDIENTS

pour 4 gourmands

- 150 ml de jus des pois chiches en conserve (boîte ou bocal Bio), ou celui des haricots rouges ou blancs.
- 100g de chocolat noir pâtissier
- 1 cuillère à soupe de sucre glace
- 1 pincée de sel



Préparation 10mh Cuisson 20mh



Les ustensiles de cuisine

PRÉPARATION

- 1 Fais fondre lentement le chocolat noir au bain-marie ou, plus simplement, au micro-ondes. Laisse-le reposer quelques minutes à température ambiante.
- 2 Verse le jus de pois chiche (aquafaba) dans un grand bol et laisse-le refroidir 10 minutes au réfrigérateur.
- 3 Bats-le avec un fouet électrique comme on le fait pour monter des blancs d'œuf en neige. Fouette-le longuement, au moins 5 minutes, jusqu'à obtenir une mousse assez ferme. Saupoudre alors le sucre glace en continuant de battre la mousse. Le sucre aura pour effet de la stabiliser. À la fin, la mousse doit être épaisse et onctueuse, elle ne doit pas couler quand tu penches le bol.
- 4 A l'aide d'une spatule, incorpore délicatement la mousse au chocolat fondu, ajoute une pincée de sel et verse-la dans des ramequins individuels.
- 5 Laisse reposer la mousse 3 à 4 heures au réfrigérateur avant de la goûter, puis de faire apprécier sa délicate saveur à de vrais connaisseurs.

Elles ont tout pour plaire : les lentilles



Les Français l'aiment de plus en plus. Ça tombe bien, notre pays est le premier producteur européen de lentilles. Autant consommer des aliments qui sont produits sur notre territoire. Ils font vivre des paysans, sont bon marché

et n'ont pas besoin de prendre l'avion pour arriver jusqu'à nos assiettes. De la production à la consommation, la lentille peut être considérée comme un légume écologique. Dans les champs, elle enrichit naturellement les sols et demande peu de traitements. A la cuisine, elle se conserve indéfiniment

sèche ou en boîte, c'est le vrai légume anti-gaspillage. Comme tous les légumes secs, les lentilles nous apportent des nutriments essentiels pour être en bonne santé : protéines, fibres, glucides complexes, minéraux, vitamines... Les lentilles, il faut toujours en avoir en réserve.



LES GRANDS-PARENTS ONT DÉJEUNÉ À LA CANTINE !

PORTES OUVERTES À LA CANTINE !

Spécial
grands-parents !
LACORDAIRE



La Caisse des écoles du 15^{ème}

a ouvert les portes de la cantine aux grands-parents des enfants des écoles Lacordaire (maternelle et élémentaire).

Ils ont déjeuné avec leurs petits-enfants et visité la cuisine.

Cette expérience inédite a permis entre autres des échanges intéressants sur l'évolution de la restauration scolaire : « grand-père, c'était comment la cantine à ton époque ? »



Les menus et les actions de la Caisse des écoles sont régulièrement mis à jour sur notre site cde15.fr et nos réseaux sociaux. Vous saurez tout sur la cantine !

📷 : @cde15_75015

🐦 : @cde15_75015

📍 : CDEPARIS15

Portes ouvertes à la cantine aux parents

Durant toute l'année scolaire, la Caisse des écoles organise pour les parents des portes ouvertes à la cantine (déjeuner avec l'enfant et visite de la cuisine). Une affiche accrochée à l'école vous communique la date de l'évènement et les modalités de participation (les informations sont également disponibles sur notre site cde15.fr).

