

De Bouche à Oreille

Pour des parents qui ont le goût de l'information

Scolarest
GOÛT / PARTAGE / PROXIMITÉ

Été 2022

CHEF, UN MÉTIER SYMBOLE

« Tu t'es débrouillé comme un chef »,
« t'es un vrai chef » Chef est plus qu'un titre,
c'est un grade qui illustre une maîtrise, un savoir,
une référence. Le chef de cuisine est à la croisée
de tant d'attentes et de défis pour mener sa mission.



CHEF, un métier multi-talents

AU CARREFOUR DES ATTENTES DES CLIENTS, DES PRODUITS DE SAISON
ET DE LA GESTION DES ÉQUIPES

Imaginer des recettes, manager une équipe dans le rush du service...
Un chef doit savoir gérer, organiser, connaître ses stocks pour éviter tout gaspillage.
Il doit également connaître les habitudes et les goûts de ses convives pour faire de ses
repas des moments de joie, de convivialité et de saveur. Un Chef sait comment équilibrer
un repas pour qu'il soit à la fois nourrissant et laisse un délicieux souvenir. Le chef est un
personnage central qui veille à mille détails tellement essentiels qui font du déjeuner
un moment attendu qui nourrit le corps et l'esprit, qui émerveille les sens. Enfin, un chef
c'est un maraîcher, un boucher, un poissonnier, un pâtissier qui connaît chaque ingrédient
pour les assembler avec goût et originalité. Le Chef, par un repas, une pincée d'épice,
peut éclaircir une journée, lui redonner de la joie. Quel beau métier !

Chef de restauration scolaire, DES ENJEUX DÉMULTIPLIÉS

DONNER LE GOÛT DES SAVEURS, ÉVEILLER LES PAPILLES ET LA CURIOSITÉ

Ce sont nos premières expériences alimentaires qui déterminent nos goûts, nos
appétences. Il est donc primordial de faire découvrir les légumes et ingrédients inconnus
sous leur meilleur jour et ainsi éveiller une vraie curiosité alimentaire. Le Chef en restauration
scolaire est un guide dont le tour de main est déterminant pour faire apprécier les produits de
saison et ainsi favoriser l'agriculture locale. Sa capacité à trouver des assaisonnements originaux,
à créer des combinaisons de saveurs éveillera les papilles de nos enfants à la découverte.
L'apprentissage du goût est une vraie responsabilité qui passe notamment par les ateliers
de cuisine que nos chefs organisent régulièrement.

Les chefs Scolarest, un club très ouvert

Les métiers de la
cuisine demandent
rigueur, organisation,
créativité et
partage !



Lorsque nos chefs se réunissent, c'est pour parler
de cuisine bien-sûr, mais pas seulement ! Les chefs
Scolarest, c'est surtout une grande famille de
gourmets un peu gourmants qui adorent faire plaisir
aux enfants. Alors ils discutent de recettes, de leurs
astuces pour rendre un légume étonnant et donner
aux enfants l'envie de le manger. Ils échangent leurs
approches pour sensibiliser au gaspillage, au respect
des saisons. Ils comparent leurs idées pour inciter leurs
convives à préférer une salade de fruits frais de saison
et locaux, à des fruits exotiques venus en avion.
Une réunion de chefs Scolarest, c'est une réunion de
chefs passionnés, engagés... et gourmands.

AU CŒUR DE L'ACTU

Petits chefs et grands talents



Le concours Les Petits Chefs Scolarest, c'est
un vrai moment de partage entre élèves de
CE2, CM1, CM2 qui prennent la place des chefs
et les chefs qui deviennent leurs commis !

Un concours qui permet d'apprendre à cuisiner
bien-sûr mais aussi à comprendre les saisons,
la nature.

Cette année, nos apprentis chefs doivent
préparer des croques, des burgers,
des hot-dogs... mais en utilisant des légumes
de saison, des produits labelisés qui permettent
de gagner plus de points.

Et c'est vrai qu'une tranche de cantal dans
un croque ça donne une autre saveur ! La
« Fun Food », mais en mode « Quality Food » !
Apprendre les bons gestes, découvrir et utiliser
de bons ingrédients, nos 500 petits chefs ont
tout bon !

Le concours Les Petits Chefs leur permet de
gagner de jolis prix mais surtout de la confiance
grâce aux conseils d'un chef professionnel.

En cette année 2022, 2 concours, 2 gagnantes :
1^{ère} position en Île-de-France (11) : Camille BIRON
& le chef Pierre Prince avec la « Tortipizz » :
une pizza avec comme base une tortilla avec
une sauce tomate « maison », poitrine fumée,
gorgonzola, mozzarella, le tout parsemé de
pousses d'épinard.

1^{ère} position à La Salvetat-Saint-Gilles (31) :
Elya BROCCQUE & le chef David
GALLIBERT avec « La gaufre du
Printemps » : une gaufre à la courgette
accompagnée d'un coulis de tomate et
d'une chantilly au chèvre.



Astuces ÉCO-CITOYENNES

LE PIQUE-NIQUE ZÉRO DÉCHET, IL EST DOUBLEMENT BON !

Et voilà les beaux jours sont de retour ! Et si on partait pique-niquer pour fêter ça ? Mais attention, un pique-nique plein de saveurs mais avec zéro déchet ! Tout d'abord on oublie les chips, trop salées et trop grasses et surtout emballées dans un sachet qui ne se recycle pas. Les compotes industrielles à boire, les sandwiches en barquette plastique et les bouteilles de soda... on oublie aussi ! Un pique-nique c'est fait pour retrouver le plaisir de manger en pleine nature, alors **mangeons nature, mangeons sain et surtout laissons notre place aussi propre que nous l'avons trouvée en arrivant !**



LE FAIT MAISON !

Quelques pommes épluchées et découpées en tranches, cuites 10 minutes avec un peu de sucre et une pincée de cannelle et voilà une **vraie compote**.

Optons aussi pour une **citronnade maison** (eau + jus de citron + sucre) ou un thé aromatisé dans une gourde. Régalons-nous avec des **bâtonnets de légumes**, et pourquoi pas le **hamburger végétarien**, une spécialité de Ludovic Blanchet, chef adjoint à Kedge Business School de Bordeaux réalisée avec de la pâte à croissant cuite, des légumes frais, du comté et du guacamole.

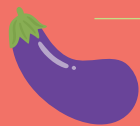
Évitons les déchets ! Utilisons des serviettes en tissu, des boîtes réutilisables et arrêtons l'aluminium ou le papier essuie-tout qui finiront à la poubelle.

COUP DE CŒUR !

C'est de SAISON ! PANIER D'ÉTÉ !

C'est le grand retour du panier d'été, de ses belles couleurs et de ses saveurs rafraîchissantes ! Mais au fait, qu'est-ce qu'on y trouve ?

LÉGUMES



Tomates
Poivrons
Courgettes
Aubergines
Concombres



Fenouil
Cébettes
Pommes de terre nouvelles
Radis



FRUITS



Fraises
Cerises

Pêches
Brugnons

Abricots



LA RECETTE DE SAISON

La gaufre du Printemps

Recette de Elya



Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :

3 œufs	2 coulis de tomate
1 courgette verte bio	2 branches de basilic
200 g de farine	Framboises
2 sachets de levure	100 g de chèvre frais
3 gousses d'ail	20 cl de crème fleurette entière
Huile d'olive	Ciboulette
Sel et Poivre	
20 cl de lait	

PRÉPARATION CHANTILLY AU CHÈVRE :

1. Faire monter la crème fleurette en chantilly.
2. Ajouter sel et poivre.
3. Ajouter le chèvre en morceaux et mélanger jusqu'à ce que le fromage soit bien incorporé.
4. Placer au frais quelques instants.

PRÉPARATION GAUFRE :

1. Râper les courgettes et faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive et l'ail haché.
2. Ajouter sel et poivre.
3. Mélanger la farine, la levure, les œufs, le lait, le sel, le poivre et l'huile d'olive jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajouter les courgettes râpées et mélanger.
4. Verser la pâte dans le gaufrier. Laisser cuire quelques minutes.
5. Préparer un coulis de tomates avec quelques framboises et du basilic. Mixer. Verser le coulis sur la gaufre.
6. Sortir la chantilly du frais et transvaser dans une poche à douille.
7. Disposer joliment sur la gaufre et ajouter un peu de ciboulette.

C'EST PRÊT !