

Mercredi 22 juin avait lieu la 3^{ème} commission menus des cantines des communes de Liniers, Lavoux et la Chapelle Moulière. Les réflexions et échanges avancent, toujours dans le but d'améliorer la qualité et le service des repas aux enfants. Une des questions soulevée, au regard des menus en vigueur, est de proposer des gâteaux maison en dessert plutôt que des pâtisseries industrielles ultra-transformées, sans intérêt nutritionnel, gustatif ou éducatif pour les enfants. La cantine, service proposé par les communes, se veut un lieu et un temps éducatif, au même titre que la journée de classe.

La commune de la Chapelle Moulière a reconduit cette année son jardin communal et propose à Véronique, cuisinière de la commune, de bénéficier des légumes frais à la rentrée. Dans le jardin, sortent de terre différentes variétés de courges, des courgettes, pomme de terre, patate douce. Si la récolte est bonne, les enfants mangeront de la purée de patate douce à l'automne.

Un peu d'histoire : la patate douce a été apportée en Europe grâce à Christophe Colomb, on retrouve sa trace au Pérou, 8 000 ans avant notre ère. En France, elle est apparue au 18^e siècle. C'est un féculent et non un légume. Sa récolte, en France, a lieu en automne. Sa pleine saison de consommation s'étend du mois d'octobre au mois de mars, où elle est au top de sa qualité. Toutefois, on en trouve toute l'année sur les étals.

Elle est intéressante sur le plan nutritionnel par son faible index glycémique (vitesse à laquelle le sucre contenu dans un aliment passe dans le sang), son apport en fibres, en minéraux (magnésium, calcium, phosphore, manganèse, potassium, sodium...), en vitamines dont le bêta-carotène précurseur de la vitamine A, bon pour les yeux par exemple.

Comment la cuire ?

A l'eau bouillante 20 min / A la poêle 15 à 20 min / Au four 50 min à 1 heure / A la friteuse 10 min

Zoom sur les légumes et fruits d'été

