

EURO-TOQUES

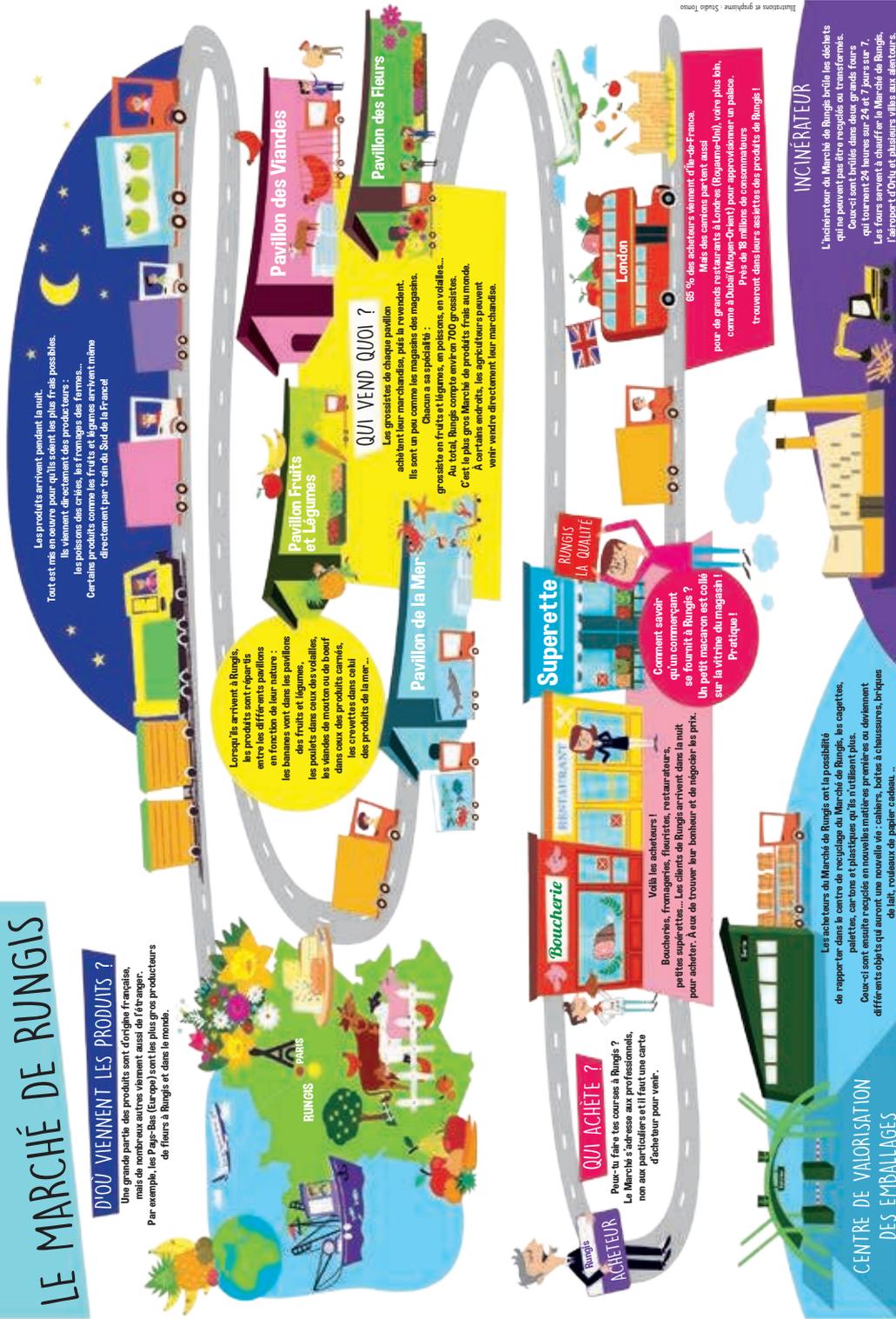
LES ENFANTS



LE MARCHÉ DE RUNGIS

D'OU VIENNENT LES PRODUITS ?

Une grande partie des produits sont d'origine française, mais de nombreux autres viennent aussi de l'étranger. Par exemple, les Pays-Bas (Europe) sont les plus gros producteurs de fleurs à Rungis et dans le monde.



Illustrations et graphiques : Studio Tamas

EDITO



Docteur Thierry Hanh
Médecin Nutritionniste
Fondateur Directeur
nutrissime.com

L'association Euro-Toques s'était invitée à la table de la prévention du surpoids et de l'obésité de l'enfant avec la diffusion d'une charte et l'engagement de ses membres à respecter sa mise en œuvre. Euro-Toques continue ses actions auprès des enfants en restant fidèle à son crédo *« Notre Lobby, c'est le produit !! »*.

En proposant aux chefs de cuisine, membres de l'association des jeux, des informations et des anecdotes pour les enfants sur les produits alimentaires, Euro-Toques répond aux besoins d'éducation et de transmission culinaire des générations futures.

Dès la petite enfance, entre 4 et 6 mois, après avoir eu une alimentation exclusivement lactée, le nourrisson est exposé à la diversification alimentaire avec les premiers aliments comme les légumes et les fruits. Dès les premières années, plus le nombre d'aliments testés sera important plus la palette de goût de l'enfant sera diversifiée, c'est une éducation qui se poursuit à tous les âges de la vie.

Les enfants sont les futurs acteurs de notre culture alimentaire. Même si cette dernière doit résister aux contraintes environnementales et aux modifications de la société, l'important est de conserver les valeurs de la diversité, de la qualité et de l'origine des produits pour préserver leur pérennité.

La qualité et la variété des produits alimentaires sélectionnés dans chaque maison des Chefs Euro-Toques assurent le plaisir et la variété du goût en élargissant la palette de la diversité. L'éducation, la générosité, le partage et la transmission des chefs s'inscrivent dans leurs démarches quotidiennes. Une belle initiative et une expérience salutaire pour les enfants qui aiguisent leur connaissance pour être demain les plus grands défenseurs de notre patrimoine culinaire.

Dans nos restaurants les enfants sont des clients privilégiés



Olivier Chaput
Chef cuisinier
Porte-parole chez Euro-Toques
des nouvelles générations

Même si leur goût se construit avec le temps, leurs choix sont sûrs et leur évaluation est sans appel, ils ne trichent pas.

Longtemps oubliés dans la fameuse formule «enfants», je constate avec plaisir qu'une réelle prise de conscience est en train d'opérer et que l'offre «enfant» prend un nouveau chemin.

Notre responsabilité est de leur permettre de découvrir de nouvelles saveurs et de leurs proposer des plats adaptés et équilibrés pour que chaque repas soit un moment de partage, pour eux et pour leurs parents, dans nos restaurants ou dans leurs propres foyers.

Engagé dans cette démarche depuis plus de 10 ans, je suis heureux de participer à ce projet avec vous. Je sais qu'ensemble nous serons plus efficace pour mener ce changement à bien.

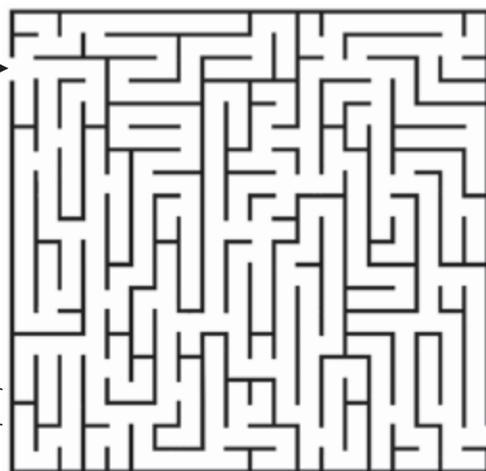
L'importance de l'eau dans l'alimentation

On nous parle souvent de l'alimentation chez l'adulte : comment bien manger pour rester en bonne santé ? Pour être en forme ? Pour ne pas prendre de poids ?

Rappelons que l'éducation nutritionnelle commence dès l'enfance et qu'elle est très importante, elle est même indispensable si on souhaite que le futur adulte soit en bonne santé.

Rappelons aujourd'hui les bases d'une alimentation équilibrée pour nos enfants et son importance.

**AIDE TES COPAINS À
REJOINDRE LA BOUTEILLE !**



**REDONNE À TES COPAINS
LEURS COULEURS !**



Vittel

LES CHEFS EURO-TOQUES POUR LES ENFANTS



Quiche Lorraine

Dans ton panier, il te faut :

- 200 gr de lardons
- 5 œufs
- 20 cl de lait
- 40 cl de crème fraîche épaisse
- 80 gr de fromage râpé
- Poivre, muscade
- 1 pâte brisée salée

Côté cuisine ...

Fais dorer les lardons dans une casserole à feu vif en faisant bien attention de ne pas te brûler.

Mets les œufs, le lait et la crème dans un bol et fouette le tout énergiquement, puis ajoute un peu de sel et un peu de muscade.

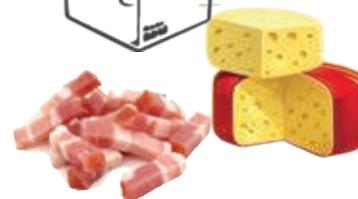
Dans ton moule à tarte, dépose la pâte brisée et pique-la avec une fourchette pour éviter qu'elle gonfle à la cuisson.

Réparti les petits lardons dans le fond du moule et verse la préparation de façon homogène. Parsème-la de fromage râpé.

Mets-la au four à 200°C et laisse-la cuire pendant 25 minutes.
Le dessus doit être bien doré.



Je te conseille de la servir
légèrement tiède à tes amis
avec une belle salade verte



Olivier CHAPUT
Show Devant

38 rue Georges Lebigot - 94800 Villejuif

Les mots croisés de Mr. Goodfish



Avec Mr. Goodfish, évalue tes connaissances sur le monde marin en remplissant les cases de ce mot croisé !

Si tu ne trouves pas toutes les réponses, va voir en bas de la page, les réponses sont inscrites à l'envers.



HORIZONTAL

- 2 Comment s'appelle le fait d'élever des espèces marines ?
- 3 Quand on pêche un poisson, on doit tout de suite vérifier sa...
- 5 Pour soutenir la pêche durable, tu dois suivre les conseils de Mr. ...
- 8 Les poissons respirent grâce à leurs...
- 10 Quel est le premier maillon du réseau alimentaire ?

VERTICAL

- 1 J'ai des épines sur mon corps et je broute les algues, qui suis-je ?
- 4 Quel outil utilise-t-on pour attraper les crabes sur le bord de mer ?
- 6 Il faut mieux éviter de manger des poissons qui ont été pêchés pendant leur saison de...
- 7 De quoi sont recouverts généralement les poissons ?
- 9 En quelle langue sont les noms scientifiques des espèces ?

Va vite voir les espèces recommandées par Mr. Goodfish sur www.mrgoodfish.com



En partenariat avec Nausicaá



Reponses : 1. Oursin / 2. Aquaculture / 3. Taille / 4. Epuisette / 5. Goodfish / 6. Reproduction / 7. Ecaillies / 8. Branchies / 9. Latin / 10. Phytoplancton

LES CHEFS EURO-TOQUES POUR LES ENFANTS



Tagliatelles de courgettes aux coques et moules

Dans ton panier, il te faut :

- 6 belles courgettes
- 100 gr de beurre doux
- 50 gr de curry en poudre
- 150 gr de crème épaisse de Normandie
- 1 botte d'estragon frais
- 1 citron vert
- 1 oignon
- Thym et Laurier



Côté cuisine ...

Préparation des courgettes

Lave bien soigneusement les courgettes et essuie-les.

Coupe les deux extrémités puis passe-les sans les éplucher

à la mandoline dans le sens de la longueur, mais attention à tes doigts 😊

Fais bouillir de l'eau dans une casserole, et plonge-y les courgettes très rapidement, 30 secondes à peine pour les blanchir, puis plonge-les dans un grand bol d'eau froide pour les refroidir. Garde-le de côté.

Pour la préparation des coques et des moules

Il faut bien les nettoyer, puis les mettre à égoutter.

Coupe l'oignon finement et fait le suer doucement dans une casserole avec un morceau de beurre. Ajoute un peu d'eau puis plonge les coques et les moules dedans. Mélange aussitôt avec une écumoire.

Laisse cuire en couvrant pendant 5 petites minutes.

Dès que les coques et les moules sont toutes ouvertes, c'est le signe qu'elles sont cuites.

Retire la casserole du feu et vide les fruits de mer, puis mets le tout de côté.

Récupère le jus et fais-le réduire légèrement.

Ajoute alors un peu de curry, puis la crème sans la faire cuire.



Assiette délicieusement bonne pour faire une belle surprise à tes parents ! 😊



Bernard LEPRINCE
M.O.F. (Meilleur Ouvrier de France)



C'est toi le Chef, avec de Buyer

DEPUIS 1830

À la découverte des ustensiles de cuisine.



R. Ma pâte à tartiner maison

E par Philippe Laruelle,
chef formateur, démonstrateur chez de Buyer.

C Ingrédients
Chocolat 56% 150gr
Noisettes 100gr
Lait concentré sucré 400gr
Beurre 250gr
Huile de noisettes 2 cuillères à café

T Matériel : une poêle, un mixeur, un bain-marie, une spatule maryse.



Préparation et cuisson : 15 minutes.

Pour 4 personnes

Confection de la pâte à tartiner :
a) Griller les noisettes au four ou dans une poêle à sec. Les mixer afin de les réduire en poudre.
b) Faire fondre au bain-marie le chocolat et le beurre. Ajouter la boîte de lait concentré, la poudre de noisettes, et l'huile de noisettes.
Bien mélanger et mettre au frais.

Le Saviez-Vous ?

À la création de la société, en 1830, l'électricité n'existait pas dans les maisons. La cuisine se faisait dans la cheminée. Nous fabriquions chenets, chaudrons, bassines, crémaillères... Nos machines tournaient avec la force de l'eau de la rivière. Aujourd'hui, les ustensiles de cuisine sont adaptés aux nouvelles technologies.

Bien manger, c'est aussi cuisiner avec des ustensiles sains et durables.

Les ustensiles DE BUYER, respectent les règles de la Gastronomie Française depuis 1830.

Qui est qui ?

Relie le nom de l'ustensile à sa photo.



●

● Mandoline



●

● Fouet



●

● Casserole

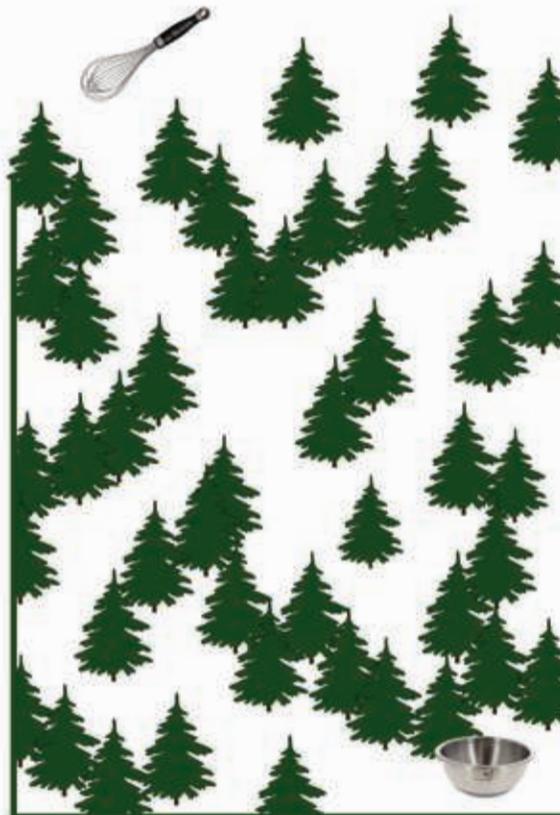


●

● Poêle

Le labyrinthe des sapins

Aide le fouet à retrouver sa bassine cul-de-poule dans la forêt vosgienne.



LES CHEFS EURO-TOQUES POUR LES ENFANTS



Gougères au Comté

Dans ton panier, il te faut :

- 75 gr de Beurre Doux
- 150 gr de Comté
- 100 gr de crème fraîche
- 150 gr de farine
- 1/2 litre de lait écrémé
- 5 œufs
- Sel et poivre

Côté cuisine ...

Fais chauffer ton four à 180 °C un peu avant de commencer ta recette. Prends les 2/3 du Comté et coupe-le en petits dés et râpe le reste.

Dans une casserole, mets le beurre et le lait avec une pincée de sel et une pincée de poivre. Porte le tout à ébullition, puis hors feu, incorpore d'un seul coup la farine. Mélange bien énergiquement avec la spatule. Remets la casserole sur le feu doux pour dessécher la pâte en remuant continuellement. Quand la pâte forme une belle boule qui ne colle plus aux parois de la casserole, tu peux retirer la casserole du feu.

Ajoute maintenant 4 œufs en les incorporant à la pâte 1 par 1 afin que le tout soit bien homogène. Ajoute ensuite le Comté râpé puis le fromage en dés, et enfin la crème, petit à petit.

Mets la pâte à chou dans une poche à douille et dispose les choux sur une plaque rectangulaire. Casse le dernier œuf et bats-le en omelette, puis badigeonne les choux à l'aide d'un pinceau avec ce mélange.

Mets la plaque au four à 180°C pour 15 à 20 minutes, les gougères doivent être bien gonflées et dorées.



N'ouvre surtout pas le four avant la fin de la cuisson pour que tes gougères prennent leur belle forme ronde



Émilien ROUABLE
Saint James Albany Paris
202 rue de Rivoli - 75001 Paris



À LA DÉCOUVERTE DE L'AQUACULTURE DE NOS RÉGIONS !

L'Aquaculture regroupe toutes les activités d'élevage en mer et en rivière. Le Pisciculteur (ou Aquaculteur) élève des poissons, soit en eau douce, soit en eau de mer.

LE PISCICULTEUR, UNE VRAIE NOUNOU POUR LE POISSON

Il les aide à grandir et à se reproduire ! Les alevins (nom donné aux jeunes poissons) naissent dans des écloséries et sont élevés en nurserie jusqu'à l'âge de 3 mois. Ils sont ensuite transférés dans des bassins où ils grandissent tranquillement, sous l'œil averti du pisciculteur. Arrivés à l'âge adulte (de 1 à 3 ans pour la truite, le bar ou la daurade, et même 7 ans pour l'esturgeon), ils sont pêchés à la commande et livrés très frais chez le poissonnier... avant de se retrouver dans ton assiette !

LA MOITIÉ DES POISSONS CONSOMMÉS DANS LE MONDE PROVIENNENT DE L'AQUACULTURE



VRAI ou FAUX ?

VRAI !

En 2050, il faudra nourrir 9 milliards d'êtres humains. La pêche et l'aquaculture ont donc un rôle essentiel à jouer pour relever ce défi, tout en protégeant les ressources marines. L'aquaculture apporte un complément à la pêche et doit se développer dans le respect de l'environnement, de l'homme et du poisson.



MOTS-MÉLANGÉS

Retrouve les 5 noms de poissons qui se cachent dans cette grille.

TURBOT
BAR
TRUITE
ESTURGEON
DORADE

X	T	V	Y	I	B	A	R	P
Q	D	U	P	C	B	D	T	D
V	D	O	R	A	D	E	N	F
H	I	J	M	B	V	L	H	R
V	A	X	E	D	O	U	O	X
C	U	T	P	B	Q	T	B	O
E	S	T	U	R	G	E	O	N
V	W	D	N	B	P	U	M	B
P	W	X	T	R	U	I	T	E



Filet de truite pané, **purée maison**

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min Cuisson : 30 min.

- 600 g de pommes de terre (*binje ou charlotte*)
- 4 cuil. à soupe de farine
- 4 filets (*ou pavés*) de truite
- 50 g de beurre 1/2 sel
- 1 œuf entier + 1 jaune d'œuf
- Sel, poivre
- 1 filet d'huile de tournesol
- Chapelure

1. Pèle **les pommes de terre** et fais-les cuire dans une casserole d'eau salée pendant 30 min.
2. Une fois cuites, écrase-les en purée. Incorpore **un jaune d'œuf**, 30 g de **beurre** et une pincée de sel.
3. Dans un bol, bats **l'œuf entier** à la fourchette avec **une pincée de sel**.
4. **Prépare 3 assiettes** : verse dans la 1^{ère} **la farine**, dans la 2^{ème} **l'œuf battu** et dans la 3^{ème} **la chapelure**. Passe **les filets de truite** dans les 3 assiettes.
5. Fais chauffer 20 g de **beurre** et **l'huile** dans une poêle, dépose-y **les filets**. Fais-les cuire 2 à 3 minutes de chaque côté.
6. Servir **le filet de truite pané**, avec une noix de **beurre** et une pincée de fleur **de sel**, accompagné de sa purée.

LES CHEFS EURO-TOQUES POUR LES ENFANTS



Clafoutis aux cerises

Dans ton panier, il te faut :

- 500 gr de cerises
- 100 gr de farine
- 50 gr de sucre
- 4 œufs
- ½ litre de lait

Côté cuisine ...

Mets ton four à chauffer en avance à 180°C

Dans un bol, casse les œufs et fouette-les avec le sucre et la farine jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoute le lait progressivement.

Dans un moule à tarte, dispose les cerises et verse la pâte dessus. Mets ton plat au four pendant 20 minutes, la pâte doit durcir et être dorée.

Laisse bien le plat refroidir avant de le servir en dessert. Pour un goûter avec tes amis, tu vas te régaler !



Les noyaux apportent un goût incomparable à ton clafoutis. Tu vas épater tes copains ...

Miam !



Olivier CHAPUT
Show Devant
38 rue Georges Lebigot
94800 Villejuif



Retrouve toutes les infos sur : www.poisson-aquaculture.fr



Les ravioles



On trouve, dans l'Antiquité romaine, les premiers témoignages liés à la raviole alors nommée «rissole». Plus tard, ce mets délicat et riche en goût devient rapidement le favori des cours royales. Mais le vrai tournant culinaire survient au XVIIIe siècle quand apparaît une recette que l'on doit entièrement au raffinement français : la raviole du Dauphiné.

Comté AOP



Persil



Oeufs frais



Farine blé tendre



Cups de ravioles croustillantes SAUMON, FONDUE DE POIREAU ET CHÈVRE



un jeu d'enfant !



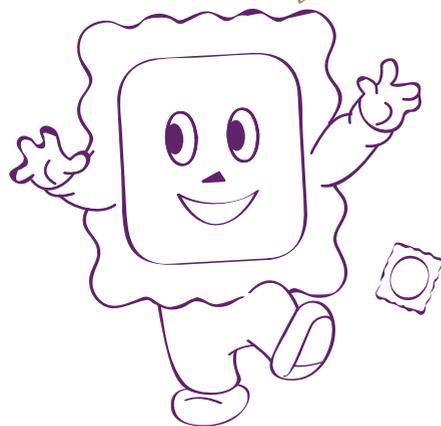
INGRÉDIENTS

- 400 gr de ravioles fraîches Royans
- Huile d'arachide
- 180 gr de jambon cru
- 2 poireaux
- 10 cl de crème liquide
- 100 gr de chèvre frais
- 20 cl de crème montée
- Ciboulette

PRÉPARATION (AVEC L'AIDE DE MES PARENTS)

- 1 - Cuire les ravioles directement dans une poêle avec du beurre.
- 2 - Placer le carré de ravioles dans un moule à muffins huilée légèrement, déposer un papier sulfurisé et une demi sphère plus petite par-dessus puis laisser reposer.
- 3 - Couper en 4 dans le sens de la longueur les poireaux, rincer sous l'eau froide pour les nettoyer, puis émincer finement. Dans une casserole, avec un filet d'huile d'olive, faire revenir à feu vif. Ajouter la crème, porter à ébullition 1min, assaisonner et réserver.
- 4 - Dans un grand bol, mélanger au fouet le chèvre frais et la crème, jusqu'à une consistance ferme.
- 5 - Enlever le papier sulfurisé du moule, et déposer dans la sphère de raviole la fondue de poireau. Rajoutez la chantilly de chèvre à l'aide d'une douille cannulée. Puis ajouter des tranches de jambon cru et une tige de ciboulette. C'est prêt !

Redonne les couleurs
À LA RAVIOLE !



LES CHEFS EURO-TOQUES POUR LES ENFANTS



Samoussa de poulet au curry

Dans ton panier, il te faut :

- 6 blancs de poulet
- 6 gr de curry
- 6 feuilles de brick
- 40 cl de lait de coco non sucré
- 4 bâtons de citronnelle
- 4 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre

Côté cuisine ...

Hache les blancs de poulet et assaisonne-les avec un peu de curry, de sel, de poivre et d'huile d'olive. Réserve et met au réfrigérateur avec un film alimentaire pour les protéger.

Pendant ce temps, coupe 4 bandes de 5 cm x 20 cm dans une feuille de brick. Mets un petit paquet de farce à la base de chaque bande. Monter ainsi, pliure contre bordure, de gauche à droite : un triangle se forme naturellement. Regarde bien l'explication en bas de la page pour t'aider à plier ton samoussa.

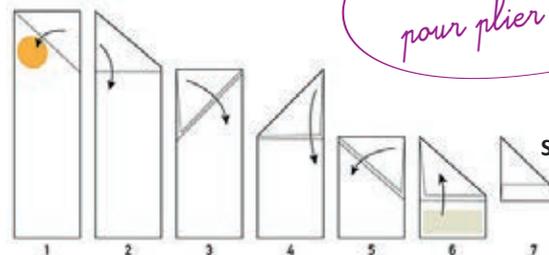
Place les samoussas dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive et laisse-les environ 2 minutes de chaque côté pour qu'ils soient bien dorés de tous les côtés.

Tu peux accompagner tes samoussas maison d'une bonne sauce légère faite à base de lait de coco non sucré et d'un bâtonnet de citronnelle à faire infuser sur le coin du feu pendant 10 minutes.

Mixte et filtre la préparation à l'aide d'une passoire fine, et remets à réduire dans la casserole à feu très doux. N'oublie pas de saler et poivrer à ton goût.

Plonge les samoussas de poulet chaud dans la sauce coco-citronnelle et déguste.

Un vrai jeu d'enfants
pour plier les samoussas !



Émilien ROUABLE
St James Albany Paris
202 rue de Rivoli
75001 Paris





Manger de la viande pour être en forme !

Tous les professionnels de la santé recommandent une alimentation saine, équilibrée et diversifiée. Cela veut dire manger de tout, en quantité appropriée afin de rester en forme et de conserver une bonne santé. Comment ? En privilégiant certains aliments comme la viande, riche en protéines et principale source de fer, nécessaire pour les jeunes enfants.

Quelles sont les viandes adaptées aux enfants?

Découvrez notre sélection de steaks hachés, burgers, sautés et émincés, rôtis cuits, brochettes, abats ...

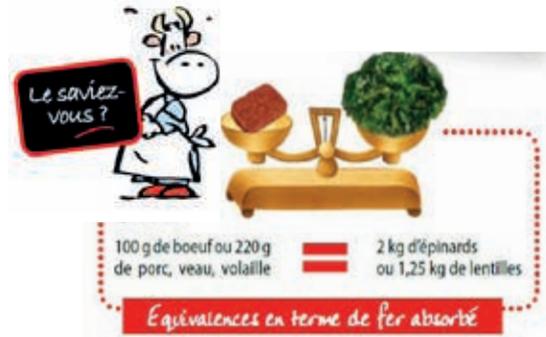


Le repas doit avant tout être un moment de plaisir!

Pour cela, les viandes proposées répondent aux objectifs suivants :

- des petites portions, des **viandes sans gras** pour **éviter les déchets** dans l'assiette et le gaspillage alimentaire,
- des viandes **bien cuites et très tendres**,
- de la **couleur** dans l'assiette et des **formes ludiques**,
- des plats variés, du choix dans les menus, des **goûts adaptés** aux enfants,
- des produits sains, **source de fer** pour pallier aux carences, nutritionnellement bons pour la croissance.

La viande est indispensable pour prévenir la carence en fer des enfants. Le fer est essentiel au transport et au stockage de l'oxygène dans notre organisme.



www.beauvallet.fr

LES CHEFS EURO-TOQUES POUR LES ENFANTS



Gratin de coquillettes

Dans ton panier, il te faut :

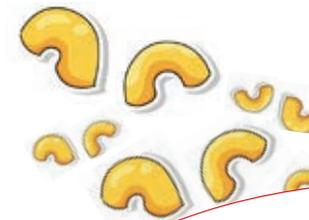
- Des coquillettes
- 250 gr de lait
- 50 gr de fromage râpé
- 30 gr de farine
- 30 gr de beurre
- Noix de muscade
- Sel

Côté cuisine ...

Fais cuire tes pâtes dans une casserole d'eau chaude salée, environ 5 à 6 minutes.

Fais ta sauce Béchamel en faisant chauffer le beurre, ajoute la farine, mélange bien. Ajoute le lait et continue de bien mélanger. Assaisonne avec de la muscade puis du sel. Ajoute du fromage râpé et tu obtiens une sauce Mornay.

Mélange les pâtes chaudes avec la sauce également chaude, dispose dans le plat à gratin. Bien égaliser le dessus et couvrir de fromage râpé. Fais gratiner 5 à 10 minutes dans un four à 230°C.



Le gratin de coquillettes, le plat de mon enfance!



Bernard LEPRINCE
M.O.F. (Meilleur Ouvrier de France)



La Gambas Bio de Madagascar



GAMBAS PANÉE

- 1 : Mélange dans un bol, la chapelure, le paprika et un peu de sel.
- 2 : Presse le jus de citron sur les gambas que tu auras décortiquées pour les assaisonner.
- 3 : À part, fouette l'œuf.
- 4 : Avec l'aide de tes parents fais chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen puis trempe les brochettes de gambas dans l'œuf et ensuite dans le mélange chapelure et paprika.
- 5 : Fais-les frire pendant 5 min.
- 6 : Sert chaud avec une sauce de ton choix.

POUR 4 PERSONNES

- 16 Gambas Bio de Madagascar
- 1 citron
- 1 œuf
- 25 g de chapelure
- 3 cl d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika en poudre
- sel

DÉCOUVRE L'INTRU EN ENTOURANT LES DESSINS IDENTIQUES. QUEL EST LE NOM DE L'INTRU ?



OÙ SE TROUVE MADAGASCAR ?

Madagascar est la cinquième île du monde. Elle fait partie de l'Afrique et se situe dans l'océan Indien. L'originalité de Madagascar, qui a pour emblème l'arbre du voyageur (ravinala), réside dans son extrême diversité : la variété du relief et du climat a favorisé la biodiversité d'une flore et d'une faune.



LES CHEFS EURO-TOQUES POUR LES ENFANTS

Le Plat du Dragon

Dans ton panier, il te faut :

- 200 gr de riz basmati
- 2 œufs
- Sel et poivre
- 50 gr de lardons
- 100 gr de petites crevettes roses décortiquées
- 50 gr de petits pois



Côté cuisine ...

Fais cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée. Egoutte-le. Coupe les crevettes roses en petits morceaux.

Bats les œufs dans un bol comme pour une omelette. Fais les cuire dans une poêle et pendant la cuisson, mélange bien les œufs battus pour qu'ils deviennent brouillés.

Ajoute les lardons, les crevettes, les petits pois et le riz.

Mélange bien et invite tes parents à déguster ce bon plat, ils vont adorer.



Là, c'est sûr, tu vas te régaler !!



Olivier CHAPUT - Show Devant
38 rue Georges Lebigot - 94800 Villejuif

DES INSECTES AU MENU... DE LA TRUITE!

Miam! J'ai faim

A l'état sauvage, les truites se nourrissent en partie d'insectes. Ce sont d'excellentes gobeuses de mouches!

Et moi alors?

D'extraordinaires éclosions de mouches de mai interviennent chaque printemps sur de nombreuses rivières à truites. À l'apparition de ces grandes mouches jaunes, les truites profitent de l'aubaine et se mettent à table.

LE SAVIEZ-VOUS?

Quelqu'un a eu la bonne idée de créer un aliment pour poisson qui contient des mouches

Une alimentation naturelle et durable pour les poissons d'élevage...

... pour avoir du délicieux poisson dans nos assiettes!

Plus d'informations sur www.nourrialinsecte.com



LES CHEFS EURO-TOQUES POUR LES ENFANTS

Le gâteau des costards

Dans ton panier, il te faut :

- 125 gr de chocolat noir pâtissier
- 125 gr de beurre
- 50 gr de farine
- 150 gr de sucre en poudre
- 3 œufs



Côté cuisine ...

Préchauffe le four à 180°C degrés.

Fais fondre au bain-marie le chocolat cassé en morceaux avec le beurre.

Dans un saladier, mélange la farine, le sucre et les œufs.

Ajoute le mélange chocolat / beurre.
Verse la préparation dans un moule beurré.

Enfourne pour 20 minutes.



Le chocolat, n'oublie pas de lécher le saladier, je suis sûr qu'il reste un peu de chocolat !!

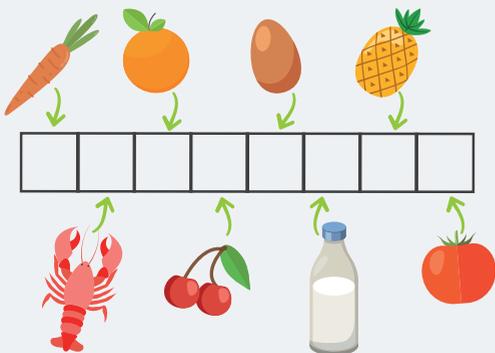
Olivier CHAPUT
Show Devant
38 rue Georges Lebigot
94800 Villejuif





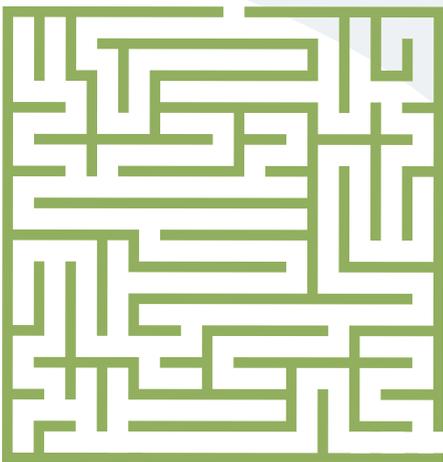
1 LE MOT À COMPOSER

Tu trouveras la réponse en composant le mot avec la première lettre de chaque aliment dessiné.



2 LE LABYRINTHE

Aide le serveur à ramener son plat jusqu'à la table des clients.



3 LES 7 DIFFÉRENCES

Trouve les 7 différences entre les deux images.



LE SAIS-TU ?

Avec ePack Hygiene, le restaurateur te garantit ainsi qu'à tes parents la traçabilité et la qualité des plats que tu vas manger !

Pour en savoir + : www.epack-hygiene.fr



VOS ENFANTS EN CUISINE

Petits conseils pour les parents



- Tous les enfants ne manifestent pas le même intérêt pour ce qu'ils mangent. Il y a ceux qui aiment tout, ceux qui n'aiment rien, ceux qui ont un petit appétit. Il y a aussi ceux qui n'aiment pas les nouveaux aliments et ceux qui sont très gourmands.
- Quel que soit votre enfant, il ressent sûrement le besoin de faire lui-même, comme un grand. Sans doute est-il attiré par la cuisine, guidé par l'envie de toucher, de sentir et de touiller ? Il sera certainement très fier de poser sur la table le plat qu'il aura réalisé.

Quelques consignes de sécurité

- Adaptez les règles de sécurité en fonction de l'âge de votre enfant et son habitude à vous aider en cuisine.
- Dans tous les cas, veillez à être présent lorsque votre enfant coupe les aliments. Accompagnez son geste si nécessaire, ou faites-le pour lui s'il est malhabile. Choisir un couteau peu tranchant n'est pas une bonne solution : votre enfant risque de se couper en forçant et la coupe ne sera pas franche.
- Votre présence est indispensable pour enfourner les plats ou les sortir du four. En fonction de la nature de votre installation, vous devrez peut-être faire vous-même cette étape.

Conseils d'hygiène

- Rappeler à votre enfant de bien se laver les mains avant de toucher les aliments. On fait mousser le savon, on rince, et on sèche bien ses mains.
- Il est conseillé d'attacher les cheveux s'ils sont longs, et même de retirer sa montre et ses bagues.
- Pour protéger ses vêtements et pour ressembler à un vrai chef, proposez à l'enfant de mettre un tablier (ou un vieux tee-shirt) et de relever ses manches.

Voici tous mes p'tits conseils pour une bonne conduite en cuisine pour les enfants et les parents ...

Olivier CHAPUT
Show Devant
Extraits du livre

«Je cuisine comme un grand !» Ed. Eyrolles



CHARTRE DES MENUS ENFANTS DANS LES RESTAURANTS EURO-TOQUES FRANCE

Parce que chez Euro-Toques

« Notre Lobby, c'est le Produit !! »

Les 5 commandements des chefs Euro-Toques France pour les Enfants :

- Le chef Euro-Toques s'engage à mettre en avant les produits de saison,
- Le chef Euro-Toques s'engage à combattre l'obésité infantile,
- Le Chef Euro-Toques s'engage à proposer un menu de qualité, équilibré à un prix attractif,
- Le chef Euro-Toques s'engage à servir des repas et boissons à faible teneur en sel et en sucre,
- Le chef Euro-Toques s'engage à soigner la présentation de ce menu et à l'adapter à l'âge de l'enfant.

Et si on mangeait sain, bon et léger chez un Chef Euro-Toques France ?



Notice explicative

- Le chef Euro-Toques s'engage à mettre en avant les produits de saison – Se référer au Calendrier des Produits.
- Le chef Euro-Toques s'engage à combattre l'obésité infantile – Menu équilibré, moins gras, moins de sel, moins de sucre.
- Le Chef Euro-Toques s'engage à proposer un menu de qualité, équilibré à un prix attractif – Penser à faire découvrir les produits des régions, fromages, jus de fruits frais, etc ...
- Le chef Euro-Toques s'engage à servir des repas et boissons à faible teneur en sel et en sucre – Eviter : sodas, ketchup, frites, mayonnaise, etc ...
- Le chef Euro-Toques s'engage à soigner la présentation de ce menu et à l'adapter à l'âge de l'enfant – Présentation ludique dans l'assiette.



LES CHEFS EURO-TOQUES POUR LES ENFANTS



Boulettes de viande

Dans ton panier, il te faut :

- 100 gr de pain de mie ou de pain sec
- 1 verre de lait (80 gr)
- 1/2 botte de persil plat
- 200 gr de viande hachée (bœuf - veau - poulet)
- 200 gr de chair à saucisse
- 2 jaunes d'œufs
- Sel et poivre
- Un peu de farine et d'huile d'olive
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 3 tomates
- 2 champignons

Côté cuisine ...

Dans un saladier, fais tremper le pain et le lait. Lave et hache le persil.

Dans un autre saladier, mélange avec les mains la viande hachée, la chair à saucisse et le persil. Ajoute le pain ramolli coupé en tout petits bouts. Ajoute les jaunes d'œufs, du sel, et du poivre si tu aimes quand ça pique un peu. Avec ce mélange, fais des petits tas tous pareils et pose-les sur une assiette.

Farine légèrement tes mains, puis roule les petits tas en boulettes.

Dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile d'olive, fais-les colorer en faisant bien attention de ne pas les écraser. Dépose-les sur une assiette que tu mettras de côté le temps de préparer la sauce.

Épluche et coupe l'échalote en petits dés, épluche et hache l'ail. Lave et coupe les tomates en petits dés. Fais de même avec les champignons.

Dans la même poêle que pour les boulettes, fais colorer l'échalote et l'ail avec de l'huile d'olive. Ajoute les champignons. Ajoute les tomates et 1 verre d'eau. Sale et poivre un peu et laisse cuire 15 minutes.

Quand c'est bien comptoté, ajoute doucement les boulettes de viande. Laisse cuire dans la sauce encore 10 minutes.

C'est prêt !



Essaie, tu verras, c'est super facile et tellement bon !!!

Guillaume GOMEZ
Chef des Cuisines du Palais de l'Élysée



Euro-Toques aux côtés de la Commission Européenne pour sensibiliser les enfants à manger mieux et autrement.

Face aux problèmes de santé publique que représente l'obésité – 22 millions des 75 millions d'enfants vivant en Europe sont en surpoids et 5.1 millions sont obèses (sources : Organisation pour l'Etude sur l'obésité), Euro-Toques s'engage aux côtés de la Commission Européenne dans une action collective auprès des enfants, dont l'objectif est de les sensibiliser à modifier leurs habitudes alimentaires et entend ainsi contribuer à la lutte contre l'obésité chez les jeunes.

Carnet pour une Alimentation Saine et de Qualité



Euro-Toques remercie ses Partenaires participant à cette opération

