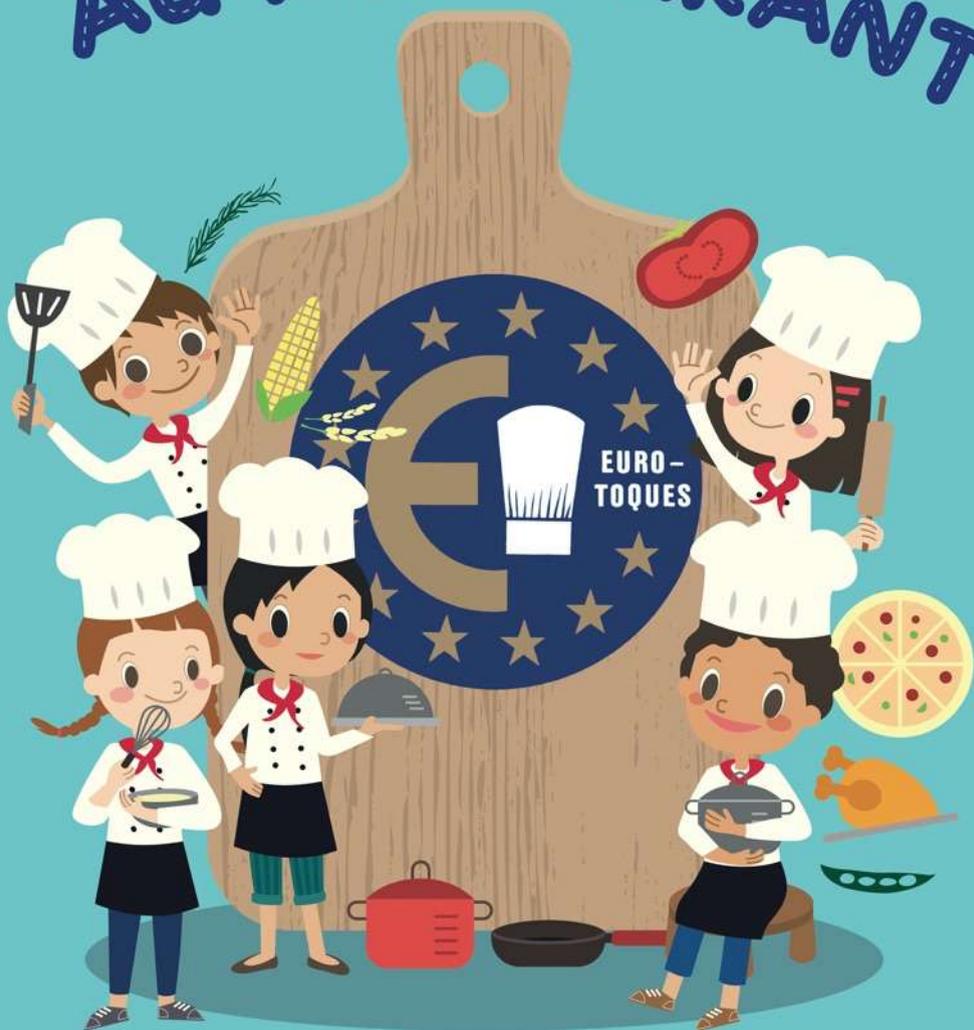


# Les enfants AU RESTAURANT



EURO-TOQUES FRANCE



# LE MOT À COMPOSER

Tu trouveras la réponse en composant le mot avec la première lettre de chaque image



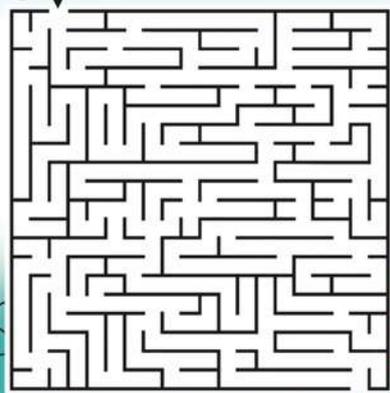
A horizontal row of ten empty rectangular boxes for writing the letters of the word.



REDONNE À TES COPAINS LEURS COULEURS !



AIDE TES COPAINS À REJOINDRE LA BOUTEILLE !



LE SAIS-TU ?

PARCE QU'UNE BOUTEILLE OU UNE CANETTE N'EST PAS UN DÉCHET MAIS UNE RESSOURCE QUAND ELLE EST BIEN TRIÉE, AGISSONS ENSEMBLE POUR PRÉSERVER LA PLANÈTE.

- 1 COMBIEN DE FOIS PEUT-ON RECYCLER UNE CANETTE EN ALUMINIUM ?

30 FOIS     100 FOIS     A L'INFINI
- 2 COMBIEN FAUT-IL RECYCLER DE BOUTEILLES EN PLASTIQUE POUR EN FABRIQUER 3 NOUVELLES ?

2 BOUTEILLES     4 BOUTEILLES     6 BOUTEILLES
- 3 COMBIEN DE BOUTEILLES EN PLASTIQUE FAUT-IL RECYCLER POUR FABRIQUER UN PULL ?

5 BOUTEILLES     15 BOUTEILLES     150 BOUTEILLES

<p>1 RÉPONSE</p> <p>Et oui, l'aluminium peut être recyclé à l'infini et fabriquer de nouvelles canettes !</p>	<p>2 RÉPONSE</p> <p>Il faut 4 BOUTEILLES recyclées pour en fabriquer 3.</p>	<p>3 RÉPONSE</p> <p>Il faut 15 BOUTEILLES recyclées pour fabriquer un pull.</p>
---	---	---





## Docteur Thierry Hanh

Médecin nutritionniste, Fondateur Directeur [nutrissime.com](http://nutrissime.com)

Les événements sanitaires récents montrent notre fragilité face à la mondialisation. Une des conséquences a été le bouleversement des circuits d'approvisionnements alimentaires. Un lent retour à la normale ne doit pas nous faire perdre de vue une des transitions plébiscitées par les français, qui est une accessibilité plus importante aux circuits courts.

Le confinement a bénéficié seulement à certains enfants qui ont pu participer en famille, à l'élaboration de recettes, à l'apprentissage d'assemblage de produits pour les transformer en une recette, qui deviendra peut-être leur prochaine « madeleine ». En même temps, l'accélération de l'innovation technologique ne doit pas nous faire perdre de vue nos besoins physiologiques essentiels. Ils reposent sur des éléments indispensables à notre survie : boire, manger, bouger et dormir. Le tout est enveloppé par un minimum de socialisation, de partage pour préserver les générations futures.

Il n'est jamais trop tard pour découvrir les produits du terroir, élargir la palette du goût à nos enfants et leur développer une culture culinaire. Ce sont les futurs garants de notre mémoire alimentaire pour conserver la diversité.

Euro-Toques France renouvelle son engagement auprès des chefs de l'Association pour la défense du produit alimentaire auprès des enfants au travers de jeux, d'informations, d'anecdotes et d'une découverte de la cuisine de Chefs qui leur est spécialement dédiée...

Toute association de Chefs qui s'intéresse aux enfants pour la transmission des valeurs culinaires devrait avoir une place dans les programmes scolaires pour préserver notre patrimoine.



## Olivier CHAPUT

Chef Euro-Toques, Président Fondateur [#LesEnfantsCuisinent](#)

Bien manger, savoir reconnaître ce que l'on a dans l'assiette, le plaisir des aliments.

L'enfant ne sait pas reconnaître les produits, d'où ils viennent, comment ils sont cultivés ou élevés. Les adultes ont un rôle à jouer, il me semble nécessaire que nos métiers et les différents producteurs viennent en renfort pour transmettre leurs connaissances. « Les Enfants Cuisinent » propose des ateliers à l'école, dans toutes structures accueillant des enfants, il me semble important d'inculquer les bonnes valeurs et habitudes alimentaires à nos jeunes.

Agir en soutien avec ces établissements afin que nos enfants puissent avoir les connaissances pour leur avenir et se nourrir sainement est essentiel pour faire des futurs adultes en bonne santé.

« Les Enfants Cuisinent » est présente dans les régions de France. Plus de 100 chefs adhérents de tous horizons. Nous avons également créé depuis peu le « Comité Scientifique Nutrition ».

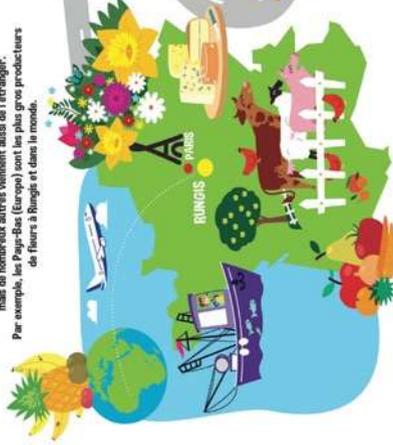
Engagé dans cette démarche depuis plus de 10 ans, je suis heureux d'avoir le soutien d'Euro-Toques France et participer à ce nouveau livret. Je sais qu'ensemble nous serons plus efficaces pour mener ce travail à bien.

1 enfant  
sur 3 ne sait pas  
reconnaître  
ce qu'il mange.

# LE MARCHÉ DE RUNGIS

## D'OÙ 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.



Les produits arrivent pendant la nuit. Tout est mis en œuvre pour qu'ils soient les plus frais possibles. Ils viennent de nombreux producteurs : les poissons des criées, les fromages des fermes... Certains produits comme les fruits et légumes arrivent même directement par train de Sud de la France!

Lorsqu'ils arrivent à Rungis, les produits sont répartis entre les différents pavillons en fonction de leur nature : les bœufes vont dans les pavillons des fruits et légumes, les poulets dans ceux des volailles, les stands de mouton ou de bœuf dans ceux des produits frais, et les produits de la mer dans ceux des produits de la mer.

## QUI VEND QUOI ?

Les grossistes de chaque pavillon achètent leur marchandises, puis la revendent. Ils sont un peu comme les magasins des magasins. Chacun a sa spécialité : un grosiste en fruits et légumes, un volailles... Au total, Rungis compte environ 700 grossistes. C'est le plus gros Marché de produits frais au monde. A certains endroits, les agriculteurs peuvent venir vendre directement leur marchandises.



## QUI ACHÈTE ?

Pourquoi faire les courses à Rungis ? Le Marché de Rungis est professionnel, non mixé avec les autres et a une carte d'acheteur pour venir.



## Superette

Comment savoir qu'un commerçant se fournit à Rungis ? Un petit macaron est collé sur la vitrine du magasin !



## Superette

Voilà les acheteurs ! Bouchers, fromagers, fleuristes, restaurateurs, petites superettes... Les clients de Rungis arrivent dans la nuit pour acheter. A eux de trouver leur bonheur et de négocier les prix.



## RESTAURANT

Comment savoir qu'un commerçant se fournit à Rungis ? Un petit macaron est collé sur la vitrine du magasin !



## Boucherie

Voilà les acheteurs ! Bouchers, fromagers, fleuristes, restaurateurs, petites superettes... Les clients de Rungis arrivent dans la nuit pour acheter. A eux de trouver leur bonheur et de négocier les prix.



## RUNGIS LA QUALITÉ

85 % des acheteurs viennent d'Île-de-France. Mais des cantons par tout aussi pour de grands restaurants à Londres (Bogam-Bo), voire plus loin, comme à Dubai (Meyan-Oriant) pour approvisionner un palace. Pris de 18 millions de consommateurs trouvent dans leurs assiettes des produits de Rungis !

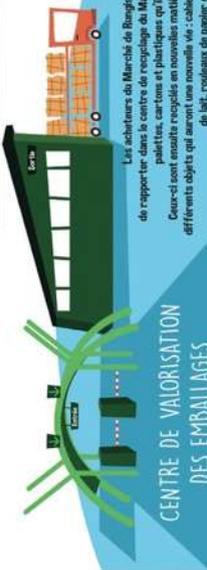


## London

85 % des acheteurs viennent d'Île-de-France. Mais des cantons par tout aussi pour de grands restaurants à Londres (Bogam-Bo), voire plus loin, comme à Dubai (Meyan-Oriant) pour approvisionner un palace. Pris de 18 millions de consommateurs trouvent dans leurs assiettes des produits de Rungis !



## CENTRE DE VALORISATION DES EMBALLAGES



Les acheteurs du Marché de Rungis ont la possibilité de rapporter dans le centre de recyclage du Marché de Rungis, les papiers, les palettes, cartons et plastiques qu'ils n'utilisent plus. Ceux-ci sont ensuite recyclés en nouvelles matières premières ou directement différents objets qui auront une nouvelle vie : cahiers, boîtes à chaussures, briques de lait, rouleaux de papier cadeau...

## INGÉNIEUR

L'ingénieur du Marché de Rungis bricole les déchets qui ne peuvent pas être recyclés ou transformés. Ceux-ci sont brûlés dans des grands fours qui tournent 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Les fours servent à chauffer le Marché de Rungis, l'aéroport d'Orly et plusieurs villes aux alentours.



# La Recette de...

## Blinis de Courgettes pour 10 blinis

### Dans ton panier il te faut :

- 2 grosses courgettes (environ 500 grammes)
- 250 ml de lait
- 2 œufs entiers
- 125 gr de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre
- 20 gr d'aneth

### Côté cuisine...

- Lave bien tes courgettes et enlève les graines à l'intérieur.

Râpe-les avec la peau et mets-les à égoutter dans une passoire fine au-dessus d'un saladier. Écrase-les avec le dos d'une cuillère à soupe pour extraire le reste d'eau.

- Mélange tes courgettes râpées avec la moitié de l'aneth puis mets le tout à cuire dans une grande poêle avec un peu d'huile d'olive. Laisse cuire 30 secondes et retire du feu, égoutte à nouveau le tout dans la passoire.



- Dans un grand saladier, bats les œufs avec 2 cuillères à soupe d'huile, puis ajoute la farine, la levure chimique, le lait, le sel et le poivre.
- Ajoute les courgettes dans la pâte à blinis et laisse reposer environ 30 minutes. Ajoute le reste de l'aneth.

Dans une poêle huilée, dépose des petits tas espacés et laisse-les dorer à feu doux pendant 3 minutes sur chaque côté. Mets-les ensuite sur un papier absorbant et laisse refroidir.



Tu peux aussi,  
si tu aimes ça, ajouter  
2 cuillères de fromage de  
Madame Loïc, mais ça,  
c'est juste valable pour  
les Bretons.

**Chef Jean-Christophe BROUDY**  
Collège Guillaume Apollinaire Plaisir  
Maurepas (78)

# La Chantilly

c'est délicieux  
et c'est tout un art...

## Comment fait-on la chantilly ?

Fouette la crème avec un robot professionnel pour incorporer de l'air.



crème froide



batteur



De multiples manières de présentation de la chantilly sont possibles. Pour cela les restaurateurs et pâtisseries utilisent une douille.

**DOUILLE**

( Embout qui permet de donner une forme à la chantilly, relié à une poche en plastique contenant la crème chantilly

## Jeu à relier

Relies le type de douille au gâteau correspondant



1



A



2



B



3



C



Réponse : 1C - 2A - 3B

## Ton dessert à la chantilly

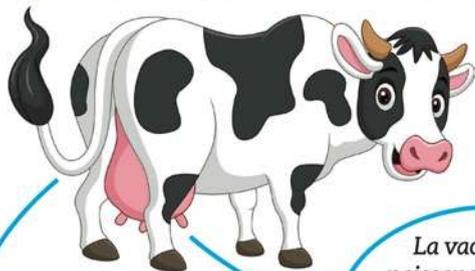


Dessines la chantilly sur ta glace



**PRÉSIDENT**  
Professionnel

# Comment fabrique-t-on de La crème et du beurre ?



La vache donne naissance à un veau, ce qui déclenche la montée de lait dans les mamelles pendant 10 mois.

Les vaches sont ensuite traies 2 fois par jour, on récupère le lait et direction la laiterie. Afin de conserver le lait, il est pasteurisé ou stérilisé.



À partir du lait, on peut obtenir de la crème (qui est la matière grasse du lait) et du beurre (matière grasse de la crème).



## Comment fabrique-t-on de la crème ?

Pour fabriquer de la crème, le lait est versé dans un récipient qui sépare l'eau de la matière grasse. À la fin de ce traitement on récupère séparément le lait écrémé et de l'autre, la crème.

Puis la crème va être récupérée dans un réservoir et va être mise en pots.

## Comment fabrique-t-on du beurre ?

Pour extraire le beurre on utilise une barate dans laquelle la crème est battue par d'énormes battes.

Puis, on récupère les grains de beurre qu'on lave, on égoutte, on malaxe et on obtient le beurre que vous connaissez. C'est l'alimentation des vaches qui donne la couleur et le goût au beurre.

Au printemps, elles broutent de l'herbe fraîche, riche en carotène, ce qui donne un beurre très jaune.

En hiver, il est beaucoup plus pâle, car les vaches mangent du foin.

# DES FRUITS & LÉGUMES DE SAISON AVEC METRO



**Est-ce que tu sais pourquoi il vaut mieux manger des fruits et légumes de saison ?**

Ils sont plus sains et plus savoureux que ceux élevés sous serre parce qu'ils ont le temps de mûrir au soleil et sont récoltés à maturité. Alors, en hiver, ne mange pas de fraises de framboises ou de cerises !

**Les fruits et légumes poussent plus facilement lorsqu'ils suivent leur cycle naturel et leur production nécessite beaucoup moins d'énergie.**

Ils sont donc meilleurs pour la santé, pour l'environnement mais aussi en goût. Par exemple, les tomates, l'hiver, n'ont pas beaucoup de saveurs ; alors que quand elles sont cueillies l'été, elles sont goûteuses et juteuses.

**N'hésite pas à le rappeler à tes parents !**

## MOTS MÊLÉS

Retrouve dans la grille  
les fruits & légumes suivants

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



FRAISE  
CERISE  
ABRICOT  
PECHE  
TOMATE  
CONCOMBRE  
CAROTTE  
ARTICHAUT  
CELERI  
BROCOLI

CHOUX  
COURGETTE  
HARICOT  
AUBERGINE  
POIVRON  
SALADE  
POMME  
POIRE  
BANANE

**METRO**

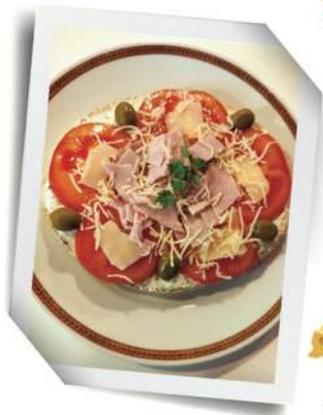
1<sup>ER</sup> FOURNISSEUR  
DE LA RESTAURATION  
INDÉPENDANTE

# La Recette de...

## Tartine grillée façon pizza pour 4 personnes

### Dans ton panier il te faut :

- 4 belles tranches de pain de campagne ou pain de mie
- 1 boîte de fromage à tartiner aux herbes
- 2 tomates en rondelles
- 2 tranches de jambon
- Gruyère râpé
- Quelques olives vertes



### Côté cuisine...

- Avec l'aide de tes parents, passe les tranches de pain sous le grill du four pour les faire griller légèrement.
- Laisse-les refroidir avant d'y étaler une bonne couche de fromage à tartiner.
- Sur chaque tranche, dispose les rondelles de tomate, le jambon coupé en morceaux et les olives.
- Termine avec du gruyère râpé, ou un autre fromage si tu préfères.
- Demande à nouveau à tes parents de mettre les tartines sur la plaque de cuisson du four et le mettre en position grill.
- Lorsque le gruyère commence à prendre une jolie couleur dorée, tu peux sortir les tartines du four et les servir à table.



Cette recette,  
tu pourras la faire pour  
tes petits copains quand  
ils viendront déjeuner chez  
toi, tu vas les épater.



**Chef Guy FÉNOLI**  
L'Auberge Chardon Bleu à Valbonnais (38)

# A CHAQUE GIBIER, SON CRI

Avec InterProchasse, teste tes connaissances en reliant les animaux de la forêt à leurs cris.

Si tu veux vérifier les réponses ou si tu ne trouves pas, regarde en bas de la page à l'envers.

- 1 aboie
- 2 criaille
- 3 glapit
- 4 cacabe
- 5 cancanne
- 6 roucoule
- 7 vagit
- 8 grommelle
- 9 brame

En partenariat avec



# La Recette du...

## Melon surprise

pour 4 personnes

### Dans ton panier il te faut :

- 4 petits melons
- 1 pincée de sucre semoule
- 1 pincée de sel
- 1 avocat
- 1 tranche de pastèque
- 4 radis rouges
- 8 tomates cerises rouges
- Quelques feuilles de menthe
- 1 cuillère à pomme parisienne



### Côté cuisine...

- Coupe le haut des melons en faisant des petites vagues.
- Avec une cuillère, retire les pépins.
- Vide les melons avec une cuillère à pomme parisienne. Cette cuillère permet de faire des petites boules de chair. N'oublie pas de la passer aussi dans le chapeau.
- Réserve les melons vidés. Mets les boules de chair dans un bol avec un peu de sucre semoule et du sel, et remue.
- Coupe l'avocat en deux, enlève le noyau et la peau. Coupe-le en gros cubes.
- Coupe aussi la pastèque en gros cubes.
- Lave les radis et enlève leur queue, puis coupe-les en leur donnant une forme de fleur, ou la forme que tu veux.
- Dans chaque melon vide, mets quelques cubes d'avocat, des morceaux de pastèque et les boules de melon les moins jolies.
- Décore le dessus avec 2 tomates cerises, les belles boules de melon et 1 radis.
- Ajoute quelques feuilles de menthe pour donner encore plus de goût et de couleur. C'est prêt.

Extrait du livre «Leçons pas à pas»  
de Guillaume Gomez - Ed. du Chêne



*Tu peux présenter le melon sans chapeau, mais si tu veux ajouter celui-ci sur le melon bien garni, cale-le avec une pique en bois pour qu'il ne tombe pas.*



### Chef Guillaume GOMEZ

Les cuisines du Palais de l'Élysée  
Président des Cuisiniers de la République  
Co-Président Euro-Toques France

# Joue avec les œufs !

## Trouve l'intrus

- 1 L'œuf est peu calorique
- 2 Une poule pond 15 œufs par jour
- 3 L'œuf est riche en vitamines
- 4 La France produit 15 milliards d'œufs par an, elle est championne d'Europe !



Réponse : 2

## Les bons desserts

Lequel ne contient pas d'œuf ?



miam !

Réponse : la salade de fruits



## Temps de cuisson

Trouve le bon chemin

- |  |  |       |
|--|--|-------|
|  dur      |  | 3 min |
|  mollet |  | 9 min |
|  coque  |  | 6 min |

Réponse : œuf dur 9 min / œuf mollet 6 min / œuf coque 3 min

## Le sais-tu ?

Combien d'œufs chaque Français consomme-t-il par an ?

40

175

220

Réponse : 220

Retrouve plus d'infos  
et des recettes sur  
**lesoeufs.fr**

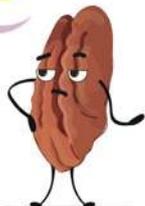


# La Recette du...

## Brownies aux noix de pécan pour 10 personnes

### Dans ton panier il te faut :

- 230 gr de chocolat noir
- 230 gr de beurre
- 4 œufs
- 150 gr de sucre
- 75 gr de poudre d'amandes
- 75 gr de farine
- 5 gr de levure chimique
- 150 gr de noix de pécan



### Côté cuisine...

- Fais fondre le chocolat et le beurre au micro-ondes pendant 1 à 2 minutes environ avec ton papa ou ta maman.
- Casse les œufs dans un grand saladier et mélange-le bien avec le sucre.
- Ajoute ensuite le mélange de chocolat et beurre et mélangeant bien pour pas que le chocolat cuise les œufs qui sont plus froids.
- Tamise la farine, la poudre d'amandes et la levure à l'aide d'un tamis pour éviter les grumeaux.
- Rajoute le tout avec le mélange chocolat, œufs, beurre.
- Mets ton four à préchauffer à 180°C degrés.
- Demande à ton papa de hacher grossièrement les noix de pécan au couteau, et ajoute-les à l'ensemble de ta préparation.
- Mets le tout dans un moule de ton choix, et hop ! au four pendant 20 minutes à 160°C degrés.



*Il ne faut pas trop le faire cuire pour que le cœur reste moelleux, donc adapte le temps de cuisson selon la taille du gâteau que tu auras choisis.*



**Chef Guillaume ROUX**  
Café Café à Besançon (25)

## - DÉTECTI'VIANDES -

Indique les morceaux et retrouve-les dans la grille...

### LE POULET :

- l'aile (les wings)  
 la poitrine (alias le blanc)

### LE COCHON :

- le travers (ou les ribs)  
 le jambon

### LE BŒUF :

- la côte  
 la joue

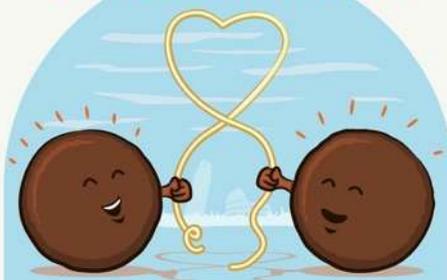


P	P	J	A	M	B	O	N
B	O	T	U	R	I	B	S
L	I	R	J	O	U	E	I
A	T	A	A	I	L	E	W
N	R	V	U	C	B	N	I
C	I	E	T	O	T	Q	N
K	N	R	L	T	E	E	G
W	E	S	I	E	E	J	S

Réponses :

A/ la poitrine, B/ l'aile,  
C/ le travers, D/ le jambon,  
E/ la joue, F/ la côte

## - LA RECETTE ANTI GASPI -



### LES BOULETTES DE VIANDES

-> Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- > 250 g de restes de viande cuite  
(On peut même mélanger les viandes)
- > 100 g de pain de mie
- > 1 œuf
- > 1 échalote
- > 25 g de parmesan
- > 5 cl de lait
- > 1 cuillère à café de moutarde
- > 1 cuillère à café de Ketchup

#### RECETTE

1/ Dans un saladier, mets le pain de mie coupé en petits morceaux avec le lait pour le ramollir.

2/ Avec un robot, mixe la viande par petites quantités (la viande cuite se mixe facilement, pas la viande crue). Mixe aussi l'échalote. Rajoute la viande dans le saladier avec le reste des ingrédients. Mélange bien.

3/ Forme ensuite des boules (comme des balles de ping pong) et dépose-les sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé.

4/ Cuire au four 25 minutes à 200°C en chaleur tournante

## - LE SAIS-TU ? -

En France, **50% de la viande est mangée hachée**. Mais il faut changer ces habitudes en goûtant des viandes que l'on ne connaît pas ! Ainsi, **si nous diminuons tous ensemble le gaspillage** lié à l'ensemble de la chaîne alimentaire, nous pourrions **économiser 30%** de la production agricole.

Recycler et consommer ses restes de viande cuite, c'est mieux que de les jeter ! Alors c'est parti, commençons avec notre recette anti gaspi !

# La Recette de...

## Tarte flambée de ratatouille au basilic pour 4 personnes



### Dans ton panier il te faut :

- 20 cl de coulis de tomates
- 1 botte de basilic
- 2 oignons rouges
- 2 gousses d'ail
- 1 kg de tomates
- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 3 poivrons sans la peau (1 jaune - 1 rouge - 1 vert)
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 bouquet garni
- 1 citron confit
- Sel, poivre
- 250 gr de farine
- 100 gr de saindoux
- 2 œufs



### Côté cuisine...

- Mélange la farine, le saindoux, les œufs, 1 pincée de sel avec 8 cl d'eau, puis pétris rapidement. Mets la pâte obtenue en boule et réserve-la au frais pendant 1 heure.
- Étale la pâte et pique-la à l'aide d'une fourchette, découpe 4 ronds de 10 cm de diamètre à l'emporte-pièce. Fais-les cuire à 180°C pendant 20 minutes entre deux plaques pour les garder bien plates.
- Pèle les tomates avec l'aide de tes parents en les ébouillantant. Pèle également l'aubergine, et mets de côté 1 courgette, 1/2 poivron de chaque couleur et 4 tomates.
- Coupe le reste des légumes en gros cubes. Fais-les revenir 10 mn à feu doux dans une cocotte avec de l'huile d'olive, les oignons pelés et émincés, l'ail pelé et écrasé et le bouquet garni.
- Ajoute les cubes de légumes, sauf les tomates que tu mettras plus tard. Tout en mélangeant bien, laisse le tout cuire pendant 10 mn et ajoute alors les tomates, le sel et le poivre.

- Laisse cuire en couvrant la cocotte pendant 1 heure environ, tout en remuant régulièrement.
- Coupe le reste des légumes en tranches, puis découpe des ronds de la même taille avec un emporte-pièce. Fais-les cuire dans une grande poêle avec de l'huile d'olive, sauf les tomates que tu pourras mettre à la fin avec les feuilles de basilic.
- Mets à chauffer le coulis de tomates avec les zestes de citron confit et les feuilles de basilic ciselées.
- Étale la ratatouille sur les fonds de tarte. Dispose dessus toutes les rondelles de légumes.
- Décore de feuilles de basilic et d'un cordon de coulis de tomates. Sers tes tartelettes bien chaudes à tes invités.

Tu peux ajouter quelques chips d'ail au dernier moment si tu aimes ça, ça apportera un peu de croustillant, ce sera par fait.



### Chef Michel ROTH

Chef exécutif du Restaurant Bayview  
Hôtel du Président Wilson à Genève - Suisse  
Co-Président Euro-Toques France



# LA GAMBAS BIO DE MADAGASCAR



CHERCHE,  
LES OSO  
GAMBAS BIO  
DE MADAGASCAR,  
LES MEILLEURES  
GAMBAS  
DU MONDE

Des Gambas certifiées  
Agriculture Biologique.

Le principe?

Une production soucieuse  
de l'environnement  
et du bien-être animal

Sans  
utilisation d'OGM\*  
Sans  
Farines d'animaux  
terrestres



LA GAMBAS  
OSO BIO DE  
MADAGASCAR  
C'EST :

Un rouge-orangé foncé naturel, couleur associée à une texture ferme et croquante et à une saveur sucrée et légèrement noisette.

Une faible densité d'élevage pour une qualité optimale (environ 6-8 crevettes/m<sup>2</sup>)

Une alimentation naturelle composée de plancton complétés par des aliments biologiques pour animaux, certifiée BIO, garantie sans OGM.

Une agriculture biologique en harmonie avec la nature, respectueuse de la mangrove et de la faune.

DEPUIS 1924

REYNAUD  
PARIS



\*Nourri sans OGM (<0,9%) conformément à la réglementation relative à la production biologique.

# La Recette de...

## Gambas au lait de coco, riz étuvé à la badiane et compoté de pommes pour 6 personnes



### Dans ton panier il te faut :

- 24 gambas fraîches
- ½ pomme Granny Smith
- 20 gr de gingembre frais
- 1 gousse d'ail
- ¼ de botte de coriandre
- 300 gr de riz Basmati
- 20 cl de lait de coco non sucré
- 2 oignons
- 1 citron vert
- 2 cl d'huile d'olive
- 1 bâton de citronnelle
- 3 étoiles de Badiane

### Côté cuisine...

- Lave tous les légumes et épluche les oignons, demande à tes parents de t'aider à les ciseler.
- Verse un peu d'huile d'olive dans une casserole avec une pincée de sel, puis les oignons que tu peux faire suer à feu vif.
- Ajoute ensuite les épices et le riz Basmati. Après 2 minutes, verse 1,5 fois le poids du riz en peau à porter à ébullition pendant 2 minutes. Baisse le feu et laisse le riz infuser avec les épices pendant 6 minutes à feu moyen. Une fois l'eau pratiquement absorbée, poursuis l'infusion hors du feu durant au moins 6 minutes en plus.
- Décortique les gambas et mets-les de côté.
- Zeste le citron vert, et coupe la pomme verte en brunoise sans l'éplucher avant.
- De même pour 1 oignon et la coriandre.
- Épluche le gingembre et l'ail, et hache-les finement. Émince également le bâton de citronnelle.
- Fais chauffer une casserole et mets tous les ingrédients ensemble à feu moyen pendant 3 minutes.
- Ajoute le lait de coco et les zestes du citron. Mélange bien et rectifie l'assaisonnement selon tes goûts.
- Au dernier moment, cuis les gambas et les dés de pomme verte dans cette préparation pendant 2 minutes. Finis ta préparation en ajoutant la coriandre.
- Présente ton plat dans des assiettes creuses en mettant au centre, le riz. Le recouvrir de sauce, puis de garniture et finis par les gambas.

*Si tu ne connais pas bien, la découpe en brunoise est une découpe en tout petits cubes, parfait pour cette recette.*



**Chef Émilien ROUABLE**

Hôtel Saint James Albany (75)

Chef Consultant



# e-pack HYGIENE

## 1 LES 7 DIFFÉRENCES

Trouve les 7 différences entre les deux cuisines.



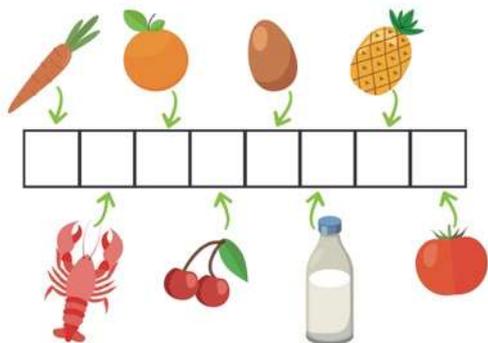
## 2 LE LABYRINTHE

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



## 3 LE MOT À COMPOSER

Trouve la réponse en composant un mot avec la première lettre de chaque aliment dessiné.



## 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](http://www.epack-hygiene.fr)

# La Recette des...

## Tomates surprises

pour 4 personnes



### Dans ton panier il te faut :

- 4 belles grosses tomates
- 4 œufs bio
- 1 cuillère à soupe de persil ou ciboulette
- Sel fin
- Huile d'olive
- 1 morceau de beurre



### Côté cuisine...

- Avec l'aide de tes parents, allume le four à 180°C pour le mettre en préchauffe.
- Avec le beurre et un peu d'huile d'olive, graisse un plat à gratin suffisamment grand pour y mettre tes 4 tomates.
- Découpe des petits chapeaux sur le dessus des tomates et retire la pulpe avec l'aide d'une cuillère. Sale l'intérieur des tomates.
- Dispose les tomates dans le fond du plat à gratin et casse un œuf en entier dans chacune des tomates.
- Rajoute un petit peu de sel, le persil (ou l'herbe de ton choix) et remets le petit chapeau des tomates par-dessus.
- Toujours avec l'aide de tes parents, mets le plat avec les tomates dans le four et laisse cuire tout en surveillant pendant environ 20 minutes, le temps que l'œuf cuise.
- Déguste les tomates encore chaudes.



*Fais très attention avec le four, la position grill est très chaude, et tu risquerais de te brûler. Demande toujours de l'aide à tes parents.*



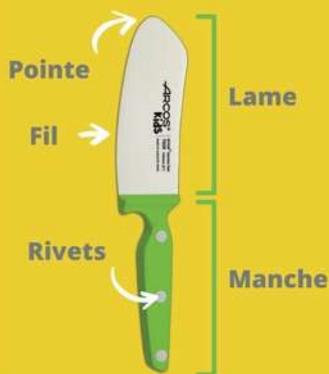
**Chef Guy FÉNOLI**

L'Auberge Chardon Bleu à Valbonnais (38)

ARCOS®  
kids



CONNAIS TU LES  
PARTIES D'UN  
COUTEAU?



VIENS CUISINER  
AVEC NOUS:  
Aide nous à préparer un  
plat délicieux!



plus  
d'infos!



f t YouTube Instagram Pinterest RSS

[www.arcos.com](http://www.arcos.com)

MADE  
IN  
SPAIN

# La Recette du...

## Cordon bleu

pour 4 personnes

### Dans ton panier il te faut :

- 4 escalopes de poulet
- 4 tranches de jambon blanc pas trop épaisses
- 8 toastinettes de fromage
- Sel, poivre
- Farine
- 2 œufs frais
- Chapelure pour la panure



### Côté cuisine...

● Commence par ouvrir l'escalope de poulet en 2 dans sa longueur.

Utilise un rouleau à pâtisserie pour aplatir un peu la viande et l'attendrir.

Sale et poivre selon tes goûts.

● Dépose la tranche de jambon sur chaque escalope.

Mets les toastinettes sur le jambon.

Attention de ne pas faire dépasser le jambon et le fromage de l'escalope. Laisse un bord libre d'environ 1 cm, sinon le fromage va couler lors de la cuisson !

● Referme les escalopes de poulet en faisant adhérer les 2 faces de l'escalope bord à bord.

● Trempe alors les escalopes dans la farine, élimine l'excédent puis trempe le cordon bleu dans l'œuf battu puis termine par la chapelure.

● Fais chauffer un peu d'huile avec une noisette de beurre dans ta poêle.

Mets les escalopes à cuire à feu doux pendant environ 10 minutes en retournant le cordon bleu à mi-cuisson.

Attention de ne pas mettre le feu trop fort car la panure brûlerait et la viande à l'intérieur ne serait pas cuite !



Tu peux faire cette recette avec une escalope de dinde ou de veau si tu préfères, ce sera toujours aussi bon !!



**Chef Gaël MARQUÈS**  
Le Manoir de Gressy (60)

## En avant pour des mains propres

### Mouille tes mains

avec de l'eau courante propre, ferme le robinet et applique le savon



### Fais mousser

le dos de tes mains, entre tes doigts et sous tes ongles



### Frotte

pendant au moins 20 secondes



### Rince

bien tes mains à l'eau propre courante



### Sèche

tes mains en utilisant une serviette propre ou un papier à usage unique



# BRAGARD®

La Maison BRAGARD habille les Chefs de cuisine depuis 1933. C'est une marque française, située à Epinal dans les Vosges, qui habille tous les professionnels des métiers de bouche (les bouchers, les charcutiers-traiteurs, les boulangers, les poissonniers), des restaurants (les chefs, les commis, les serveurs) et les hôteliers!

À quoi ça sert une veste? À se protéger et être beau! En cuisine, le chef peut travailler en toute sécurité, équipé d'une veste dont les matières sont étudiées pour n'avoïr ni trop chaud ni trop froid, et d'autres astuces sont aussi imaginées pour que le Chef puisse être à l'aise.

Et pourquoi porter aussi une belle veste? Pour être élégant pour saluer ses clients!

Porter une veste tout en étant écoresponsable.

Les stylistes ont concocté dans leurs ateliers à Epinal, dans les Vosges, la collection GREEN LABEL, composée de vestes confortables et respectueuses de l'environnement!



## Découvrons la veste ALOIS!

### BOUTON BOULE

ces petits boutons en tissus sont faits mains. Il faut 3,38 minutes pour en fabriquer un.



### LA MATIÈRE : POLYESTER REPREVE Qu'est ce que c'est?

Une fibre de polyester produite à partir de matériaux recyclés issus des bouteilles en plastique, mélangée à du coton organique. Cette fibre synthétique recyclée est unique au monde!

### CEILLETS D'AÉRATION

sous le bras, des petits trous sont brodés pour laisser passer l'air. Cela permet au Chef de réguler la température de son corps.

### POIGNET REVERS

les bas de manches peuvent être retournés, pour permettre au chef de ne pas faire tremper ses manches dans ses préparations, ingénieux non ?

En général,  
un vêtement contient  
environ 8 bouteilles  
de 0.5 l,  
incroyable,  
non ?

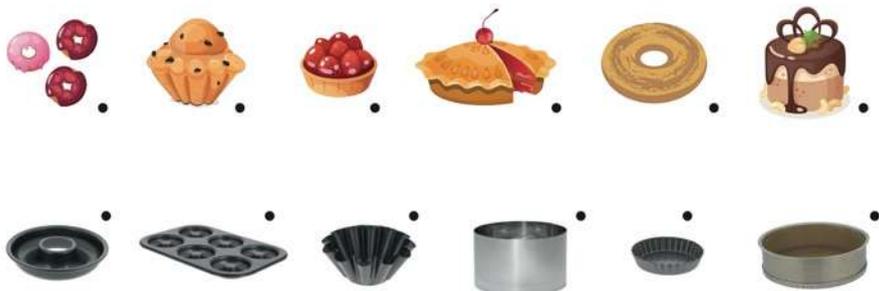
### Découvre le processus :



# Aujourd'hui c'est toi le Chef !

## À CHAQUE MOULE SON GÂTEAU

Relie le moule à son gâteau ...



## MA RECETTE

### Les Madeleines au miel

(par Philippe Laruelle : Maître cuisinier de France, Formateur, démonstrateur chez de Buyer).



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Il y a 200 ans, l'électricité n'existait pas. Dans les maisons, la cheminée était utilisée pour cuisiner. Les aliments mijotaient dans de grosses marmites posées directement dans l'âtre.



## Recette pour 24 madeleines

1 • Mélanger au fouet les œufs, le sucre et le miel. Ajouter le lait, mélanger. Ajouter la farine avec la levure chimique. Verser le beurre fondu et la vanille. Mélanger. Réserver 1h30 minimum au réfrigérateur.

2 • Garnir vos moules à madeleines aux 2/3 de la hauteur après les avoir beurrés. Enfourner dans un four préchauffé à 190°C pendant 10-12 minutes suivant la taille.

de Buyer   
DEPUIS 1830

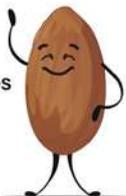
# La Recette du...

## Fondant chocolat

pour 8 personnes

**Dans ton panier il te faut :**

- 150 gr de beurre
- 200 gr de chocolat
- 12 œufs bio
- 30 gr de beurre pour beurrer les moules
- 60 gr de farine
- 150 gr de sucre
- 150 gr de poudre d'amandes



### Côté cuisine...

- Pour bien travailler cette recette, je te conseille de disposer tous tes ingrédients devant toi dans des petits ramequins après avoir préparé tes pesées.
- Dans une casserole, fais fondre le beurre à feu doux.
- Puis laisse fondre le chocolat dans le beurre déjà fondu, toujours à feu très doux.
- Casse les œufs dans un grand bol et ajoute le sucre.
- Avec un fouet, mélange bien les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajoute la farine et la poudre d'amandes, et mélange bien le tout ensemble.
- Verse tout dans le chocolat et le beurre fondu et mélange à nouveau.
- Prends un petit peu de beurre pour beurrer les moules et tapisse ensuite avec un peu de sucre en poudre sur l'ensemble des parois des moules. Retire le reste de sucre en retournant les moules.
- Verse ta préparation au chocolat dans les moules et mets le tout au réfrigérateur quelques minutes.
- Avant de servir tes fondants chocolat, sors-les du réfrigérateur et mets-les au four à 200°C pendant environ 8 à 10 minutes.
- Démoule-les délicatement et dispose-les dans chaque assiette.
- Déguste tes fondants chocolat avec tes petits copains, vous allez vous régaler tous ensemble.

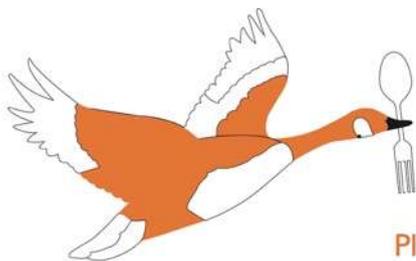


*Au dressage,  
tu peux servir tes fondants  
chocolat avec un petit peu  
de crème anglaise ou  
une glace à la vanille.*



**Chef Nicolas ROTA**

Chef formateur Maison Familiale Rurale  
du Pithiverais à Amilly (45)



## Le Foie Gras

Plus de 4500 ans d'histoire gourmande

Les égyptiens furent les premiers à observer que les oies sauvages, passant l'hiver près du delta du Nil, se nourrissaient davantage pour voler plus longtemps. Ils reproduirent cette tendance naturelle appelée le gavage. Cette pratique traditionnelle s'est répandue dans le bassin méditerranéen puis elle a été transmise par les Romains à nos ancêtres les Gaulois.

### LE SAIS TU ?

La figue a donné son nom au foie. En latin Jecur ficatum, foie aux figues devint Figido au 8<sup>ème</sup> siècle puis Feie au 12<sup>ème</sup> siècle puis Foie. Sous Louis XIV, le Roi Soleil, on parle de « foyes gras ». A partir de cette époque, le foie gras ne quitte plus les cuisines de nos grands chefs !

### VRAI OU FAUX ?

Pour un bon Foie Gras, il faut une race de canard particulière.

**VRAI** : la star des canards pour un foie gras fin et savoureux est le **Mulard**.

Dans le canard et l'oie, on ne consomme que le foie gras.

**FAUX** : leur viande délicieuse et riche en fer permet de nombreuses recettes. La graisse permet de conserver et cuire les aliments, la carcasse d'élaborer des sauces.

**Masse** est spécialiste du foie gras depuis 1897 et toujours une entreprise familiale.

**VRAI** : nous le commercialisons sous diverses formes frais, mi-cuit ou en conserves.

On déguste le foie gras seulement en fin d'année.

**FAUX** : il s'apprécie autant froid que chaud tout au long de l'année !

Nombreuses recettes et vente en ligne sur  
[www.maison-masse.com](http://www.maison-masse.com)



# La Recette des...

## Ravioles de gambas, au chutney de pommes, crémeux de foie gras pour 6 personnes

### Dans ton panier il te faut :

- 18 gambas fraîches
- 18 feuilles de pâte à raviole
- 1 carcasse de poulet
- 2 litres d'eau
- 1 carotte
- 200 gr de foie de canard
- 1 oignon rouge
- 1 pomme Granny Smith
- 1 pomme Golden
- 5 cl d'huile d'olive
- Aromates : ail, thym, laurier
- 20 cl de crème liquide
- 2 cl de vinaigre Balsamique blanc

### Côté cuisine...

#### Crémeux de foie gras

- Épluche et émince l'oignon et la carotte.
- Fais bouillir la carcasse de poulet dans une grande casserole dans les 3 litres d'eau et gros sel. Ajoute les aromates et laisse cuire à feu doux pendant 45 minutes. Pense à écumer de temps en temps.
- Passe le bouillon de volaille dans une passoire et mets à cuire le foie gras dans le bouillon pendant 10 minutes. Mixte ensuite au mixer en ajoutant la crème liquide. Laisse réduire à feu très doux pour obtenir une consistance sirupeuse, et rectifie l'assaisonnement.

#### Chutney

- Épluche 1 oignon et cisèle-le. Lave et râpe les pommes.



- Dans une casserole, fais revenir l'oignon sans le laisser colorer, puis ajoute le râpé de pommes et cuis le tout pendant 5 minutes à feu doux avant de rajouter le vinaigre. Laisse la casserole sur un feu très doux pour laisser la compote se dessécher et pense à mélanger de temps en temps.

#### Finition et montage

- Décortique bien les gambas.
- Sur chaque feuille de pâte à raviole, dépose un peu de chutney de pommes, puis une gamba. Assaisonne d'une pincée de sel fin et un tour de poivre au moulin.
- Ferme la raviole en forme de panier en la collant avec un pinceau et un peu d'eau. Fais cuire tes ravioles pendant 3 à 4 minutes à la vapeur.
- Dépose 3 ravioles dans une assiette creuse et accompagne-la d'une bonne cuillère de crémeux de foie gras.



*Pour l'aider à fermer  
ta raviole, tu peux la mettre  
dans un petit bol ou  
ramequin qui te donnera  
une forme régulière.*



**Chef Émilien ROUABLE**

Hôtel Saint James Albany (75), Chef Consultant

La vanille est une épice précieuse qui demande beaucoup de patience et un grand-savoir.

## Sais-tu comment la vanille est cultivée ?

**La vanille provient d'une fleur de vanillier !**  
C'est une orchidée dont les lianes s'enroulent autour des arbres. Il lui faut 3 ans pour commencer à fleurir.



### 1 - FLORAISON

La fleur de vanille éclot seulement pendant quelques heures une seule fois par an.



### 2 - POLLINISATION

A l'origine, ce sont les abeilles qui pollinisaient les fleurs de vanille. Ensuite, l'homme a découvert comment polliniser chaque fleur à la main. C'est un travail très méticuleux !



### 3 - RÉCOLTE

9 mois plus tard, la fleur donne naissance à une grappe de gousses de vanille, ressemblant à des gros haricots verts.

### 4 - PRÉPARATION

Après la récolte, les gousses sont plongées dans de l'eau chaude, puis déposées dans des couvertures chaudes pour que leur parfum puisse commencer à se développer.



### 5 - SÉCHAGE

Elles sont ensuite séchées plusieurs semaines à l'ombre et au soleil. Elles deviennent de plus en plus noires et sentent de plus en plus bon !



### 6 - EXPÉDITION

Les gousses de vanille sont enfin prêtes à être utilisées dans de nombreux desserts pour les rendre encore meilleurs.



## Et maintenant réalise une délicieuse île flottante à la vanille !

### POUR LA CRÈME ANGLAISE



500 ml  
de lait

1 gousse  
de vanille



4 jaunes  
d'œufs

50g de sucre  
en poudre

### POUR LES OÛFS EN NEIGE

40g de sucre  
en poudre

4 blancs  
d'œufs

Sel



Fais bouillir le lait.

Prends la gousse de vanille et utilise avec précaution un couteau pour la fendre en 2. Gratte l'intérieur pour récupérer ses grains noirs et plonge le tout dans la casserole de lait.

Laisse infuser pendant 10 minutes.

Dans un bol à part, bats les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajoute ce mélange au lait infusé à la vanille.

Mélange bien pour que la crème prenne sans la faire bouillir. Laisse refroidir et place la au réfrigérateur toute une nuit si possible.

Retire la gousse avant de servir.

Monte les blancs en neige avec une pincée de sel et ajoute au fur et à mesure le sucre.

Forme de petites boules à l'aide d'une cuillère et fais les cuire 1 minute dans une casserole d'eau bouillante.

Dépose-les sur la crème anglaise refroidie.

Pour plus de gourmandise,  
n'hésite pas à ajouter  
un peu de caramel !



# Le sais-tu ?



L'olivier est un arbre millénaire, présent dans tout le bassin méditerranéen, symbole de la paix et de la gastronomie.



Il existe de nombreuses variétés d'olives qui chacune donne des goûts et saveurs différentes.



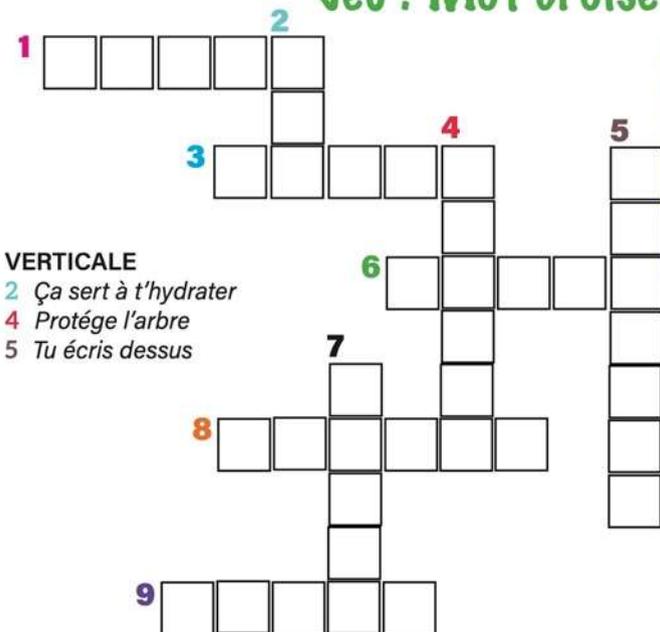
## Astuce :

Afin d'avoir une huile aux saveurs régulières il est conseillé de ne prendre que des huiles provenant d'une seule variété d'olive.

Il faut en moyenne 6 kilos d'olives pour produire 1 litre d'huile d'olive.



## Jeu : Mot croisé



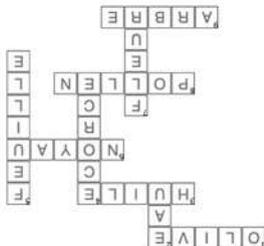
### VERTICALE

- 2 Ça sert à t'hydrater
- 4 Protège l'arbre
- 5 Tu écris dessus

### HORIZONTAL

- 1 De quel aliment principal se sert-on pour faire de la tapenade?
- 3 2<sup>ème</sup> corps gras après le beurre
- 6 A l'intérieur d'un fruit
- 8 Ce que butine l'abeille
- 9 Tu peux y faire une cabanne

## Solution



# Le goût



C'est grâce à la **langue** que l'on identifie les différentes saveurs des aliments, mais sais-tu à quel endroit se distingue le goût sucré, le goût salé, le goût amer et le goût acide.



acide = jus de citron



sucré = sucre



salé = sel



amer = endive

## Mots cachés



f	o	t	a	x	n	e
y	s	u	c	r	é	g
s	u	b	i	v	p	e
a	k	n	d	q	i	u
l	w	d	e	o	c	s
é	l	u	z	j	é	n
h	a	m	e	r	u	t

acide

amer

épicé

salé

sucré

# LA VIANDE, c'est VACHEMENT bon pour ta santé !

La viande est une valeur sûre de ton équilibre alimentaire et une source de nutriments précieux pour la santé : des protéines de bonne qualité, du fer bien assimilé et une source naturelle de vitamine B12 pour bien grandir !

Le repas est un moment de plaisir et d'apprentissage : nouvelles textures et nouveaux goûts. N'hésites pas à goûter de nouveaux morceaux et recettes pour éveiller tes papilles !



## Recette de mini-burger rigolo !



- 4 steaks hachés 100g
- 8 blinis + 3 tomates
- + 1 courgette + 1 aubergine
- + 1 oignon
- Fromage blanc + ciboulette
- + sel et poivre

1. Laver les légumes et coupez-les en fines rondelles et du même diamètre que le blini.
2. Dans un bol, mélanger sel, poivre, fromage blanc et ciboulette ciselée
3. Cuire la viande à la poêle ou au grill
4. Monter les mini-burgers : pain blinis + sauce ciboulette + tomate + oignon + steak haché + aubergine + courgette + sauce ciboulette + pain blinis.



100 g de bœuf ou 220 g de porc, veau, volaille = 2 kg d'épinards ou 1,25 kg de lentilles

Equivalence en terme de fer absorbé

L'alimentation de l'enfant va jouer un rôle capital dans sa croissance et sa santé et l'activité physique est essentielle !



- L'activité physique participe chez l'enfant à son équilibre énergétique,
- à protéger sa santé (en diminuant les risques de développement de nombreuses maladies comme les maladies cardiovasculaires, l'obésité ...) et à développer sa confiance en soi.
- La fréquence de cette activité physique doit être quotidienne.
- Elle peut être pratiquée à la maison, dans le jardin, à l'école, en club sportif.
- Quand on fait du sport, notre besoin en protéines de bonne qualité augmente, telles que la viande !

Aides-moi à retrouver mon chemin pour aller au skatepark



« Le fer est essentiel au transport et au stockage de l'oxygène dans notre organisme. Dans les aliments, il n'est pas absorbé en totalité par notre corps, mais il est présent dans les viandes et est environ dix fois plus absorbable que celui que nous ingérons dans les légumes. »

Professeur Patrick Tounian, pédiatre, et chef du service de l'Hôpital Trousseau à Paris

# D'où vient la viande que tu manges ?



designed by freepik.com

La viande, ça vient d'un animal, et nous, les chefs Euro-Toques France, nous pensons qu'il doit être élevé en continuant de **respecter les règles du bien-être animal**, c'est très important pour donner une viande de qualité gustative, à haute valeur nutritionnelle qui te permettra de bien grandir !!!

Par ailleurs, pourquoi une viande issue de laboratoire plutôt que d'un animal élevé aux champs dans nos restaurants ?

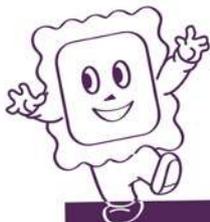
Pour un spationaute qui ferait le voyage vers Mars, pourquoi pas ! Mais pour un gastronome qui a les pieds sur terre, nous sommes défavorables car nous serions loin de notre **culture gastronomique française** !

**Si toi et tes parents vous souhaitez en savoir plus, n'hésitez pas à consulter notre page Euro-Toques France.**

<https://www.eurotoques.fr/>

# A la découverte du mot mystère !

VENEZ DÉCOUVRIR LE MONDE DES PÂTES À TRAVERS UN QUIZZ !



POUR CHAQUE QUESTION, CHOISISSEZ LA BONNE RÉPONSE ET REPORTEZ ENSUITE LA LETTRE ASSOCIÉE DANS LA CASE CORRESPONDANTE AFIN DE DÉCOUVRIR LE MOT MYSTÈRE !



1

2

3

4

5

6

7

8

1 - QUELLE EXPRESSION INDIQUE UNE CUISSON DE PÂTES ?

A point **I** Saignante **S**  
Bleu **E** Al dente **R**

2 - QUEL INGRÉDIENT N'EST PAS PRÉSENT DANS LA FARCE DE LA RAVIOLE ?

Le comté **G** Le persil **S**  
Le basilic **A** Le fromage blanc **U**

3 - QUEL TYPE DE PÂTE EST CARRÉ, ET REMPLI DE FARCE ?

Les spaghetti **T** Les ravioli **V**  
Les coquillettes **Q** Les farfalles **F**

4 - COMMENT FAIT-ON CUIRE LES PÂTES ?

Dans de l'eau **I** Au four **F**  
Dans des glaçons **G** Dans une poêle **N**

5 - QUE PEUT-ON METTRE SUR LES PÂTES POUR REMPLACER LE BEURRE ?

De l'huile d'olive **O** Des épices **C**  
Des miettes de pain **T** Du vin rouge **G**

6 - QUELLE SAUCE N'EST PAS UTILISÉE POUR ACCOMPAGNER UN PLAT DE PÂTES ?

Bolognaise **O** Carbonara **N**  
Parmesan **N** Soja **L**

7 - QUEL INGRÉDIENT EST INDISPENSABLE POUR FAIRE DES PÂTES ?

Du lait **T** Du jus d'orange **J**  
Du pain **P** De la farine **E**

8 - OÙ SE TROUVE LA RÉGION DU DAUPHINÉ ?

Dans le nord **D** Dans la Drôme **S**  
En Bretagne **B** Dans le sud **U**

# La Recette du...

## Steak multicolore

pour 4 personnes

**Dans ton panier il te faut :**

- 500 gr de bœuf hâché par le boucher
- 1 courgette
- 2 carottes
- 1 petit oignon
- 100 gr de blé cuit
- 1 œuf
- Sel et poivre



**Côté cuisine...**

• Pèle et épluche les carottes et l'oignon. Avec une râpe ou un robot, râpe la courgette et les carottes.

Mets tous les légumes dans un grand saladier avec la viande, le blé déjà cuit et l'œuf entier que tu auras pu battre avant pour faciliter le mélange.

N'oublie pas de saler et poivrer l'ensemble.

• Divise la farce en quatre parts et forme des steaks avec un emporte-pièce rigolo si tu en as. Dans une poêle, mets un bon morceau de beurre demi-sel et dépose les steaks à cuire à feu moyen.

Surveille bien la cuisson selon tes goûts.



*Pour tromper l'ennemi, tu peux faire quelques frites maison pour accompagner ce plat plein de bonnes choses.*



**Chef Marc HAMMANI**

Le Bouchon à Amiens (80)

# 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?



Combien de dessins de mouche sauras-tu trouver sur cette page?

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 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](http://www.nourrialinsecte.com)



# Les plantes



*La nature nous livre ses trésors, mais nous ne sommes pas toujours capables de les reconnaître ou d'y penser.*

*Pour vous aider, voici une fiche technique des plantes sauvages comestibles que vous pouvez trouver dans votre jardin. Mais la prudence s'impose car certaines plantes se ressemblent et peuvent être toxiques pour la santé.*

## L'ortie



Cette plante riche en calcium, en fer et en vitamine C se déguste le plus souvent au printemps.

Elle peut se cuisiner de mille manières, en quiche, en tarte, en salade... attention cependant de ne cueillir que les têtes ou les feuilles.

## Le pissenlit



Le pissenlit comestible fleurit de mars à novembre. Il se consomme sous de nombreuses formes - ses fleurs servent à faire du vin ou encore des confitures. Les

racines et les feuilles, elles, se préparent en soupe, en salade ou en infusion.

## Le plantain

La meilleure période pour récolter le plantain est du printemps à l'automne si l'on souhaite le déguster en en salade.



## Le trèfle

Considéré comme un porte-bonheur, le trèfle est parfait pour accompagner une part de quiche, une tarte ou des tomates.

## La lierre terrestre

La lierre terrestre est une plante rampante aux feuilles persistantes et aux fleurs parfumées. Elles sont d'ailleurs souvent utilisées pour parfumer un taboulet, une salade, une tisane...



## La noisette de terre

La noisette de terre se consomme de septembre jusqu'à la floraison en mai. Pour la récolter, il faut gratter la terre pour retirer la racine. C'est le tubercule qu'on peut manger et qui a un goût délicieux de noisette.

## La pâquerette

La jolie pâquerette est pleine de calcium et marque le retour du printemps.

Cette fleur apporte un parfum floral délicat très légèrement piquants aux plats.





## Comment est fait un poisson ?

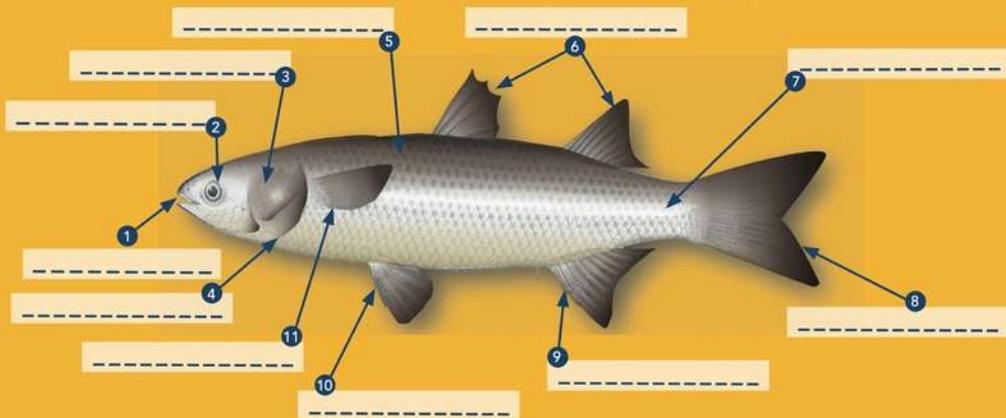
Les poissons se déplacent grâce aux ondulations de leur corps, s'orientent et se stabilisent avec leurs nageoires. Ils respirent l'oxygène dissous dans l'eau à l'aide de leurs branchies. Leur squelette est soit osseux comme le mulot dessiné ci-dessous, soit cartilagineux comme le requin, la raie...



### À toi de jouer !

Place les différentes parties de ce « mulot cabot » (*Mugil cephalus*) aux bons endroits en te faisant aider d'un pêcheur ou d'un poissonnier

BOUCHE - OPERCULE - LIGNE LATÉRALE - NAGEOIRES DORSALES - OEIL - NAGEOIRE VENTRALE - NAGEOIRE CAUDALE  
- NAGEOIRE ANALE - ÉCAILLES - NAGEOIRE PECTORALE - BRANCHIES



### *Mugil cephalus*, qu'est-ce que c'est ?

Toutes les espèces de plantes et d'animaux ont des noms communs (mulet, sardine, etc.) mais aussi des noms scientifiques, en latin. Il ya plusieurs espèces connues sous le nom de « mulot » !

Le nom scientifique permet d'être sûr d'avoir un langage commun à travers le monde. Tu verras ces noms latins sur les étiquettes de chaque espèce vendue sur les étals de poissonniers !

NOTE LE NOM LATIN DE DEUX ESPÈCES QUE TU AURAS TROUVÉES CHEZ TON POISSONNIER

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_



# Petit pense-bête...

**ADOpte MR.GOODFISH POUR PRÉSERVER LA RESSOURCE ET LE MÉTIER DE LA PÊCHE**

Si tu aimes le poisson et que tu as envie d'en manger encore longtemps, nous te proposons quelques règles simples et faciles à mettre en place. En réfléchissant bien et en demandant de l'aide autour de toi, tu devrais trouver les bons comportements !



**Toi aussi**  
*adopte Mr. Goodfish !*



## Découvrez l'appli Mr. Goodfish !



### LES EFFORTS DE MR.GOODFISH CUISINIER

- ▶ Il préfère les produits issus de la pêche et de l'aquaculture responsables.
- ▶ Il donne la priorité au poisson local.
- ▶ Il respecte la taille minimum de première maturité sexuelle pour chaque espèce.
- ▶ Il varie ses menus en fonction des saisons.



### LES EFFORTS DE MR.GOODFISH POISSONNIER

- ▶ Il préfère les produits issus de la pêche et de l'aquaculture responsables.
- ▶ Il donne la priorité au poisson local et de saison, en dehors de sa période de reproduction
- ▶ Il respecte la taille minimum de première maturité sexuelle pour chaque espèce.



### LES EFFORTS DE MR.GOODFISH MARIN PÊCHEUR

- ▶ Il respecte la taille minimum de première maturité sexuelle pour chaque espèce (filets adaptés).
- ▶ Il pêche des espèces qui ne sont pas en danger.



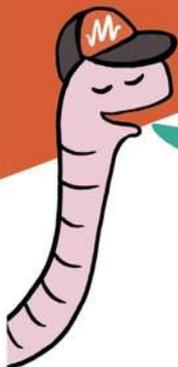
*Les engagements Mr. Goodfish que je vais proposer à mes parents*



Four horizontal white lines for writing, with a purple pencil icon at the end of the bottom line.

# L'ÉCONOMIE CIRCULAIRE, EN VERS ET POUR TOUS!

avec  
**Moulinot**



"CE QUI VIENT DE LA TERRE  
RETOURNE À LA TERRE"

En mettant en place une organisation pour le tri et en adoptant des gestes simples, il devient alors possible de transformer les déchets alimentaires pour produire du compost et de l'énergie, grâce au compostage et à la méthanisation.

## VALORISER SES DÉCHETS, ÇA COMMENCE PAR NE PAS GASPILLER!

### ALORS COMMENT APPRENDRE À TRIER MES ALIMENTS ?



Je vais me régaler !



**Moulinot**  
EN VERS ET POUR TOUS

# La Recette du...

## Cake pour 6/8 personnes

### Dans ton panier il te faut :

- 110 gr de farine de blé
- 2 œufs
- 60 gr de poudre d'amandes
- 50 gr de beurre fondu
- 8 cl de crème liquide
- 1 c. à café de levure chimique
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café rase de sel



### Coté cuisine...

- Mets le four à chauffer, température 180°C.
- Dans un saladier, mélange bien la farine, la poudre d'amandes, la levure chimique et le sel. Dans un autre récipient, bats le beurre fondu, la crème et les œufs.
- Verse le liquide dans le mélange de farine. Fouette énergiquement jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et sans grumeaux.

- Ajoute ensuite la garniture de ton choix.
- Verse le tout dans un moule à cake et mets-le à cuire au four environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
- Vérifie la cuisson avec une pointe de couteau, s'il ressort sec, c'est qu'il est cuit.



Utilise les petits restes  
comme le poulet, du thon,  
des légumes, etc...  
Halte au gaspillage !



**Chef Olivier CHAPUT**  
Président Fondateur #LesEnfantsCuisinent

Tous les déchets alimentaires sont biodégradables. Cela signifie qu'ils vont naturellement se décomposer. Ils peuvent donc être compostés ou méthanisés. Il s'agit aussi bien : des épluchures, de la viande, du poisson, des restes de repas...



Tant par méthanisation que par compostage, l'objectif du traitement est de permettre le retour au sol des matières organiques.

C'est la raison pour laquelle le tri est important et les erreurs doivent être minimisées !



## JEU 1 : CERCLE DES DECHETS ALIMENTAIRES

Associe chaque bulle à la bonne étape pour aider Marcel à valoriser la peau de banane.



a  
agriculture



b  
tri



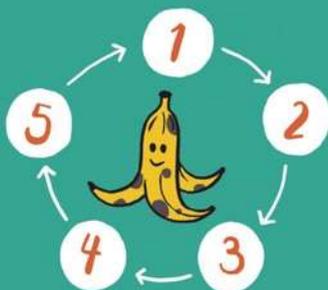
c  
compostage



d  
collecte



e  
dégustation



1	....
2	....
3	....
4	....
5	....

# La Recette du...

## Pesto de fanes de carottes pour 4 personnes

### Dans ton panier il te faut :

- 50 gr d'amandes
- 100 gr de fanes de carottes
- 70 gr de parmesan
- 1 gousse d'ail
- 15 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre



### Côté cuisine...

- Rince et sèche bien les fanes de carottes et mets-les de côté.
  - Dispose les amandes dans un plat et mets le four pour les faire dorer pendant 10 minutes environ à 170°C.
  - Une fois refroidies, mets-les dans le bol du mixeur avec les fanes de carottes, la gousse d'ail coupée en 2, le parmesan et l'huile d'olive. Mixe le tout ensemble.
  - Rectifie l'assaisonnement selon tes goûts.
- Penses à les retourner de temps en temps.



Attention  
de ne pas cuire les fanes  
lorsque tu mixes le pesto.  
Donne plusieurs impulsions  
jusqu'à ce que le pesto soit  
lisse.



**Chef Olivier CHAPUT**  
Président Fondateur #LesEnfantsCuisinent

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

Euro-Toques France 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 FRANCE REMERCIE SES PARTENAIRES PARTICIPANT À CETTE ÉDITION**



**BRAGARD**  
**ARCOS**



**de Buyer**  
DEPUIS 1828

**ECOLAB**

**masse** ISSA  
L'artisan du bon goût depuis



**Chazal**  
L'élégance du goût



**RUNGIS**  
MARCHÉ INTERNATIONAL

**CNPO**  
Interprofession des Oeufs

**PRÉSIDENT**  
Professionnel  
RECONNU PAR LES CHEFS DE COULIS AUX ÉTOILES



**METRO**

**L2J.COM**

**e-pack**  
HYGIENE

**Royans**

**InterProchasse**

**REYNAUD**



<https://www.eurotoques.fr/recettes/recettes-pour-les-enfants/>