

Les enfants AU RESTAURANT

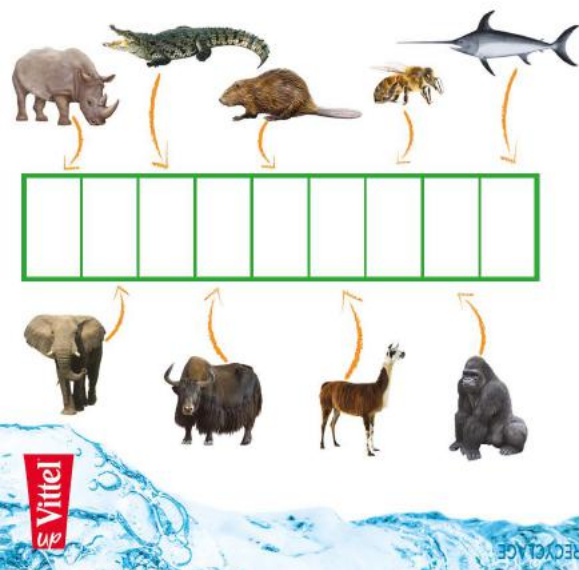


EURO-TOQUES FRANCE



Le mot à composer

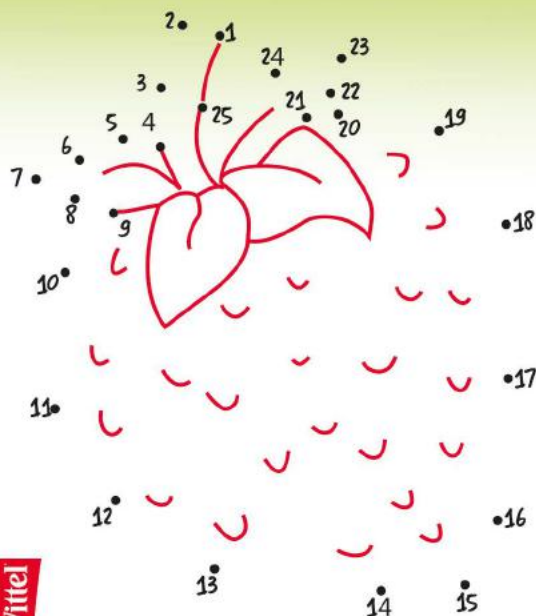
Tu trouveras la réponse
en composant le mot
avec la première lettre
de chaque image



AIDE TES COPAINS À
REJOINDRE LA BOUTEILLE!



RELIE LES POINTS
ET DÉCOUVRE CE QUI SE CACHE !



MOTS MÊLÉS

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

Trouve
les 10
mots
cachés

- | | |
|----------------|-------------|
| 1/ Eau | 6/ Gazeuse |
| 2/ Hydratation | 7/ Minéraux |
| 3/ Naturalité | 8/ Perrier |
| 4/ Santé | 9/ Vittel |
| 5/ Désaltérer | 10/ Soif |



Aurélié MARINO

Diététicienne-Nutritionniste D.E

Présidente fondatrice association PAIN & chocolat

www.dieteticienne-nogent.com



Euro-Toques est consciente de la relation entre l'alimentation et la santé : valoriser les produits de qualité permet de mettre en avant la nécessité de travailler un produit intéressant gustativement, mais aussi du point de vue nutritionnel. Prendre conscience qu'une alimentation de qualité participe à notre capacité à lutter contre les agents pathogènes extérieurs comme les virus, notre alimentation participe à ce que nous sommes et donc à notre santé. Portons de l'attention à notre assiette et celles de nos enfants : diététiciens, chefs, parents, nous devons travailler ensemble pour leur bien-être. Si nous voulons qu'ils grandissent en pleine forme et qu'ils soient les futurs promoteurs de notre patrimoine gastronomique, nous avons tous notre rôle à jouer en tant qu'éducateur au goût et aux goûts !

L'association Euro-Toques est soucieuse de l'éducation alimentaire donnée à nos enfants : fini le steak-frites, place aux bons petits plats comme les grands ! Le goût est un sens essentiel dans l'éducation alimentaire. Il se développe dès lors que le bébé grandit dans le ventre de sa maman : plus la maman varie son alimentation et moins il y aura de difficulté à la diversification alimentaire de l'enfant lors de la croissance. Il n'y a pas d'« aliment pour enfant », mais une éducation alimentaire à faire à la maison, à l'école et au restaurant, ce que les chefs Euro-Toques s'engagent à faire au quotidien dans leurs cuisines.

Avec la crise sanitaire, beaucoup ont découvert ou retrouvé le plaisir de cuisiner à la maison avec les enfants : continuons ! Les fermetures successives nous ont permis de prendre conscience que le repas au restaurant reste un plaisir gustatif mais aussi d'échanges, de convivialité et de lien social fort : continuons d'y aller avec nos enfants, et faisons vivre notre patrimoine gastronomique français.

Olivier CHAPUT

Chef Euro-Toques, Président Fondateur #LesEnfantsCuisinent



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

Transmettre le bon goût, éveiller les papilles ! Les enfants n'oublient pas et je suis convaincu qu'en stimulant leur palais au quotidien ils développeront un goût sûr et affirmé. S'occuper des enfants, au-delà de ma vocation, c'est mon parcours de vie, nourri d'expériences vécues. C'est la raison pour laquelle j'ai créé l'association « les enfants cuisinent » qui fête ses 10 ans en 2021.

Malgré cette crise sans précédent, le programme de nos actions s'est enrichi et s'est diversifié, pour sensibiliser tous les enfants et les jeunes, de la crèche au lycée. En rejoignant le groupe SOS et le secteur Transition écologique en septembre 2020, nous portons les valeurs du « bon et bien manger » au niveau de la consommation durable, locale et responsable. Toujours ludiques, sans interdictions, avec la notion de plaisir et d'équilibre au centre de nos ateliers, les jeunes reçoivent de la part de nos chefs, partout en France, les clés de leur alimentation future. Dans nos restaurants, notre mission est intacte, et je sais votre implication auprès des enfants. Grâce à Euro-Toques et à ses partenaires, ce livret est un outil précieux pour guider et accueillir comme il se doit nos clients de demain et leur offrir un moment agréable et convivial.

Seul, on va plus vite, ensemble on va plus loin.

Issues d'un matériau biodégradable et recyclable, produites à partir d'une ressource abondante et renouvelable, les cagettes en bois sont souvent réutilisées, et à la fin de leur vie elles peuvent aussi servir pour produire de l'énergie ou de la chaleur.

Pour les chefs, le bois est un matériau souvent utilisé pour le conditionnement des produits frais en raison de ses nombreux atouts : résistance au froid et à l'humidité, solidité, souplesse et légèreté, régulation thermique et hygrométrique, propriétés bactériostatiques et de respiration.

Le bois est bon pour les aliments : il préserve les qualités nutritionnelles, gustatives et esthétiques, il prolonge leur durée de vie plus qu'aucun autre matériau.

Le bois est bon pour la santé : il ne contient aucun produit dangereux pour la santé des consommateurs.

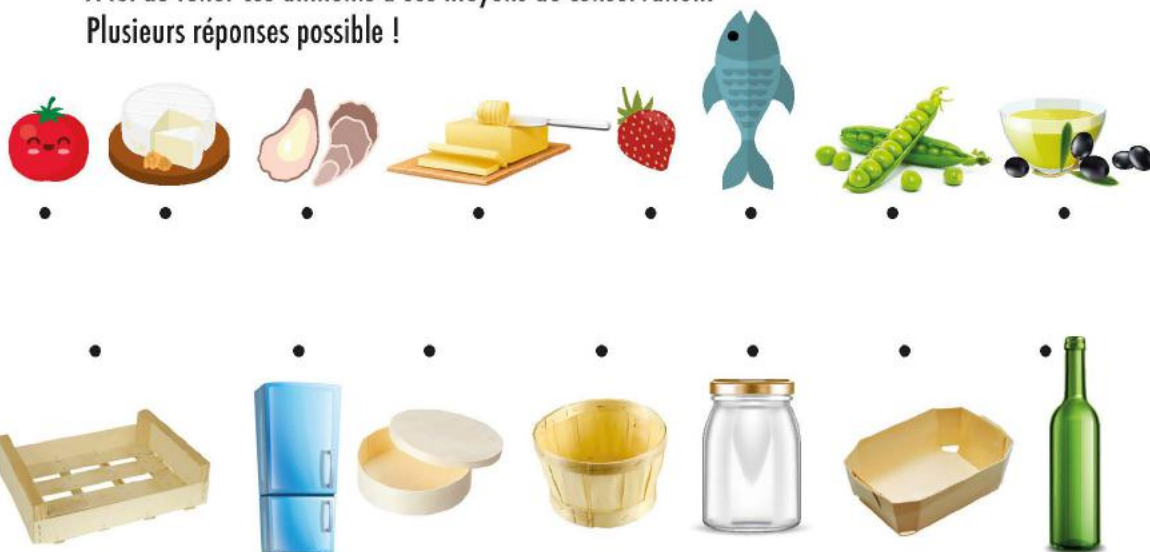
Le bois élimine les bactéries : en 24 heures, l'emballage en bois élimine impitoyablement les bactéries.

Le bois est bon pour l'environnement : les cagettes sont produites en France, avec du bois local, dans un matériau 100% renouvelable et recyclable, géré durablement.

JEUX

Point à relier

A toi de relier ces aliments à ses moyens de conservation.
Plusieurs réponses possible !



Réponse jeu de liaison
Carmenbert : petite boîte en bois / Tomates : petite bouchette ronde en bois + cagette bois / Beurre : petite bouchette
ronde en bois + frigo / Poisson frais : bouchette et frigo / Fraises : Petite bouchette ronde et barquette bois/ Huîtres :
bouchette en bois / Petits pois : bocal en verre / Huile d'olive : bouteille en verre

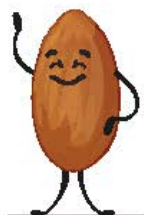
La Recette du...

Moelleux au chocolat très gourmand

pour 4 personnes

Dans ton panier il te faut :

- 350 gr de chocolat
- 250 gr de sucre
- 6 œufs
- 125 gr de beurre
- 100 gr de farine

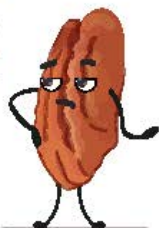


Côté cuisine...

- Casse la tablette de chocolat en gros morceaux et mets-le avec le beurre à fondre au bain-marie en remuant de temps en temps.
- Dans un saladier à côté, casse les 6 œufs et bats-les avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse légèrement.
- Ajoute ce mélange avec le chocolat, puis ajoute la farine, bat le tout jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
- Prend un moule à gâteau de 28 cm et beurre-le bien avant de lui mettre un peu de farine sur toute la surface.
- Verse l'appareil dans le moule à gâteau et mets-le dans le four chauffé à 180°C. pendant 12 minutes.



Tu peux aussi mettre ton appareil dans de petits moules à muffins pour faire des gâteaux individuels pour tes amis.



Chef Tomas PARISINI

Cugini Restaurant

13 place du Général de Gaulle, 69330 Jonage

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 directement des producteurs : les poissons des criées, les fromages des fermes... Certains produits comme les fruits et légumes arrivent même directement par train du Sud de la France!



Lorsqu'ils arrivent à Rungis, les produits sont réparés entre les différents pavillons en fonction de leur nature : les bananes vont dans les pavillons des fruits et légumes, les poirets dans ceux des volailles, les viandes de mouton ou de bœuf dans ceux des produits carnés, les crevettes dans celui des produits de la mer...

QUI VEND QUOI ?
Les grossistes de chaque pavillon achètent leur marchandise, puis la revendent. Ils sont un peu comme les magasins des magasins. Chacun a sa spécialité : grossiste en fruits et légumes, en poissons, en volailles... Au total, Rungis compte environ 700 grossistes. C'est le plus gros Marché de produits frais au monde. À cet égard, les agriculteurs peuvent vendre directement leur marchandise.

QUI ACHÈTE ?
Peux-tu faire les courses à Rungis ? Le Marché s'adresse aux professionnels, non aux particuliers et il faut une carte d'acheteur pour venir.

RESTAURANT
Boucherie
Voilà les acheteurs ! Boucheries, fromageries, fleuristes, restaurateurs, petites supérettes... Les clients de Rungis arrivent dans la nuit pour acheter. À eux de trouver leur bœuf et de négocier les prix.

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



85 % des acheteurs viennent d'Île-de-France. Mais des camions partent aussi pour de grands restaurants à Londres (Bouquet-Joli), voire plus loin, comme à Dubaï (Meyan-Qin) pour approvisionner un palace. Plus de 18 millions de consommateurs trouveront 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 cagettes, palettes, cartons et plastiques qu'ils n'utilisent plus. Ceux-ci sont ensuite recyclés en nouvelles matières premières ou deviennent différents objets qui auront une nouvelle vie : cahiers, boîtes à chaussures, briques de lait, rouleaux de papier cadeau...

INCINÉRATEUR

L'incinérateur du Marché de Rungis brûle les déchets qui ne peuvent pas être recyclés ou transformés. Ceux-ci sont brûlés dans deux grands fours qui brûlent 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Les fours servent à chauffer le Marché de Rungis. L'air sort d'Orly et plusieurs villes aux alentours.



La Recette de...

Crumble de saison

pour 8 personnes

Dans ton panier il te faut :

- 125 gr de farine
- 125 gr de beurre AOP Charentes Poitou
- 125 gr de sucre de canne
- 125 gr d'amandes effilées
- 8 pommes
- 250 gr de fraises de Linazay



Côté cuisine...

- Lave, pèle, épépine les pommes et les couper en cubes.
- Lave les fraises et coupe-les en deux.
- Dans un saladier, mets le beurre, la farine et le sucre.
- Ajoute délicatement les amandes et mélange bien sans les casser.
- Remplis ton plat à gratin ou des moules individuels avec les fruits.
- Mets l'appareil à crumble sur les fruits de façon uniforme.
- Enfourne 5 minutes à 200°C, puis 15 minutes à 180°C.



Ce dessert peut être dégusté tiède ou froid, accompagné de glace ou sorbet, crème fouettée. Amuse-toi avec tous les fruits de saison, cerises, abricots, bananes...



Chef Eric GAUVIN

Les Drôles

12 rue du Cèdre, 86400 Blanzay

Sais-tu d'où vient le lait que tu bois le matin ?

Quand je suis dans mon pré,
je mange tous les jours de la bonne herbe.
Ensuite je me rends à l'étable et la fermière
traite mon lait. Nous travaillons ensemble
pour te donner le meilleur lait pour bien grandir
et avoir des forces tous les jours !

Les animaux y dorment en hiver
Réponse : étable

Le petit de la vache, il déclenche la production du lait
Réponse : veau

Boisson obtenue grâce à la traite des vaches
Réponse : lait

Issu de crème battue, on le tartine sur du pain
Réponse : beurre

Il s'occupe des animaux de la ferme
Réponse : fermier

Issu de l'écémage du lait
Réponse : crème

Pourquoi manger de saison ?

Manger de saison permet :

- De réduire la pollution pour la planète car souvent les produits hors saison sont transportés soit par bateau, soit par avion, puis par camion.
- D'éviter de manger des fruits et légumes recouverts de produits chimiques. Car lors de leur acheminement, pour ne pas qu'ils mûrissent trop vite, ils sont souvent recouverts de produits, ce qui est mauvais pour notre santé.
- Moins de déchets dûs au sur emballage pour être protégés lors du transport. En effet, quand le produit est local, de saison et acheté directement sur le marché ou dans les épiceries, il peut être pris sans aucun emballage.
- De lutter contre l'utilisation d'engrais chimiques. Car les fruits et légumes qui ne sont pas de saison nécessitent souvent une culture industrielle avec des pesticides...



Les fruits et légumes de saison :



Avec **METRO**

LES FRUITS & LÉGUMES DE SAISON ONT TOUT BON !

Pourquoi les fruits et légumes de saison sont si bons ?
Et bien c'est parce qu'ils prennent tout leur temps pour mûrir tranquillement au soleil. En plus, pour les cultiver, on n'a besoin de moins d'énergie. Ils sont donc meilleurs pour ton palais, pour ta santé, et pour la planète. En un mot, ils ont tout bon !

Retrouve la saison
correspondant à chaque
fruit ou légume :



Hiver : clémentine, citron ; Printemps : radis, cerise, fraise ; Été : abricot, aubergine, poivron, tomate, petits pois ; Automne : raisin, potiron

METRO

La Recette de La...



Soupe de melon à la menthe

pour 6 personnes

Dans ton panier il te faut :

- 1 melon bien mûr
- 25 cl de jus d'orange
- 10 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 3 branches de menthe



Côté cuisine...

- Coupe le melon en morceaux, puis mixer-le dans un grand saladier.
- Ajoute le jus d'orange frais et la crème fraîche.
- Mélange intimement à la spatule.
- Ajoute les branches de menthe entières, couvre le saladier et réserve toute la nuit au réfrigérateur.
- Enlève les branches de menthe avant de le servir.

Dressage

Décore les assiettes avec des feuilles de menthe fraîches, de fines lamelles de citron, des billes de melon.



*Profite de cette recette
pour te faire plaisir
et passer les restes de ton
réfrigérateur sans jeter.*



Chef Jean François BÉRARD

La Cadière d'Azur & SPA

7 rue Gabriel Péri, 83740 La Cadière d'Azur

Les semences, à l'origine de ton alimentation

Sais-tu comment la carotte
arrive dans ton assiette ?



Une semence, c'est quoi ?

Ce mot désigne la graine, une plante en miniature bien protégée. Elle contient un tout petit germe (la future plante), des réserves de nourriture, un tégument (une enveloppe protectrice) et très peu d'eau. Elle germe et donne naissance à une plante, qui produira à son tour des graines.

JEU

De la semence à ton assiette !

A toi de jouer maintenant :
relie chaque semence au plat
cuisiné en passant par son légume.

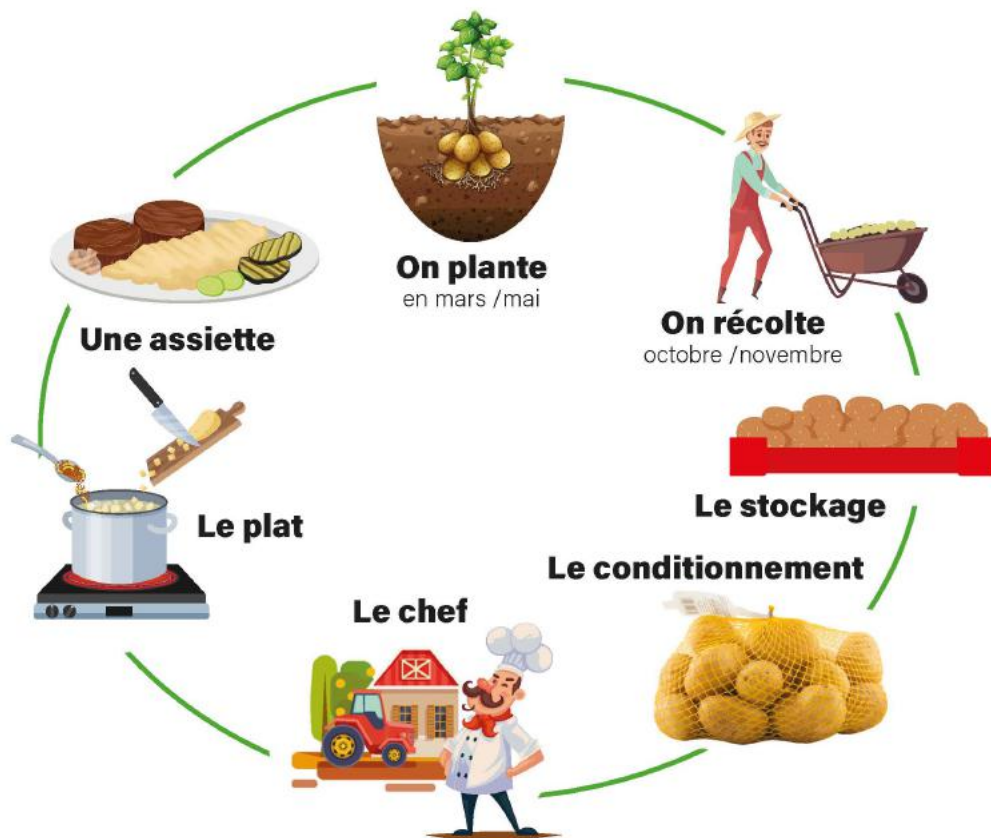


semae

Solution : 1→7→12 . 2→5→10 . 3→6→9 . 4→8→11

Comment ça arrive dans mon assiette ?

La pomme de terre

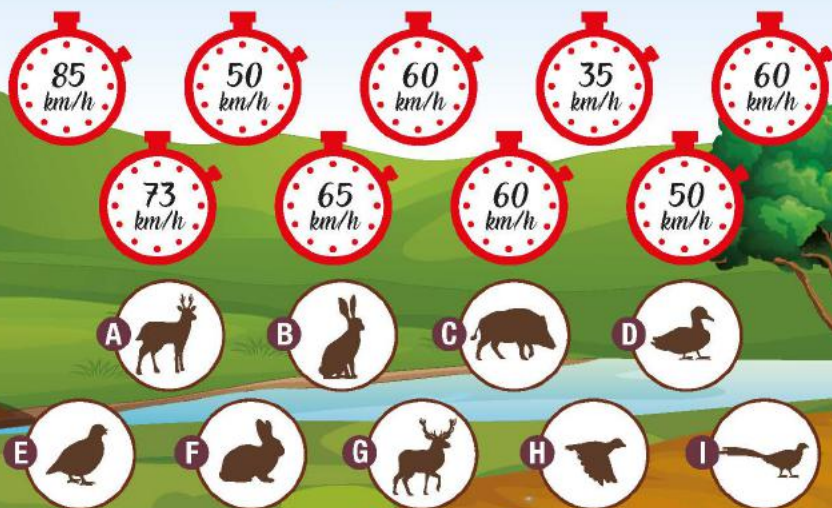


Journées nationales de l'Agriculture

La France a organisé pour la première fois cette année ses Journées nationales de l'agriculture. Elle permet à tous de découvrir son patrimoine agricole et alimentaire, en visitant des sites de production, d'enseignement agricole, d'expérimentation, de recherche et des sites de transformation.

CONCOURS DE VITESSE

Trouve la vitesse moyenne de l'animal en les reliant.



Réponses : A-73/Chevreuil - B-50/Lapin de garenne - C-60/Cerv - D-35/Canard colvert - E-73/Pigeon ramier - F-65/Sanglier - G-60/Lièvre - H-50/Pigeon ramier - I-60/Faisan

En partenariat avec



LE GIBIER À LA TRACE

Trouve l'empreinte qui correspond à l'animal en les reliant.

- Lièvre **A**
- Lapin de garenne **B**
- Chevreuil **C**
- Faisan **D**
- Perdrix **E**
- Cerf **F**
- Canard colvert **G**
- Sanglier **H**
- Pigeon ramier **I**



Réponses : E1/Perdrix - C2/Chevreuil - A3/Lièvre - G4/Canard colvert - D5/Faisan - H6/Sanglier - I7/Cerv - B8/Pigeon ramier - F9/Lapin de garenne

La Recette de...



Parmentier de chevreuil au cacao pour 4 personnes

Dans ton panier il te faut :

- 800 gr d'épaule de chevreuil
- 600 gr de pommes de terre
- 4 tomates
- 1 oignon
- 60 cl de vin rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre
- 1 branche de thym
- 2 clous de girofle
- Sel
- Poivre du moulin
- 50 gr de cacao amer en poudre
- Huile



Côté cuisine...

- Découpe la viande en morceaux de 5 cm de côté. Fais revenir avec un peu d'huile à feu doux. Assaisonne.
- Ajoute l'oignon finement émincé, l'ail écrasé et le gingembre en lamelles. Laisse revenir quelques minutes, ajoute la farine et mélange, puis les tomates coupées grossièrement, les herbes et les épices. Laisse mijoter 15 minutes.
- Verse le vin, fais réduire de moitié, ajoute de l'eau à hauteur. Fais cuire à feu doux jusqu'à ce que la viande soit tendre (environ 2 heures de cuisson).
- Dans un même temps, fais cuire les pommes de terre à l'eau salée. Égoutte la viande, et effiloche-la.
- Fais réduire la sauce à la nappe, mixe et passe. Ajoute le cacao amer.
- Épluche les pommes de terre et écrase-les en purée. Ajoute le beurre pour qu'elle soit bien lisse.
- Dresse le Parmentier à l'aide d'un cercle. Dispose d'abord la viande et dessus la purée. Sauce le fond de l'assiette.

Il peut être
réalisé avec
de la patate
douce



Chef Olivier CHAPUT

Président Fondateur #LesEnfantsCuisinent

Connais-tu la petite histoire du Savon ?

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



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



pendant au moins
20 secondes



bien tes mains à l'eau
propre courante



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



Il y a plus de 4000 ans Sumériens et Égyptiens se disputent l'invention du savon, sous forme pâte, les premiers l'utilisent pour l'hygiène de la peau tandis que du côté des pyramides on lave le linge avec.

Au moyen âge il reste un produit de luxe dans les bains publics avant de disparaître de la cour de **Versailles** où on ne se lave guère. Le chimiste français Chevreul expliquera la réaction de saponification en 1823. Au XIX^{ème} siècle la fabrication du savon deviendra industrielle en particulier à Marseille, permettant sa diffusion.



C'est Semmelweis, médecin hongrois, qui montrera le premier en 1846 qu'une bonne hygiène des mains réduit les infections. **Pasteur** expliquera pourquoi : elle élimine les microbes ! On prétend que Pasteur refusait de serrer la main de ses invités pour éviter les contaminations...



Aujourd'hui les savons existent sous de multiples formes : solide, liquide et même mousse pour se laver les mains comme on le souhaite... et en absence de point d'eau les gels ou solutions hydro-alcooliques permettent l'hygiène des mains.

Sauras-tu trouver qui doit se laver les mains ?

Réponse :



La Recette de...



Soupe de fraises

au lait de coco et vanille, crumble
et fruits rouges pour 4 personnes

Dans ton panier il te faut :

- 500 gr de fraises
- 4 jaunes d'œufs
- 75 gr de sucre semoule
- ½ litre de lait entier
- 1 gousse de vanille
- 250 ml de lait de coco
- 100 de beurre ½ sel
- 75 gr de sucre glace
- 25 gr de sucre cassonade
- 70 gr de poudre d'amande
- 100 gr de farine
- Myrtilles
- Framboises



Côté cuisine...

• La veille, réalise la crème anglaise. Dépose les jaunes d'œufs dans un saladier avec le sucre et fouette rapidement. Fais chauffer le lait avec la gousse de vanille, puis verse 1/3 du lait sur le mélange jaunes d'œufs, sucre, mélange bien et verse dans la casserole.

• Fais chauffer à feu doux en remuant délicatement avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange épaississe sans dépasser les 84°C. Mets la crème anglaise à refroidir dans un grand saladier bien frais et réserve-la au frigo.

• Nettoie les fraises et coupe-les grossièrement. Place-les dans un mixeur et ajoute la crème anglaise, puis le lait de coco. Mixe jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène et réserve le tout au frais.

• Taille le beurre en petits cubes dans un saladier et ajoute le sucre cassonade, le sucre glace, la poudre d'amande et la farine. Mélange du bout des doigts afin d'obtenir des morceaux de pâte. Dispose cette pâte sur une plaque à four recouverte d'une feuille de papier sulfurisée et enfourne 10 minutes à 170°C jusqu'à ce que le crumble dore.

• Verse la soupe de fraises dans un bol ou une assiette creuse, dépose du crumble au centre et des morceaux de framboises, de fraises et de myrtilles.

Pour un goûter
d'anniversaire avec tes
copains, n'hésites pas à mettre
la soupe dans un grand verre
pour chacun avec des pailles
multicolores, et en couleur,
la vie est plus belle.



Chef Olivier ANDRIEU

La Table d'Olivier

1bis place de la Fontaine 32130 SAMATAN

NESPRESSO®
PROFESSIONNEL

BIO & DURABLE



Bon pour les producteurs, bon pour l'environnement,
notre café bio Peru Organic est le fruit de pratiques agricoles durables.



NESPRESSO AGIT POUR DES PRATIQUES AGRICOLES DURABLES.

nespres.so/peru-organic

*what else?**

La Recette des...

Sucettes de tomates pétillantes

Ingrédients pour 20 sucettes

Dans ton panier il te faut :

- 50 ml d'eau pétillante
- 500 ml de jus de tomate
- 40 gr de sucre pétillant
- 20 pièces de bâton à sucette ou pic à brochette
- Moule à glaçon

Côté cuisine...

- Prends un bac à glaçons avec les formes de ton choix.
- Mélange le jus de tomate avec l'eau pétillante et verse le mélange dans le moule à glaçon.
- Mets le bac à glaçons au congélateur pour minimum 2 heures et ensuite insère délicatement les pics pour en faire des sucettes. Laisse-les reposer toute la nuit.
- Avant de les déguster n'oublie pas de les tremper dans le sucre pétillant.



Tu peux faire ces sucettes avec un nectar de pêche ou d'abricot, ça fera un plateau de sucettes multicolores pour un goûter d'anniversaire.

Chef Philippe GENELETTI
Chef consultant



Jouons avec les Œufs !

Trouvons l'erreur

- 1 L'œuf est super pour la santé !
- 2 Une poule peut pondre 15 œufs par jour
- 3 L'œuf n'est pas cher du tout



Reponse : 2

Nos desserts préférés

Lequel ne contient pas d'œufs ?



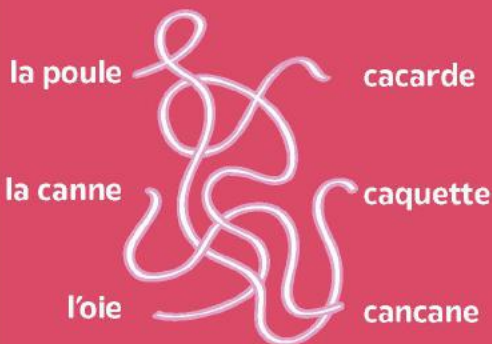
miam !



Reponse : la salade de fruits

À chaque animal son cri

Reconnais l'oiseau à son cri



Reponse : la poule cacarde, la canne cancan, l'oie caquette

Que savons-nous à propos des œufs ?

D'où vient la couleur de la coquille de l'œuf de la poule ?

de son espèce

de son alimentation

Reponse : de son espèce

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



La Recette des...

Pommes de terre farcies

pour 4 personnes

Dans ton panier il te faut :

- 4 ou 8 ou 12 pommes de terre
- 4 tranches de jambon blanc
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de persil hâché
- Sel et poivre du moulin
- 100 gr d'Emmental râpé



Côté cuisine...

- Tu peux prendre par personne, 1 grosse pomme de terre, 2 moyennes ou 3 petites, mais en fonction de ton choix, le temps de cuisson sera plus ou moins long.
- Pique les pommes de terre avec une fourchette et roule-les dans une feuille de papier aluminium. Avec l'aide de tes parents, mets ces pommes de terre dans le four entre 1 heure et 1 heure 30.
- Laisse-les refroidir un peu et coupe-les en deux dans le sens de la longueur et creuse-les avec une cuillère sans les percer.
- Récupère l'intérieur des pommes de terre, écrase-les en purée et ajoute le jambon en dés, le persil frais et la crème fraîche, le sel et le poivre.
- Remplis les pommes de terre avec ton mélange, recouvre d'Emmental râpé et passe tes pommes de terre farcies au four avec l'aide de tes parents pendant 15 minutes. Tu peux les déguster et les servir avec une salade verte pour faire plaisir à tes parents.



Pour vérifier
si elles sont bien cuites,
pique-les avec une fourchette.
Si la fourchette rentre très
facilement, les pommes
de terre sont cuites.



Chef Guy FENOLI

Auberge Le Chardon Bleu
904 rue Principale, 38740 Valbonnais



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



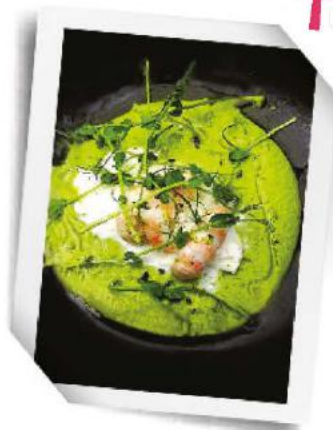
La Recette du...



Velouté de petit pois, burrata et crevettes *pour 4 personnes*

Dans ton panier il te faut :

- 1 kg de petits pois
- 1 grosse burrata
- 8 crevettes roses
- 1 citron jaune
- Pousses de petits pois
- Huile d'olive



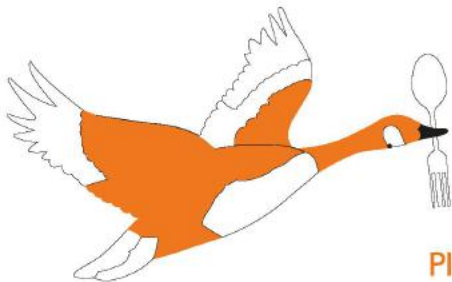
Côté cuisine...

- Mets les petits pois à cuire dans une grande casserole d'eau bouillante. Une fois cuits, mixe-les pendant qu'ils sont encore chauds.
- Assaisonne la burrata légèrement avec un peu de sel et de poivre doux.
- Prends une jolie assiette creuse et dispose au centre de l'assiette une quenelle de burrata. Dépose les crevettes délicatement dessus. Verse doucement ton velouté tout autour de la burrata.
- Par-dessus, tu peux déposer quelques pousses de petits pois en décor, et s'il t'en reste, 1 ou 2 petits pois.
Termine ta jolie assiette avec un filet d'huile d'olive, et râpe le zeste de citron à parsemer sur la burrata.



*Tu pourras
décliner cette recette
avec des langoustines
ou une chips de
Jambon de Bayonne.*

Chef Margaret LIENHARDT
Auberge Goxoki
64640 Saint Martin d'Arberoue



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^{ème} siècle puis Feie au 12^{ème} 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



La Recette des...

Blancs de poulet fermier façon nuggets au paprika fumé et caramel de tomate pour 4 personnes

Dans ton panier il te faut :

- 2 suprêmes de poulet fermier
- 100 gr de farine
- 3 œufs fermiers
- 250 gr de chapelure ou Panko ou Corn Flakes
- 50 gr de paprika fumé
- 50 gr de beurre
- Huile de tournesol
- Fleur de sel
- Sel fin
- 60 gr de miel
- 60 gr de ketchup
- 30 gr de vinaigre balsamique
- 10 cl de jus de tomate
- 20 gr de beurre

Côté cuisine...

• Retire la peau des suprêmes de poulet et tailles-les en lanières assez épaisses.

Dispose la farine avec le paprika dans un plat, les œufs battus avec du sel fin dans un autre et la chapelure dans un dernier plat.

• Pane les aiguillettes de volaille en les passant dans le mélange farine et paprika, puis dans les œufs et pour finir dans la chapelure.

• Mets de l'huile et le beurre dans une poêle et fais fondre. Lorsque le mélange devient moussieux ; fais cuire les nuggets 2 minutes de chaque côté.

puis place-les dans une assiette avec un papier absorbant. Finis de cuire les nuggets au four à 180°C pendant environ 5 minutes, puis assaisonne avec une pincée de fleur de sel.

• Mets le miel dans une casserole et fais-le chauffer jusqu'à ce qu'il brunisse, verse le vinaigre balsamique puis le ketchup et le jus de tomate. Fais bouillir et épaissir en ajoutant le beurre bien froid et taillé en petits cubes. Mixe le tout et réserve au frais.



Tu sais que cette recette
est aussi réalisable avec
un filet de dinde et même
avec des bâtonnets
de fromage.



Chef Olivier ANDRIEU

La Table d'Olivier - 1 bis place de la Fontaine, 32130 SAMATAN

Anti-Gaspillage

En France, le coût du gaspillage de denrées, du champ à la poubelle, représenterait **16 milliards d'euros annuels**, soit **240€ par an et par personne**. Il est donc primordial de repenser sa façon de consommer et de cuisiner.

Alors voilà quelques astuces pour atteindre l'objectif zéro gaspillage alimentaire.

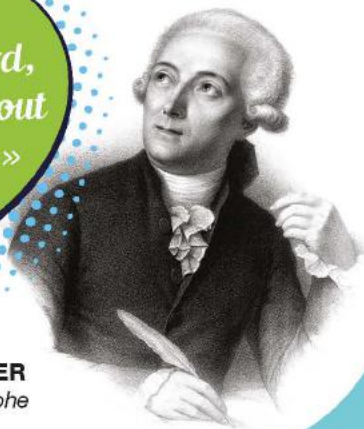
Faire la liste des repas de la semaine et la liste des courses, comme ça quand tu arrives au magasin tu sais ce que tu veux et tu n'es pas tenté d'acheter autre chose

Dimanche matin, demande à tes parents de cuisiner avec eux les plats de la semaine, ça permettra de gagner du temps quand tu rentres de l'école

Si tu n'aimes pas un aliment mais que tes parents en ont acheté, je te propose de prendre les choses en main et de créer ta propre recette avec cet aliment ça te permettra de le découvrir autrement

Si à la fin de la semaine il te reste dans le frigo quelques produits et qu'ils ne sont pas passés en date, profites en pour préparer de nouveaux plats, exemple un Hachi Parmentier...

« Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme »



Antoine LAVOISIER
Chimiste et Philosophe

La Recette de...

Muffins anti-gaspi pour 8 personnes

Dans ton panier il te faut :

- 8 œufs
- 150 gr de farine
- 10 gr de levure chimique
- 100 gr d'huile d'olive
- 120 gr de lait ½ écrémé
- 100 gr de gruyère râpé
- 1 botte de ciboulette
- 200 gr de garniture « fond de frigo »

Matériel :

- 1 cul de poule (saladier)
- 1 planche à découper
- 1 éminceur
- 8 moules à muffins



Progression :

Mélange la farine, la levure et les œufs.

Incorpore l'huile et le lait tiède

Émince la ciboulette et la garniture de ton choix et ajoute-les au mélange.

Ajoute le gruyère râpé.

Mets ta préparation dans les moules à muffins et enfourne à 180°C environ 15 minutes.

Profite de cette
recette pour te faire plaisir
et passer les restes
de ton réfrigérateur
sans jeter.

Chef Olivier CHAPUT

Président Fondateur #LesEnfantsCuisinent
<http://www.les-enfants-cuisinent.com/>



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'avoir 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!

Découvrons la veste GRAND CHEF !

BOUTON BOULE

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

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.



GREEN
LABEL

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!



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



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 ?

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!



La Recette de...



Perles de chèvre frais ciboulette, pignons et groseilles

pour 4 personnes

Dans ton panier il te faut :

- 150 gr de fromage de chèvre frais
- ½ botte de ciboulette fraîche
- 100 gr de groseilles
- 100 gr de pignons
- Poivre doux de Timut



Côté cuisine...

- Fais revenir les pignons dans une poêle sans matière grasse pendant 2 à 3 minutes. Laisse-les refroidir et dispose-les dans une coupelle.
- Rince et cisèle finement la ciboulette, puis mets-la dans une coupelle.
- Rince et sèche les groseilles puis mets-les également dans une coupelle.
- Forme des petites boules de fromage frais et réserve-les au frais minimum 15 minutes.
- Roule maintenant chaque bille de fromage dans la coupelle de pignons, puis dans la ciboulette. Ajoute quelques groseilles en les enfonçant légèrement dans chaque boule de fromage de chèvre.
- Enfile délicatement les boules sur les piques, poivre-les et laisse-les bien au frais jusqu'au moment de les servir à tes invités.

*Tu sais que
tu peux utiliser d'autres
baies comme le cassis
pour la même recette.*



Chef Christian LEClOU
Chef Consultant

DÉCOUVRONS ENSEMBLE LE PORC FERMIER ÉLEVÉ EN PLEIN AIR LABEL ROUGE DU SUD-OUEST



Le porc fermier Label Rouge du Sud-Ouest est né et élevé en liberté sur de grands espaces herbeux situés dans le quart sud-ouest de la France.

Il est élevé pendant 182 jours minimum pour avoir l'appellation Label Rouge. Mais en moyenne, il vit entre 200 à 230 jours.

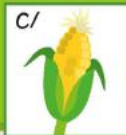
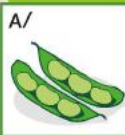
Il se nourrit d'une alimentation d'origine naturelle composée en partie de maïs, d'orge, de soja et de blé. Relie le nom de ces céréales au dessin qui lui correspond.

1/ Maïs

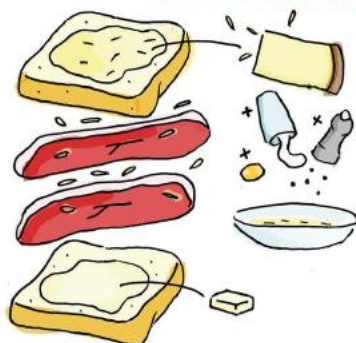
2/ Orge

3 / Soja

4/ Blé



- LE CROQUE FERMIER -



INGRÉDIENTS (POUR 1 CROQUE FERMIER)

- > 2 tranches de pain de mie complet
- > 45 g de Comté AOP fruité
- > 5 cl de crème fraîche épaisse
- > 2 tranches de jambon sec de Bayonne IGP 14 mois Label Rouge
- > 1 jaune d'œuf
- > 10 g de beurre
- > Un peu de poivre

RECETTE (À RÉALISER AVEC TES PARENTS)

- 1/ Préchauffe ton four à 180°C.
- 2/ Prépare ta crème de Comté. Il suffit de mélanger 25 g de Comté rapé, la crème fraîche et le jaune d'œuf dans un bol. Poivrer.
- 3/ Beurre une face d'une tranche de pain de mie et dépose une première tranche de jambon, 10 g de Comté puis la 2^e tranche de jambon de Bayonne et encore 10 g de Comté.
- 4/ Tartine les 2 côtés de la 2^e tranche de pain de mie avec ta crème de Comté.
- 5/ Direction le four pour 5 minutes à 180°C. Tu peux ensuite faire dorer le croque fermier sous le grill du four pendant 2 minutes.



ARGOplay

Demande à tes parents de télécharger l'application ArgoPlay sur leur smartphone. Puis scanne la page pour découvrir une petite vidéo sympa...

Réponses : 1/C 2/D 3/A 4/B

Chazal
l'élégance du goût

D'où vient la viande que tu manges ?



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/>

Joue avec

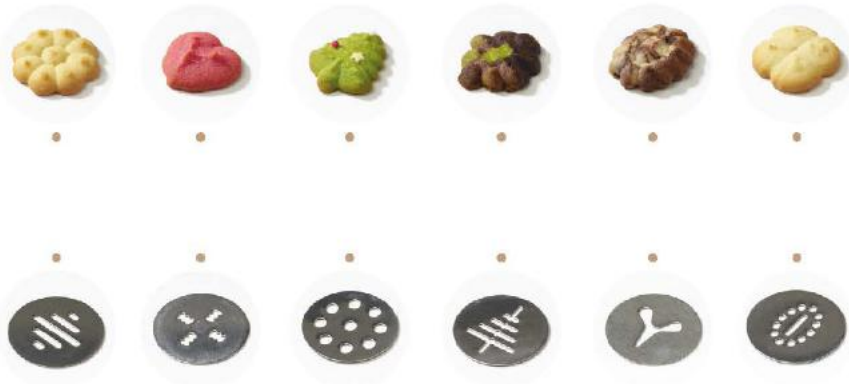
Manufacture

de Buyer
DEPUIS 1830

les formes

À CHAQUE GÂTEAU SON DISQUE

Relie la forme du disque à son gâteau.



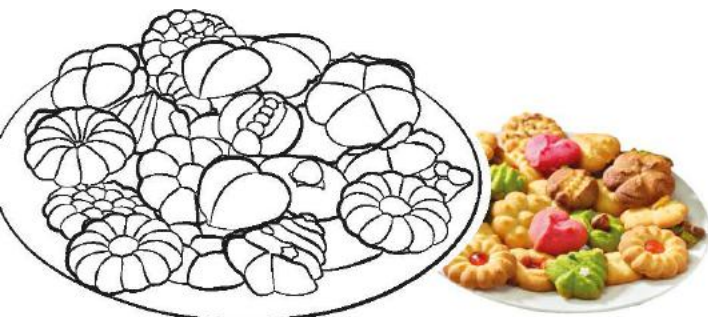
MA RECETTE Sablés colorés

Par Philippe Laruelle : Maître cuisinier de France, Formateur, démonstrateur chez de Buyer

- 1 • Mélanger tous les ingrédients.
- 2 • Remplir le réservoir du Tube et régler la pression de la molette sur 2 mm.
- 3 • Dresser les biscuits sur un tapis siliconé avec les différentes formes choisies.
- 4 • Cuire 15 min dans un four préchauffé à 190 °C sous surveillance.



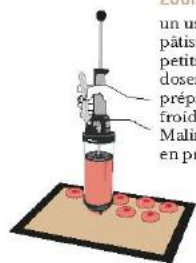
COLORIE TES SABLÉS



Zoom sur LE TUBE

un ustensile cuisine et pâtisserie adapté pour petits et grands. Permet de doser, garnir, décorer des préparations chaudes ou froides, salées ou sucrées. Malin, il se transforme en presse à biscuits grâce à ses 18 disques amovibles.

Référence produit: 8858.01, coffret incluant le Tube, 2 douilles et le kit sablés.



La Recette de...



Filet de saumon à l'unilatéral, sauce douce et gratin de coquillettes

pour 4 personnes

Dans ton panier il te faut :

- 4 filets de saumon frais de 110 gr
- 2 citrons
- 2 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Jus de veau,
- 2 échalotes
- 200 gr de coquillettes
- 80 gr de beurre
- 80 gr de farine
- 500 cl de lait
- 100 gr de gruyère râpé



Côté cuisine...

• Il faut commencer par extraire les zestes des citrons et les faire blanchir en les plongeant 1 minute dans l'eau bouillante.

Cisèle et blanchie les échalotes avant de déglacer avec le fond de veau, puis mets les zestes dans le jus pour les faire infuser.

• Mets les pâtes à cuire dans une grande casserole d'eau, puis mets-les de côté.

• Prépare la béchamel en mélangeant le beurre fondu et la farine dans une casserole à feu moyen. Ajoute le lait petit à petit sans jamais cesser de tourner dans une cuillère en bois.

Incorpore ensuite les pâtes égouttées à la béchamel et mets le tout dans un plat à gratin. Ajoute une belle quantité de gruyère râpé et mets le plat au four en mode grill.

• Dans une poêle, mets du beurre clarifié et fais saisir le saumon coté peau et laisse le cuire doucement.

Dresse le filet de saumon dans le centre de l'assiette avec une bonne cuillère de sauce citronnée et sers-le avec le gratin gourmand à côté.

Tu peux faire
ton gratin de coquillettes
en portions individuelles
en le mettant dans
des moules à muffins pour
les faire gratiner.



Chef Éric ROY

L'Auberge du Fronton

26 place du Fronton, 64480 Ustaritz

Découvre quelques habitants de l'Atlantique Nord-Est

Utilise les indices pour identifier ces animaux marins

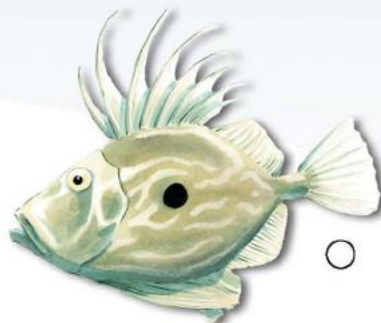
1 - LA PLIE (*Pleuronectes platessa*),
appelée aussi carrelet, est plate et couverte de
points rouges.

2 - LA COQUILLE ST JACQUES (*Pecten maximus*)
est un mollusque pourvu d'une coquille pâle.

3 - LE SAINT PIERRE (*Zeus faber*)
est argenté avec une tache noire sur le côté de son
corps.

4 - LE MAQUEREAU COMMUN (*Scomber scombrus*)
a le dos zébré !

5 - LA SEICHE (*Sepia officinalis*)
est un mollusque zébré, elle a des tentacules.



Poisson pané maison

- 4 filets de poisson Mr.Goodfish - 2 oeufs
- De la chapelure - Un citron - Huile d'olive

Bats légèrement l'oeuf dans une assiette,
puis trempe-y les filets de poisson.

Égoutte-les et recouvre-les de chapelure.

Fais chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et fais revenir
les filets environ 2 minutes de chaque côté.
Attention, le poisson trop cuit devient sec et
filandreux.

Te voilà avec des poissons panés maison.
Dans ton assiette, tu peux ajouter un petit
filet de jus de citron, une pincée de sel
et de poivre.

pour 4
personnes



POUR UNE PÊCHE RESPONSABLE,
VEILLONS À :

La **TAILLE**,

de première maturité sexuelle

La **SAISON**,

hors période de reproduction

Les **RESSOURCES**,

en bon état écologique



Avec l'application
Mr. Goodfish,
Choisissez le bon poisson de saison !



Agis avec nous !

Demande à tes parents de télécharger l'application smartphone Mr. Goodfish sur leur téléphone ! Tu pourras les aider au supermarché ou à la poissonnerie, à choisir le bon poisson à la bonne saison. Tu y retrouveras également de nombreuses recettes à tester et tous nos adhérents : les pêcheurs, les poissonniers, les restaurants, les écoles...





CALME ET ATTENTIF COMME UNE GRENOUILLE avec l'application **MIND**

Parfois il est agréable d'avoir un moment pour soi.

Tu as du mal à dormir, tu es stressé, sous l'effet de la colère ? Tu veux réussir un contrôle ou un examen et tu n'arrives pas à te concentrer ?

**La méditation est une solution
pour résoudre ça !**

As-tu déjà essayé de méditer ?

Fais l'expérience avec tes copains ou ta famille avec le programme Kids dans l'application **MIND** !
L'appli te propose des méditations guidées, du yoga, des jeux et des contes.

À toi de jouer !

KLESIA t'offre un accès premium : pour y accéder, rien de plus simple !

Comment activer l'offre premium ?

- **Télécharge** gratuitement l'application MIND depuis ton smartphone ou celui de tes parents
- **Clique** sur « S'inscrire » ou « Se connecter »
- **Saisie** une adresse mail et un mot de passe pour créer ton compte.

Pour bénéficier de l'offre exclusive KLESIA, retourne dans « Profil », puis « S'abonner » et saisis le code d'activation : **KLESIAXMIND37**



Disponible sur :



**L'application reste gratuite
après l'expiration du code**

LA VANILLE EST UNE ÉPICE MAGIQUE, nous te confions quelques secrets à son sujet !



Ce sont les **Aztèques** au Mexique qui l'ont découverte, il y a des centaines d'années.



La vanille est le parfum préféré dans le monde !



Aide moi à retrouver ma glace à la vanille !



Tu peux l'utiliser et la déguster dans tous tes desserts favoris :

riz au lait,
crème brûlée,
éclair, glace...
Et crêpes !



La vanille provient d'une orchidée, qui fleurit et donne naissance, 9 mois plus tard, à une gousse verte de la forme d'une banane.



Cette gousse va être préparée et séchée pendant des mois jusqu'à prendre une belle couleur noire et cette délicieuse odeur de vanille.



La vanille est cultivée dans le monde entier, de Madagascar à Tahiti.

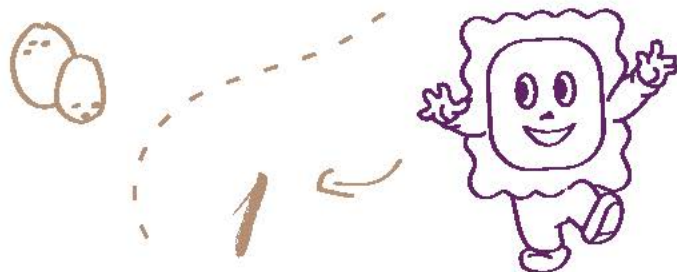
Le sais-tu ?

Les poules élevées en plein air pondent des œufs dans de meilleures conditions que les poules élevées en cage. Ces élevages leur permettent de courir en liberté dans de grandes étendues d'herbe et de profiter des rayons du soleil. Grâce à cette vie au grand air, elles sont en pleine forme et les œufs que nous mangeons ensuite sont assurément respectueux de notre santé et de la leur.



Pour savoir comment faire pour manger des œufs de poules élevées en plein air, suis les explications de Ravioline :

Jeu des 7 différences



Il y a des chiffres écrits sur les œufs

 0 = poules élevées en plein air nourries avec des aliments **BIO**

 1 = poules élevées en plein air

 2 = poules élevées au sol

 3 = poules élevées en cage



Il y a des dessins sur les produits comme sur les pâtes farcies, raviolis ou quenelles beurre Royans qui sont confectionnées avec des œufs de poules élevées en plein air, en France !



La Recette du...



Filets de poulet de loué au jambon de Vendée, risotto de pommes de terre à l'Entrammes, jus réduit pour 4 personnes

Dans ton panier il te faut :

- 4 filets de poulet avec peau
- 2 tranches épaisses de jambon de Vendée
- 25 cl de fond brun
- 50 gr de beurre
- Thym frais, laurier
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Risotto :

- 300 gr de pommes de terre
- 60 gr d'oignon
- 6 cl de crème
- 25 cl de bouillon de volaille
- 30 gr de dés d'Entrammes
- 20 gr de Mascarpone



Côté cuisine...

● Taille des bâtonnets de 5 cm de longueur dans les tranches de jambon.

Fais des incisions dans les filets de poulet et introduis les bâtonnets de jambon. Mets au frais.

● Épluche et lave les pommes de terre. Tailles-les en petits dés.

Coupe l'oignon en petits dés très fins, et fais-les revenir dans de l'huile d'olive sans leur donner de coloration. Ajoute ensuite les dés de pommes de terre bien égouttés et fais-les cuire 2 à 3 minutes. Verse le bouillon de volaille et ajoute du thym frais et une feuille de laurier et laisse cuire à feu doux.

En fin de cuisson ajoute la crème et laisse réduire 2 à 3 minutes et termine en ajoutant les dés d'Entrammes et le mascarpone. Garde le plat bien au chaud.

● Dans une poêle, mets un peu d'huile d'olive et colore les filets côté peau en premier. Retourne-les délicatement, et ajoute quelques morceaux de beurre et termine la cuisson au four à 170°C pendant une dizaine de minutes. Pendant ce temps réduis le fond de veau de moitié avec un peu de thym frais.

● Récupère bien le jus au fond de ta poêle et ajoute-le à ton jus réduit, puis incorpore quelques morceaux de beurre. Tu n'as plus qu'à dresser de belles assiettes pour régaler tes parents ou tes copains.



Chef Didier CHAPEAU

Maison Ricordeau

11-13 rue de la Libération – 72540 LOUÉ

*Pour le décor,
tu peux ajouter quelques
chips de pommes de terre,
faites maison bien sûr !*

Qu'est-ce que le jambon Pata Negra

Comme tous produits, le jambon sec possède différentes appellations. La plus prestigieuse est le Pata Negra, jambon 100% ibérique, avec une robe et des ongles noirs. Élevé en liberté, sous un climat sec, sur les hauts plateaux au sud-ouest de l'Andalousie ; les porcs « Pata Negra » de chez Juan Pedro Domecq s'ébattent sous les chênes, dans de grands espaces !

Il y a 1 porc pour 2 hectares. Ils se nourrissent exclusivement des glands (Bellota) des chênes pendant leur derniers mois d'élevage.

Ensuite les jambons sèchent et mûrissent pendant 4 longues années, dans les caves, ce qui leur donnent des saveurs et qualité exceptionnelles.

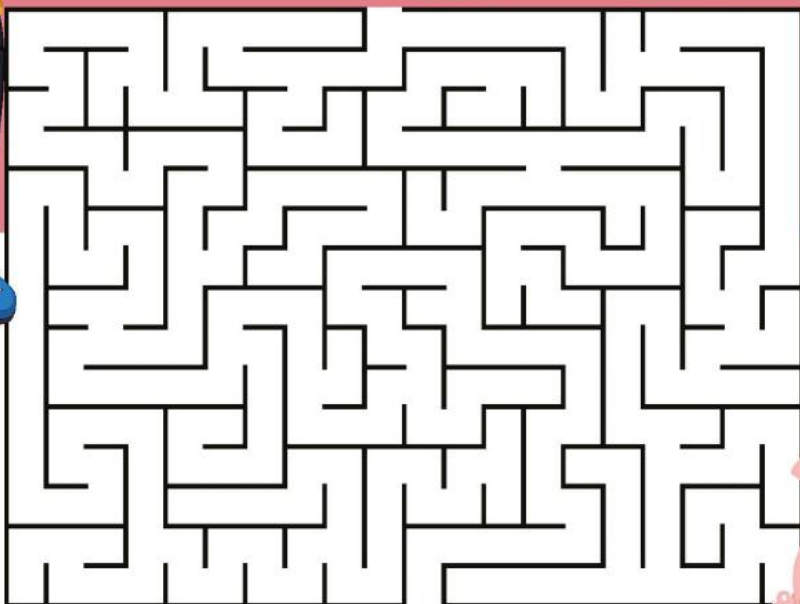
Bonne expérience gustative !



En t'aidant
du code secret, déchiffre
le message de lilo

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
✈️	🚌	☕	👤	👣	🚲	🛒	🛏️	🍦	👤	🚶	🏠	✉️
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
👤	🚲	☎️	👤	🚆	🪜	👤	👤	🏠	👤	🚗	🏠	🚲

✈️ 🍦 👤 👣 ✉️ 🚲 🍦 ✈️
 — — — — —
 🚆 👣 👤 🚆 🚲 🏠 🏠 👣 🚆 ✉️ 🚲 👤
 — — — — —
 ☕ 🚲 ☕ 🛏️ 🚲 👤
 — — — — —



Réponse : Aide moi à retrouver mon cochon

La Recette du...

Aiguillettes de poulet jaune à la Japonaise et pommes de terre «brûle-gueule» sauce pêche pour 2 personnes



Dans ton panier il te faut :

- 6 aiguillettes de poulet
 - 1 œuf entier
 - 10 cl de lait
 - 50 gr de farine tamisée
 - 150 gr de chapelure japonaise (manioc râpé)
 - Huile de tournesol
- Pour la garniture :**
- 250 gr de pomme de terre Agatha
 - 2 gousses d'ail de Billom en chemise
 - 1 brin de thym frais
 - Graisse de canard
 - 1 tomate



Pour la sauce :

- 1 pêche mûre
- 1 demi-échalote hâchée
- 1 dl de fond de sauce lié

Côté cuisine...



• La veille, prépare la sauce.
Taille une pêche en morceaux.
Fais suer l'échalote au beurre caramélisé puis verse 3 cuillères à soupe de sirop de pêche et laisse réduire. Ajoute les morceaux de pêches et laisse cuire 3 à 4 minutes avant d'y ajouter le fond de veau.

• Mélange les œufs et le lait salé et poivré, et mets le mélange dans un bol.
Mets la farine et la chapelure dans deux autres bols.

Passes les aiguillettes de poulet une à une dans chacun des bols, puis laisse les aiguillettes reposer environ 10 minutes dans une assiette.

• Verse l'huile de tournesol dans une poêle bien chaude. Dépose les aiguillettes de poulet bien à plat dans la poêle et laisse-les cuire quelques minutes de chaque côté pour qu'elles prennent une jolie couleur dorée.

• Taille les pommes de terre en cubes, rince-les et sèche-les bien.

Avec tes parents, fais chauffer la graisse de canard et mets-la dans un plat allant au four avec une gousse d'ail écrasée et la feuille de thym. Ajoute les cubes de pommes de terre et mets le plat au four à 180°C pendant environ 15 à 20 minutes.



Les pommes de terre
« Brûle-gueule » plairont
à tous les coups à tes invités
et peut accompagner toutes
sortes de viandes.

Chef Thierry BERNARD

Le Petit Gargantua

57 rue du Château, 63115 Mezel

Crédits photo : Gettyimages, iStock/Gettyimages, Shutterstock/RAWIDUS



VEUVAGE



ÉDUCATION



HANDICAP



DÉPENDANCE



AIDANTS

MIEUX PROTÉGER LE SALARIÉ ET SA FAMILLE

L'OCIRP, assureur paritaire à vocation sociale, protège le salarié et sa famille face aux risques décès et perte d'autonomie par des contrats collectifs. Ses garanties s'activent par le versement d'une rente et d'un accompagnement social indissociable. Son dispositif HDS OCIRP® (Haut degré de solidarité) concentre et adapte les prestations des fonds de solidarité des branches professionnelles.

Retrouvez-nous sur
les réseaux sociaux



OCIRP.FR

UNION D'INSTITUTIONS DE PRÉVOYANCE

OCIRP
protéger. agir. soutenir

La Recette du...

Polenta crémeuse au chocolat blanc



pour 4 personnes

Dans ton panier il te faut :

- ½ tablette de chocolat blanc
- 60 gr de polenta
- 30 cl de lait
- 50 gr de sucre
- 20 gr de beurre



Côté cuisine...

• Verse le lait dans une casserole et rajoute la tablette de chocolat blanc cassé en petits morceaux.

Mets la casserole à chauffer à feu doux.

• Dès que le chocolat est bien fondu dans le lait, baisse la puissance du feu et ajoute la polenta en pluie fine et remue bien avec une cuillère en bois.

• Laisse cuire 2 minutes sans cesser de remuer et jusqu'à ce que la préparation se décolle légèrement de la casserole.

• Hors du feu, ajoute alors le beurre et remue à nouveau pour bien l'incorporer à la polenta.

• Prends des petits ramequins ou petits verres et huile-les légèrement avant de mettre la polenta à l'intérieur.

• Lisse la polenta dans le ramequin avec le dos d'une cuillère et range-les au réfrigérateur après refroidissement.

• Place tes ramequins de polenta crémeuse au réfrigérateur au minimum 2 heures.

Au moment de servir, tu pourras les démouler facilement et mettre tes petits gâteaux de polenta dans une assiette que tu peux accompagner d'une langue de chat ou autre biscuit sec.



*Pour le décor,
ajoute selon la saison des
petits morceaux de fruits
comme des groseilles en été,
de segments de clémentine
ou kiwi en hiver.*

Jean Christophe BROUDY

Chef référent des collèges des Yvelines pour C'midy

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.



EURO-TOQUES FRANCE REMERCIE SES PARTENAIRES PARTICIPANT À CETTE ÉDITION



BRAGARD

de Buyer
DEPUIS 1830



ECOLAB

masse 1884
Cristallerie de la Grande Vallée

NESPRESSO



PRÉSIDENT
Professionnel

OCIRP
protéger. agir. soutenir

METRO

Chazal
l'élégance de goût



RUNGIS
MARCHÉ INTERNATIONAL

Interprofession des Oeufs

ACCOMPAGNE LES CHEFS DE L'ÉCOLE AUX ÉTOILES

OCIRP

SIEL
SYNDICAT NATIONAL DES INDUSTRIES DE L'EMBALLAGE - LÉGER EN BOIS



KLÉSIA
PROTECTION ET INNOVATION SOCIALES



Royans



semæ
Société des entreprises pour adultes

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