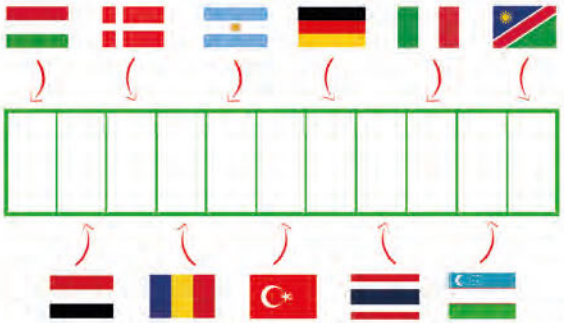
Les enfants AU RESTAURANT

EURO-TOQUES FRANCE

LE MOT À COMPOSER

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



AIDE TES COPAINS ET COPINES À REJOINDRE LEUR BOUTEILLE!

Jeu des différences

Trouve les 7 différences entre les 2 dessins

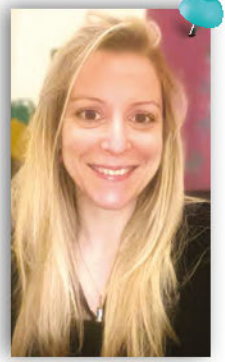
MOTS MÊLÉS

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

Trouve les 10 mots cachés

1/ Recyclage
2/ Minéralité
3/ Bouteille
4/ Boire
5/ Soif
6/ Eau
7/ Spellegrino
8/ Aromatisé
9/ Hydratation
10/ Santé

Editos



Aurélie MARINO

Diététicienne-Nutritionniste D.E
Présidente fondatrice association PAIN & chocolat
www.dieteticienne-nogent.com

« Notre lobby, c'est le produit ! » En effet, sans un produit de qualité, il ne peut y avoir de plat de qualité du point de vue gustatif ou nutritionnel : le goût et la santé sont donc liés. Éveiller aux goûts les enfants (et aussi les adultes) devrait faire partie intégrante des obligations de santé officielles. A l'école, nos enfants apprennent à lire, écrire, compter et devraient apprendre à manger ! J'en suis convaincue, et c'est pourquoi je soutiens Euro-Toques et je créé des projets qui vont dans ce sens avec mon association PAIN & chocolat.
Euro-Toques a aussi présenté cette année « Euro-Toques Jeunes » afin de faire un lien entre les chefs expérimentés et les jeunes chefs en devenir. Ce lien est essentiel pour la transmission de l'expérience et des valeurs. Alors, à la maison aussi, partageons un moment en cuisine entre parents et enfants ! Plaisir, bonheur, partage… dans une cuisine professionnelle ou personnelle. En sachant que la cuisine nous permet de faire de la géographie, des mathématiques, du français et bien plus encore, ne nous privons pas d'apprendre à nos enfants à travers la pratique de la cuisine, et apprenons-leur la qualité du produit en allant au marché ou en faisant un bon repas dans un des restaurants des chefs Euro-Toques qui ont à
coeur toutes ces valeurs !
Merci à Euro-Toques de mettre en avant les produits de qualité et donc le goût de notre patrimoine gastronomique français, sans oublier de commencer avec les enfants à travers ce livret riche en informations et recettes savoureuses, miam !

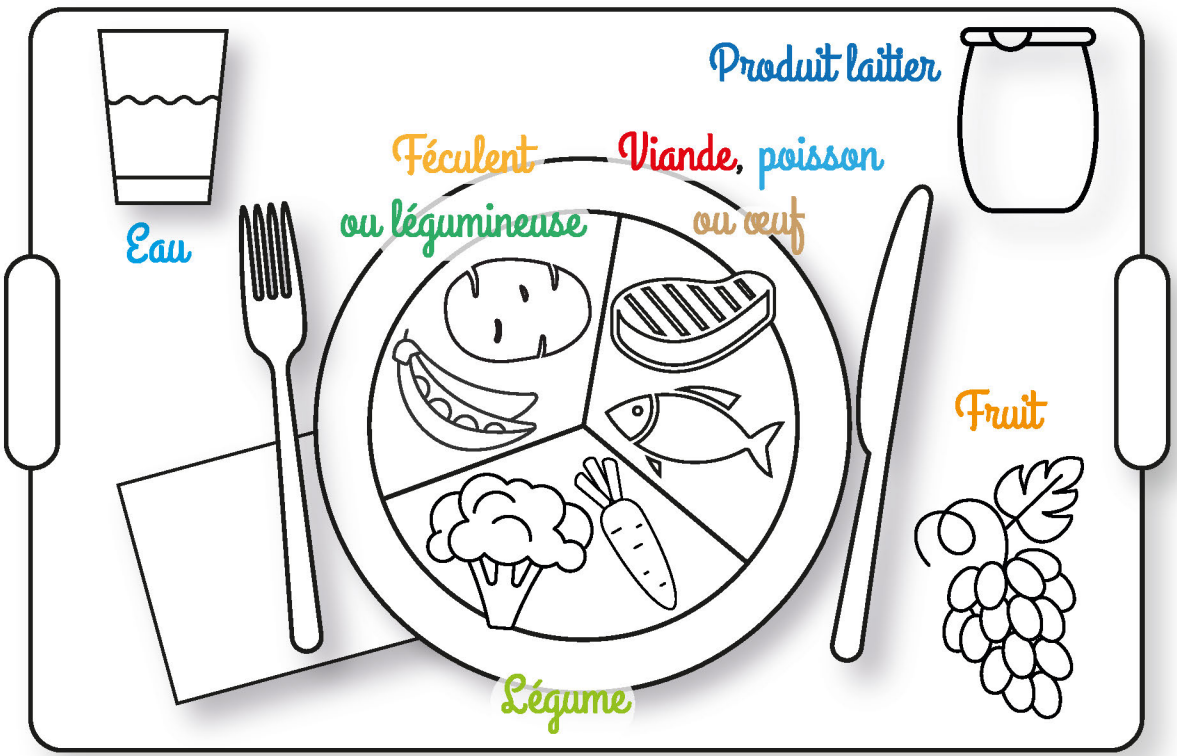
1 enfant sur 3 ne sait pas reconnaître ce qu'il mange.

Olivier CHAPUT

Chef Euro-Toques, Président Fondateur **#LesEnfantsCuisinent**

Transmettre le bon goût, découvrir de nouvelles saveurs !
Dès le plus jeune âge, les enfants sont en pleine découverte. Je suis convaincu qu'en stimulant leur palais au quotidien, ils développeront un goût sûr et affirmé en grandissant. Savoir recevoir les enfants au restaurant est essentiel pour leur faire découvrir de nouvelles saveurs, de nouvelles textures, de beaux dressages, etc. dans leur éveil. Au restaurant, ils seront plus enclins à goûter, tester, quitte à ne pas aimer. 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 il y a 11 ans l'association « Les Enfants Cuisinent ».
Au fil du temps nos actions se sont enrichies et diversifiées, pour sensibiliser tous les enfants et les jeunes, de la crèche au lycée. Toujours ludiques, sans interdits, la notion de plaisir et d'équilibre est au centre de nos ateliers. Les jeunes reçoivent de la part de nos chefs, partout en France, les clés de leur alimentation future. Cette année le Camion Cuisine parcourra les routes de France pour aller à la rencontre des familles les plus isolées.
Dans les restaurants, notre mission est intacte, et je sais l'implication des chefs Euro-Toques 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.
Ensemble nous sommes plus forts !

Redonne de la couleur à cette assiette pour la rendre appétissante.



Compose des assiettes variées et colorées, avec les produits frais.

Acofal
LES PRODUITS FRAIS

La Recette du...

Gaspacho de Melon

pour 8 personnes

Dans ton panier il te faut :

- 2 melons charentais mûrs
- 1 melon Galia
- 8 feuilles de basilic
- 20 cl eau

Côté cuisine...

- Découpe les melons charentais en morceaux et mets-les dans le blender avec les feuilles de basilic et l'eau.

- Coupe le melon Galia en deux et fais des billes de melon avec une cuillère parisienne.

Dressage

- Dans une assiette creuse, mets les billes de melon Galia, puis verse le gaspacho de melon charentais autour et décore ton assiette avec quelques petites feuilles de basilic.

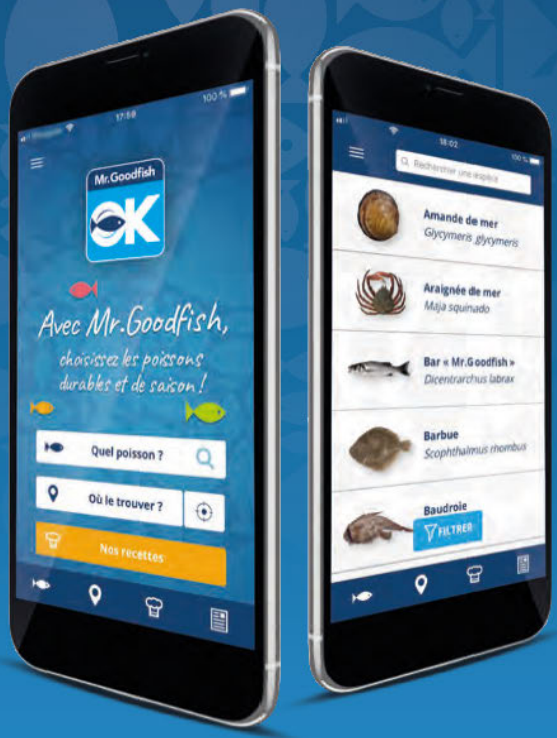
À servir bien frais, tu vas régaler tes parents.

Chef Patrick ROUGEON
La Grand'Roche
17 avenue de la Grand Roche, 85470 Bretignolles-sur-Mer

Mr.Goodfish

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...

DISPONIBLE SUR App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

La Recette de...

Tous en boîte

Ingrédients pour une boite

Dans ton panier il te faut :

- 1 boîte de 6 sardines à l'huile
- 3 portions de Vache qui Rit
- 10 brins de ciboulette fraîche

Côté cuisine...

- Ouvre la boîte de sardines en faisant bien attention de ne pas te couper les doigts, les bords sont très tranchants.
- Retire les sardines de leur boîte et garde-la de côté.
- Enlève délicatement l'arête centrale, puis écrase la chaire avec une fourchette.
- Ajoute alors les 3 portions de Vache qui Rit puis mélange bien jusqu'à obtenir une texture de rillettes.
- Filme bien ton bol de mélange et place-le au frais.
- Lave bien la boîte de sardines et essuie-la, toujours en faisant bien attention aux bords.
- Au moment de servir, rajoute la ciboulette ciselée finement à ton mélange de rillettes et remets le tout dans la boîte de sardines.
- Tu pourras décorer la boîte de rillettes avec quelques fleurs de bourrache que tu peux trouver dans le jardin ou avec d'autres fleurs comestibles de ton choix.
- Prépare aussi quelques petits croûtons de pain grillé que tu pourras mettre à part dans une panière pour faire les toasts.

Chef David DARNAJOUX
Le Café des Arts
1 rue Saint Laurent, 25290 Ornans

Si tu n'as pas de sardines en réserve dans le placard, tu peux aussi réaliser cette recette avec du maquereaux, du thon ou même du crabe.

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

Réponse : 2

Nos desserts préférés

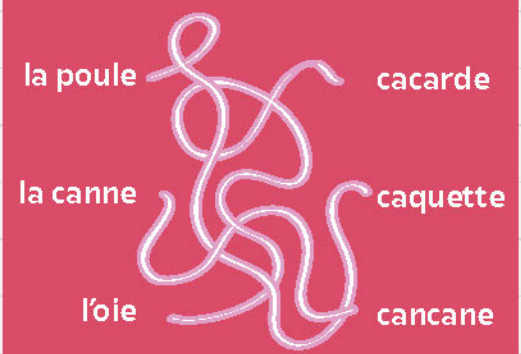
Lequel ne contient pas d'œufs ?

miam !

Réponse : la salade de fruits

À chaque animal son cri

Relions l'oiseau à son cri



Réponse : la poule caquette, la canne cancane, l'oie cacarde

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

Réponse : de son espèce

Retrouve plus d'infos et des recettes sur

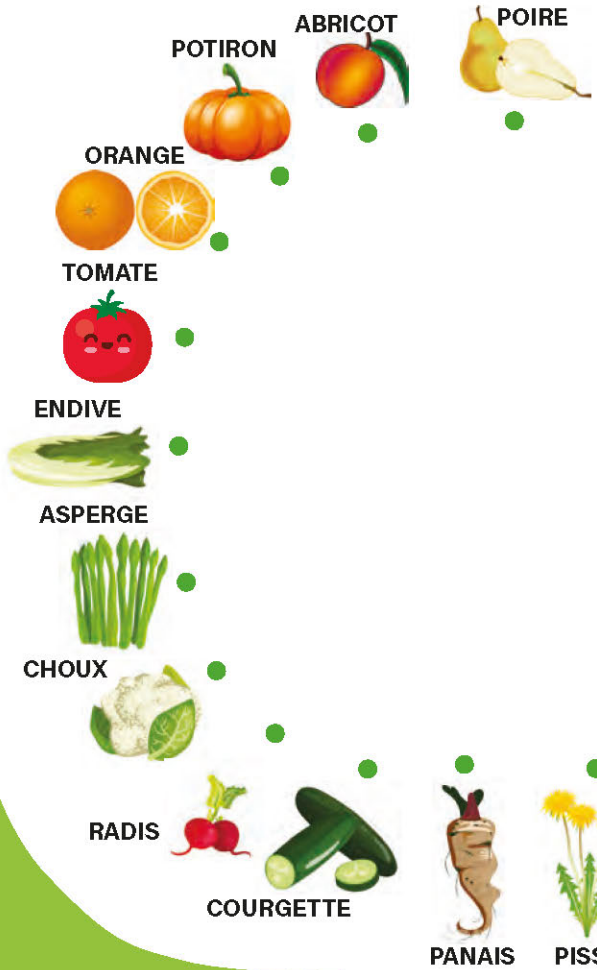
lesoeufs.fr

ŒUFS DE FRANCE

Pourquoi manger de saison ?

- Moins de transport, moins de pollution : La réduction de la distance entre producteurs et consommateurs permet de réduire la pollution pour la planète.
- Moins de gaspillage alimentaire et d'emballages : pour éviter que le produit qui vient de loin, s'abîme lors du transport, on le protège ; tandis qu'un produit local et de saison s'achète directement sur le marché. L'emballage n'est pas nécessaire.
- Moins de produits chimiques : Lors de l'acheminement des produits afin qu'ils ne mûrissent trop vite, on les recouvre souvent de produits néfastes pour notre santé.
- Moins d'engrais chimiques : les fruits et légumes qui ne sont pas de saison nécessitent souvent une culture industrielle avec des pesticides...

Aide les fruits et légumes à retrouver leur saison !



PRINTEMPS

ÉTÉ

AUTOMNE

HIVER

RÉPONSES
Automne : Choux / Potiron / Poire
Hiver : Endive / Orange /Panais
Printemps : Asperge / Pissenlit / Radis
Été : Courgette/ Tomate / Abricot

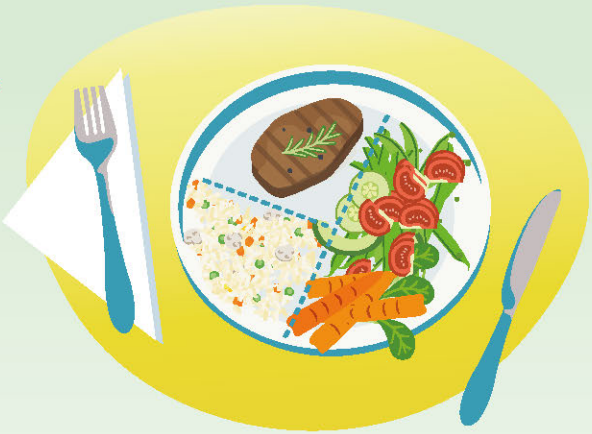
BIEN MANGER POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

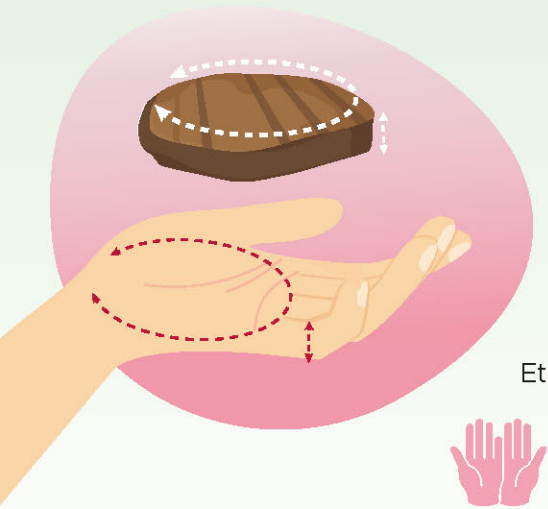
mon assiette ma planète
RESSOURCES PÉDAGOGIQUES POUR OUVRIR LA DISCUSSION

UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE, C'EST QUOI ?

Pour bien grandir il faut manger de tout, en juste quantité. Une assiette variée contient par exemple des légumes, de la viande et des féculents.

Un vrai **TRIO GAGNANT** !





COMMENT SAVOIR QUELLE EST LA JUSTE PORTION ?

C'est facile, **SERS-TOI DE TES MAINS !**
Pour la viande, ça correspond à la taille de ta paume de main et à l'épaisseur de ton petit doigt.

Et ça fonctionne aussi pour les autres aliments :

2 mains ouvertes pour ta portion de légumes.

1 point fermé pour ta portion de pâtes, de riz ou de céréales.

INTERBEV est une association fondée en 1979 qui représente la filière de l'élevage et des viandes, ses entreprises et ses métiers : éleveurs, commerçants en bestiaux, abatteurs, bouchers, etc. Elle a pour but de valoriser leur savoir-faire et la qualité de leur travail.
Dans le cadre de ses missions d'information, l'interprofession développe des supports et des animations pédagogiques réalisés dans le respect des programmes de l'éducation nationale.

La Recette du...

Smoothie green tonic

pour 4 personnes

Dans ton panier il te faut :

- 2 pommes granny Smith
- 1/5 ananas Victoria
- ½ citron vert
- ¼ botte de basilic frais
- ¼ Menthe fraîche
- 50 cl jus de pomme
- 3 gr thé vert
- 50 cl eau

Côté cuisine...

- Mets l'eau à chauffer dans une casserole, et porte à ébullition.
Fais infuser le thé 3 à 4 minutes, puis passer-le au chinois.
Laisse le thé refroidir avant de le mettre au réfrigérateur.

- Épluche l'ananas et taille-le en gros dés en retirant bien le cœur.
Lave les pommes, épluche-les, puis coupe la chair en gros morceaux.

- Lave les herbes et effeuille-les, puis réserver-les dans la cuve du mixeur.
Ajouter les fruits avec un peu de jus de pomme, puis mixe pour obtenir une fine purée.
Ajoute au fur et à mesure le thé glacé et le jus de pomme, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
À la dernière minute, rajoute le jus d'un demi citron vert pour le coup de peps.

- À servir bien frais pour le goûter avec tes amis.

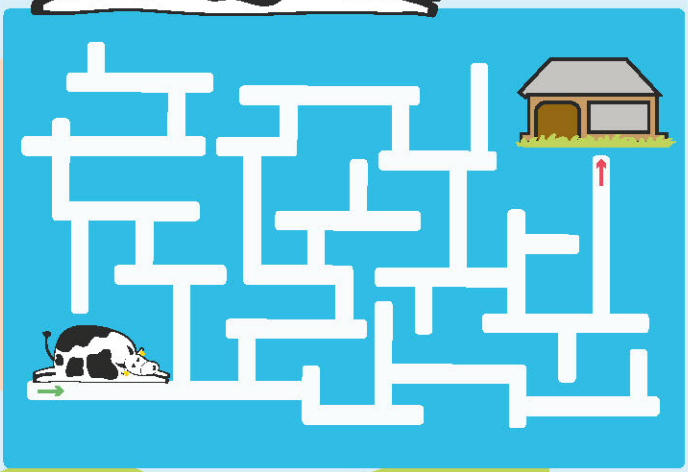
Tu peux remplacer le thé vert par un thé fruité, par exemple aux fruits rouges, et si tu ne trouves pas d'ananas Victoria, remplace-le par une demi-pomme Golden.

Chef Émilien ROUABLE
L'Inattendu
36 rue du Général Leclerc 94440 Villecresnes

JEUX DE L'ÉLEVEUR EN HERBE

LABYRINTHE

J'aimerai me reposer,
tu veux bien m'aider à trouver
le chemin de l'étable

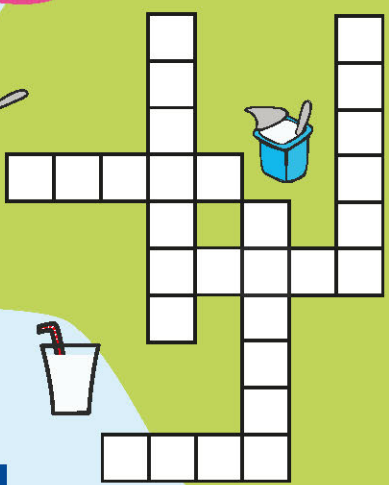


CHARADE

Mon premier est le petit de la vache
Mon deuxième n'est pas beau
Mon troisième sert à boire le lait
Mont tout est un sport de ballon

Volley-ball : Veau - Lait - Bol

CROQUE MOTS



Remplis la grille en t'aidant des images.
Puis replace les mots dans les phrases et tu trouveras des expressions que l'on emploie.

A. Emma est coléreuse. Elle a un caractère soupe au .....

B. Jules et Léo se sont fachés à la cantine. Ils se sont réconciliés entre la poire et le .....

C. Rox est si gentil ! C'est la ..... des chiens.

D. Noah a perdu tous ses moyens, il pédale dans le .....

E. Jade fait sa rentrée dans une nouvelle école, pour s'intégrer elle doit briser la .....

F. Le grand frère de Tom a gagné beaucoup d'argent ; cela mettra du ..... dans les épinards.

A : lait - B : fromage - C : crème - D : yaourt - E : glace - F : beurre

Les produits laitiers

La Recette du...

Soufflé au fromage

pour 4 personnes

Dans ton panier il te faut :

- 4 œufs
- 55 gr beurre
- 40 gr farine
- 40 gr lait
- 120 gr fromage râpé
- Noix de muscade
- Sel, poivre

Côté cuisine...

- Préchauffe ton four à 210°C. Beurre généreusement le moule à soufflé.
- Sépare les jaunes des blancs d'œufs. Au batteur, monte les blancs en neige bien ferme avec une pincée de sel.
- Fais fondre 40 gr de beurre dans une casserole. Hors du feu, ajoute la farine d'un seul coup, puis mélange.
- Remets sur le feu et ajoute le lait froid au fur et à mesure. Remue pendant 2 minutes avec une cuillère en bois, puis retire du feu.
- Ajoute les jaunes d'œufs un à un, puis du poivre et de la noix de muscade. Incorpore délicatement les blancs.
- Ajoute dans la pâte les 120 gr de fromage râpé juste avant de mettre le soufflé au four.
- Verse le mélange dans le moule et fais cuire 30 minutes.
- Vérifie qu'il soit bien cuit en piquant son centre avec un couteau.
Le couteau doit rester bien sec.

Chef Olivier CHAPUT
« Les Enfants Cuisinent »

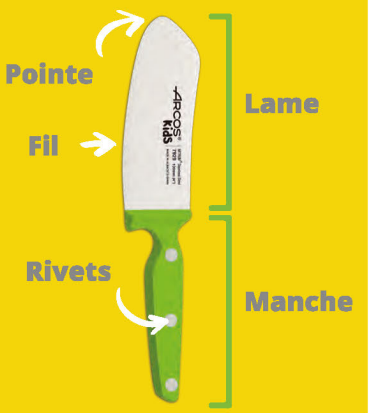
Tu pourras remplacer le fromage râpé par un autre fromage ou un coulis de tomate pour faire des déclinaisons de ton soufflé.

ARCOS® Kids

Viens cuisiner avec nous:

Aide nous à préparer un plat délicieux!

Connais tu les parties d'un couteau?



plus d'infos!

www.arcos.com

MADE IN SPAIN

Les fleurs comestibles

Violette

Goût : Sucré et légèrement amère.
Utilisation : Dans des plats salés et sucrés.

Rose

Goût : sucré.
Utilisation : On l'utilise pour faire des confiseries, de la confiture et même des pétales cristallisés.

Coquelicot

Goût : Ses pétales sont sucrés et ses graines ont un léger goût de noisette.
Utilisation : Les pétales de coquelicots se mangent crus en salade, confits au sucre...

Pissenlit

Goût : Amer.
Utilisation : Omelette, en salade, en soupe ou en confiture avec des fleurs.

La fleur de cerisier

Goût : Rappelle la fleur d'oranger ou de pommier.
Utilisation : Aromatise certaines préparations.

La fleur d'églantier

Goût : Légèrement acidulée et piquante.
Utilisation : Aromatise les desserts ou faire des confitures.

Campanule

Goût : rappelle celui du petit-pois.
Utilisation : Aussi bien dans les plats sucrés que salés.

Millepertuis

Goût : Similaire au thé noir.
Utilisation : Aromatise les desserts ou peut être utilisé en infusion.

Pâquerette

Goût : Identique à la mâche.
Utilisation : En salade, on peut la ciseler, mais elle peut également être utilisée comme accompagnement d'un plat chaud.

Capucine

Goût : Légèrement piquant et croquant qui rappelle le cresson alénois.
Utilisation : Salade.

Attention avant la consommation de fleurs, il faut toujours demander vérification auprès d'un adulte

LE MARCHÉ DE RUNGIS

La plupart des produits sont d'origine française, mais d'autres comme les fruits exotiques, proviennent du monde entier.

On y trouve pas moins de **150000** produits différents !

Les marchandises sont livrées directement par les producteurs et arrivent dans la nuit afin qu'elles soient les plus fraiches possible !

Les grossistes sont un peu comme le grand magasin des magasins. Ils sélectionnent les meilleurs produits et revendent leur marchandise aux petits commerçants et restaurants. Chacun a sa spécialité.

Le Marché de Rungis s'adresse aux professionnels qui achètent en grande quantité et non aux particuliers.

Ils arrivent tous les matins d'Île-de-France et même de toute l'Europe pour négocier et acheter les produits dont ils ont besoin pour approvisionner leurs commerces.

Près de 18 millions de consommateurs trouvent des produits de Rungis dans leurs assiettes.

12 000 personnes travaillent au quotidien pour faire tourner cette ville.

1 280 tonnes de dons alimentaires ont étés collectés en 2021.

Pas de gaspillage à Rungis ! Les invendus sont donnés à des associations.

RUNGIS
MARCHÉ INTERNATIONAL

La Recette de...

Velouté de châtaigne et bacon *pour 4 personnes*

Dans ton panier il te faut :

- 350 gr de marrons au naturel
- 1 panais
- 1 petit céleri-rave (200gr)
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 30 gr de beurre doux
- ½ litre de bouillon de volaille
- 25 cl de crème fraîche liquide
- 100 gr de pain dur
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 120 gr de bacon (taillés finement par ton charcutier)
- 1 petite tranche de romarin
- Sel et poivre du moulin

Côté cuisine...

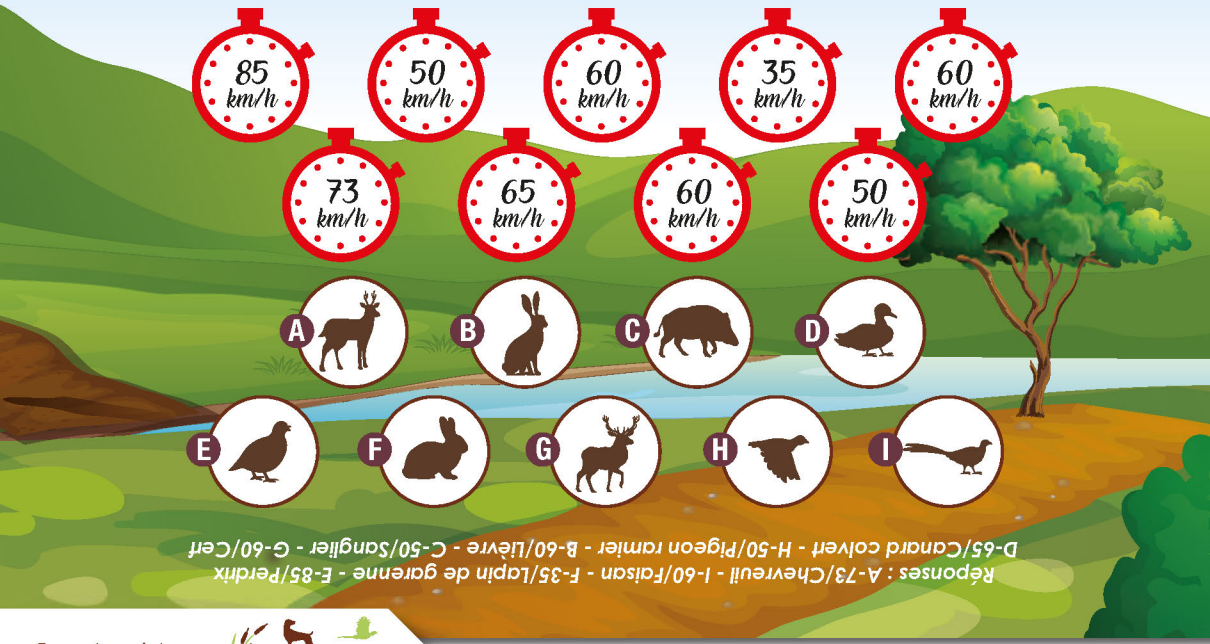
Épluche le panais et détaille-le en gros morceaux. Fais de même avec le céleri-rave.
Épluche également les échalotes et l'ail, et émince-les finement.
Dans une sauteuse, fais fondre une noisette de beurre et fais revenir les échalotes, l'ail, le panais et le céleri-rave pendant environ 5 minutes.
Ajoute les châtaignes égouttées et mélange bien le tout dans la sauteuse.
Ajoute alors le bouillon de volaille et laisse cuire à petit feu pendant 20 minutes environ, tout en remuant régulièrement.
Ajoute la crème fraîche liquide et laisse bouillir quelques minutes. Sale et poivre pour ajuster l'assaisonnement.
Mixe l'ensemble avec un robot plongeur et réserve le tout au chaud.
Détaille le pain en mini croûtons et fais-les revenir quelques minutes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
Dans la même poêle, fais revenir le bacon à feu vif quelques minutes.
Dans les 4 assiettes, verse le velouté et dispose sur le dessus les quelques croûtons et le bacon.
Décore le tout d'une petite branche de romarin et sers le directement à table. Tes parents vont adorer.

Pour limiter le surplus de gras dans les croûtons, met-les sur une assiette avec une feuille de papier absorbant dès que tu les sors de la poêle, ils seront bien meilleurs.

Chef Christian LECLOU
Chef Consultant

CONCOURS DE VITESSE

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



Réponses : A-73/Chevreuil - I-60/Faisan - F-35/Lapin de garenne - E-85/Perdrix
D-65/Canard colvert - H-50/Pigeon ramier - B-60/Lièvre - C-50/Sanglier - G-60/Cerf

En partenariat avec InterProchasse

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 - F7/Cerf - I8/Pigeon ramier - B9/Lapin de garenne

La Recette de...

Tataki de filet de colvert

Ingrédients pour 4 personnes

Dans ton panier il te faut :

- 4 filets de colvert
- 20 gr de gingembre frais
- 1 orange
- 3 cuillères à soupe de sauce soja salée
- 10 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ oignon rouge
- 3 brins d'oignon nouveau (cive)
- Câpres à queue
- 4 tomates confites
- 3 asperges vertes
- 3 radis
- 1 poignée de foin bio

peut-être remplacé par du thym, romarin et bois sec.

Côté cuisine...

Tu vas avoir besoin de l'aide de tes parents pour commencer, ensuite ce sera facile pour toi.
Demande au volailler de te préparer les filets de colvert. Recouvre les filets de colvert avec trois brindilles de thym et 1 feuille de laurier, et d'un mélange tant pour tant de sucre et sel.
Prends une poêle et fais colorer les filets côté gras, puis légèrement sur chaque côté.
Ensuite, dans une cocotte, dispose le foin et mets les filets sur une assiette juste au-dessus. Laisse Papa allumer le foin et refermer la cocotte pour fumer le magret quelques minutes.

Laisse la cocotte à température ambiante environ 40 minutes, et récupère les filets pour les mettre au frais.

Marinade

Dans un bol, mets les zestes et le jus de l'orange. Ajoute dans le bol, l'oignon rouge et l'oignon nouveau ciselés. Puis verse 10 cuillères à soupe d'huile d'olive et 3 cuillères à soupe de sauce soja.
Remue bien avec un fouet et ajoute les tomates confites ciselées, 5 câpres à queue coupées en 4.
Coupe les têtes d'asperges dans le sens de la hauteur. Avec un économe, tu vas faire des copeaux avec le corps restant des asperges et des radis.
Prends la sauce soja salée et dépose-la sur les filets avec un pinceau.
Demande à Papa de passer un petit coup de chalumeau sur toutes les faces des filets pour les faire caraméliser.
Taille les filets en très fines tranches et pose-les joliment sur une assiette plate. Ajoute les copeaux et les têtes d'asperges au-dessus.
Termine ton assiette en rajoutant un peu de marinade.

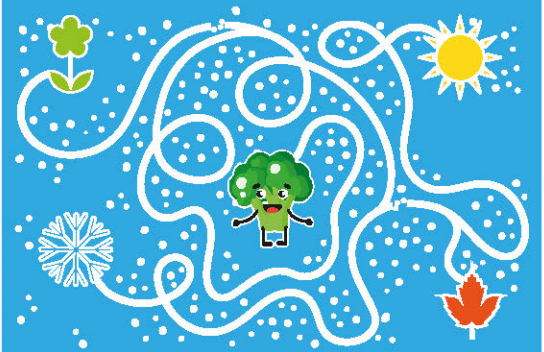
Chef Émilien ROUABLE
L'Inattendu
36 rue du Général Leclerc 94440 Villecresnes

LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON
POURQUOI SONT-ILS SI BONS ?

Tout simplement parce qu'ils prennent le temps dont **ils ont besoin pour bien pousser !** C'est très important qu'ils suivent leur **cycle naturel**. Ces fruits et légumes sont ensuite récoltés quand ils sont parfaitement mûrs, et qu'ils ont donc bien plus de goût. Et cela demande beaucoup moins d'énergie ! Alors en plus d'être particulièrement savoureux, **les fruits et légumes de saison sont bons pour la santé**, et pour la planète. Que demander de plus ? Alors **toi aussi respecte le rythme de la nature** et fais-toi vraiment plaisir en dégustant de délicieux produits de saison !

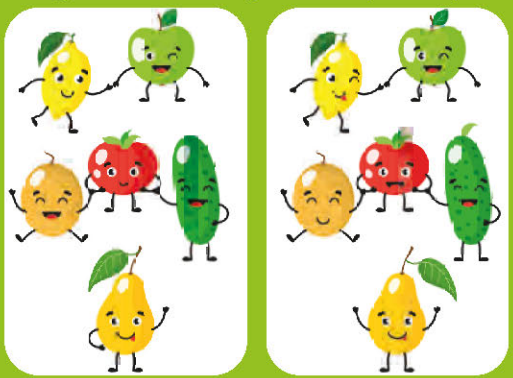
LE JEU DU LABYRINTHE :

Avec un crayon relie le brocolis à sa saison... glagla...



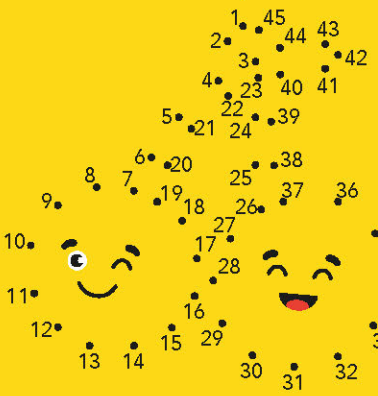
LE JEU DES 7 DIFFÉRENCES :

Trouve les 7 différences entre ces deux images de fruits et légumes de printemps



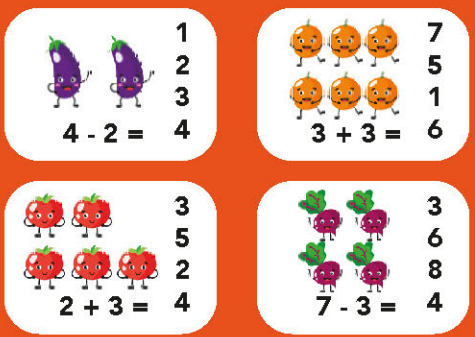
LE JEU DES POINTS :

Quel est ce fruit d'été ? À toi de le découvrir en reliant les points de 1 à 45



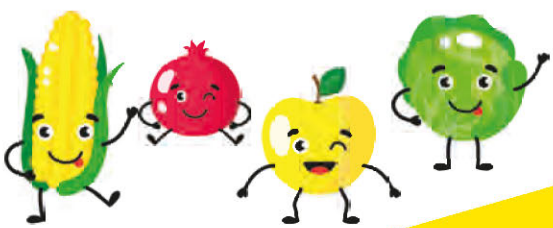
LE JEU DES CALCULS :

Entoure le résultat de ton calcul sur les fruits et légumes d'automne...



SOLUTIONS. JEU 1 : le brocoli se consomme en hiver. JEU 2 : la langue et l'œil du citron - la bouche de la pomme de terre - la bouche de la tomate - la feuille du concombre - la feuille et le bras de la poire. JEU 3 : C'est la cerise qui est fruit d'été. JEU 4 : 1/ 2 - 2/ 6 - 3/ 5 - 4/ 4

RCS Nanterre 399 315 613 – METRO France, SAS au capital de 45.750.000 euros.



METRO

La Recette des...

Tartelettes aux courgettes et ricotta

pour 6 personnes

Dans ton panier il te faut :

- 2 pâtes à pizza / ou pâte à pain
- 400 gr de courgettes
- 300 gr de mozzarella
- 150 gr de pousses jeunes de salade
- 200 gr de poitrine non fumée (la faire découper finement par ton boucher)
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel
- Poivre concassé

Côté cuisine...

- Mets le four à préchauffer à 200°C.
- Lave et émince finement les courgettes en rondelles, puis mets-les de côté.
- Déroule les pâtes et découpe 4 fonds de tarte pour faire des tartelettes individuelles. Répartis la mozzarella sur la pâte, sale légèrement, et poivre le tout.
- Ajoute les rondelles de courgette et les tranches de poitrine.
- Enfourne tes tartelettes pour 10 minutes sur la plaque du four, recouverte d'une feuille de papier cuisson.
- Ajoute quelques jeunes pousses de betteraves et des germes de radis et sers-les immédiatement bien chaudes.

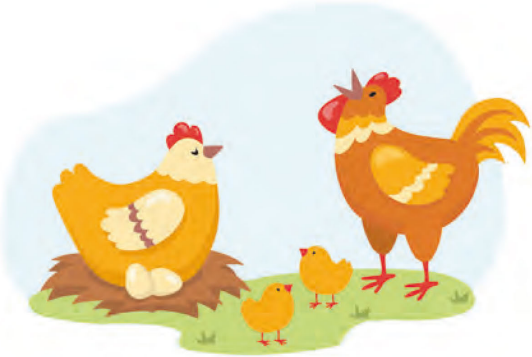
Rajoute un filet d'huile d'olive pour rendre ton assiette gourmande et lui donner un goût de vacances.

Chef Christian LECLOU
Chef Consultant

Découvrons les volailles françaises

La volaille, c'est l'ensemble des animaux dits de basse-cour vivant à l'état domestique.

On dit qu'une volaille est origine France lorsqu'elle est née, élevée et préparée en France.



À toi de retrouver 7 des animaux qui font partie de la famille des volailles

L	C	A	N	A	R	D
W	Z	L	A	P	I	N
P	I	N	T	A	D	E
Y	K	D	I	N	D	E
P	I	G	E	O	N	F
U	P	O	U	L	E	T
C	A	I	L	L	E	D

En France, de nombreuses régions disposent d'une volaille qui reflète les spécificités de son terroir (alimentation, cadre de vie ...)

Relie chaque volaille au territoire auquel elle appartient

Territoire 1	A/ Caille des Vosges
Territoire 2	B/ Auvergne
Territoire 3	C/ Maine
Territoire 4	D/ Bresse
Territoire 5	E/ Sud-Est
Territoire 6	F/ Bourgogne
Territoire 7	G/ Sud-Ouest
Territoire 8	H/ Bourbonnais
Territoire 9	I/ Challans

Réponses :
POULET, CANARD, CAILLE, PIGEON, PINTADE, LAPIN, DINDE.
1/C, 2/I, 3/G, 4/E, 5/B, 6/H, 7/D, 8/F, 9/A.

L'art de dresser une table à la française

Mettre une jolie nappe blanche repassée.
Attention elle doit tomber tout autour de la table jusqu'à 30 centimètres du sol environ. Conserve une distance de 50 centimètres entre tes invités.

Les assiettes :
À chaque place, dispose une assiette de présentation puis rajoute par-dessus une assiette plate et une assiette creuse.
Les assiettes spécifiques (pour le fromage, le foie gras…) seront apportées au fur et à mesure du repas.

Les verres :
on en place généralement 2 :
le verre d'eau (le plus grand) et le verre à vin.
Le verre d'eau doit être placé devant l'assiette et le verre à vin légèrement à droite. Mais si il y a d'autres verres à mettre, range-les devant l'assiette de gauche à droite.

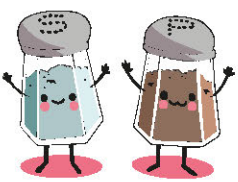
Les couverts :
- La fourchette à gauche de l'assiette (les dents dirigées vers la table)
- Le couteau à droite (la lame tournée vers l'assiette)
- La cuillère à soupe à gauche du couteau, la partie bombée vers le haut
- La petite cuillère doit être apportée en fin de repas

Question : Par quel couvert on commence ?
toujours partir de l'extérieur. Les plus éloignés de l'assiette seront donc les premiers à utiliser.

Les serviettes
Place-les à gauche des assiettes.

Les boissons
L'eau : la mettre au centre de la table
Autres : les mettre sur un meuble à proximité de la table

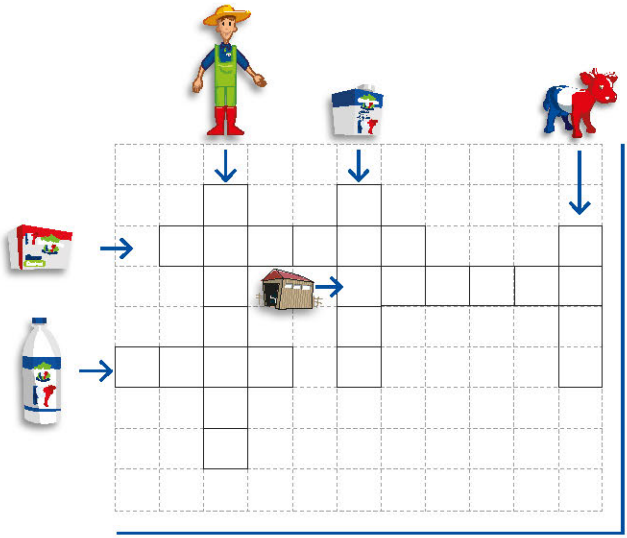
N'oublie pas de rajouter en haut à gauche dans une petite assiette un morceau de pain et à chaque extrémité de la table une salière et une poivrière.



Jouons avec **fairefrance**

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

Pour tout connaître sur la production du lait, aide-moi à remplir le jeu suivant !



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'écrémage du lait
Réponse : crème

Les animaux y dorment en hiver
Réponse : étable

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

Tu veux en savoir plus sur le lait FaireFrance ? Rendez-vous sur

fairefrancelelaitequitable

fairefrance
Bon • Equitable

La Recette de...

La tarte fine
aux sardines et framboises

pour 6 personnes

Dans ton panier il te faut :

- 1 pâte à pizza (ou pâte à pain de chez le boulanger)
- 250 gr de ricotta
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 12 filets de sardines sans arêtes
- 200 gr de framboises
- 1 botte de ciboulette
- ½ citron

Côté cuisine...

- Mets ton four à préchauffer à 220°C. N'hésite pas à demander à tes parents de t'aider si tu as peur de te brûler.
- Étale bien la pâte sur une grande plaque de four. Avec une cuillère à soupe, étale bien la totalité de la ricotta sur l'ensemble de la pâte.
- Dispose ensuite les filets de sardines joliment sur la pâte.
- Verse un fin filet d'huile d'olive sur les filets de sardine et mets la plaque au four.
- Laisse cuire la tarte une vingtaine de minutes en surveillant toujours l'avancement de la cuisson.

Dressage

Une fois la cuisson terminée, sors la plaque du four et parsème de ciboulette ciselée sur le dessus de la tarte et les framboises de façon régulière. Juste avant de servir, arrose la tarte avec le jus d'un demi-citron.

Si tu prends une pâte à pain chez ton boulanger, tu peux peut-être l'étaler en forme rectangulaire pour une jolie présentation et faciliter la découpe de la tarte.

Chef Jonathan CHARLOIS
Iodé Restaurant
61 rue Fessart - 92100 Boulogne Billancourt

masse 1884
La maison du foie gras Depuis

L'énigme des Gourmets

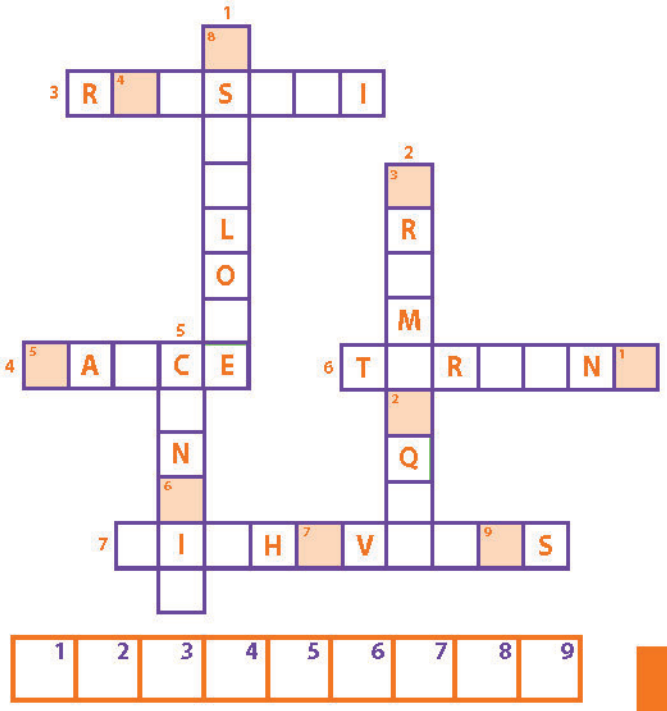
Devine quel mets d'exception, miracle de la nature, se cache derrière ces 3 indices :

- Confiserie à base de beurre et de chocolat
- Extrémité du museau du chien
- Tubercule souterrain de la famille des champignons. La plus célèbre est dite "du Périgord"

Réponse : TRUFFE

Mots fléchés des Gourmands

Quelques recettes de foie gras à déguster dans ton restaurant préféré :



Réponse Mots fléchés : 1 - Escalope / 2 - Cromesquis / 3 - Rossini / 4 - Farce / 5 - Confit : 6 - Terrine / 7 - Pithiviers

Le nom du cuisinier : ESCOFFIER

Les cases colorées feront apparaître le nom d'un auguste cuisinier, inventeur de nombreux plats comme la pêche Melba, ambassadeur de l'art culinaire français dans le monde.

Herbes aromatiques

La menthe

La feuille de menthe s'utilise sous toutes ses formes, aussi bien dans les tisanes que dans les plats ou dans les desserts. Chaque variété dispose de sa particularité (citronnée, piquante...) mais les fleurs qui fleurissent de juin à septembre offrent de nombreuses saveurs.

La ciboulette

La fleur de la ciboulette rehausse les plats grâce à son goût d'oignon et apporte de la fraîcheur.
Pour préserver son goût, il est conseillé de l'introduire en toute fin de préparation.
Elle fleurit en été sous forme de pompons roses, violets.

La coriandre

En bouche, la coriandre apporte des saveurs fraîches légèrement anisées et citronnées Elle se consomme fraîche ou en graines. On les ajoute dans nos plats pour apporter une touche de couleur et un goût légèrement plus relevé.

L'ail des ours

L'ail des ours est une fleur comestible que l'on peut consommer seule ou avec ses feuilles. Plus digeste que l'ail, cette plante permet de retrouver le goût de l'ail sans les inconvénients.

La fleur de sauge ananas

La fleur de sauge ananas propose un goût qui ressemble à celui de l'ananas. On l'utilise pour relever les plats salés comme les purées, mais aussi pour accompagner des desserts.

Le thym

Le thym, se déguste pendant les mois de juin à septembre. Il se déguste aussi bien frais sur des œufs brouillés que séché. Il est d'ailleurs l'un des ingrédients essentiels du bouquet garni.

Le Basilic

Le basilic ne supporte pas la cuisson, on l'utilise le plus souvent frais ciselé ou haché dans une salade ou sur des grillades.

Le persil

Le persil s'utilise généralement pour aromatiser les plats, les salades, les omelettes… N'hésitez pas à utiliser les queues de persil pour relever vos plats car elles renferment beaucoup plus de goût.

L'estragon

L'estragon est disponible toute l'année mais la pleine saison s'étend du printemps à la fin de l'été. Sa saveur épicée et subtilement anisée se marie parfaitement avec du poisson.

L'aneth

L'aneth est unique, elle a un goût citronné avec des notes anisées qui se marie parfaitement avec les plats à base de poisson.
On emploie ses feuilles et ses graines, entières ou pilées, pour parfumer.

Manufacture

de Buyer

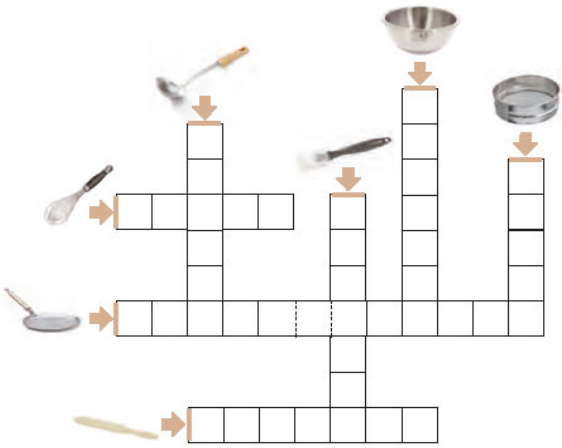
DEPUIS 1830

Chaque recette a son secret

Aujourd'hui, c'est toi le Chef !

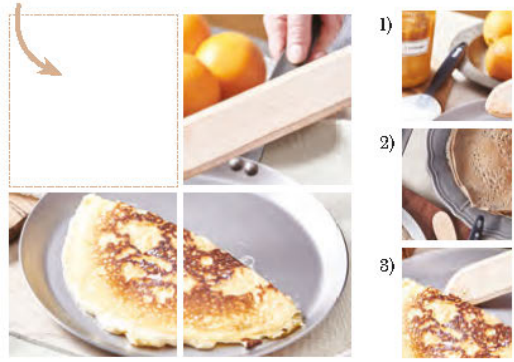
MOTS CROISÉS

Trouve le nom des ustensiles qui te permettront de réaliser ta recette



JEU DU PUZZLE

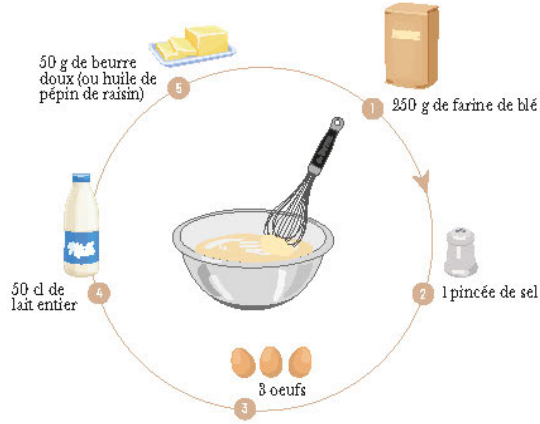
Retrouve le morceau manquant dans cette image



MA RECETTE La pâte à crêpes

Par Philippe Laruelle : Membre Euro-Toques, Chef Exécutif chez de Buyer

1 • Dans une bassine, disposer la farine en fontaine. Ajouter le sel.
2 • Verser les œufs au centre et mélanger à l'aide d'un fouet.
3 • Ajouter progressivement le lait, afin d'obtenir une pâte lisse.
4 • Laisser reposer la pâte au froid.
5 • Avant la cuisson, ajouter le beurre fondu ou l'huile.



On n'a rien trouvé de mieux que l'acier pour sublimer le goût !

La poêle à crêpes en acier permet de réaliser des crêpes dorées et savoureuses, croustillantes à l'extérieur et moelleuses à l'intérieur. Garantie à vie, elle se bonifie avec le temps.
Découvrez la collection MINERAL B sur *www.debuyer.com*

de Buyer - 25, Faymont - 88340 Le Val d'Ajol - FRANCE - TEL : + 33 (0) 3 29 30 66 12 - info@debuyer.com - www.debuyer.com

La Recette du...

Mug cake chocolat

pour 1 Mug-cake

Dans ton panier il te faut :

- 1 tranche de beurre de ½ cm d'épaisseur
- 1 cuillère à soupe rase de sucre
- 1 cuillère à soupe rase de sucre cassonade
- ½ cuillère à café de levure chimique
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à café de cacao en poudre non sucré
- 1 cuillère à soupe bombée de farine
- 1 cuillère à soupe de pépites de chocolat noir
- 1 poignée de corn flakes

Côté cuisine...

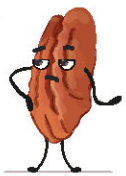
- Prends ton mug favori et fais fondre le beurre au micro-ondes 30 sec à 800W.
Ajoute puis fouette le sucre en poudre, la cassonade, le jaune d'œuf, le cacao, la farine, la levure et les pépites de chocolat tout ensemble.

- Mets ton mug pour 30 secondes au micro-ondes à puissance 800 W.

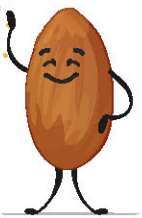
- Ajoute ensuite la poignée de corn flakes, et mélange bien.

- Fais cuire à nouveau 10 secondes à 800 W.

- Laisse refroidir quelques minutes pour ne pas risquer de te brûler.



Tu pourras toujours remplacer les corn flakes par les céréales de ton choix d'éclats de noisettes pourquoi pas !!



Chef Julien SERRI
Magná Pizza
48 rue Notre Dame de Lorette – 75009 Paris

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

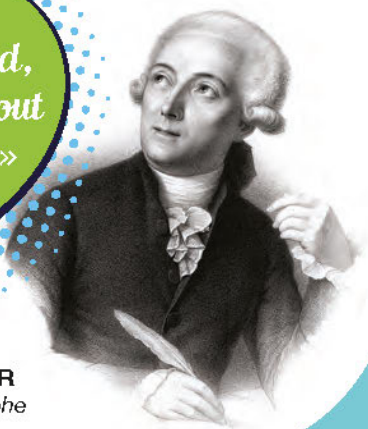
Faire la liste des repas de la semaine et la liste des courses, comme ça quand tu arrives au magasin tu sais ce que tu veux et tu n'es pas tenté d'acheter autre chose

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 des...

Sucettes de fruits au chocolat

pour 4 personnes

Dans ton panier il te faut :

- 200 gr chocolat noir ou lait
- 200 gr fruits frais – banane, fraise, kiwi, etc ...)

Ustenciles :

Récipient pour le bain marie
Grille à gâteau ou assiette recouverte de papier sulfurisée
Bâtonnets en bois / cure-dents
Planche à découper

Côté cuisine...

- Lave bien les fruits et mets-les à égoutter. Tu peux les tamponner doucement avec du papier absorbant.
Épluche-les et coupe-les si besoin.
- Plante les bâtonnets en bois dans les morceaux de fruits.
- Fais fondre le chocolat doucement au bain-marie en remuant de temps en temps pour obtenir un chocolat bien lisse.
- Trempe les morceaux de fruits complétement ou partiellement dans le chocolat.
- Pose les sucettes au chocolat sur une grille et laisse durcir le chocolat au frais pendant environ 30 minutes.

Tu peux maintenant déguster les sucettes avec tes petits copains.

Et si tu saupoudrais tes sucettes de noix de coco râpée, d'amandes effilées ou de praline pour donner un vrai goût de fête !!

Docteur Aurélie MARINO
Médecin Nutritionniste
Paris (75)

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.

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 ?

ŒILLETS 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 Épinal, dans les Vosges, la collection GREEN LABEL, composée de vestes confortables et respectueuses de l'environnement !

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 !

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

La Recette de...

l'Algorithme de tomate et poisson blanc

pour 4 personnes

Dans ton panier il te faut :

- 2 grosses tomates côtelées
- 500 gr de filets de bar
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 branche de thym frais
- 2 feuilles de laurier

Côté cuisine...

- Mets ton four à préchauffer à 170°C.

Tu peux aussi demander à tes parents de le faire pour toi.

- N'oublie pas de bien laver les tomates avant de les couper en rondelles d'environ 5 millimètres d'épaisseur.
- Tu peux demander directement à ton poissonnier s'il peut te préparer les filets de bar pour ta recette, il le fera avec très grand plaisir pour toi.

En cuisine, découpe à ton tour les filets de bar en morceaux assez épais.

- Dans un plat à gratin, dispose les rondelles de tomates et les filets de poisson en les intercalant.
- Saupoudre légèrement de sel et de poivre.

Puis, ajoute l'huile d'olive en fin filet sur l'ensemble des ingrédients.

Ajoute également le thym et les feuilles de laurier avant d'enfourner ton plat pour 20 minutes.

Dressage

N'hésite pas avec l'aide de tes parents à présenter le plat directement sur la table.

Tu peux aussi ajouter quelques tomates cerises pour garnir ton plat et accentuer le goût de la tomate dans ton plat.

Chef Jonathan CHARLOIS
Iodé Restaurant
61 rue Fessart - 92100 Boulogne Billancourt

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.

4°c

crème froide

+

4°c

batteur

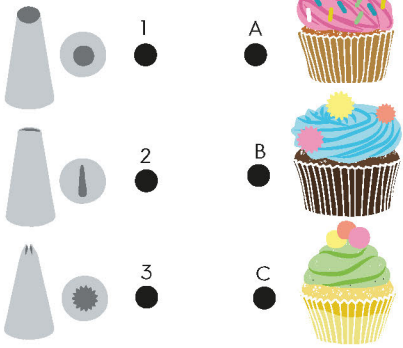
=

De multiples manières de présentation de la chantilly sont possibles. Pour cela les restaurateurs et pâtissiers 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



Réponse : 1C - 2A - 3B

Ton dessert à la chantilly

Dessines la chantilly sur ta glace

PRÉSIDENT Professionnel

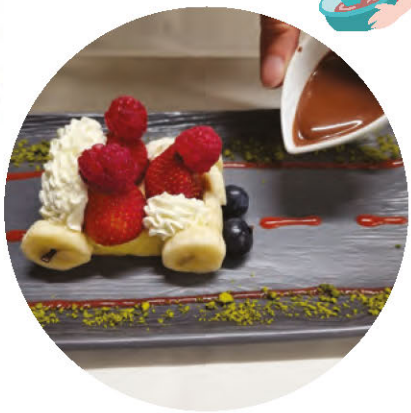
ACCOMPAGNE LES CHEFS DE L'ÉCOLE AUX ÉTOILES

22070393 - lestudio

La Recette de la...

Voiture de fruits sauce chocolat

pour 4 personnes



Dans ton panier il te faut :

- ½ ananas
- 12 fraises
- 1 banane
- 12 framboises
- 8 myrtilles
- 150 cl de crème liquide
- 50 gr de sucre glace
- 125 gr de chocolat noir
- 20 gr de sucre semoule
- 75 gr d'eau

Côté cuisine...

- Prépare bien tous tes fruits pour pouvoir faire le montage de ta petite voiture.
En faisant sécher les gousses de vanille au four, tu pourras alors t'en servir pour maintenir les autres pièces, (regarde bien la photo).
- Il te faudra juste 25 gr de crème fraîche liquide et une gousse de vanille (ou un sachet de sucre vanillé). Monte la crème doucement dans un robot. Ajoute le sucre glace, puis accélère la puissance pour faire monter ta crème et la rendre plus ferme.
- Dispose la crème (125 gr) et le sucre à ébullition, ajoutes-y le chocolat pour le faire fondre, puis l'eau. Mélange bien le tout avec une cuillère en bois pour obtenir une sauce bien lisse.

Dispose chaque petite voiture directement dans les assiettes et décore-les comme sur la photo avec la chantilly, les fruits et sur le côté dans l'assiette, des filets de sauce au chocolat.

Chef Jérôme LEBRETON
Restaurant l'Antiquaire
64 rue Vaufleury, 53000 Laval

SIEL GROW

SYNDICAT NATIONAL DES INDUSTRIES DE L'EMBALLAGE LÉGER EN BOIS

Avec le soutien de :

FRANCE Bois Forêt INTERPROFESSION NATIONALE

La vie d'une cagette

Etape 7

Puis je commence une nouvelle vie, celle du recyclage, je peux devenir paillage pour l'agriculture ou panneau de particule pour l'ameublement, bois de chauffage ou électricité.

Etape 8

À la fin il ne reste plus de nous que du CO_2 qui sert à nourrir les arbres plantés à notre place

Etape 2

Ensuite on vient me chercher mais on replante une petite bouture pour qu'un autre peuplier puisse repousser

Etape 3

On me coupe et on me taille en planchette

Etape 4

On m'assemble et je deviens cagette, bourriche, barquette...

Etape 5

Nous sommes ensuite portées chez nos amis les fromagers, ostréiculteurs, primeurs...

Etape 6

Je sers de présentoir et d'écrins de conservation (youpi), grâce a moi les produits se gardent plus longtemps et il y a moins de gaspillage

Etape 1

Au départ je suis un peuplier

Le langage des couverts

Je n'ai pas apprécié le service

J'ai trouvé le repas excellent

Je serai un client régulier

J'ai trouvé le repas parfait

J'ai terminé le repas

Le secret pour bien grandir, C'est de bien se nourrir !

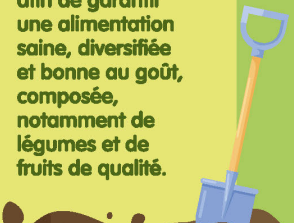
Sais-tu d'où vient la nourriture que tu as dans ton assiette ?
D'une graine, que l'on appelle également **semence.**

Si tu les **sèmes** dans la terre, avec de l'**eau** et du **soleil et un peu de patience.**

Tu verras les **semences** vont germer et donner des **plantes, avec de beaux fruits et légumes.**

Cuisine les avec plaisir et **inventivité** et n'oublie pas de les choisir dans la **bonne saison et près de chez toi.**

Ces semences sont contrôlées, avant d'être vendues, afin de garantir une alimentation saine, diversifiée et bonne au goût, composée, notamment de légumes et de fruits de qualité.



Relie les points pour découvrir un nouveau personnage.

Charade

Mon premier est un **objet où on met des fleurs.**
Mon deuxième **désigne une pile d'objets au masculin.**
Mon troisième **est la septième lettre de l'alphabet.**
Mon tout est le paradis des légumes.

Réponse : Potager

De la maternelle aux masters spécialisés dans les sciences du vivant, SEMAE publie et propose de nombreux outils pédagogiques pour soutenir les apprentissages des élèves.
www.jardinons-alecole.org - www.semae-pedagogie.org

semae 60 ans d'interprofession

La Recette des...

Sablé de courgettes, pour 4 personnes
tomates cerise au jambon de bayonne

Dans ton panier il te faut :

- 250 gr de farine
- 250 gr de gruyère
- 250 gr de beurre
- 1 œuf
- 10 gr de sel
- Thym
- Zeste de 1 citron

Brunoise de courgettes

- 1 kg de courgettes
- 2 échalotes ciselées
- 3 gousses d'ail hachées
- Zeste de 1 citron
- 8 cl d'huile d'olive

Tomates cerise confites

- 18 tomates cerise
- Pm huile d'olive
- Pm thym, sel et sucre

Coté cuisine...

- Mélange tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte bien homogène. Étale bien la pâte jusqu'à avoir une épaisseur d'environ ½ cm.
- Découpe la pâte avec l'aide d'un cercle de 8 cm de diamètre, puis mets les ronds de pâte au frais. Tu pourras les faire cuire à four chaud, 180°C pendant 10 minutes.
- Coupe les courgettes en petits cubes de ½ cm, et ensuite poêle-les à l'huile d'olive avec les autres ingrédients.
- Remets au frais en attendant le montage.
- Mets le four à préchauffer à 160°C.
- Coupe-les tomates cerise en deux, puis assaisonne-les avec le reste des ingrédients selon tes goûts, puis dispose-les sur la plaque du four.
- Mets-les à cuire au four pendant environ 3 minutes.

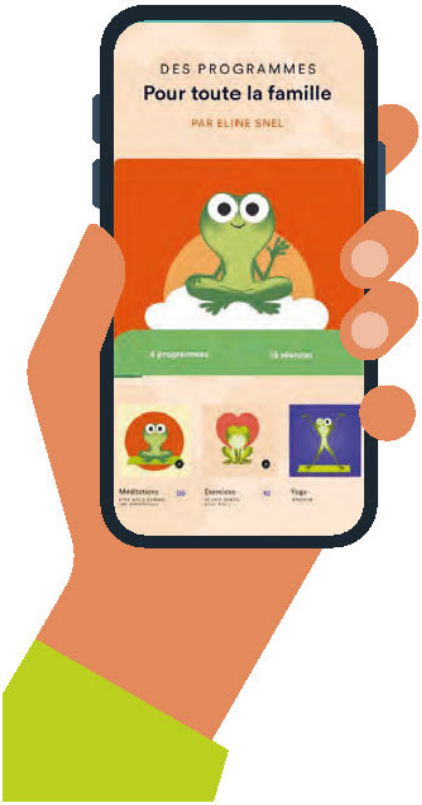
Dressage

- Prends de belles assiettes et dépose au centre les cercles de pâte, puis une cuillère à soupe de brunoise de courgettes.
- Rajoute par-dessus les tomates cerises confites et termine tes tartelettes avec une tranche de jambon de Bayonne.

Tu peux déposer quelques gouttes de pesto basilic sur le côté des assiettes pour plus de goût.

Chef Jérôme LEBRETON
Restaurant l'Antiquaire
64 rue Vaufleury 53000 Laval

KLESIA
Prévoyance



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 saisie le code d'activation : **KLESIAXMIND37**

Disponible sur :

GET IT ON Google play

Download on the App Store

L'application reste gratuite après l'expiration du code

140.545/21 - Document non contractuel

La Recette des...

Châteaux coco
rochers à la noix de coco
pour 20 rochers

Dans ton panier il te faut :

- 300 gr de sucre
- 300 gr de noix de coco râpée
- 3 œufs entiers
- 2 jaunes d'oeufs

Coté cuisine...

- Mélange dans un saladier le sucre et la noix de coco.
- Ajoute les jaunes d'œufs.
- Mets aussi les œufs entiers, un à un.
- Façonne des petites boules dans tes mains en forme des petits rochers.
- Fais-les cuire au four à 190°C sur une plaque avec du papier sulfurisé pendant environ 10 minutes.

Chef Olivier CHAPUT
« Les Enfants Cuisinent »

Fais attention de ne pas les faire trop cuire pour qu'ils restent bien mœlleux en refroidissant.

Se nourrir grâce aux insectes

Déjà, c'est quoi un insecte ?

- Est un **invertébré** (n'a pas de squelette)
- Est souvent **tout petit**
- Sont composés **d'une tête**, **d'un thorax** et **d'un abdomen**
- La plupart **ont des ailes** mais tous **ne volent pas** (comme le **scarabée molitor**)

Il existe **1 million** d'espèces d'insectes différentes dans le monde !

Il se compose :
d'une tête
d'un thorax
d'un abdomen

Pourquoi les insectes sont-ils importants ?

Les insectes sont très importants car ils sont à la base de la chaîne alimentaire !

Au quotidien les insectes sont très utiles :

1. **Ils pollinisent :** ils permettent aux plantes de se **reproduire**
2. **Ils nourrissent tous les animaux**
3. **Ils décomposent les déchets,** notamment les excréments des autres animaux pour **nourrir les sols**
4. Ils luttent contre **les espèces nuisibles**
5. Ils créent de supers produits **comme le miel !**
6. Ils nous **inspirent** pour **créer des choses** (**les lampes LED** son aujourd'hui très lumineuses **grâce à l'observation de la lumière** que produisent **les lucioles**)

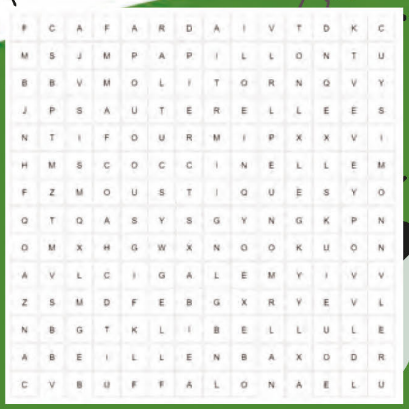
Que peut-on faire avec ?

Ynsect **transforme** en **poudre** (**une sorte de farine**, Ynmeal) et en **huile** (Ynoil) qui sont ensuite vendues pour **créer des produits** pour **nourrir les animaux, les plantes et les hommes.**
Nous récupérons aussi **leurs déjections** (leur caca) pour fabriquer **un engrais** (Ynfrass) pour **nourrir les plantes.**

Insectes cachés !

Retrouve le nom de tous ces insectes dans les mots cachés :

abeille
cafard
cocchinelle
libellule
moustique
papillon
sauterelle
buffalo
cigale
fourmi
molitor



Ynsect

La Recette des...

Nuggets de poulet, bacon et cacahuètes *pour 4 personnes*

Dans ton panier il te faut :

- 250 gr d'aiguillettes de poulet
- 2 oeufs
- 2 cuillères à soupe de lait
- De la farine
- 70 gr cacahuètes non salées
- 60 gr chapelure
- 4 belles tranches de bacon bien fines

Côté cuisine...

- Coupe les 4 tranches de bacon en deux et enroule-les autour des aiguillettes de poulet. Hache les cacahuètes avec un couteau, ou au pilon si tu préfères.
- Dans une assiette creuse, bats les œufs et le lait en omelette. Dans une assiette, mets de la farine, et dans une autre de la chapelure. Passe les aiguillettes dans l'assiette de farine, puis dans l'œuf battu et finis par la panure.
- Nappe bien tes aiguillettes de chaque côté pour avoir de beaux nuggets bien dorés et croquants.

Fais attention de ne pas te brûler et mets tes nuggets à cuire dans une huile chaude à 130/140°C.

- Retourne-les régulièrement pour qu'ils soient bien dorés. Regarde s'ils sont bien cuits. Retire-les de l'huile et appuie légèrement dessus, si c'est encore un peu mou, remets-les à cuire 2 minutes.
- Retire tes nuggets et dépose-les sur un papier absorbant quelques minutes.

Dressage ...

Coupe tes nuggets en deux pour les servir avec une salade verte, ou mets-les dans un cornet en papier pour plus de fun et mange-les avec les doigts. Sers-les avec une sauce ketchup maison.

L'huile de cuisson ne doit surtout pas être plus chaude que 142°C, sinon la panure cuira beaucoup plus vite que l'aiguillette de poulet qui sera donc cru, et la panure brulée.

Chef Julien SERRI
Magná Pizza
48 rue Notre Dame de Lorette – 75009 Paris

ROUGIÉ
DEPUIS 1875

L'HISTOIRE DU FOIE GRAS

Son histoire remonte à 4 500 ans sur les bords du Nil. Les Égyptiens découvrirent que les oies, se préparant à la migration, se nourrissaient davantage pour voler plus longtemps. Ils reproduirent cette tendance naturelle appelée l'engraissement. Cette pratique traditionnelle s'est répandue dans le bassin méditerranéen puis s'est ancrée en Europe et notamment en France dans les régions de production de maïs.

LE FOIE GRAS, C'EST QUOI ?

- Le Foie Gras est un met prestigieux.
- Issu de l'oie ou du canard gras.
- Sublimé par les chefs au restaurant ! Le Foie Gras acquiert ses lettres de noblesse lorsqu'il est servi poêlé, rôti, farci... dans des plats chauds.
- Dégusté lors des moments festifs à la maison, sur toasts pour l'apéritif ou en tranches pendant l'entrée.

POURQUOI LE FOIE GRAS EST CONSIDÉRÉ COMME "PRODUIT D'EXCEPTION" ?

- C'est un met traditionnel faisant appel à des savoirs-faire spécifiques.
- Le Foie Gras est servi à l'occasion d'une célébration ou d'une fête de famille, véritables temps forts de nos vies !
- Les canards sont nés, élevés et sélectionnés selon un cahier des charges strict, dans des fermes familiales françaises.

LE SAIS-TU ?

Le Foie Gras s'invite à la table des grands chefs cuisiniers depuis plus de 200 ans.
Le Foie Gras est reconnu au Patrimoine Culturel et Gastronomique Français, depuis 2006.

LE FOIE GRAS DANS LE MONDE ?

- La France est le premier producteur et consommateur de Foie Gras au monde.
- Les plus fins gourmets sont heureux de le découvrir aux quatre coins du monde !

FOIE GRAS DE FRANCE · MAGRET DE FRANCE · CONFIT DE FRANCE

À QUI S'ADRESSER ?

www.pro.rougie.fr #rougiegastronomie #eurotoquesfrance

CIFOG / ADOCOM-RP

La Recette des...

Œufs mimosa

pour 6 personnes

Dans ton panier il te faut :

- 1 boîte de 6 œufs frais
- 3 jaunes d'œufs
- 3 cuillères à café de moutarde
- Huile de tournesol
- Vinaigre de vin rouge
- 10 brins de ciboulette fraîche

Côté cuisine...

- Mets à chauffer une casserole d'eau et porte-la à frémissement.

Dépose délicatement les œufs dans la casserole et laisse-les 9 minutes.

- Tu vas préparer une mayonnaise avec la moutarde.

Demande à ta maman de te préparer trois jaunes d'œufs à part que tu mettras dans le même bol que la moutarde. Mélange bien l'ensemble et ajoute ensuite l'huile en filet fin sans jamais remuer pour lier les ingrédients les uns aux autres. Réserve bien au frais ta mayonnaise.

- Coupe les œufs durs en deux dans le sens de la longueur, et délicatement retire le jaune.

Laisse à part sur un plat les blancs en faisant bien attention de ne pas les casser.

Passe les jaunes à la moulinette ou écrase-les finement à la fourchette.

- Une fois les jaunes bien écrasés et sans trop de gros morceaux, ajoute la mayonnaise et mélange à nouveau l'ensemble jusqu'à ce que ce soit bien homogène.
- Au moment de passer à table, ajoute dans ton mélange de jaunes la ciboulette finement ciselée et mélange bien.

Ensuite prends deux petites cuillères pour remplir les blancs d'œuf avec le mélange. N'hésite surtout pas à en mettre un peu plus pour avoir un œuf bien garni.

Tu peux faire aussi une variante avec cette recette en remplaçant les œufs par des petites tomates que tu videras avec une petite cuillère et toujours avec le même mélange dedans.

Chef David DARNAJOUX
Le Café des Arts
1 rue Saint Laurent, 25290 Ornans

PROVA Gourmet
MAÎTRE VANILLIER DEPUIS 1946

DÉCOUVRE NOTRE RECETTE DE

TARTELETTES DÉLICIEUSES À LA CRÈME DE VANILLE DE MADAGASCAR

Préchauffe le four à 180°C (thermostat 6).
Déroule la pâte sablée avec son papier de cuisson, découpe la pâte en quatre et place les dans 4 moules à tartelette.

Ouvre la gousse de vanille et gratte, avec la pointe d'un couteau, ses graines noires au-dessus d'un saladier.

Ajoutes-y les œufs, la crème et le sucre. À l'aide d'un fouet, mélange jusqu'à obtenir une préparation homogène.

Verse la crème dans les petits moules garnis de pâte sablée. Parsème de copeaux de beurre et enfourne pendant 20 minutes.

Tu peux déguster chaud ou tiède !

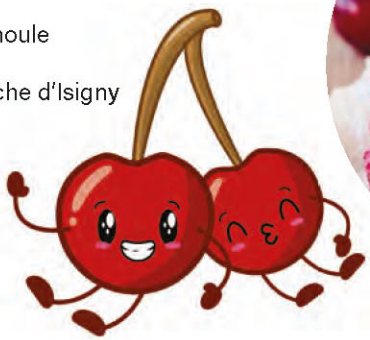
La Recette des...

Clafoutis aux cerises

pour 800 gr de cerises

Dans ton panier il te faut :

- 5 œufs frais
- 165 gr de sucre semoule
- 65 gr de farine
- 65 gr de crème fraiche d'Isigny



Coté cuisine...

- Pour commencer, mets à chauffer ton four en chaleur tournante sur 180°C.

- Dans un grand bol, mets les œufs entiers et bats-les au fouet avec le sucre énergiquement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
Ajoute alors la farine et mélange à nouveau.

- Reproduis l'opération avec la crème d'Isigny.
Tu dois obtenir un mélange lisse et homogène.

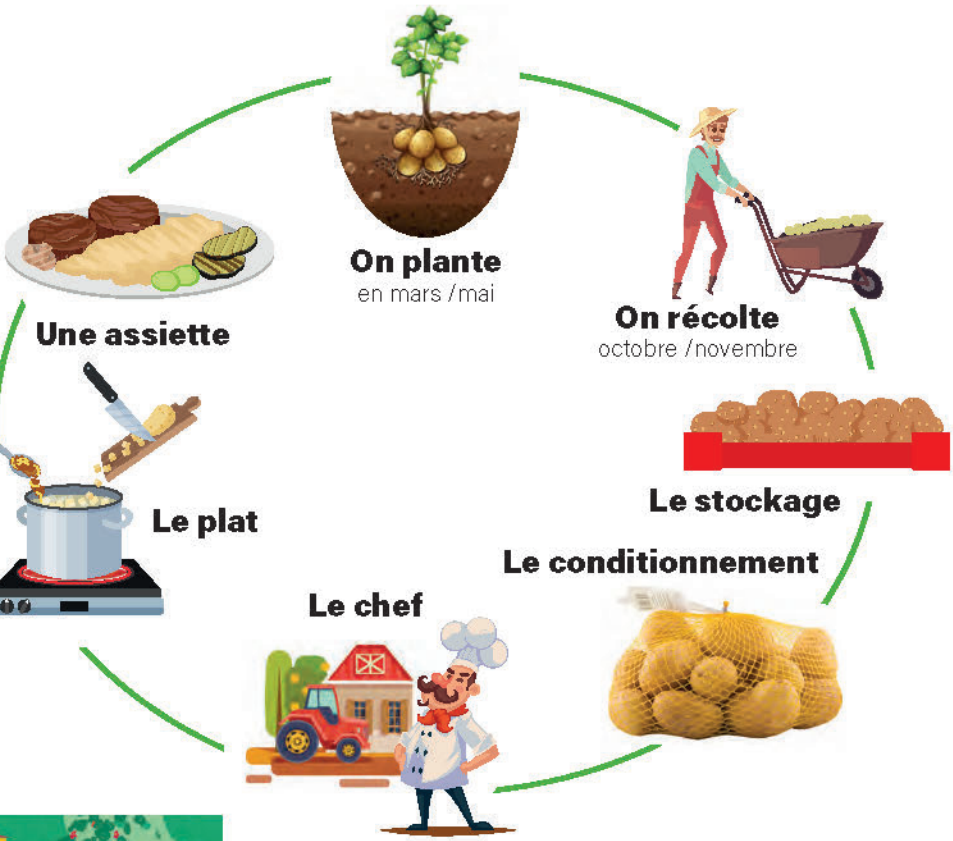
- Dans un plat à gratin ou à moule à manquer préalablement beurré, dispose les cerises.
Verse ta préparation liquide sur l'ensemble du moule et enfourne pour 30 minutes environ.

- Une fois cuit, sors le clafoutis du four et laisse-le refroidir.
Tu peux le servir encore tiède ou à température ambiante selon tes goûts.

Tu peux décliner cette recette avec d'autres fruits selon les saisons, mais saches que cette recette est d'origine faite avec des cerises.

Chef Matthieu CHEMIN
Le Pont des Fées
74 boulevard de Colmar 88400 GERARDMER

Comment ça arrive dans mon assiette ?
la pomme de terre



Journées nationales de l'Agriculture

La France organise pour la deuxième 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.

AGRICULTURES & TERRITOIRES
CHAMBRES D'AGRICULTURE

#agri demain
Une terre à découvrir

La Recette des...

Tiramisu aux fraises

pour 8 personnes

Dans ton panier il te faut :

Biscuits
- 4 œufs
- 125 gr de farine
- 5 gr de levure chimique

Coulis fraises
- 200 gr de fraises
- 50 gr de sucre
- 20 cl d'eau

Crème Tiramisu
- 250 gr de mascarpone
- 4 œufs
- 100 gr de sucre
- 600 gr de fraises

Demande l'aide d'un adulte pour faire le biscuit, il y a quelques manipulations avec des risques de brûlures.

Côté cuisine...

Biscuit

Mets ton four à préchauffer à 180°C.
Mélange la farine et la levure dans un bol. Sépare les blancs des jaunes d'œufs. Avec un batteur, fais monter les blancs en neige. Quand ils sont bien fermes, rajoute le sucre et mélange à nouveau.
Ajoute les jaunes d'œuf, la farine et mélange bien avec une spatule.
Verse ce mélange sur une plaque de cuisson et mets à cuire 20 minutes.
Découpe 8 cercles avec un emporte-pièce de 10 cm et laisse-les refroidir.

Coulis de fraises

Mets les fraises coupées en morceaux dans une casserole avec le sucre et l'eau. Porte à ébullition et mixe avec un robot plongeur. Laisse le coulis refroidir et mets-le au frais.

Crème

Demande l'aide de tes parents, et sépare les blancs des jaunes d'œufs.
Dans un batteur, mélange les 75 gr de sucre avec les jaunes, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoute le mascarpone et mélange encore, réserve et mets bien au frais.
Monte les blancs en neige et ajoute les 25 gr de sucre. Ajoute ensuite les blancs délicatement à la crème.

Montage

Mets les biscuits au fond des cercles individuels. Choisis les plus belles fraises et tapisses-en les bordures. Imbibe-les avec le coulis de fraises. Dépose des couches successives de crème, de fraises coupées en petits cubes, et d'une nouvelle couche de mascarpone.
Place tes tiramisus au frais pour 3 heures.

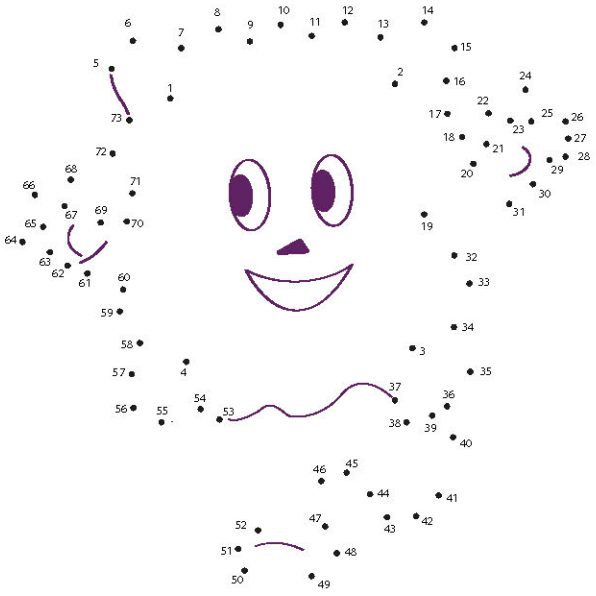
Dressage

Dans une belle assiette creuse, dépose un peu de coulis de fraises, et mets ton tiramisu dessus. N'oublie pas de retirer le cercle et de décorer avec une jolie fraise sur le dessus.

Chef Patrick ROUGEON
La Grand'Roche
17 avenue de la Grand Roche 85470 Bretignolles-sur-Mer

L'ÉLÉGANCE CULINAIRE DEPUIS 1962

Royans®



Pour découvrir qui se cache derrière ces yeux et ce sourire, relie les points de 1 à 73.

Retrouve le nom de notre mascotte, en remettant dans l'ordre les étapes de préparation de la raviole, pour des ravioles réussies !

VI / Faire chauffer l'eau, et plonger les ravioles dès que l'eau frémit, sans faire bouillir.

E / Il ne reste plus qu'à se régaler et tout manger.

IN / Mettre les ravioles dans ton assiette, et ajouter un peu d'huile d'olive

OL / Attendre 1 minute, puis les sortir de l'eau avec une écumoire, surtout pas de passoire !

RA / Ouvrir la barquette et la mettre au congélateur, pendant 10 minutes.

Inscris les lettres composant le prénom de la mascotte ci-dessous :

RÉPONSE : RAVIOLINE

La Recette de...

La Poire hérisson

pour 4 personnes

Dans ton panier il te faut :

- 4 belles poires
- 1 zeste d'orange et de citron
- 40 gr de sucre en poudre
- Épices - cannelle, muscade, vanille
- Amandes effilées
- Morceaux de chocolat (pour le décor)

Côté cuisine...

- Prépare un sirop en mettant 250 ml d'eau environ dans une casserole et ajoute les épices et le sucre.
- Laisse à feu doux avec le couvercle sur ta casserole.
- Lave bien et épluche les poires, puis coupe-les en deux dans le sens de la hauteur, et évide-les.
- Mets les demi-poires dans le sirop, le sirop doit être à mi-hauteur du fruit. Mets-les à cuire à feu doux pendant 20 minutes jusqu'à ce que la poire soit translucide. N'oublie pas de retourner les poires à mi-cuisson.
- Retire les poires du sirop et dépose-les dans une assiette dès qu'elles sont cuites.
- Laisse réduire le sirop restant à feu vif et nappe ensuite les poires.
- Fais griller les amandes dans une poêle en les surveillant bien, elles ne doivent surtout pas brûler et ça va très vite.

Pique-les ensuite de façon régulière sur le dos de la poire et dépose des morceaux de chocolat pour faire le nez et les yeux de ton hérisson.

Il est possible aussi de remplacer la poire par une pomme par exemple et le chocolat par des raisins secs.

Docteur Aurélie MARINO
Médecin Nutritionniste
Paris (75)

Comment est obtenue l'huile d'olive ?

Le processus d'extraction pour obtenir de l'huile d'olive compte 7 étapes :

Étape 1 : L'effeuillage
Définition : Opération qui consiste à détacher d'un arbre les fruits. Ici, il permet de cueillir les olives.

Étape 2 : Le lavage
Définition : Il s'agit d'un système mécanique où les olives passent sous des jets d'eau afin qu'elles soient nettoyées de toute poussière.

Étape 3 : Le broyage
Définition : il s'agit d'une machine qui permet d'écraser l'olive et son noyau.

Étape 4 : Le malaxage
Définition : Les olives sont écrasées à plusieurs reprises afin d'obtenir une pâte d'olive fluide.

Étape 5 : La décantation
Définition : Séparateur horizontal où le liquide se sépare du solide.
Ici elle permet de récupérer le jus composé de l'huile de l'olive et d'eau de végétation contenue dans la chair de l'olive.
Ne t'inquiète pas, la pâte restante est utilisée comme déchets pour un recyclage en compost.

Étape 6 : La centrifugation
Définition : Dans un réservoir cylindrique vertical l'huile est séparée de l'eau et des éléments solides qui permet de récolter la fameuse huile d'olive que tu dégustes.

Étape 7 : La mise en bouteille de l'huile d'olive
est envoyée aux utilisateurs final comme le restaurateur, qui s'en sert tant en cuisson et friture qu'en assaisonnement.

Le savais-tu?

Est-ce que tu savais que pour faire 1 litre d'huile d'olive il fallait 5kg d'olives =>un olivier produit en moyenne, de 15 à 50 kg d'olives. Comme il faut 5 à 6 kilos d'olives pour fabriquer un litre d'huile, chaque arbre permet, d'obtenir de 3 à 10 litres d'huile d'olive, selon les variétés.

ACTLEM

Aceites Clemen
Casa fundada en 1942

La Recette des...

Mini-blinis de pommes de terre aux herbes

pour 4 personnes

Dans ton panier il te faut :

- 500 gr de pommes de terre
- 4 œufs
- ¼ botte d'estragon
- ¼ botte de cerfeuil
- 6 pincées de sel fin
- 5 cl d'huile d'olive
- 6 pincées de piment d'Espelette
- 10 gr de gros sel

Côté cuisine...

- Lave bien les herbes fraîches et mets-les à sécher sur un torchon.

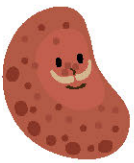
Épluche les pommes de terre et coupe-les en gros morceaux, puis rince-les. Mets-les à cuire pendant 15 minutes dans une grande casserole d'eau salée, puis passe-les au tamis pour faire une purée. Garde bien au chaud ta purée.

Sépare les blancs des jaunes d'œufs et mélange-les dans la purée de pommes de terre. Assaisonne la purée de sel, poivre et piment d'Espelette, puis ajoute les ¾ des herbes fraîches ciselées. Monte les blancs en neige et incorpore-les à la purée.

- Dans une poêle antiadhésive, verse un petit peu d'huile, puis à l'aide d'une cuillère, forme les blinis. Laisse-les cuire pendant 30 secondes de chaque côté.

- Pour ton dîner avec tes amis, tu pourras toujours servir tes blinis avec une tranche de truite fumée, et une cuillérée de crème fraîche citronnée.

Tu peux préparer tes blinis un petit peu l'avance et les réchauffer rapidement avant de servir, tu profiteras mieux de tes amis le jour de ton dîner.



Chef Émilien ROUABLE
L'Inattendu
36 rue du Général Leclerc 94440 Villecresnes

ECOLAB

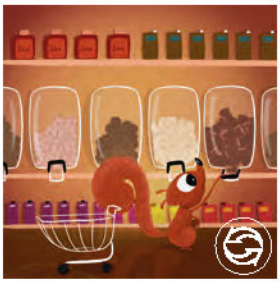
www.ecolab.com

Trouve les bons comportements écoresponsables

A ☐ ☺ ☐ ☹

B ☐ ☺ ☐ ☹

C ☐ ☺ ☐ ☹



D ☐ ☺ ☐ ☹

Réponses : A ☹ / B ☺ / C ☺ / D ☺

EN 2021, NOUS AVONS AIDÉ, NOS CLIENTS :

Préserver plus de	Economiser plus de	Eviter plus de	Eviter plus de
977 BILLIONS de litres d'eau	**450 BILLIONS** de KWh d'énergie	**6,6 MILLIONS** de tonnes d'émission de CO_2	**38 MILLIONS** de Kg de déchets

Connais-tu la petite histoire du Savon ?

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 : Tous devront se laver les mains

Et si cette semaine c'était toi le chef à la maison ?

Qu'est-ce que tu as envie de manger ?
Une papillote de poisson ? un bowl? une salade ?
un petit salé aux lentilles ? une omelette aux cèpes ?
un gâteau au chocolat ? une tarte à l'abricot ?

Élabore ta liste de course

Fruits / Légumes

- _____
- _____
- _____

Poissons

- _____
- _____
- _____

Viandes

- _____
- _____
- _____

Fromages/ Produits laitiers /Oeufs

- _____
- _____
- _____

Épices

- _____
- _____
- _____

Écris ta recette

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Si tu es en manque d'inspiration clique ici, tu trouveras de délicieuses recettes

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

Réalisation : Com'Publics / C. Bernard 01 44 18 14 55 – Impression PEN 14652 Carpiquet

EURO-TOQUES FRANCE REMERCIE SES PARTENAIRES PARTICIPANT À CETTE ÉDITION

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