

Les enfants AU RESTAURANT



EURO-TOQUES FRANCE





Editos

Olivier CHAPUT

Chef Euro-Toques,

Président Fondateur #LesEnfantsCuisinent

Co-Fondateur Festival#BON



Les restaurants sont des lieux empreints de convivialité et de plaisir gustatif. Ils sont souvent perçus comme des endroits réservés aux adultes, mais il faut reconnaître l'importance de la présence des enfants dans ces lieux de gastronomie. Permettre aux plus jeunes de découvrir et d'apprécier l'expérience culinaire offre des avantages insoupçonnés.

Les enfants sont des explorateurs intrépides, curieux de découvrir de nouvelles saveurs et textures. C'est pourquoi, il est essentiel de stimuler leur palais dès leur plus jeune âge. En leur offrant une variété d'aliments sains et en les encourageant à goûter de nouvelles choses, nous élargissons leur répertoire alimentaire et nous favorisons une alimentation diversifiée.

Aujourd'hui, je souhaite mettre en avant l'importance de l'éducation à l'alimentation chez les enfants.

À l'heure actuelle, nous sommes témoins d'une augmentation préoccupante des problèmes de santé liés à l'alimentation, tels que l'obésité infantile, les carences nutritionnelles et les maladies chroniques. Il est impératif de s'attaquer à ces problèmes dès le plus jeune âge en fournissant aux enfants une éducation solide sur l'alimentation.

L'éducation à l'alimentation ne se limite pas à enseigner aux enfants ce qu'ils doivent manger, mais également à leur transmettre des connaissances sur la provenance des aliments, leurs valeurs nutritionnelles, ainsi que sur les méthodes de préparation. En leur donnant les outils nécessaires pour faire des choix éclairés en matière d'alimentation, nous les aidons à

développer une relation saine et équilibrée avec la nourriture.

L'art de recevoir les enfants dans les restaurants joue un rôle fondamental pour leur faire découvrir des saveurs inédites, des textures novatrices et des présentations créatives.

Il est important de souligner que cette ouverture aux enfants ne se limite pas seulement aux restaurants haut de gamme, mais doit s'étendre à tous types d'établissements. Chaque enfant mérite de découvrir la diversité de la cuisine et d'apprendre à apprécier les plaisirs de la table, quel que soit le lieu où il se trouve.

L'engagement des chefs Euro-Toques envers les enfants est une pierre angulaire de notre mission dans les restaurants. Nous comprenons parfaitement l'importance de les guider et de les accueillir de manière exemplaire, afin de leur offrir un moment agréable et chaleureux. En collaborant avec Euro-Toques et ses partenaires, nous formons une véritable force unie. Ensemble, nous œuvrons pour un avenir où les plaisirs culinaires et l'éducation alimentaire se rejoignent harmonieusement.



Dans chaque page de ce livret sera cachée une petite toque. À toi de la retrouver!



Editos



Aurélie MARINO

Diététicienne-Nutritionniste D.E

Présidente fondatrice association PAIN & chocolat

www.dieteticienne-nogent.com

L'acte alimentaire est multi-dimensionnel : vital, social, émotionnel etc... Manger est si simple et si complexe à la fois !

Toujours, je rappelle à mes patients que « porter de l'attention à son alimentation, c'est prendre soin de soi ». Pour prolonger la vie que l'on nous a offerte à la naissance, il est vital de respirer, boire, dormir et...manger ! Alors portons de l'attention à ce que l'on a dans l'assiette, pour nous et nos enfants. Et puis, c'est en faisant qu'on apprend : cuisiner et manger c'est apprendre ! Alors, cuisinons avec nos enfants et apprenons-leur à manger avec tous leurs sens. Ils feront et transmettrons à leur tour.

Aussi, économisons l'achat des produits transformés et reprenons notre liberté avec des produits de qualité : moins mais mieux !

Voilà pourquoi je soutiens avec grand plaisir l'association des chefs Euro-Toques qui ont à coeur de faire vivre les principes d'une alimentation saine dans leurs cuisines. Pour nous tous.



Docteur Thierry Hanh

Médecin nutritionniste , Fondateur Directeur nutrissime.com



« **Les enfants ne sont pas des adultes miniatures** »

De la naissance à l'adolescence, chaque tranche d'âge nécessite des apports nutritionnels appropriés. Au plus jeune âge, les parents s'émerveillent de la capacité de leur progéniture à s'alimenter comme eux et ainsi participer à l'acquisition des modes alimentaires familiaux et culturels.

Aujourd'hui les influences sociétales conduisent à limiter voire supprimer les protéines animales. Leur consommation importante a développé des arguments qui reposent sur le risque de maladies chroniques (maladies cardiaques, le diabète de type 2 et certains types de cancer), l'impact environnemental, le bien-être animal et le coût.

L'homme est omnivore et certaines recommandations ne doivent pas engendrer la suppression des protéines animales de l'alimentation à long terme.

Les enfants ont besoin d'une variété de nutriments pour leur croissance, leur développement, et certains de ces nutriments sont plus facilement disponibles dans les aliments d'origine animale.

Il est important de noter que les protéines animales fournissent des nutriments importants tels que le fer, le zinc et la vitamine B12.

La sagesse de la connaissance serait de maintenir un régime alimentaire équilibré au moins pour les enfants afin de leur assurer un bon développement et une bonne croissance.

LE MARCHÉ DE RUNGIS

Partons à la découverte

du plus GRAND marché

de produits frais du MONDE!

D'OU VIENNENT LES PRODUITS?

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 fraîches possible!



UN GROSSISTE, C'EST QUOI?

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.

QUI PEUT ACHETER?

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 été collectés en 2021.

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





Il était une fois...

Voilà la véritable histoire d'Euro-Toques pour toi !

Euro-Toques est né le 26 novembre 1986 sous l'initiative de deux chefs Pierre Romeyer et Paul Bocuse, deux grands noms de la Gastronomie, l'un belge et l'autre français.

C'est monsieur Jacques Delors qui était Président de la Commission Européenne qui a accordé à Euro-Toques cette unique reconnaissance et nous a accordé le droit de porter le drapeau de l'Europe dans le domaine de l'alimentation.

Un siège à Bruxelles est alors très vite mis en place, ainsi que des représentants de l'association dans les douze pays à l'époque de la Commission Européenne.

Les chefs se multiplient et se mobilisent, un code de déontologie est créé, Euro-Toques est né !

La Commission européenne où naît une partie des textes de lois agricoles ouvre ses portes à l'association pour se faire entendre des instances européennes supérieures, défendre les produits et leurs producteurs.

Depuis, nous pouvons dénombrer de nombreux chefs à travers l'Europe qui défendent chacun dans leur pays et leurs régions, des produits de proximité, frais et de saison.

« Je te souhaite donc de passer un très bon moment dans ce restaurant et à travers ce livret, apprendre à reconnaître une alimentation saine et équilibrée. »



« Notre lobby, c'est le Produit ! »

JE TRIE MES DÉCHETS !

Relie chaque déchet à sa poubelle



LE MOT MYSTÈRE



Trouve les mots et découvre le mot mystère !

MOT MYSTÈRE



Réponse : océan

L'INTRUS

PARMI CES OBJETS, ENTOURE CELUI QUI N'EST PAS FAIT À PARTIR DE BOUTEILLES RECYCLÉES



Réponse : la clé

MESSAGE CODÉ

Pour découvrir le message secret, remplace chaque image par la lettre qui lui correspond.



EN TRIANT TES



TU LEUR DONNES UNE



Réponse : en triant tes bouteilles, tu leur donnes une seconde vie



La Charte Enfant

Charte du menu enfant dans les restaurants Euro-Toques France

- Parce que nous nous engageons à mettre en avant les produits de saison et de proximité.
- Parce que les jeunes générations sont touchées par l'épidémie de surpoids et obésité.
- Parce que nous sommes les prescripteurs d'une culture alimentaire.
- Parce que nous sommes engagés en faveur de la transmission de cette culture alimentaire aux jeunes générations.
- Parce que cette transmission passe par de la pédagogie sur la qualité du produit. Nous prenons 3 engagements en direction des enfants qui déjeunent ou dînent dans nos établissements.

LES 3 ENGAGEMENTS DES CHEFS EURO-TOQUES FRANCE EN FAVEUR DES ENFANTS

- 1 S'engager à proposer un menu enfant équilibré et de qualité.**
(Faire découvrir les produits des régions, fromages, ...)
- 2 Apporter une attention particulière aux teneurs en gras, sucre et sel**
(Privilégier l'eau, meilleur moyen pour s'hydrater)
- 3 Pour faciliter la découverte gustative des enfants de moins de 10 ans, le chef Euro-Toques peut proposer certains plats à la carte en demi-portion et à demi-tarif.**
(Avec une présentation ludique dans l'assiette pour les plus jeunes)



Avec METRO, fini le gaspi !

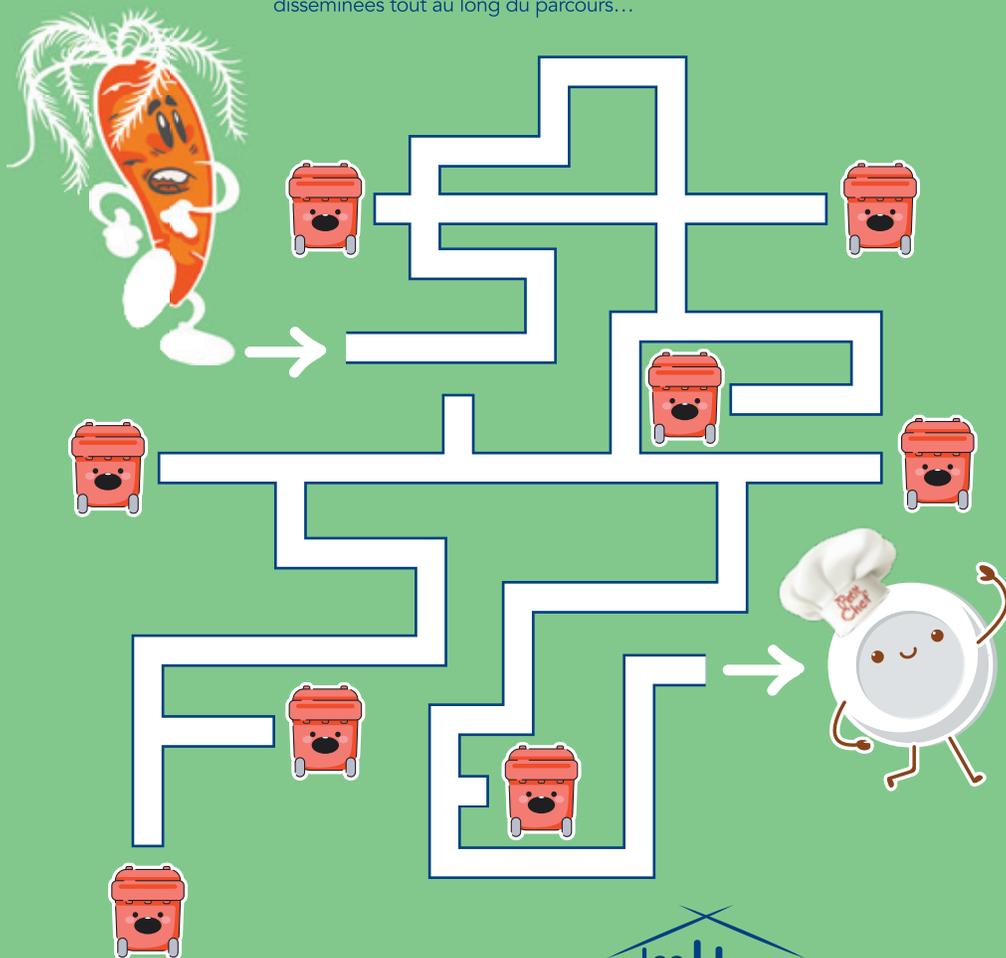
En France, ce sont **PLUS DE 10 MILLIONS DE TONNES DE NOURRITURE QUI SONT JETÉES CHAQUE ANNÉE**, ce qui revient à **150 KILOS PAR PERSONNE**. C'est quasiment un produit alimentaire sur cinq qui finit à la poubelle !

Alors pour éviter de gaspiller, le mieux est de préparer ses menus et sa liste de courses avant de se rendre au supermarché, de surveiller les dates de péremption en organisant bien son frigo et ses placards ou encore d'apprendre à cuisiner les restes et les légumes abimés. Avec un peu de pratique, tu verras, c'est un vrai jeu d'enfant !

LE JEU DU LABYRINTHE

Avec un crayon, relie la carotte abimée à ton assiette.

Mais attention, tu dois à tout prix éviter les poubelles disséminées tout au long du parcours...



les
halles
METRO

Recette de Chef

Banana Cotta

pour 4 personnes



Dans ton panier il te faut :

25 cl de crème liquide entière
20 cl de lait
24 bonbons Banane
½ feuille de gélatine



Côté cuisine...

Place la demi-feuille de gélatine dans un bol d'eau froide pour qu'elle ramollisse.

Retire la casserole du feu et ajoute la gélatine et mélange bien le tout.

Dans une casserole, mélange le lait, la crème et les bonbons banane. Tu peux couper les bonbons en morceaux pour qu'ils fondent plus vite.

Verse le mélange dans des verrines et place-les au réfrigérateur minimum 2 heures, ou encore mieux toute la nuit avant de les servir à tes amis.

Mets ta casserole sur feu moyen jusqu'à dissolution totale des bonbons.



Chef Stéphane COCAT
Mairie de Créteil (94)

N'oublie pas de les décorer avec 1 bonbon banane et une rondelle de banane fruit sur le dessus.



Le petit bac



À toi de trouver les bonnes réponses avec les fruits et légumes frais !

Culture générale



Connais-tu les fruits ?

1. L'arboriculture est la culture de
 - la noisette
 - du riz
 - l'arbre fruitier
 2. Les racines des plantes servent à
 - nourrir
 - maintenir dans le sol
 - chasser les nuisibles
 3. Pour se développer une graine a besoin de
 - nutriments
 - soleil
 - eau
 4. Les feuilles de l'arbre sont vertes car elles
 - transforment les rayons de soleil en chlorophylle
 - transforment la terre en chlorophylle
 - pensent que c'est la mode
 5. On peut manger les poivrons lorsqu'ils sont
 - vert
 - jaune
 - rouge
- «*Foeniculum vulgare*» est le nom scientifique
- du fenouil
 - de la framboise
 - du radis

1. Lequel de ces fruits est acide
 - la pomme
 - le citron
 - le melon
2. Les pastèques en contiennent beaucoup
 - capsaïcine
 - eau
 - pépins
3. La pitaya, appelée également Fruit du dragon, pousse sur
 - un arbre
 - une liane
 - un cactus
4. La tomate peut être
 - verte
 - noire
 - rouge
5. L'abricot se récolte entre
 - de fin avril à mi juin
 - de juin à Août
 - de mi-mars à fin avril



Connais-tu les légumes ?



1. La laitue pousse sur
 - le sol
 - un buisson
 - un arbre
2. Les carottes sont oranges grâce au
 - soleil
 - lapin
 - Bêta-carotène
3. Lequel de ces légumes pousse le plus rapidement ?
 - le radis
 - le navet
 - le haricot vert
4. Le maïs peut se consommer
 - cru
 - cuit à l'eau
 - grillé au barbecue

1. le sol 2. bêta-carotène 3. radis 4. cru, cuit à l'eau, grillé au barbecue

Connais-tu les légumes

1. le citron 2. eau 3. cactus 4. verte, noire, rouge 5. de juin à août

Connais-tu les fruits

1. l'arbre fruitier 2. nourrir, maintenir dans le sol 3. nutriments, soleil, eau 4. transforment les rayons du soleil en chlorophylle 5. vert - jaune - rouge 6. fenouil

Culture générale

Les bonnes réponses

Retrouve plein de jeux et des recettes faciles avec les fruits et légumes frais



Recette de Chef



Verrine crémeux petits pois, noisettes torréfiées et huile parfumée au cerfeuil

Dans ton panier il te faut : pour 4 personnes

150 gr de petits pois frais
25 cl de crème liquide
50 gr de cerfeuil frais
Huile d'olive
50 gr de noisettes torréfiées
Poivre, sel
Pluche de cerfeuil pour la décoration



Côté cuisine...

Faits torréfier les noisettes au four à 180°C jusqu'à l'obtention d'une jolie couleur dorée, puis hache les noisettes.

Pour l'huile parfumée, tu dois hacher finement le cerfeuil et le laisser infuser dans l'huile d'olive.

Dans une casserole, fait bouillir de l'eau, puis ajoute les petits pois frais. Laisse cuire environ 15 minutes. Sorts la casserole du feu et garde environ 25 cl d'eau de cuisson.

Passe les petits pois au mixer avec l'eau de cuisson et ajoute la crème liquide, le sel, le poivre et le cerfeuil haché.

Dressage :

Remplis une poche à douille cannelée avec la crème de petits pois et remplis tes verrines jusqu'à mi-hauteur.

Ajoute un peu de noisettes torréfiées et hachées, puis une cuillère à café d'huile parfumée avant de terminer avec à nouveau de la crème de petit pois.

N'oublie pas de décorer avec une pluche de cerfeuil.



Chef Xavier MARTIN
Chef de la mairie de Colomiers (31)

Pour hacher les noisettes, n'hésite pas à demander à tes parents de te sortir un mortier qui te permettra de les concasser sans risque de te blesser.

**OUVRE
L'OEIL !**

Quelques habitants de l'Atlantique Nord-Est

L'océan Atlantique recèle de nombreuses richesses.
Regarde sur les étals du poissonnier et tente
d'identifier ces êtres vivants.

ÉCRIS LES NUMÉROS SOUS CHACUN
DES DESSINS CORRESPONDANTS.

VOICI QUELQUES INDICES, À TOI DE JOUER !

1. **LE CABILLAUD** (*Gadus morhua*) aussi appelé morue, a une petite barbichette sous la bouche.

2. **LE LIEU NOIR** (*Pollachius virens*) est gris foncé sur le dos. Il a le même nombre de nageoires que le cabillaud mais ne possède pas de barbichette.

3. **LE HARENG** (*Clupea harengus*) a des reflets bleus.

4. **LA SOLE** (*Solea solea*) est longue et toute plate.

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

6. **LA CREVETTE GRISE** (*Crangon crangon*) est un petit crustacé avec de longues antennes.

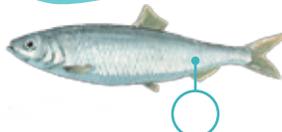
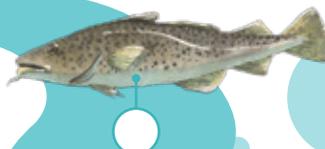
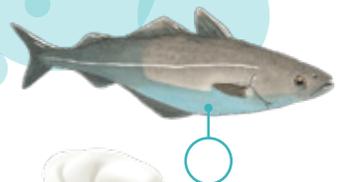
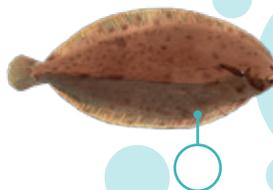
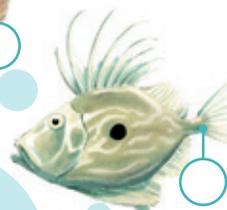
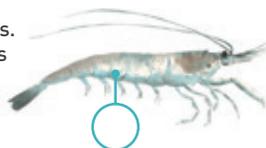
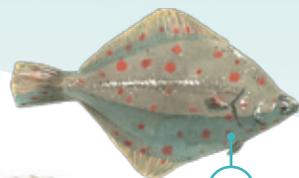
7. **LA COQUILLE ST-JACQUES** (*Pecten maximus*) est un mollusque pourvu d'une coquille plate.

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

9. **LE MAQUEREAU COMMUN** (*Scomber scombrus*) a le dos zébré !

10. **LA SEICHE** (*Sepia officinalis*) est un mollusque zébré. Elle a des tentacules.

11. **LE ROUGET BARBET** (*Mullus surmuletus*) est rouge.



Sais-tu que les habitants de la mer ont une saisonnalité comme les fruits et les légumes ?

Va sur notre site
pour en savoir plus !





Recette de Chef

Sushi de bar de Méditerranée au safran et carottes, ketchup de tomates confites

Dans ton panier il te faut :

pour 4 personnes

400 gr de loup en filet
100 gr de riz
5 gr de safran
2 tomates
4 mini carottes
Sel, poivre du moulin
Huile d'olive



Côté cuisine...

Mets à cuire le riz avec le safran dans un rice cooker ou plus simplement dans une grande casserole avec de l'eau claire.

À l'aide d'une cuillère à dessert, formes des petites quenelles de riz et dépose-les sur une plaque de cuisson.

Mets tes tomates pelées sur la plaque du four avec de l'huile d'olive, un peu de sel et de poivre. Laisse-les confire, c'est-à-dire à feu doux pendant près de 2 heures à 160°C. Passe les au mixeur quelques minutes et rectifie l'assaisonnement à ton goût.

Mets tes mini carottes à cuire à l'anglaise, c'est-à-dire dans une grande quantité d'eau claire pendant 5 à 6 minutes, puis mets-les dans l'eau glacée pour arrêter la cuisson. Garde-les de côté pour ton dressage.

Dressage :

Taille le loup en petites tranches fines et dépose-les sur les quenelles de riz, Passes ensuite tes sushis 3 minutes au four à 200°C. Dépose-les ensuite dans une assiette avec quelques gouttes de ketchup et les carottes que tu auras taillées en fins bâtonnets.

*Tu peux toujours
réaliser cette
recette avec d'autres
poissons de saison
ou avec des grosses
crevettes roses.*



Chef Nicolas PETIT
Chef Consultant (06)

Je mange équilibré !

Bien manger, c'est avant tout manger une grande variété d'aliments dans des quantités adaptées. Sauras-tu répondre à ces questions et devenir un(e) champion(ne) de l'équilibre alimentaire ?

QUIZZ



1. Quels autres aliments trouve t-on dans la famille de la viande ?

2. De quel animal provient le gigot ?

- l'agneau
- le chevreau
- le bœuf

3. Si tu veux devenir aussi grand(e) que tes parents, tu dois manger la même quantité d'aliments qu'eux ?

- Vrai
- Faux

4. Peux-tu citer 3 aliments non transformés, qu'on appelle aussi aliments bruts ?

5. Parmi les aliments ci-dessous, trouve celui qui est d'origine animale ?



- la cerise
- le brocoli
- le yaourt
- les noix

6. Avant un effort intense, quels sont les deux nutriments à privilégier durant un repas ?

- les protéines
- les glucides
- les lipides
- les vitamines



- 6. Les glucides et les protéines
- 5. Le yaourt
- 4. La viande, l'œuf, le poisson, les fruits et les légumes.
- 3. Faux
- 2. L'agneau et le chevreau
- 1. Les œufs et les poissons

Réponses :

REPÈRE DE PORTION

UNE PORTION TYPE DE VIANDE CUITE CORRESPOND À LA TAILLE DE SA PAUME DE MAIN ET À L'ÉPAISSEUR DE SON PETIT DOIGT !



Retrouve plus d'activités ici ►



Recette de Chef



Crème de petits pois et quenelle à l'amande pour 8 personnes

Dans ton panier il te faut :

1,20 kg de petits pois
700 cl de crème liquide
5 ml de sirop d'orgeat
10 gr de pralines roses
400 gr de crème liquide
2 gr de piment d'Espelette
8 cl d'huile d'olive
2 cm de vinaigre de Xérès
2 cl de crème de balsamique
1 kg de cressonnette



Côté cuisine...

Mets tes petits pois à cuire dans une grande casserole avec les 700 cl de crème liquide. Passe le tout au blender pour réaliser la crème de petits pois, n'oublie pas de rectifier l'assaisonnement, puis réserve la crème au frais. Dans un grand bol à côté, mélange le restant de la crème (400 ml) avec le sirop d'orgeat, le piment d'Espelette, une pointe de sel et un peu de poivre. Mets cette préparation dans un siphon avec deux cartouches de gaz et réserve-le au réfrigérateur. Prépare une vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre de Xérès et la crème balsamique.

Dressage :

Tu peux servir ta crème de petits pois à l'assiette, c'est-à-dire directement dans des grands bols ou assiettes creuses en versant la crème de petits pois dans le centre de l'assiette.

Dispose ensuite une belle quenelle de crème à l'amande, quelques gouttes de vinaigre, un peu de pralines roses concassées, pour une pointe de couleurs, et un petit bouquet de cressonnette pour finir la déco.



Chef Nicolas BRENELIERE
Le Paradis Latin (75)

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

Joue avec

ARCOS®

Albacete (Spain)

Since 1734



1

Les mots mêlés

Des mots se sont glissés dans cette grille, sauras-tu les retrouver ?

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

ACIER
INOXYDABLE
LAME
MANCHE
MITRE
MITRE
GARDE
RIVETS
POINTE
TRANCHANT
COUTEAU
ARCOS



2

À chaque technique son mot

On peut découper les légumes de nombreuses façons pour varier les plaisirs. Sauras-tu relier à chaque technique l'image qui correspond ?

1. Julienne
2. Brunoise
3. Rondelles
4. Mirepoix
5. Paysanne



Tu connais cette expression ?

3

Le sais-tu ?

Pourquoi couper un oignon fait pleurer ?

Lorsque tu coupes un oignon, cela peut libérer un composé chimique qui irrite les yeux. A son contact, tes yeux vont produire des larmes pour se protéger, c'est un mécanisme de défense. La nature est bien faite n'est-ce pas ?

Ce gaz n'est pas dangereux pour ta santé, mais il peut être un peu désagréable... c'est l'occasion d'enfiler tes lunettes de piscine !



La réponse est sur une autre page !

Comment dresser une table

Découvre ci-dessous comment dresser une table

Couteau
à pain



Assiette à pain

Verre
à eau



Verre de
vin blanc



Verre de
vin rouge



Fourchette à poisson



Fourchette de table

Espace
1 cm



Couteau de table



Couteau à poisson

À toi maintenant de le dessiner !

« Se couper
les cheveux
en 4 ! »





La Chantilly



Comment fait-on la chantilly ?

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



crème fraîche

batteur

Rébus



Déchiffre le rébus, pour découvrir le message caché



Réponse : J'aime la crème

Jeu à relier



Relie le type de douille au gâteau correspondant



1

A



2

B



3

C

Réponse : 1C - 2A - 3B

Ton dessert à la chantilly



Dessine la chantilly sur ta glace



ACCOMPAGNE LES CHEFS DE L'ÉCOLE AUX ÉTOILES

Recette de Chef



Tarte au chocolat blanc et à la fraise pour 6 personnes

Dans ton panier il te faut :

6 Palets bretons
2 jaunes d'œufs
80 gr de sucre non raffiné
100 gr de farine
11 gr de levure chimique
130 gr de farine
1 pincée de fleur de sel

Ganache montée chocolat blanc
50 gr de chocolat blanc
25 gr de crème liquide
+ 45 gr de crème liquide

Fraises crues
18 fraises Mara des Bois



Côté cuisine...

À l'aide d'un fouet, mélange les deux jaunes d'œuf avec le sucre pour qu'ils deviennent légèrement blancs.

Ajoute ensuite le beurre mou que tu auras sorti du réfrigérateur 30 minutes avant de commencer ta recette, puis la farine, la levure et une pincée de fleur de sel. Laisse reposer ta pâte au minimum 4 heures.

Mets ton four à préchauffer sur 170°C.

Sépare la pâte en 6 parts égales que tu peux mettre dans des emporte-pièces et tasses la pâte avec le dos d'une petite cuillère.

Mets tes palets à cuire 7 minutes, puis laisse-les refroidir sur une grille.

Mets le chocolat blanc en morceaux dans un saladier avec les 25 grammes de crème liquide préalablement chauffée, puis mélange délicatement. Ajoute en trois fois les 45 gr de crème liquide restant, et mélange une nouvelle fois.

Lave, équeute et coupe tes fraises en deux, et garde-les au frais pour le dressage.

Au montage, dépose chaque palet dans une assiette, mets une belle cuillère à dessert de crème sur le dessus et dispose les fraises pour faire un joli décor.



Chef Cyril FABIEN
Mother Café (92)



Pour une version plus gourmande, tu pourrais servir ce dessert avec une soupe de fraises que tu peux verser au tout dernier moment autour du palet breton afin que cette tarte devienne un magnifique îlot de fraises.



Avec InterProchasse,
aide Hubert à retrouver le faisan et
Diane le sanglier.



ARRIVÉE



ARRIVÉE



InterProchasse

Pour trouver plus facilement le chemin qui mène à l'arrivée,
trace une ligne continue au crayon à papier en partant de la flèche noire.
On ne sait jamais tu peux te tromper et gommer.

Recette de Chef



Filet de faisan aux figues de printemps rôties, pommes darphin

Dans ton panier il te faut : pour 4 personnes

4 filets de faisan
1 oignon rouge
8 figues fraîches
25 cl de Gaillac doux
400 gr de pommes de terre
Fleur de sel
Thym ou sarriette
50 gr de beurre
Une pincée de piment d'Espelette (facultatif)



Côté cuisine...

Dépose tes 4 filets de faisan dans le fond d'une poêle bien chaude avec une noisette de beurre et laisse-les cuire 2 minutes de chaque côté, puis mets-les au four à 210°C pour 7 minutes.

Réserve les filets et laisse reposer pour que la viande se détende.

Enfourne les figues avec quelques brins de sarriette pendant 10 minutes à four chaud, récupère le jus de cuisson et met le dans une casserole.

Dans la même poêle, fais revenir l'oignon émincé, puis déglace avec le jus de cuisson des figues et les 25 cl de Gaillac.

Râpe les pommes de terre et forme des cercles avec un emporte-pièce.

Dépose les cercles dans une poêle pas trop

chaude avec un peu de beurre fondu et laisse cuire quelques minutes de chaque côté et laisse-les colorer.

Dressage :

Pour le dressage, dépose tes cercles de pommes de terre dorées dans le fond de chaque assiette avec un filet de faisan, les figues et sur les côtés de l'assiette la réduction d'oignons rouges. Ajoute une petite pince de fleur de sel et de piment d'Espelette juste avant de servir.



Chef Olivier CHAPUT
« Les Enfants Cuisinent » (81)

Tu pourras réaliser cette recette avec tout type de gibier à plumes accompagné de figues, de poires ou même de coings si tu aimes les fruits d'automne rôtis... à toi de faire les déclinaisons de ton choix, la cuisine doit être un jeu.

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 ?



Réponse : la salade de fruits

À chaque animal son cri

Relions l'oiseau à son cri

la poule

cacarde

la canne

caquette

l'oie

cancane

Réponse : la poule cacarde, la canne canne, la canne caquette, 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



Recette de Chef

Quiche aux asperges pour 6 personnes et à la poutargue



Dans ton panier il te faut :

1 pâte feuilletée
12 œufs
8 asperges
½ litre de crème liquide 35%
60 grammes de poutargue
Fleur de sel
Poivre du moulin
Confit d'oignons (facultatif)



Côté cuisine...

Mets ton four à préchauffer à 145/150°C. (thermostat 4-5)

Étale la pâte feuilletée dans le fond d'un moule à tarte rond.

N'oublie pas de piquer le fond de tarte pour qu'il ne gonfle pas pendant la cuisson.

Dans un grand cul de poule, casse les œufs, bats-les en omelette et ajoute la crème et le poivre.

Émince les asperges finement et réserve bien les têtes pour plus tard.

Rappe la poutargue et ajoute les tronçons d'asperges à la préparation.

Coule ensuite la préparation sur le fond de tarte et enfourne pour 1 heure.

Retire du four pour mettre sur le dessus de la tarte les têtes d'asperges, et remets le tout au four pour 15 minutes supplémentaires.

Dressage :

Tu peux démouler ta tarte et la présenter sur un plat à tarte ou la servir par part à l'assiette.



Chef Jonathan CHARLOIS
Iodé le Restaurant (92)



Quand tu prépares une tarte salée ou sucrée, il faut toujours piquer le fond de tarte avant la cuisson pour éviter qu'elle gonfle pendant la cuisson, ce qui entrainerait la perte de ta préparation.

DÉCOUVRONS ENSEMBLE LE BOVIN FRANÇAIS

Le cheptel bovin français est l'un des plus importants d'Europe, avec plus de 25 races différentes.

La plupart des ces races sont nées au XIXème siècle.

Elles sont le fruit de croisements et de recherches génétiques dans le but de spécialiser les animaux pour la production de lait ou de viande.

NOTRE CHARADE

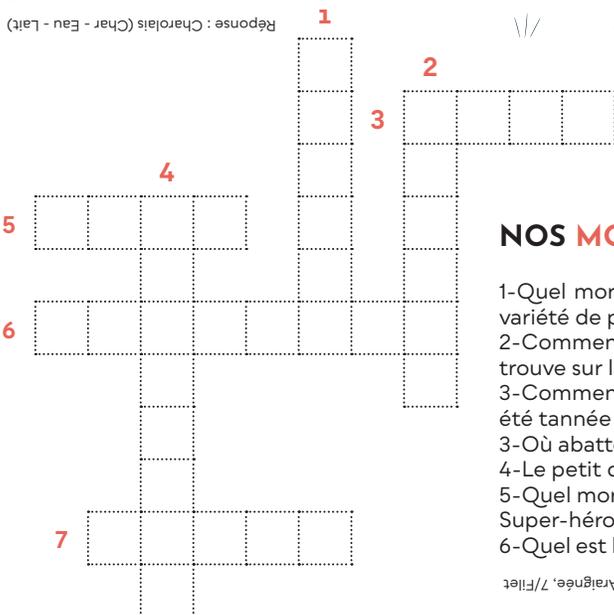
Mon premier est un véhicule militaire

Mon deuxième est constitué de la molécule H₂O

Mon troisième est un aliment naturel consommé par les mammifères au début de leur vie

Mon tout est une race bovine française bien connue !

Réponse : Charolais (Char - Eau - Lait)



RACES : LES 3 CATÉGORIES

- 1/ Laitière ● ● A/ Production de viande
- 2/ Allaitante ● ● B/ Production de lait & de viande
- 3/ Mixte ● ● C/ Production de lait

Réponses : 1/C, 2/A, 3/B



L'ÉLÉGANCE DU GOÛT
MAISON CHAZAL
FONDÉE EN 1976

NOS MOTS FLÉCHÉS

- 1- Quel morceau du bœuf porte le même nom qu'une variété de poisson ?
- 2- Comment s'appellent les excroissances que l'on trouve sur la tête des bovins ?
- 3- Comment s'appelle la peau de la vache après avoir été tannée ?
- 3- Où abattons-nous les bovins ?
- 4- Le petit de la vache
- 5- Quel morceau du bœuf peut être associé au Super-héros Spider-Man ?
- 6- Quel est le nom du morceau le plus tendre du bœuf ?

Réponses : 1/Merlan, 2/Cornes, 3/Cuir, 4/Abattoir, 5/Veau, 6/Araignée, 7/Filet

Recette de Chef



Carpaccio de brési et pousses d'épinards

pour 2 personnes

Dans ton panier il te faut :

160 gr de Bresi (viande de bœuf fumée du Jura)
200 gr de pousses d'épinards
1 tige de cibette
20 gr de cerneaux de noix
8 cl d'huile de noix
5 cl de vinaigre Melfort
50 gr de cancoillotte (fromage franc-comtois)
Quelques brins de cerfeuil
30 gr de vieux Comté (3 ans)



Côté cuisine...

Voilà une bien belle recette fraîche pour épater tes parents.

Mélange 5 cl de vinaigre Melfort, 5 cl d'huile de noix avec les 50 gr de cancoillotte pour obtenir une vinaigrette crémeuse. Mets-la ensuite au frais.

Émince la cibette, casse les cerneaux de noix et effeuille le cerfeuil, puis réserve le tout.

Découpe le Bresi en fines tranches comme pour un carpaccio et dépose-le sur une assiette, soit en chiffonnade, soit à plat.

Assaisonne les pousses d'épinards avec l'huile restante et un peu de fleur de sel et trois tours de poivre du moulin.

Dépose ensuite un peu de vinaigrette, la cibette, les noix, le cerfeuil et les copeaux de Comté. Voilà une belle assiette bien fraîche et équilibrée.

« La poire, c'est un petit muscle au milieu de la cuisse qui doit son nom à sa forme de poire. »



Chef Grégoire MAILLE
Restau'co (21)

Qu'est-ce qu'une pomme de terre verte ?



A

Une pomme de terre pas mûre



B

Une pomme de terre avec un coup de soleil



C

Une pomme de terre de l'espace

Réponse B : la pomme de terre verte verdit à cause du soleil et on ne peut plus la manger. À la maison, pour bien conserver les pommes de terre, il faut les placer à l'abri de la lumière et au frais, dans le bac à légumes du réfrigérateur, par exemple, ou dans une cave.

Est-ce que les pommes de terre poussent toute l'année ?

Oui

Non



Réponse : non ! La pomme de terre est un produit de saison récolté à l'automne. Mais on peut en manger toute l'année grâce aux professionnels de la pomme de terre qui savent comment la conserver longtemps.

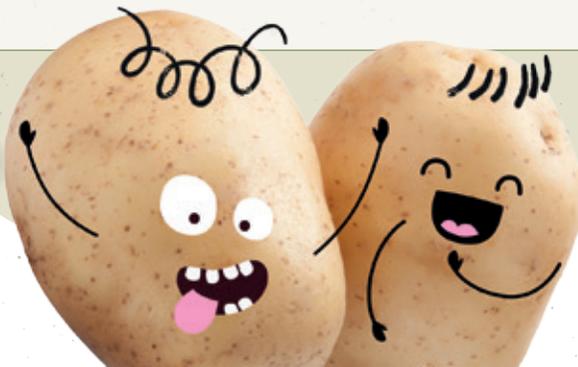
Les épatantes pommes de terre ! et leurs surprenants secrets



Le bon « plant ». D'après toi, lequel de ces plants a le plus de chances de se transformer en de délicieuses pommes de terre ?



Réponse 3. Et oui, les pommes de terre poussent dans la terre. (1 : pomme, 2 : tomate, 4 : salade)



Recette de Chef



Pomme paillasson ou pomme darphin

pour 4 personnes

Dans ton panier il te faut :

1 kg de pomme de terre
5 cl d'huile d'olive
50 gr de beurre
Une pincée de noix de muscade
Un gramme d'eau
Une pincée de sel
Une pincée de poivre en grains



Côté cuisine...

Lave bien, épluche et râpe les pommes de terre sans oublier de les assaisonner.

Faits chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive et mets les pommes de terre râpées dans la poêle à l'aide d'une cuillère, puis étale les petits tas comme pour faire une crêpe. Arrondis les bords, puis laisse cuire à feu moyen.

Une fois que les pommes de terre auront pris une jolie couleur blonde, retourne les galettes délicatement avec une spatule pour colorer l'autre côté. Compte 5 à 7 minutes de chaque côté.

Une fois le tout cuit et coloré, ajoute une noisette de beurre sur le côté de la poêle et enrobe les deux côtés de la galette.

À servir bien chaudes en accompagnement d'une viande grillée, ou d'une salade.

Tu peux aussi la servir avec une sauce à la crème citronnée et ciboulette.



Chef Nicolas ROTA
Chef Consultant (45)

Ne lave surtout pas les pommes de terre une fois râpées, c'est l'amidon qui constituera la galette.

Chez Masse nous sommes spécialistes de la Truffe et du Foie Gras depuis 1884 !

Et toi, sais-tu ce qu'est une Truffe ?

C'est un champignon qui pousse naturellement sous la terre au pied d'un arbre. En France, il existe plusieurs espèces de truffes qui poussent à différentes saisons de l'année, certaines peuvent même être cultivées !



Entoure avec un stylo l'intrus

Sais-tu comment trouver des Truffes ?

La truffe ne se cueille pas, elle doit être déterrée du sol.

On appelle cela « Caver » la truffe.

Pour repérer les endroits où elle se cache, les trufficulteurs utilisent 3 de ces animaux, trouve l'intrus :



Chien



cochon



mouche



renard

Réponse : le renard

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

Mots Mêlés du Petit Gourmet

Retrouve les 12 mots cachés dans la grille :

- | | | |
|-------------|-----------|------------|
| AIGUILLETTE | FOIE GRAS | MANCHON |
| CONFIT | GESIER | PITHIVIERS |
| CUISSE | GOURMAND | ROSSINI |
| ESCALOPE | MAGRET | TERRINE |

Pourquoi manger de saison ?

Manger de saison permet de faire des économies mais également de réduire notre impact écologique, car les fruits et légumes de saison ne poussent pas sous des serres chauffées et peuvent être cultivés proche de chez vous. Ce qui nécessite peu de voyage et peu de stockage en chambre froide.

Est-ce que tu savais que la saisonnalité ne concernait pas que les fruits et légumes, il y a aussi des saisons pour les poissons, les fruits de mer ...

Maintenant à toi de jouer, à l'aide d'un stylo relie les fruits & légumes aux mois correspondant :



Solution
 Janvier/Ananas - Février/ Langoustine - Mars/ Radis - Mars/ Artichaut - Avril/ Artichaut - Mai/ Araignée de mer - Juin/ Aubergine - Juillet/ Sole - Août/ Carotte - Septembre/ Coquille Saint Jacques - Octobre/ Mûre - Novembre/ Topinambour - Décembre/ Truffe

Manufacture



de Buyer
DEPUIS 1830

Chaque recette a son secret

Aujourd'hui, c'est toi le Chef !



Encore plus de jeux et de conseils
pour cuisiner en famille ici

Sais-tu à
quoi sert une
mandoline en
cuisine ?



L'histoire de la Super-Poêle

As-tu déjà entendu parler de la poêle enchantée ?

Il était une fois une poêle en acier magique qui avait le pouvoir de rendre les aliments plus savoureux. Chaque fois qu'un chef utilisait cette poêle pour dorer les aliments, les saveurs se mélangeaient de manière merveilleuse, créant des repas délicieux et uniques. Cette poêle était si spéciale que les cuisiniers du monde entier rêvaient de l'utiliser dans leurs propres cuisines pour émerveiller leurs invités.

EN CUISINE EN MUSIQUE, OU LES DEUX ?

Entoure les mots présents dans les 2 univers.

ACCORDÉON

NOTE

FRIGO

VINAIGRETTE

PISTON

BATTERIE

CHEF

OPÉRA

MANDOLINE

PIANO

CASSEROLE

PARTITION

ACCORD

MICRO

CHALUMEAU

BAGUETTE

CHANSON

SILENCE

VARIATION

GUITARE

MOULIN



JEU DES 7 DIFFÉRENCES

Trouve les 7 erreurs entre ces 2 images



Recette de Chef



Cannelloni de saumon fumé, vierge d'agrumes pour 8 personnes

Dans ton panier il te faut :

6 concombres	2 citrons jaunes
300 gr de saumon fumé	1 botte de ciboulette
½ litre de crème liquide 30%	10 ml de vinaigre Balsamique
1 botte d'estragon	Huile d'olive
2 échalotes	Sel et poivre du moulin
1 orange	Fleur de sel
1 mangue	
1 pamplemousse	
6 radis roses	



Côté cuisine...

Découpe le saumon fumé en gros cubes et mets-les dans un mixer avec les échalotes, et les herbes. Mixe le tout et finis en ajoutant la crème jusqu'à obtention d'une mousse homogène.

Mets la crème de saumon dans une poche à douille et réserve au frais.

Prépare ensuite la vinaigrette d'agrumes (orange et pamplemousse) en séparant les quartiers d'agrumes. Fais les mariner avec l'estragon haché, l'huile d'olive et une pointe de vinaigre balsamique.

À l'aide d'une mandoline ou d'un couteau économe, tranche finement les concombres en rubans et dispose-les côte à côte sur un papier film.

Coupe des fines rondelles de radis et réserve-les dans une eau froide citronnée.

Dressage :

Poche la mousse de saumon sur la base de concombre, puis forme tes rouleaux réguliers pour former tes cannellonis de concombre.

Décore avec les quartiers d'agrumes, de rondelles de radis, de vinaigrette et de quelques pousses d'herbes.

Reste à servir bien frais et passer à table.

« Elle sert à
couper les légumes
en différentes
formes. »



C'est une recette
que tu peux facilement
faire la veille pour ne
pas être stressé le jour
de ton repas.

Chef Nicolas BRENELIERE
Le Paradis Latin (75)

A quelle region appartient ce produit ?



<i>Hauts-de-France</i>	●	●	<i>Camembert</i>
<i>Grand Est</i>	●	●	<i>Choux-fleur</i>
<i>Provence-Alpes-Côte-d'Azur</i>	●	●	<i>Endive</i>
<i>Bourgogne-Franche-Comté</i>	●	●	<i>Citron de Menton</i>
<i>Ile-de-France</i>	●	●	<i>Volaille de Loué</i>
<i>Normandie</i>	●	●	<i>Lentilles du Puy</i>
<i>Auvergne-Rhône-Alpes</i>	●	●	<i>Mirabelle</i>
<i>Pays de la Loire</i>	●	●	<i>Marron</i>
<i>Occitanie</i>	●	●	<i>Cochon de Corse</i>
<i>Centre Val-de-Loire</i>	●	●	<i>Cresson</i>
<i>Nouvelle Aquitaine</i>	●	●	<i>Saucisson de Lyon</i>
<i>Corse</i>	●	●	<i>Piment d'Espelette</i>
<i>Bretagne</i>	●	●	<i>Comté</i>



Solution :
 Haut de France / Endive ; Grand-Est / Mirabelle ; Normandie / Camembert ; Bretagne / Chou-fleur ; Provence-Alpes-Côte-d'Azur / Citron de Menton ; Occitanie / Marron ; Auvergne-Rhône-Alpes / Saucisson de Lyon ; Bourgogne-Franche-Comté / Comté ; Centre-Val de Loire / Lentille du Puy ; Ile de France / Volaille de Loué ; Pays de la Loire / Volaille de Loué ; Nouvelle Aquitaine / Piment d'Espelette, Corse / Cochon Corse

Recette de Chef



Pâte à tartiner au chocolat et haricots rouges

pour 4 personnes

Dans ton panier il te faut :

300 gr de chocolat noir
240 gr de haricots rouges cuits
150 gr de noisettes pralin
50 gr de sirop d'érable
60-100 gr de lait chaud



Côté cuisine...

Faits fondre le chocolat au bain-marie.

Égoutte les haricots rouges et passe-les aux mixer avec la poudre de noisettes et le sirop d'érable.

Ajoute alors le chocolat fondu à la préparation et mélange bien jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.

Rectifie la texture avec un peu de lait chaud et mélange à nouveau.

Mets la pâte à tartiner dans un bocal que tu devras maintenir au frais.



Chef Grégoire MAILLE
Restau'co (21)



*Recette parfaite
pour tes goûters
gourmants entre amis
ou au petit-déjeuner
avec tes parents*

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.

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 !

*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 !



Recette de Chef



Carapaçon de noix de coco coulant chocolat noir, salade de fraises

pour 4 personnes

Dans ton panier il te faut :

300 gr de chocolat noir
225 gr de crème liquide
3 feuilles de gélatine
150 gr noix de coco râpée
4 œufs entiers
1 grosse barquette de fraises



Côté cuisine...

Dispose la crème liquide dans une casserole et porte-la à ébullition.

Retire la casserole de la plaque et mets le chocolat en petits morceaux à l'intérieur pour le faire fondre. Remue doucement avec une cuillère en bois jusqu'à obtenir une crème bien lisse.

Dissous les feuilles de gélatine dans un grand bol d'eau tiède, puis ajoute-les à la crème, et remue à nouveau.

Mets la crème au chocolat au frais pour 24 heures, Forme des boules de crème d'environ 70 gr avec une cuillère à soupe, puis passe-les dans l'œuf battu, puis dans la noix de coco râpée.

Recommence l'opération 3 fois de suite.

Plonge-les dans la friture environ 3 minutes à 180°C.

Lave, équeute et coupe les fraises en quartiers pour faire une bonne salade de fraises bien fraîche.



*Tu pourras aussi faire
cette recette
en l'accompagnant
d'une salade de fruits divers
selon la saison.*



Chef Jérôme LEBRETON
Restaurant l'Antiquaire à Laval (53)

DÉCOUVRE LA PÊCHE EN T'AMUSANT !

AVEC



Aide Paul à trier sa pêche du jour.



Lieu



Bulot



Tourteau



Coquille
Saint-Jacques



Seiche



Carrelet



Crustacés



Poissons



Coquillages



Céphalopodes

Retrouve le bateau de pêche caché dans ce rébus.



Remets dans l'ordre la chaîne qui permet d'apporter le poisson de la mer à ton assiette.



Dans ton assiette



La vente en gros



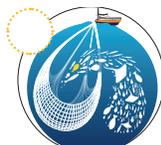
Retour au port



Près de chez toi



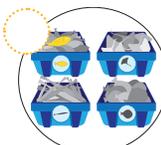
À la criée



Dans les filets



Mission préparation



Arrivée à quai



Départ en mer



- RÉPONSES AUX JEUX :
- Départ en mer / Dans les filets / Retour au port / Arrivée à quai / À la Crie / Mission préparation / La vente en gros / Chalutier
 - Lieu / Carrelet = poissons, Bulot / Coquille Saint-Jacques = coquillages, Tourteau = crustacés, Seiche = céphalopode

Près de chez toi / Dans ton assiette

Recette de Chef



Terrine de cabillaud et saumon

Dans ton panier il te faut :

400 gr de cabillaud	1 petite botte de persil plat
300 gr de pavé de saumon	1 petite botte d'aneth
1 oignon	1 petit bocal d'asperges vertes
1 gousse d'ail	Sel et poivre du moulin
3 œufs	
80 ml de crème fraîche liquide	
2 biscottes	



Côté cuisine...

Mets ton four à préchauffer à 180°C. (thermostat 6). Dans le bol de ton mixer, mets le cabillaud, l'oignon, la gousse d'ail, les œufs entiers, la crème liquide et les biscottes.

Mixe le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoute ensuite le persil et l'aneth ciselés, et rectifie l'assaisonnement, c'est-à-dire, goutte et rajoute du sel et du poivre si tu trouves qu'il en manque un peu.

Coupe ensuite le pavé de saumon en tranches d'un centimètre d'épaisseur. Mets à égoutter les asperges.

Prends un moule à cake, et beurre-le.

Verse dans le fond du moule, la moitié de la mousse de poisson, dépose les asperges sur le dessus, puis les tranches de saumon avant de recouvrir du reste de mousse.

Dépose le moule dans le four au bain-marie pour une cuisson de 45 minutes.

Laisse refroidir à température ambiante, puis mets la terrine au réfrigérateur.

Dressage :

Au moment de servir, démoule la terrine et coupe quelques tranches de terrine d'environ 2 centimètres d'épaisseur que tu pourras servir avec une salade verte.



Chef Jonathan CHARLOIS
Iodé le Restaurant (92)

Même si on trouve facilement du saumon et du cabillaud, tu peux varier cette recette avec beaucoup d'autres poissons



JEU 1

LA MAGIE DES GRAINES

Quels légumes obtiendras-tu avec ces sachets de graines ? Pour le savoir, déchiffre leurs étiquettes à l'aide du code.



A	C	E	G	H	I	L	M	N	O	R	T	U

Si tu manques de patience, utilise des plants ! **Un plant**, c'est une jeune plante avec des racines qu'on met en terre. Il donne des fruits et des légumes plus vite qu'une graine. Malin !



JEU 2

LE « BON PLANT »

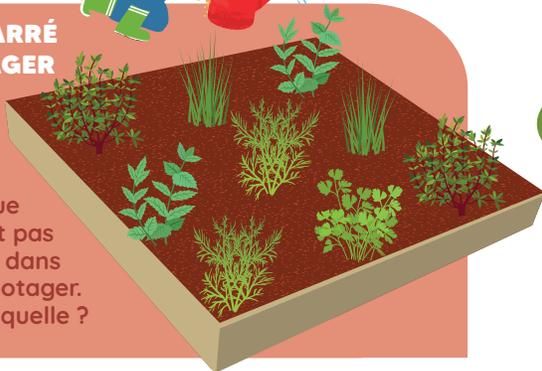
Quel fruit cultive ce jardinier ? Suis les fils mêlés pour le découvrir !



JEU 3

LE CARRÉ POTAGER

Une seule plante aromatique n'apparaît pas en double dans ce carré potager. Laquelle ?



C'EST QUOI, DES SEMENCES ?



Si tu faisais ton propre carré potager sur ton balcon ou dans ton jardin ? Divise ta jardinière ou ton lopin de terre en 4, 6 ou 8 carrés. Plantes-y tes **plantes aromatiques** préférées !

De la maternelle aux masters spécialisés dans les sciences du vivant, SEMAE, l'interprofession des semences et plants, publie et propose de nombreux outils pédagogiques pour soutenir les apprentissages des élèves.



www.jardinons-alecole.org

Recette de Chef



Lollipops gourmandes

pour 4 personnes

Dans ton panier il te fait

4 radis ronds
10 gr de œufs de lump noir
100 gr de dos de saumon fumé
10 gr de noix de coco en poudre
30 gr de cream cheese
150 gr d'olives noires
60 gr de chèvre frais
Lichens (champignons) de différentes couleurs
Huile essentielle de basilic
Huile essentielle de gingembre



Côté cuisine...

Je te présente ici trois lollipops gourmandes, comme trois sucettes gourmandes pour un gouter apéritif, tu es prêt ?

Mixe les olives, puis étale bien la pâte sur une plaque pour la laisser sécher trois jours.

Mélange le chèvre frais avec l'huile essentielle de basilic et poivre légèrement selon tes goûts.

Taille à l'emporte-pièce 3 cm la pâte d'olive séchée et met une couche un peu épaisse de fromage de chèvre dessus, puis à nouveau cercle d'olive.

Équeute et lave bien les radis ronds. Fait un petit trou sur le dessus du radis avec une cuillère parisienne, puis mets dedans une petite cuillère d'œufs de lump.

Taille également le dos de saumon à l'emporte-pièce et refait la même opération avec le cream cheese à l'huile essentielle de gingembre.

Nappe ensuite l'ensemble dans les noix de coco râpée.

Glisse un bâtonnet sur chaque Lollipops pour faire une sucette comme sur la photo que tu peux piquer sur un fruit ou légume en support et réserve au frais.

Tu vas mettre un air de fête sur la table !!

« Les semences sont à l'origine de toute l'alimentation. Pour se nourrir sainement, leur qualité est essentielle »



Chef Philippe GENELETTI
Chef exécutif Club Med (75)



MIND

Application de méditation



- ▶ Améliorer la concentration
- ▶ Développer la créativité
- ▶ Réduire son stress pour favoriser le bien-être
- ▶ Cultiver son intelligence émotionnelle
- ▶ Améliorer la confiance en soi
- ▶ Favoriser la coopération par l'écoute et la communication
- ▶ Construire un environnement de bienveillance et d'empathie



Plus de 415 séances de méditation guidées disponibles sur l'application



COMMENT ACTIVER VOTRE OFFRE PREMIUM ?

- ▶ Téléchargez gratuitement l'application MIND depuis votre smartphone.
- ▶ Cliquez sur « S'inscrire » ou « Se connecter ».
- ▶ Saisissez votre **adresse mail** et votre **mot de passe** pour créer votre compte.

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

Pour télécharger l'appli :



PAPIER



4-SER.688/23.2 - PHOTO GETTYIMAGES

KLÉSIA

Pro

Recette de Chef



Crème brûlée citron vert

pour 10 personnes

Dans ton panier il te faut :

165 gr de sucre roux
+ 1 cuillère à café pour la garniture
1 sachet de sucre vanillé
10 jaunes d'œufs
33 cl de lait entier
¾ litre de crème liquide
1 citron vert



Coté cuisine...

Mélange le lait avec le zeste du citron vert dans une casserole quelques minutes à peine, et porte à petite ébullition, puis au chinois.

Dans un bol, verse le lait et ajoute la crème, le sucre vanillé et les jaunes d'œufs. Mélange ensuite jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Verse dans des petits ramequins et enfourne à 140°C pendant 35 à 40 minutes.

Quand les crèmes brûlées sont cuites, laisse refroidir au réfrigérateur minimum 1 heure.

Avant de servir, saupoudre les crèmes brûlées avec le reste du sucre et passe les ramequins au grill pour faire caraméliser la surface. C'est prêt à être dégusté !

Dressage :

Tu peux toujours saupoudrer les crèmes brûlées de zeste de citron vert pour le service.



Chef Xavier MARTIN
Chef de la mairie de Colomiers (31)

*Connais-tu la différence entre le zeste et le ziste d'un citron ?
Le zeste est la peau extérieure du citron que l'on râpe souvent et le ziste est la membrane blanche intérieure sous le zeste qui donne un goût amer.*

Se nourrir grâce aux insectes

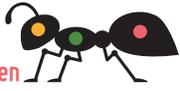
Déjà, c'est quoi un insecte ?



- 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
- cocchinel
- libellule
- moustique
- papillon
- sauterelle
- buffalo
- cigale
- fourmi
- molitor



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



Recette de Chef



Ceviche de truite, pomme verte et vanille *pour 6 personnes*

Dans ton panier il te faut :

- 3kg de truite
- 2 citrons verts
- Huile d'Olive
- 150 gr de graines de courges
- 2 pommes vertes
- 1 botte de romarin
- 2 gousses de vanille
- 1 pot de tartinable de poivron rouge et piment



Côté cuisine...

Demande à ton poissonnier préféré de te préparer les truites en levant les filets et même de les tailler en ceviche.

À ton tour de tailler les pommes vertes en mirepoix, c'est-à-dire en tous petits cubes, tu peux même garder la peau.

Prépare une petite marinade avec l'huile d'olive, le citron, le romarin et la vanille, puis mets le ceviche de truite et les pommes dans la marinade.

Mélange bien pour que l'ensemble soit bien assaisonné, puis réserve au frais.

À toi de faire la présentation en verrine ou en assiette pour une entrée bien fraîche.

Ajoute une petite goutte de coulis de poivrons rouge et une petite branche d'herbes aromatiques.



Chef Yann RONCIER
Ma Cuisine de Chef
Suresnes (92)

Tu peux aussi faire cette recette avec d'autres poissons blancs de saison et changer les herbes selon celles que tu peux trouver dans ton jardin.



QUIZ

Dans quel pays commence l'histoire du foie gras ?



A Chine



B Grèce



C Égypte

Avec le canard, quel autre oiseau est élevé pour son foie gras ?



A L'oie



B La poule



C Le paon

Parmi toutes ces villes du Sud-Ouest, laquelle est réputée pour son foie gras ?

A

BIARRITZ

B

ARCACHON

C

SARLAT



Et d'après toi, le foie gras se mange-t-il toujours froid ?

La réponse sur notre prochaine page recette.

LABYRINTHE



a
b
c



Découvre quel chemin te conduira à son aliment préféré.

Retrouvez notre recette d'escalope Rougié



Recette de Chef



Foie gras de canard au carambar

pour 8 personnes

Dans ton panier il te faut :

400 gr de foie gras de Canard dénervé
4 Carambars
40 ml de vinaigre de Xérès
4 gr d'agar-agar
30 pistaches décortiquées
60 gr de pain d'épices
12 gr de sel
5 g de poivre
Vinaigre balsamique réduit :
30 ml Blanc & 30 ml Noir



Côté cuisine...

Mets ton four à préchauffer à 6°C pour commencer. Assaisonne le foie gras avec le sel, et le poivre. Mets-le à cuire au four à 60°C, puis arrête la cuisson lorsqu'il atteint 48°C à cœur. Forme des boudins de foie gras dans un papier film bien serré pour former des ballotines. Ré-serve au frais pour un minimum de 24h. Mets le vinaigre de Xérès à chauffer dans une casserole avec l'agar-agar, laisse bouillir environ 2 minutes avant de le couler dans un moule à glaçons et laisse refroidir.

Pour faire les tuiles de carambar, met-les sur une feuille de silicone bien à plat dans un four à 180°C pendant 10 min environ, puis laisse refroidir après y avoir déposé un bâtonnet cure-dent comme pour faire des sucettes.

Dresse comme sur la photo avec les points de vinaigre Balsamique blanc et noir sur le fond de l'assiette, puis dispose les pistaches sur le foie gras et tailler en demi-lune.



Chef Philippe GENELETTI
Chef exécutif Club Med (75)

Si tu n'aimes pas les pistaches, tu peux toujours les remplacer par des amandes effilées et grillées au four ou des éclats de noisettes torréfiées



GREENCUBE TECHNOLOGIES GROUPE

Greencube aide les restaurateurs à protéger leurs établissements des intrusions, des vols et des incendies en installant des systèmes d'alarme et de vidéosurveillance.



Aide le policier
à attraper
le cambrioleur !

Aide le pompier à
trouver l'incendie !



Le savais-tu ?



- Les détecteurs de fumées et les caméras thermiques permettent de déclencher l'alarme et d'alerter immédiatement les pompiers au départ d'un incendie !
- Les caméras peuvent aider les pompiers à localiser un incendie plus rapidement.
- Les caméras permettent également de voir en direct ce qu'il se passe mais aussi de re-voir ce qu'il s'est déjà passé !
- L'alarme transmet directement une intrusion à la police, qui peut donc intervenir sans attendre.



Flash le Qr code
pour en savoir plus !

Recette de Chef

Colombo de filets de poulet aux fruits exotiques et riz créole

pour 8 personnes

Dans ton panier il te faut :

8 filets de poulet	1 mangue
50 cl de lait de coco	1 ananas
30 cl de crème liquide	2 citrons verts
40 gr d'amandes effilées	400 gr de riz basmati
3 cl d'huile d'olive	80 cl d'eau
10 gr de colombo	1 botte de coriandre
2 oignons	



Coté cuisine...

Lave, épluche et découpe les fruits en petits dés d'environ 2 centimètres. Cisèle les oignons et l'ail finement.

Découpe les filets de poulets également en petits dés de 2 centimètres.

Dans une poêle, mets les morceaux de poulet à colorer avec un filet d'huile d'olive.

Ajoute les fruits et les oignons, l'ail et les épices de Colombo. Déglace ensuite avec le lait de coco et la crème et laisse cuire pendant 5 minutes.

Pendant ce temps-là, rince le riz à l'eau claire et mets-le à cuire dans une grande casserole d'eau et une pincée de gros sel. Laisse-le cuire avec un couvercle environ 5 minutes à partir de l'ébullition, puis à l'étuvée pendant 5 minutes également.

Rectifie l'assaisonnement de ta sauce Colombo, et ajoute le jus du citron juste avant de servir.



Chef Nicolas ROTA
Chef Consultant (45)



Si tu veux un plat un peu plus relevé, tu peux faire cuire les épices à la poêle chaude quelques minutes avant de les ajouter avec les autres ingrédients



LES SECRETS ÉPICÉS DE LA VANILLE

CONNAIS-TU L'HISTOIRE DE LA VANILLE ?



La vanille est le fruit d'une espèce d'orchidée. Le vanillier produit des grappes de gousses vertes qui ressemblent à des haricots.



Son territoire est le Mexique. Les guerriers Aztèques qui y vivaient entre 1200 et 1521, consommaient de la vanille dans une boisson au cacao.



En 1520, l'espagnol Hernan Cortés découvre le Mexique. Il ramène des gousses à son roi et fait découvrir la vanille aux européens.



Le problème est que « Mélépone », la précieuse abeille du Mexique, n'est plus là pour transporter le pollen d'une fleur à l'autre.



Malgré beaucoup d'efforts et de recherches, les vanilliers ne produisent plus de fruits. Pendant 300 ans, personne ne comprendra pourquoi.



100 ans plus tard, Louis XIV tombe fou amoureux de la vanille. Il fait planter des pieds sur l'île Bourbon qui est l'ancien nom de l'île de la Réunion.



En 1841, un jeune esclave nommé Edmond Albius parvient à transpercer une membrane de la fleur pour y déposer du pollen. A 12 ans, il va révolutionner la culture de la vanille.



Aujourd'hui encore, la pollinisation se fait à la main. Il faut être très minutieux mais aussi très rapide car la fleur n'ouvre sa corolle que quelques heures par an.



Voilà à quoi ressemble une gousse de vanille quand tu l'achètes pour l'utiliser en cuisine. Elle a foncé en séchant au soleil et elle sent délicieusement bon.



Combien de temps faut-il à un pied de vanillier pour produire ses premières fleurs ?

Entre 3 et 6 mois

Entre 2 et 3 ans

Recette de Chef



Riz au lait lapinou

pour 6 personnes

Dans ton panier il te faut :

550 cl de lait entier
30 cl de crème liquide entière
200 gr de riz rond
160 gr de vanille
165 gr de sucre de canne
30 gr de chocolat blanc



Coté cuisine...

Avec un couteau de cuisine, tu vas fendre la gousse de vanille en deux et extraire les grains de vanille qui se trouvent à l'intérieur.

Dans une casserole, mets le riz avec le lait, la crème, les grains de vanille et le sucre roux à feu doux pendant 35 à 40 minutes en remuant non-stop avec une cuillère en bois.

Retire la casserole du feu et mets tes morceaux de chocolat blanc dans la casserole toujours en remuant pour le faire fondre.

Dressage :

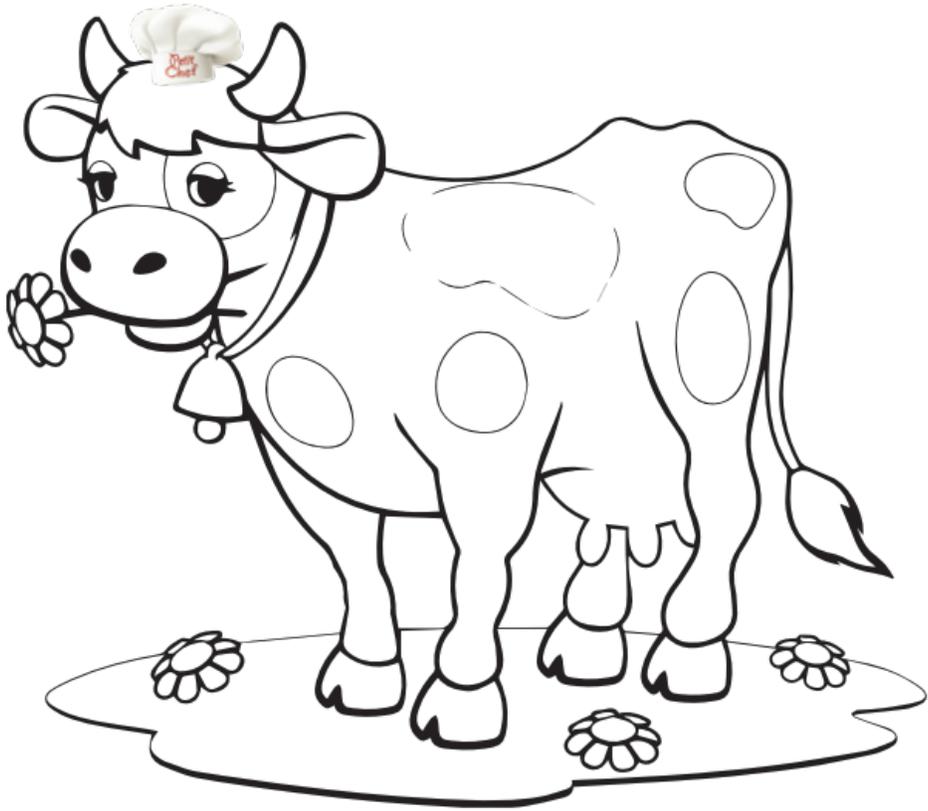
Pour la décoration de ton lapinou, prends un peu de pâte à tartiner pour les moustaches, une fraise pour le museau, une banane pour les oreilles, et finis par deux rondelles de bananes et des myrtilles pour les yeux.



Chef Pascal HUE
L'Escale de Lupin
Saint-Nazaire-sur-Charente (17)

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

Colorie-moi...



...et viens me voir dans ma ferme !

journesagriculture.fr

Recette de Chef



Crème avocacao

Ingrédients pour 4 personnes

Dans ton panier il te faut :

- 2 avocats bien mûrs
- 120 gr de Cacao amer
- 30 gr d'amandes effilées
- 3 cuillères à soupe de sirop d'Agave



Côté cuisine...

Choisis des avocats bien mûrs, ou laisse-les murir tranquillement à température ambiante. À l'aide d'une cuillère à dessert, prélève la chair de l'avocat et met-la dans le bol de ton mixer. Mixer une première fois la chair de l'avocat, puis ajoute le cacao amer en poudre et mixe à nouveau. Mets ta préparation dans un grand bol et ajoute le sirop d'agave. Mélange bien avec une spatule pour obtenir une crème lisse et homogène.

Mets les amandes effilées dans une poêle chaude et laisse-les colorer doucement. Attention, ça peut aller très vite ! Reste bien à côté.

Dressage :

Sers la crème dans des ramequins ou petits pots individuels, puis places-les au frais. Juste avant de servir, parsèmes les amandes torrifiées sur le dessus des crèmes.



Sais-tu que tu peux accélérer le murissement des avocats en les mettant dans un compostier avec quelques pommes et / ou bananes.

Aurélie MARINO
Diététicienne Gastronom
Nogent-sur-Marne (94)

Recette de Chef

Cake au chocolat à la farine de pois-chiche (sans gluten)



Dans ton panier il te faut :

- 1 pot de yaourt (de soja ou fromage blanc)
- 2 pots de farine de pois-chiche
- ½ pot d'huile d'olive (ou huile végétale de ton choix)
- ½ pot de sucre de coco
- 3 œufs
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 200 gr de chocolat fondu

Côté cuisine...

Commence par mettre ton four à préchauffer à 180°C.

Mets dans un grand saladier tous les ingrédients sauf le chocolat, mélanges bien avec une cuillère en bois.

Mélange ensuite avec le chocolat fondu pour obtenir une pâte bien lisse.

Prends un moule à cake rectangulaire que tu vas huiler avec un pinceau et verse la préparation.

Mets le moule au four pour 35 minutes.

Surveille-le bien à travers la porte du four.



« Une écumoire !
Et non pas
une passoire. »



Dès qu'il est cuit, sors ton cake du four et laisse-le tranquillement refroidir. Tu peux aussi le démouler et le mettre sur une grille pour qu'il refroidisse plus vite.



Chef Nicolas ROTA
Chef Consultant (45)

Tu peux remplacer
la farine de pois-chiche
par de la farine de blé,
ton gâteau ne sera donc
plus sans gluten.



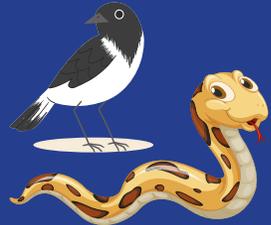


Connais-tu le piment d'Espelette ?

C'est un navigateur basque qui l'a ramené du Mexique au 16^{ème} siècle. Après quelques années c'est dans la région d'Espelette que la culture du piment s'installe pour des raisons de climat. Au départ il est utilisé par les médecins de l'époque qui l'appelaient « poivre d'Inde » puis devient rapidement un condiment que les basques utilisent pour recouvrir les jambons avant de les mettre à sécher. Au fil des siècles se sont les femmes qui vont faire une sélection fermière qui aboutira à la naissance de la variété Gorria qui signifie rouge en basque, le piment d'Espelette tel que nous le connaissons. Il est aujourd'hui classé dans les épices et a obtenu le label AOP (appellation d'origine protégée) en 2008

Charade

Mon premier est un oiseau noir et blanc
qui vole les objets brillants (pi)



Mon deuxième, le serpent se la mort (que)

Mon troisième dure douze mois (an)

Mon tout est le synonyme d'acerbe



Rébus



Recette de Chef



Croque madame chat

Ingrédients pour 4 personnes

Dans ton panier il te faut :

20 gr de beurre	4 œufs entiers
20 gr de farine	4 olives noires
250 gr de lait	4 tomates cerise
20 gr de gruyère rapé	80 gr de gruyère
5 tranches de jambon blanc	1 salade verte de ton choix
6 tranches de pain de mie	



Côté cuisine...

Tu vas avoir besoin de l'aide de tes parents pour réaliser une béchamel maison ...

Mets le beurre dans une casserole et ajoute la farine et le lait. Mélange bien le tout pour avoir un mélange homogène et remue sans arrêt sur feu doux jusqu'à épaississement. Ajoute en fin de réalisation le gruyère et assaisonne la béchamel.

Dépose sur une plaque allant au four 4 tranches de pain de mie et dispose un peu de fromage râpé sur un côté pour faire les cheveux, et des triangles de pain de mie pour faire des oreilles. Passe le tout au four 5 minutes à 180°C.

Faire cuire les œufs au plat à feu deux dans un emporte-pièce pour garder une belle forme ronde.

Réalise tes croques en superposant une tranche de pain de mie, puis une cuillère de béchamel, une tranche de jambon et une autre tranche de pain, et pour finir les œufs sur le dessus.

Découpe les tomates cerise pour faire les sourcils et les olives pour les yeux et quelques petits batônnets de jambon pour les moustaches.



*Sais-tu que
si tu ne mets pas d'œuf,
ce sera
un croque-monsieur !!*

Chef Jérôme LEBRETON
Restaurant l'Antiquaire à Laval

Trouve les bons comportements écoresponsables



A



B



C



D

Réponses : A / B / C / D

EN 2022, NOUS AVONS AIDÉ, NOS CLIENTS :

<p>Préserver plus de 995 MILLIARDS de litres d'eau</p>	<p>Economiser plus de 132 MILLIARDS de KWH d'énergie</p>	<p>Eviter plus de 3,6 MILLIONS de tonnes d'émission de CO₂</p>	<p>Eviter plus de 27 MILLIARDS de Kg de déchets</p>
---	---	--	--



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 Chevreur 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 ?

Tous devront se laver les mains
Réponse :



Connais-tu les fromages ?



1 Lors de son affinage, la boulette d'Avesnes est lavée à

- L'eau
- Le vinaigre blanc
- Vin blanc



2 Une roue de Brie de Meaux pèse environ

- 2 kg
- 3 kg
- 6 kg



3 Le roquefort est fabriqué à partir de lait de

- Vache
- Brebis
- Chèvre



4 Quelle est la région d'origine du Maroilles ?

- Normandie
- Auvergne Rhône Alpes
- Nord-Pas-de-Calais



5 Quelle est la différence entre la brie de Maux et le Brie de Melun ?

- La cuisson du lait
- Le diamètre
- Les saveurs



6 Quelle est la spécificité de la cancoillotte ?

- Elle sent fort
- Elle n'est pas grasse
- Elle coûte cher

Solution :
1-Vin blanc ; 2- 3 kg ; 3-Brebis ; 4- Nord-Pas-de-Calais ; 5- Le diamètre ; 6 - Elle n'est pas grasse

MON ASSIETTE ÉQUILBRÉE

POUR COMPOSER UN REPAS ÉQUILBRÉ, RIEN DE PLUS SIMPLE : JE DOIS PIOCHER DANS CHAQUE FAMILLE D'ALIMENT ET LE TOUR EST JOUÉ !

FRUITS & LÉGUMES

une portion de légumes cuits ou crus et/ou un fruit

ex : une entrée de carottes râpées + des fraises en dessert

FÉCULENTS

un morceau de pain ou une portion de féculents cuits

ex : de la purée de pomme de terre ou du pain aux céréales

VIANDE - POISSON - OEUFS

une portion par jour suffit jusqu'à 10 ans

50g ou 1 oeuf à 5 ans

100g ou 2 oeufs à 10 ans



PRODUITS LAITIERS

une portion par repas

ex : un yaourt ou un morceau de fromage

MATIÈRES GRASSES

une petite quantité pour cuisiner ou assaisonner

ex : une noix de beurre dans les pâtes ou de la vinaigrette sur les crudités

BOISSONS

un verre d'eau au repas pour s'hydrater

Aurélié Marino - Diététicienne Gastronomes



**PENSE À BOIRE
TOUT AU LONG
DE LA JOURNÉE**



**L'EAU EST
LA SEULE
BOISSON
INDISPENSABLE**



**MANGE ASSIS
&
DOUCEMENT**

**PREND LE TEMPS
DE SAVOURER 😊**

**IL EST CONSEILLÉ DE
MANGER ÉQUILIBRÉ
POUR ÊTRE EN
BONNE SANTÉ
ET BIEN GRANDIR**

MENU

**carottes rapées
steak grillé
purée de pomme de
terre
yaourt nature
fraises gariguettes**

**L'ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE SE
FAIT SUR LA
SEMAINE. SI TU FAIS
UN ÉCART
ALIMENTAIRE À
UN REPAS, TU
PEUX DONC
RÉÉQUILIBRER
TON ALIMENTATION
SUR LES AUTRES
REPAS**

Ustensiles de cuisine

Pour être un vrai cordon bleu et réaliser de délicieuses recettes voici les ustensiles de cuisine à avoir dans ta cuisine



Louche

Sert à servir la soupe



Planche

Permet de découper les aliments dessus



Écumoire

Permet d'enlever les impuretés d'un liquide



Poêle

Permet de saisir et faire cuire les aliments



Cuillère en bois

Permet de remuer les aliments



Mandoline

Permet de tailler les légumes crus en tranches plus ou moins épaisses



Fouet

Permet de battre les aliments



Saladier ou cul de poule

Permet de préparer les marinades, les vinaigrettes



Économe

Permet d'enlever la peau des légumes



Verre doseur / balance

Permet de mesurer les aliments



Passoire

Permet d'égoutter les aliments



Râpe

Permet de râper les aliments (fromage, légumes...)



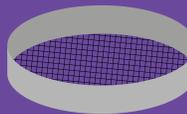
Couteau

Permet de couper les aliments



Rouleau à pâtisserie

Permet d'étaler les pâtes à tarte



Moule

Permet de faire cuire les gâteaux et les tartes au four



Casserole

Permet de faire cuire les aliments



Maryse

Permet de ne rien laisser traîner dans le plat

Recette de Chef



Le pâté de shrek

pour 4 personnes



Dans ton panier il te faut :

400 gr d'épinards	5 œufs
1 laitue	20 cl de crème 35%
100 gr de blettes	Huile d'olive
6 feuilles de choux de saison	Sel, Poivre
2 poireaux	
2 oignons	



Côté cuisine...

Lave bien la laitue, les feuilles d'épinards, les cœurs de blette et les feuilles de chou à l'eau claire et mets les à cuire dans une grande casserole d'eau bouillante. Égoutte-les et réserve le tout.

Épluche et émince finement les oignons et les poireaux. Mets le tout à cuire sans coloration dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive. Laisse la poêlée refroidir.

Pendant ce temps-là, bats les œufs avec la crème et l'ensemble des légumes. Mélange bien le tout pour obtenir une préparation homogène.

Mets le tout dans un grand plat à gratin et place-le au four à 175°C pendant environ 1 heure.

Lorsque le gratin prend une belle couleur dorée, tu peux sortir le Pâté Shrek du four et le servir directement à table pour épater tes parents.



Chef Pascal HUE
L'Escale de Lupin
Saint-Nazaire-sur-Charente (17)

*Tu peux également
préparer ce plat un peu en
avance et le déguster froid,
servi avec une salade
verte en été.*

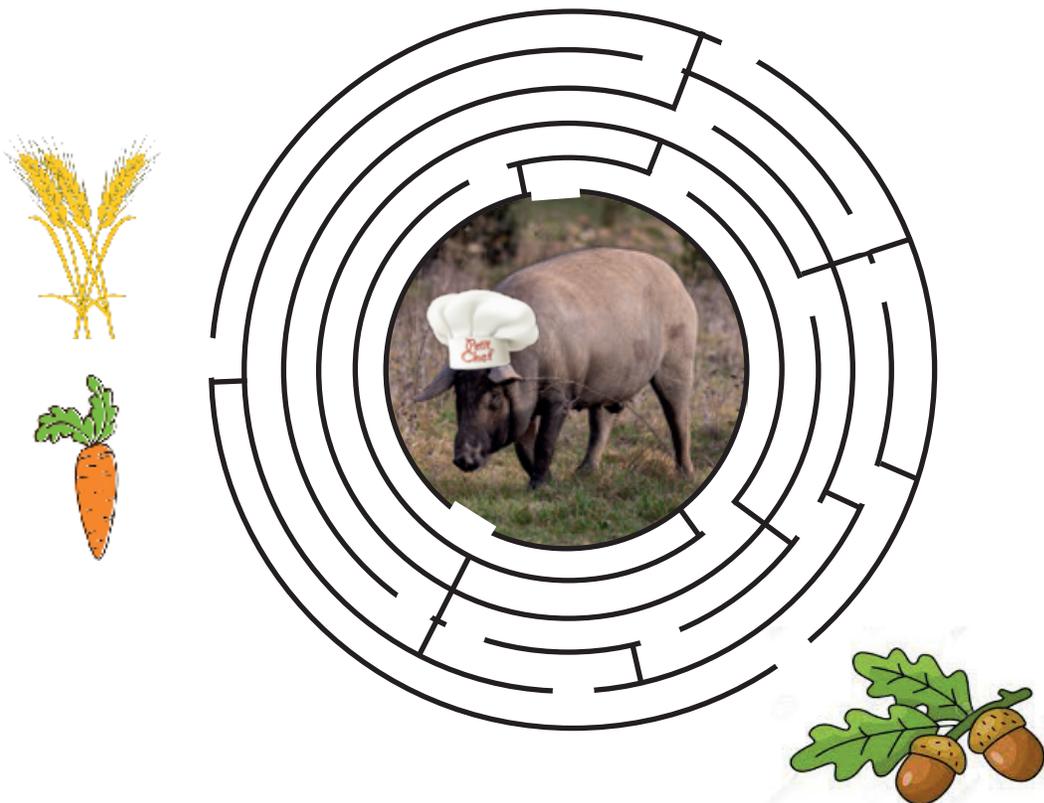
Connais-tu le porc ibérique ?

On appelle "porc ibérique" les cochons de la race ibérique (originaires d'Espagne et du Portugal). Sa particularité est d'être noir avec les ongles noirs. Sur la viande ibérique, la couleur de l'étiquette permet de reconnaître facilement l'une des quatre appellations officielles, et des caractéristiques comme les conditions d'élevage et l'alimentation du porc ibérique :

Porc de Cebo ibérique (étiquette blanche)	Porc de Cebo de Campo ibérique (étiquette verte)	Porc de Bellota ibérique (étiquette rouge)	Porc de Bellota 100% ibérique «Pata negra» pure race (étiquette noire)
 <p>Alimentation à base de céréales et légumes</p>		 <p>Alimentation exclusivement de glands pendant les 4 derniers mois de leur vie</p>	

A toi de jouer !

Guide notre cochon de Bellota ibérique jusqu'à son repas !



INDICE : le cochon de Bellota ibérique mange des glands !

Recette de Chef



Tagada Cotta

pour 4 personnes

Dans ton panier il te faut :

25 cl de crème liquide entière
20 cl de lait
24 fraises Tagada
½ feuille de gélatine



Côté cuisine...

Place la demi-feuille de gélatine dans un bol d'eau froide pour qu'elle ramollisse.

Retire la casserole du feu et ajoute la gélatine et mélange bien le tout.

Dans une casserole, mélange le lait, la crème et les fraises. Tu peux couper les fraises en morceaux pour qu'elles fondent plus vite.

Verse le mélange dans des verrines et place-les au réfrigérateur minimum 2 heures, ou encore mieux toute la nuit avant de les servir à tes amis.

Mets ta casserole sur feu moyen jusqu'à dissolution totale des bonbons.



Chef Stéphane COCAT
Mairie de Créteil (94)

*N'oublie pas
de les décorer avec 1
ou 2 fraises Tagada
sur le dessus.*



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

Euro-Toques France s'engage aux côtés de la Commission européenne dans une action collective auprès des enfants, dont l'objectif est de les sensibiliser à modifier leurs habitudes alimentaires et entend ainsi contribuer à la lutte contre l'obésité chez les jeunes.



Carnet pour une alimentation Saine et de Qualité



EURO-TOQUES FRANCE REMERCIE SES PARTENAIRES PARTICIPANT À CETTE ÉDITION



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