

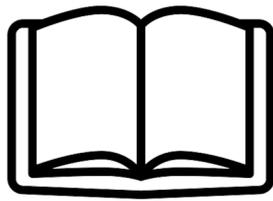
OSEZ GOUTER !



Livre de recettes

Les enfants d'Indre ont plein d'idées pour
se régaler en mangeant de tout !





*Ce livre de recettes
appartient à*



Oser goûter : le projet

La ville d'Indre a initié un grand plan d'action contre le gaspillage alimentaire en fil rouge de l'année scolaire 2022/2023 et proposé aux acteurs éducatifs du territoire d'agir ensemble selon leurs moyens.

L'ACLEEA, dans son action éducative, s'est logiquement positionnée sur les temps périscolaires et a proposé une double action :



Intervenir auprès des animateurs périscolaires au travers d'une formation sur les représentations et l'équilibre alimentaire et renforcer ses techniques d'accompagnement.

Ceci afin de mieux accompagner les enfants à aller vers plus de tentatives pour "oser goûter" et de partager et trouver des techniques pédagogiques pour y parvenir.



Intervenir auprès des enfants des deux écoles publiques élémentaires Indraises sur les temps de TAP pour apprendre des notions d'équilibre alimentaire et jouer avec les types d'aliments afin de proposer des recettes originales.

Et c'est tout l'objet de ce "livre de recettes" qui compile les idées des enfants qui dans l'ensemble nous ont assez surpris, et par leurs connaissances déjà acquises sur les aliments, et par l'originalité de leurs réponses.

Le challenge était compliqué, les délais étaient super serrés mais tout le monde, enfants, animateurs et diététicienne aura œuvré en cœur vers cette belle réussite collective.

Un petit clip a été réalisé par Wylan, stagiaire en MFR sur la découverte du métier de médiateur numérique, vous permettant de découvrir l'ambiance des ateliers.

C'est par ici qu'on regarde :



Oser goûter : le livre de cuisine

Tout le travail réalisé pendant ces TAP est finalisé par un livre de recettes des enfants, accompagné et mis en page par la diététicienne avec des dessins d'enfants également réalisés durant les TAP sur les ateliers dessin de Julie.

Le livre concourt à plusieurs objectifs. Nous espérons qu'il vous aidera à les poursuivre également chez vous, en famille :

- la réduction du gaspillage alimentaire
- la valorisation du fait-maison
- l'intégration d'aliments bénéfiques pour la santé: petits poissons gras, oléagineux, légumes et fruits variés
- un bon équilibre entre le végétal et le carné

Pour faire évoluer son alimentation, il vaut mieux se familiariser en douceur, avec plaisir et dans le partage.

Inciter les enfants à goûter, les faire réfléchir à des recettes motivantes, cela permet bien sûr de réduire le gaspillage alimentaire sur le temps de restauration scolaire et à la maison, mais aussi d'**élargir leurs goûts et leur culture alimentaire**, d'augmenter la variété des plats acceptés et donc enrichir leur alimentation pour leur santé immédiate et à long terme.



Solène, la diététicienne

La néophobie alimentaire est normale à l'âge élémentaire.

L'enfant rejette la nouveauté: un nouvel aliment, une nouvelle façon de le préparer, un nouveau nom de recette, suffisent parfois à provoquer un dégoût, passager ou à long terme.

La néophobie se dépasse grâce à la valorisation et la répétition des expériences gustatives. Imaginer et cuisiner des recettes,

découvrir des légumes dans le potager, lors d'une cueillette ou encore dans des livres: autant de clés pour se familiariser.

Pendant les ateliers, les enfants ont pu s'encourager entre eux. C'est tellement plus efficace qu'un discours de la part d'adultes !

Sommaire

Ce livre peut être feuilleté à la recherche des bons souvenirs partagés avec les camarades de classe, ou pour retrouver la recette du déjà célèbre gâteau de pois chiche du Chef Fabien. Ou encore pour lire, seul.e ou en famille, les messages de nutrition véhiculés pendant les ateliers, et de nouveaux à découvrir. Vous y trouverez même des jeux et les aliments kawaii créés dans le TAP dessin avec Julie.

Des informations sur la nutrition

Les groupes d'aliments au service de la santé, et les 5 sens pour en profiter.	p 4 et 5
Les astuces pour diminuer le gaspillage alimentaire	p 13 à 15
Les menus mixtes et végétariens	p 25 et 26

Des idées et des recettes

Les entrées	p 6 à 12
Les plats	p 16 à 24
Les plats mixtes et végétariens	p 28 à 36
Les desserts	p 38 à 44
Les bilans du diagnostic de gaspillage à la cantine	p 15 et 27
Un jeu sur l'alimentation	p 45
Les souvenirs des TAP nutrition et dessin	p 3 et 37

Vous trouverez facilement sur le net les recettes précises correspondant aux suggestions des enfants. Ils sont encore jeunes et n'ont pas la maîtrise des proportions et des modes de cuisson. On peut déjà saluer leur créativité et leurs ressources pour avoir trouvé, dans chaque catégorie d'aliment, de nombreuses idées de recettes.

Ce sont les mots des enfants, avec quelques précisions parfois.

L'orthographe en revanche a été revue ...

*Pas simple d'écrire
brouchequeta ou oumousse ...*



La diététicienne vous apporte des compléments d'informations, des idées d'association ainsi que des recettes pour compléter les propositions des groupes les moins prolixes. Vous bénéficiez également de recettes proposées par le Chef Fabien, responsable de la restauration scolaire. L'occasion de pouvoir reproduire ses petits plats à la maison !

L'ambiance des ateliers

On commence par les échanges sur la nutrition et les groupes d'aliments, puis les enfants se voient confier une **mission: aider le Chef Fabien en imaginant des recettes pour oser goûter un aliment**, même pour celles et ceux qui ne l'apprécient pas. On pourra ainsi agir pour diminuer le gaspillage à la cantine, et apporter de quoi nourrir la santé de tous les enfants - y compris de retour à la maison.



On assiste à une belle alliance, dans chaque équipe : on se demande quel ingrédient permettrait de faire passer l'aliment mal aimé.



Merci à Pierre Leray, photographe à qui l'on doit ces jolis clichés.

Les enfants se sont pris au jeu, et ont épaté la diététicienne par leurs connaissances, leur créativité et leur sérieux pour trouver des solutions plaisant à tout le groupe. Une animatrice remarque même que **les enfants qui s'expriment le plus sont les mêmes qui ne mangent pas grand chose à la cantine !**

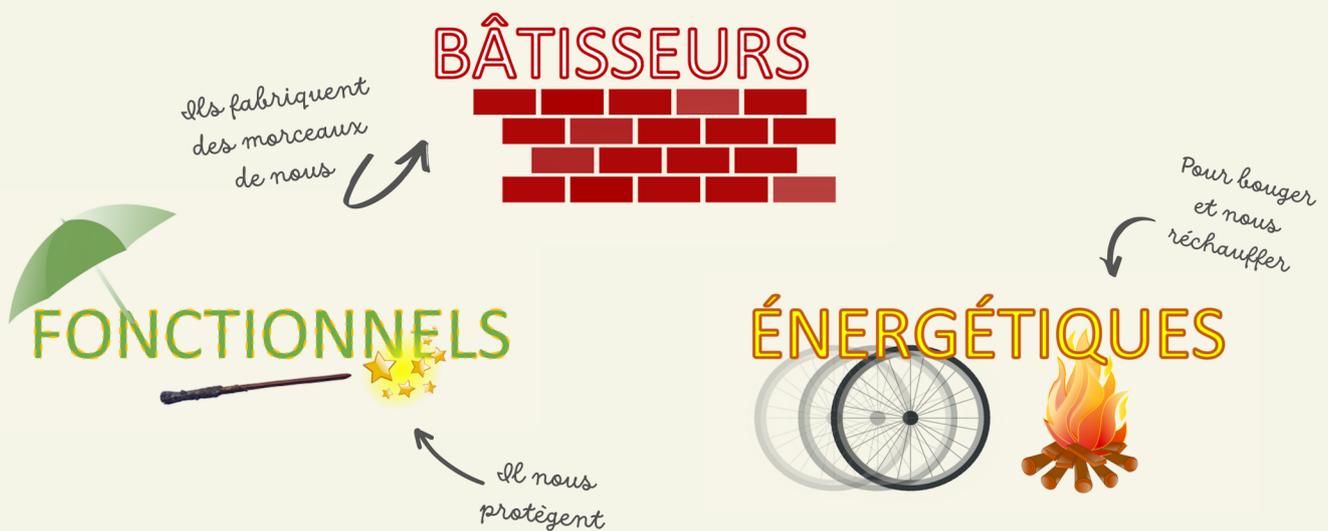
Comment allez-vous?

C'est ainsi que commencent les ateliers, pour aborder la notion de santé. Il est arrivé à certains enfants de manquer l'école, suite à une gastro, des maux de tête, un rhume, une grippe. Certain.e.s ont expérimenté des blessures, des fractures. Mais cela fini par passer. Le corps est capable de guérir, de se réparer.

L'organisation Mondiale de la Santé définit la santé comme **un état de complet bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité**. Pour les enfants, cela se traduit par être en mesure de faire ce qui les rend heureux, "se sentir bien", avec des exemples aussi variés que de jouer dans la cour, d'écouter en classe, de pouvoir faire de la trottinette, ou d'arriver à trouver le sommeil le soir. Et s'imaginer être toujours autant en forme quand on sera grand !

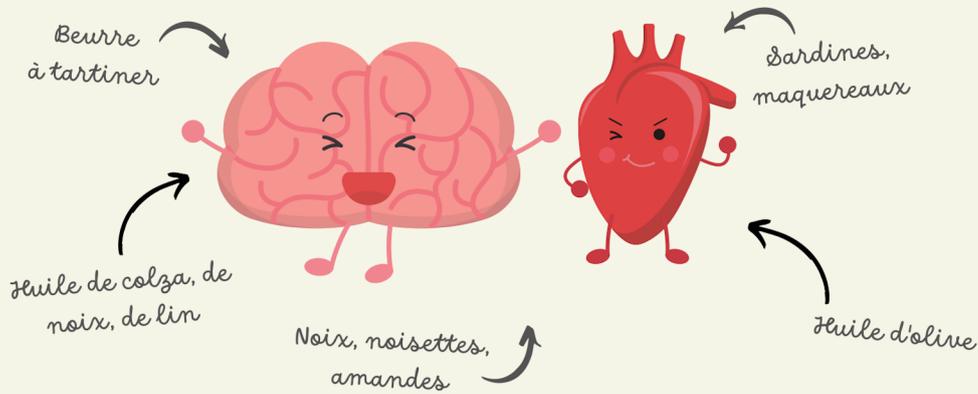
La santé s'entretient, se fabrique, notamment grâce à notre alimentation

Les aliments participent au bon fonctionnement de notre organisme. Ils offrent des atouts différents et complémentaires, utiles à tous les aspects de la santé. Nous avons évoqué avec les enfants le rôle principal de chaque groupe d'aliments.



Il est primordial d'expliquer et de comprendre l'enjeu nutritionnel des aliments. Cependant, l'alimentation ne doit pas être uniquement pensée. Elle doit être vécue dans toutes ses dimensions: **sensorielle bien sûr, mais aussi financière, affective, culturelle, environnementale**. Pour accompagner nos enfants vers une bonne santé, faisons évoluer nos habitudes dans le plaisir et la convivialité. Sans parler de "bons" ou de "mauvais" aliments, mais en valorisant la nourriture non transformée, le fait maison, en faisant connaissance avec les saisons, les potagers et les producteurs.

Au fil des années, les enfants découvriront que chaque famille d'aliment possède de nombreux rôles. Prenons pour exemple la famille des aliments gras: ils sont principalement **énergétiques**. Mais également **bâtisseurs** (notre cerveau est constitué pour moitié de gras !) et même **fonctionnels** - en effet certaines graisses entretiennent et protègent notre système cardio-vasculaire.



Il est donc important de consommer chaque jour un peu de graisses protectrices telles que l'huile d'olive et de colza, des fruits à coque, du beurre, et régulièrement des petits poissons gras. **Et moins souvent les graisses transformées** des brioches, viennoiseries, crèmes dessert, chips, frites. Pas tous les jours, pas si facile, non?

Quel est le rôle des aliments sucrés?

Ces aliments ont plutôt un rôle CULTUREL. Ils ne sont pas indispensables à notre organisme, mais participent à notre plaisir.



Le rôle culturel des aliments évolue avec les civilisations. Avant les supermarchés, de quoi se régalaient-on?

Pour profiter au maximum de ce que tu manges, utilise tes 5 sens, et joue un peu à l'escargot: prends ton temps ! 

Mastique tranquillement, cela t'aidera à digérer pour ne pas avoir mal au ventre.

Tu peux même penser à remercier 5 personnes ou animaux grâce à qui tu savoures ton plat.



ENTRÉES





Oser goûter... les choux

Saviez-vous qu'ils sont excellents pour la santé crus ? Ils sont très riches en vitamine C, qui diminue considérablement à la cuisson. Ils contiennent également une molécule détoxifiante qui s'active quand on les mastique crus. Grâce à eux, on va varier les crudités pendant tout l'hiver, et même l'été !

Les valeurs sûres: le coleslaw (chou blanc, carottes, mayonnaise), le chou rouge aux pommes et noix, bien mariné en vinaigrette, les bouquets de chou-fleur trempés dans des sauces au fromage blanc et épices pour l'apéritif.



Une idée anti-gaspi avec le tronc du brocoli, à manger cru: hachez le finement, ajoutez une échalote émincée et une carotte en bâtonnets fins, du sésame et une vinaigrette relevée par une touche de sauce soja et un zeste d'orange.

Avez vous déjà fait des chips de chou kale, faciles et croustillantes? Mixé finement, le chou-fleur remplace la semoule dans un taboulé. Envie d'une entrée chaude? Les choux cuits nous régaleront en garniture de chaussons à la chéchamel et au fromage.



On pense aux choux surtout en automne/hiver. C'est vrai pour

- chou rouge, frisé, de Bruxelles, kale, romanesco, chinois

Mais on trouve des choux presque toute l'année, dont l'été

- brocoli, chou-fleur, cabus, pak choy, pointu, rave



La recette de *Louison*
pour oser goûter du chou rouge

Crudité panachée

Du chou rouge coupé très fin
avec des carottes râpées et
de la vinaigrette pas trop
piquante



Et si vous essayiez les choux lacto-fermentés?

Ils s'ajoutent aux salades comme des cornichons ou des pickles.

C'est la solution pour éviter de gaspiller ou de se forcer à finir le (trop) gros chou rouge.

10g de sel par kg de chou émincé.

On tasse dans un bocal à joint en caoutchouc.

On recouvre d'eau.

On maintient fermé à température ambiante pendant 3 semaines ou davantage.

Une fois ouvert, on garde le bocal au réfrigérateur et on en prélève une cuillère, par-ci, par-là, pour assaisonner, croquer, alléger toutes recettes.

Le grand classique de *Charly*
pour oser goûter du chou-fleur

Gratin de chou-fleur

Chou-fleur

Pommes de terre

Fromage

Béchamel

Mettre dans un plat à gratin des couches de pommes de terre en rondelles, de chou-fleur en morceaux (tout déjà cuit) et recouvrir de sauce béchamel. On met du fromage râpé et on grille au four.

Salade Bruxelloise

Pour 4 personnes

500g de choux de Bruxelles, 1 pomme acidulée

100g de lardons ou de tofu fumé

60g de raisins secs, 2 échalotes

2 c à s de pignons de pin, 3 brins de ciboulette

2 c à c d'huile d'e colza, 3 c à c de vinaigre

Retirer le cœur des choux (le cône plus dur) avec la pointe d'un couteau, les fendre en 4 pour pouvoir les effeuiller.

Blanchir les feuilles à l'eau bouillante salée 1 min, puis les plonger dans l'eau froide. Egoutter.

Revenir lardons et échalotes émincées.

Couper la pomme en dés. Mélanger l'ensemble et ajouter huile, vinaigre, raisins secs et pignons.



Oser goûter... la betterave

Elle apporte une touche de sucré et de couleur dans l'entrée, en même temps que des fibres, des minéraux comme le potassium, des vitamines telles que la B9 ou la K. Légume assez apprécié et simple à préparer, elle nous offre de nombreuses variantes: crue râpée, fermentée, panachée, chaude, en gâteaux...

Pour Atika-Zad et Enzo, *rien ne vaut celle de la cantine*, cuite puis coupée en carrés. Il suggèrent de passer les feuilles au four. Et pourquoi pas des gâteaux salés roses à la betterave? A essayer !

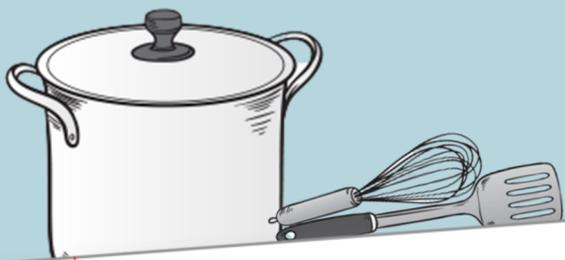


Dans un cake ou encore sur une pizza : demandez le détail de la recette à Rose, Charline et Jeanne, ou inventez votre version. La betterave sera mixée et intégrée à la pâte (toute rose du coup !) ou bien en tranches ou en dés ajoutés en décoration.

Daphné, Milo et Nhoam sont tentés par la soupe de betterave mixée. C'est rapide. Ajouter au choix de la crème de coco et du gingembre, du bouillon de volaille, du yaourt et de l'ail, de la purée de tomate, une pointe d'anis, ou déposer un œuf mollet coulant... miam !



Râpée avec beaucoup de carottes, un peu de navet, topinambour ou panais pour une crudité d'hiver. Les fanes mixées en pesto avec parmesan, amandes, ail, huile d'olive. Une touche de betterave fermentée (cf page du chou) relève une salade ou un sandwich.



La recette de *Rose, Charline et Jeanne* pour oser goûter de la betterave

Salade à la betterave

Salade verte

Maïs

Betterave

Thon

Vinaigrette

L'idée de *Jules, Camille et Juliette* pour oser goûter de la betterave

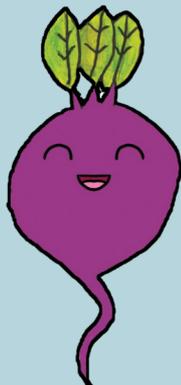
Steak à la betterave

Une sauce à la betterave mixée sur un steak haché à point ou saignant, avec un peu de persil.



Liégeois de betterave du Chef Fabien

Cuire la betterave et la réduire en purée.
Réaliser une crème chantilly salée au sésame et dresser sur la purée.
Décorer de betterave râpée crue.



Biscuits salés à la betterave

Pour 15 biscuits

180g de farine demi-complète

100g de betterave cuite

75g de bûche de chèvre

1 oeuf

40g de noisettes

2 c à s de graines de sésame

Mixer la betterave avec le fromage et l'oeuf.
Ajouter la farine. Concasser les noisettes et les ajouter. Etaler la pâte, saupoudrer de sésame.
Prédécouper en carrés avec un coupe-pizza.
Enfourner 20 min à 180°C jusqu'à dorer.
Une fois refroidis, ils se découperont facilement.



Oser goûter... un poisson gras

Avec du poisson gras 1 à 2 fois par semaine, on fait le plein d'oméga 3 pour un cerveau actif, un bon moral, et un cœur en pleine forme. Les enfants ont plein d'idées d'entrées à base de sardine, de maquereau, hareng, saumon, truite ou anchois. Étonnamment, ils n'ont proposé aucune recette de dessert...

Une bonne sardine sur du pain beurré et une rondelle de citron.

Une rillette de sardine sur du pain complet aux graines.

Du saumon fumé sur un toast avec crème fraîche, citron et basilic, voici de quoi faire plaisir à Charly, Nahia et Nathan.



"Comme des accras mais avec de la sardine ou du saumon".

Bonne idée ! Parfumé avec de l'aneth et du citron, des tomates séchées ou de l'ail, lié avec de l'œuf et de chapelure, et passées au four ou en friteuse pour croustiller. A servir avec une salade.

On aime la salade de hareng et de pommes de terre froides.

Des anchois sur une pizza. Une bruschetta aux sardines grillées.

Tim-Lom, Elif et Tilio proposent également un plat principal: de la truite panée avec du riz au bouillon cube et des oignons frits.



Remplacez parfois la terrine de foie par une terrine de truite aux herbes, ou une terrine de maquereau au vin blanc et aux groseilles. Pourquoi pas un tartare de saumon ou un ceviche pimenté de truite? Servi sur des rondelles de concombre ou avec des tortillas.



L'idée de **Nathan** pour oser
goûter un poisson gras

Tarte aux sardines

Mettre de la moutarde au fond de la
tarte. Saupoudrer de semoule.

Ajouter des échalotes, des
tomates en rondelles, et des
sardines en boîte.

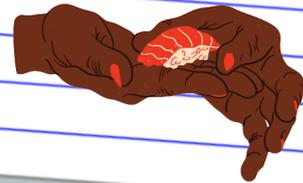
Saupoudrer d'herbes de
Provence et cuire au four.

La recette
d'**Elif et Tilis** pour oser
goûter un poisson gras

Sushis

Poser du poisson cru très frais sur une
boule de riz collant salé.

Servir avec une sauce soja, ou une
sauce champignons ou une sauce au
poisson



La sardinade du Chef Fabien

Pour 1 bol

200g de pois chiche

170g de sardine

50g de crème fraîche

40g d'échalote

jus de citron

Mixer les échalotes, le citron, la crème avec les
pois chiches.

Ecraser la chair des sardines, mélanger avec la
crème de pois chiches.

Rectifier l'assaisonnement.

Service en trempette ou sur toast avec salade
verte.

Millefeuille de chou rave

Pour 4 personnes

1 boîte de sardines à l'huile d'olive

2 choux-raves, 1/3 de poivron rouge

1/2 bol de tartare d'algue, 1/2 citron, Sel, poivre

Enfourner le poivron 20 min à 180°C.

Couper les choux en tranches de 4-5 mm et cuire
jusqu'à une texture mi-cuite (encore ferme).

Découper des ronds à l'emporte-pièce.

Mixer les sardines avec le tartare, 1/2 zeste de
citron et le poivron. Ajuster l'assaisonnement

avec jus de citron, sel et poivre. Ajouter l'huile de
la boîte de sardines jusqu'à une texture crémeuse.

Tartiner les choux de crème et les empiler sur 3
ou 4 couches. Décorer de citron et de poivron.

C'est facile de moins gaspiller !

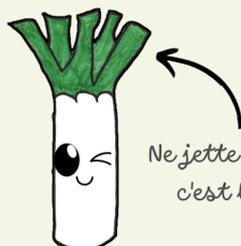
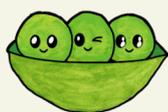
Un tiers de la production mondiale finit à la poubelle = 100€ /personne par an.

Surtout des légumes et des fruits, les aliments liquides et les boissons.

Pour le plaisir, pour la planète et notre porte-monnaie, nous pouvons faire moins !

Dans un aliment, tout se mange, des pieds à la tête !

Nos cosses en soupe,
bien filtrée



Ne jette pas mon vert,
c'est le meilleur !



Mes côtes, hachées
et cuites dans un
gratin, sinon j'me
fâche !



Si c'est Bio,
ne nous épiluche pas

On peut manger les tiges et pieds des brocoli, champignons, oignons nouveaux. Les fanes de betteraves, carottes, radis ou bettes cardes, navets. C'est facile à intégrer **en soupe, tarte, gratin, pesto, wok, risotto, bouillon, flan, cake, omelette...**

Faire les courses et cuisiner: deux étapes clé.



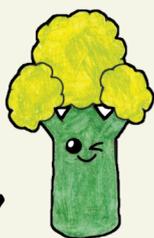
Quand on peut acheter en vrac (en bocaux, en sacs de tissu), on limite le gaspillage de ressources (eau, énergie, pétrole, travail, CO², additifs) liées à la production des emballages, à leur transport et à leur recyclage. Cela peut se faire au marché, en magasins bio et en grandes surfaces, ou en boutiques dédiées uniquement au vrac.

Réfléchir à ses menus de la semaine et dresser une liste de courses: cela aide à manger plus équilibré, plus varié, et à acheter la juste quantité. En regardant bien les dates de péremption. A la maison, on range les nouveaux aliments derrière les plus anciens.

En cuisine, il s'agit de prendre soin des aliments: mettre le minuteur pour ne pas laisser brûler la casserole, s'initier aux cuissons douces telles que la cuisson à l'étouffée.

Il existe de nombreuses associations et applications anti-gaspi qui n'attendent que vous !

Bien conserver pour moins jeter.



Pour éviter à mes fleurettes
de jaunir, mets moi les pieds
dans l'eau, au frigo !

Noter la date d'ouverture de la crème, du jus de fruit ou de la boîte de thon, et bien les fermer. Utiliser des boîtes hermétiques pour tout aliment ouvert. Protéger le pain dans un linge, les herbes aromatiques et la salade au réfrigérateur dans une boîte hermétique avec un linge pour absorber l'humidité. Congeler ou lactofermenter* directement un légume qu'on n'aura pas le temps de cuisiner avant qu'il ne perde sa fraîcheur.

*voir p 9

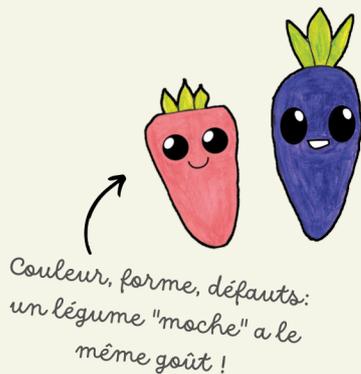
Manger la juste quantité

Moins gaspiller, c'est aussi prévoir la portion adaptée à son appétit et à ses besoins, en prenant le temps de mastiquer, de savourer ses aliments. Sans écran, c'est plus facile ! En cuisine, on prend l'habitude de mesurer la portion de féculent nécessaire à chaque personne de la famille (avec un verre doseur par exemple), pour cuire juste ce qu'il faut. Les enfants n'ont besoin que d'une portion par jour de viande ou de poisson. Le repas de la cantine apporte ce qu'il faut. **Pas besoin de viande au dîner !**

Petites astuces du quotidien

La date est dépassée? Si c'est une **(DDM)** "A consommer de préférence avant", pas de risque pour la santé: **sentez, observez et goûtez**, vous saurez dire si c'est encore bon. La salade est flétrie ? Plongez-la dans un bain d'eau tiède puis glacée pour reprendre vigueur. Cela fonctionne également avec les herbes aromatiques fanées.

L'outil futé pour ne rien laisser dans le plat: la maryse. "Laissez-nous tout de même un peu de pâte à lécher sur le bord du saladier" disent les gourmands...



Visiter une ferme, créer un mini potager sur son balcon permet de mesurer les EFFORTS nécessaires pour produire de la nourriture, apprécier sa valeur et mieux la respecter.

Que faire des restes ?



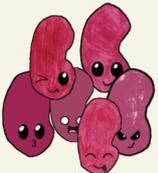
S'occuper tout de suite du blanc d'œuf, du fond de bouteille de lait: tout ce qui ne peut pas attendre. On cherche une petite recette facile et on se lance.

Soufflé, meringue, gâteau moelleux, ou avec du lait: crème dessert, béchamel.

Un petit reste du dîner, c'est pratique à emporter au travail pour demain midi.

Trop de restes d'un plat? On congèle en petites portions faciles à ressortir.

Et les restes de viande? Dans un gratin de pâtes ou une tomate farcie !



On ajoute les restes de légumes secs et de légumes dans la prochaine soupe ou salade composée. On les mixe en coulis à intégrer à des lasagnes, on en fait un houmous ou même une pâte à tartiner*.



A la fin, tout retourne à la terre



Composter, ça s'apprend, et ça se fait même en appartement, sans odeurs !

*voir p 35

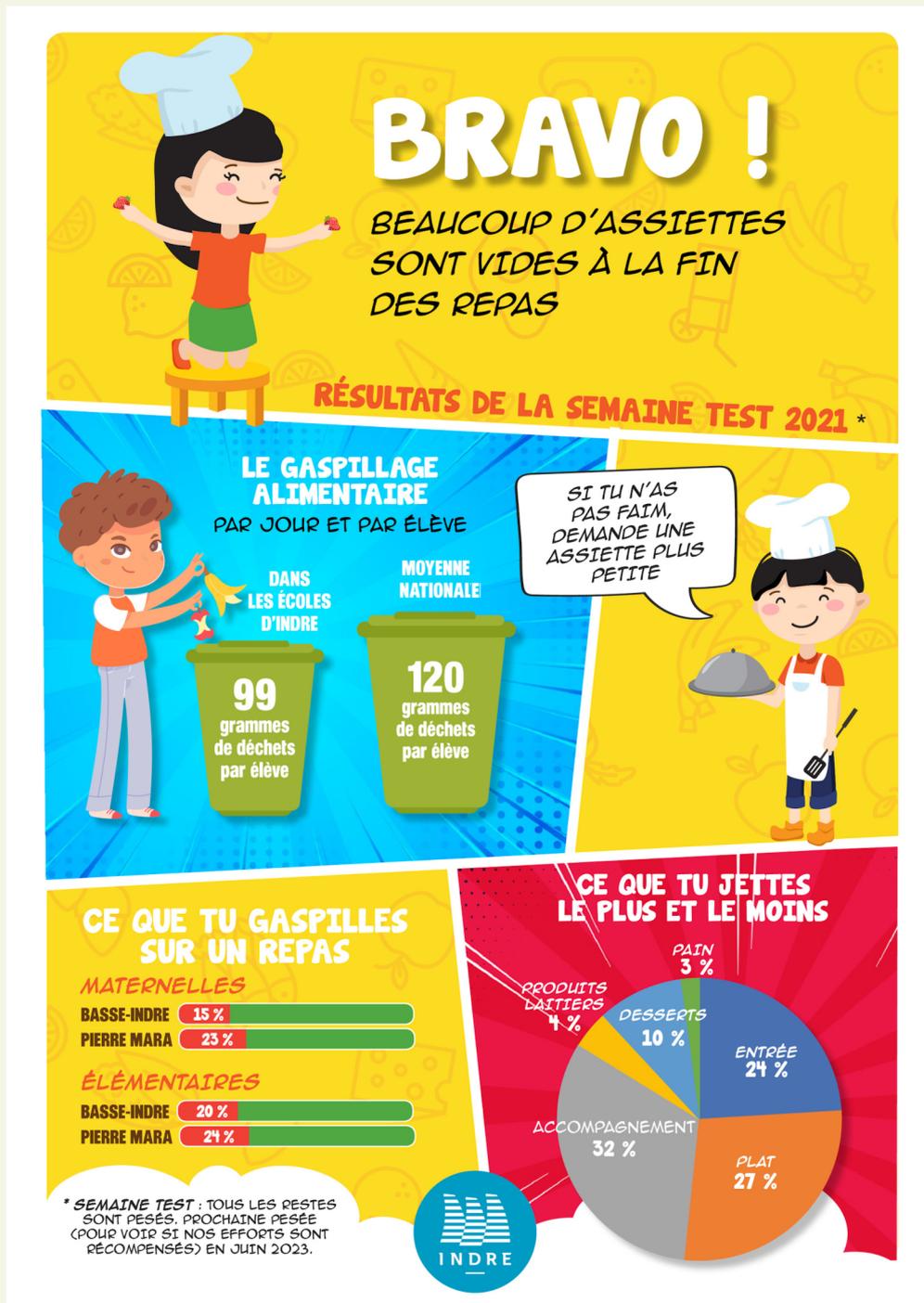
Et à la cantine, ça donne quoi?

En France, l'objectif fixé par tous les acteurs et les pouvoirs publics est de réduire de 50 % le gaspillage sur l'ensemble de la chaîne alimentaire avant 2030.

Accompagnée par Nantes Métropole, la commission menu d'Indre a réalisé un diagnostic du gaspillage alimentaire dans les restaurants scolaires d'Indre.

Une première semaine test a été réalisée en 2021 avec des menus types.

Tous les restes ont été pesés puis analysés.



Retrouvez le bilan réalisé en 2023
p 28

Ce diagnostic s'est traduit entre 2021 et aujourd'hui en plan d'actions par l'ensemble des acteurs : restauration scolaire, ACLEEA, écoles.

PLATS



PLAT



Oser goûter... les courges

Quand on se nourrit en suivant les saisons, l'automne nous réjouit par le retour des courges. On pourrait penser que les enfants auraient fini par s'en lasser (l'atelier a eu lieu en février), mais ils ont tellement de ressources qu'ils pourraient en manger toute l'année ! Mettons en valeur ces légumes orangés.

Les enfants vous invitent à oser goûter la courge en dessert: Lou et Fiona garnissent leur gâteau de citrouille de confiture de fraise, quand Allister, Marjorie et Louise proposent une pâte courge/noix/vanille. Avec une croûte pas trop dure. "Avoir un petit bout pour commencer, et si on l'aime bien on prend sa part en entier".



De la soupe de potimarron cuit avec du thym, du sel et du poivre. Un hachis parmentier au potimarron pour Zola et Elise, ou un gratin avec du fromage. Penser à ajouter du sel, du poivre, du coulis de tomate (à la fin de la saison de la tomate fraîche).

"On pourrait faire une purée à la Butternut et dire que c'est à la carotte"



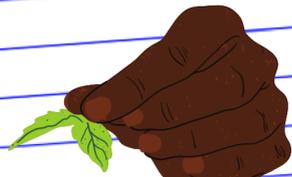
Pas besoin d'éplucher ! La peau fera des "pépites" dans la soupe. Sinon, cuisez la courge en quartiers, et raclez ensuite la chair. Parfaites en soupe, gratin, crumble salé, poêlée, purée, farcies. Remplacez 1/4 de vos carottes râpées par de la courge râpée. Courge spaghetti carbonara, lasagnes de tranches fines de butternut.



La recette de *Zola et Elise*
pour oser goûter les courges

Courge spaghetti poêlée

Gratter avec une fourchette
l'intérieur de la courge spaghetti.
Revenir à la poêle avec de l'huile
d'olive, du sel et du thym.



Une idée de *Alister, Marjorie et Louise*
pour oser goûter les courges

Mini Pizza de Butternut

- * Butternut
- * Coulis de tomate
- * Jambon
- * Emmental râpé
- * Olives noires
- * Herbes à pizza

Couper des rondelles de Butternut.
Garnir et décorer sa pizza.
Mettre au four jusqu'à pouvoir enfoncer
le couteau dans la Butternut.

Sans fromage,
pour ceux qui
n'aiment pas.
Merci Pablo et Eden

Salade de potimarron cru

Pour 6 personnes

- 400g de potimarron
- 1 petit chou rave
- 3 c à s de raisins secs
- 5 noix
- ½ oignon rouge
- 2 brins de persil
- 2 c à s d'huile de noisette
- 2 c à s de vinaigre de cidre
- Sel, poivre

Eplucher le potimarron, le couper très finement
ainsi que le chou rave à l'économique (ou à la
mandoline uniquement pour les adultes).
Ajouter le reste des ingrédients et mariner 30min.

Pâtisson farci

Pour 6 personnes

- 1 gros pâtisson, 400g de chair à saucisse
- 200g châtaignes
- 1 échalote, 4 brins de persil
- 20g de graines courge
- Sel, poivre

Cuire le pâtisson à la vapeur 30 min.
Entailler les châtaignes, cuire 5 min à l'eau
bouillante, enlever leur peau et les cuire 20 min.
Oter la chair du pâtisson avec une cuillère et
l'écraser avec viande, échalote et persil émincés,
graines de courge et châtaignes.
Saler, poivrer et farcir le pâtisson.
Enfourner 45 min à 180°C.

PLAT



Oser goûter... les choux

Il y en aura forcément un pour vous plaire, tant il existe de variétés: brocoli, chou-fleur, chou chinois, chou de Bruxelles, chou kale, chou blanc, chou frisé, chou rouge, chou rave, romanesco... Mangez au moins 2 fois par semaine un de ces légumes très légers et pourtant rassasiants grâce à leur richesse en fibres.

Les brocolis ont la vedette auprès des enfants de ce groupe, tout simplement avec du beurre pour Yanis, Gabin, Adam et Romy, avec des pâtes (*c'est l'astuce pour faire passer toutes sortes de légumes*) et du fromage, ou encore en nuggets.



Si vous n'aimez pas trop le brocoli, Lilas et Camille vous proposent leur solution: une soupe épaisse surtout à la carotte, avec du brocoli et des herbes de Provence. Ça passe mieux?

Façon couscous, de la semoule et des pois chiches servis avec un mijoté de légumes: panais, carotte, chou frisé. En potée, avec de la viande, en pot au feu, dans la soupe aux choux. Le chou-fleur en gratin à la béchamel. Les choux de Bruxelles juste poêlés au beurre.



Si vous digérez mal les choux, voici quelques astuces à tester:

- Les blanchir 5 min à l'eau bouillante avec du bicarbonate, puis les cuire dans une nouvelle eau, ou les poêler au wok
- Les cuire "al dente" avec laurier ou baies de genièvre pour éviter les composés soufrés odorants
- Les manger crus ! Cela peut aider à limiter les ballonnements.



La recette de *Romy, Gabin,*
Adam et Yanis pour oser goûter
les choux

Nuggets de chou-fleur

Couper des petits morceaux de chou-fleur et le cuire al dente.

Battre un œuf avec du sel et du paprika fumé (ça donne le goût de nuggets).

Tremper le chou-fleur dans de la farine, puis dans l'œuf, puis dans de la chapelure

Mettre au four bien chaud 15 minutes.

Saler au moment de servir.



Chou rouge au cidre

Pour 6 personnes

800g de chou rouge

300 ml de cidre

2 pommes, 1 oignon

1 c à s d'huile d'olive

Sel, poivre

Emincer le chou en fines lamelles.

Emincer l'oignon et le revenir 3 min jusqu'à transparence dans l'huile.

Ajouter le chou puis les pommes en lamelles. Saler et poivrer.

Ajouter le cidre et mijoter 1h15 à couvert.



Les choux du Chef Fabien

Tempura de brocoli

Réaliser une pâte à beignet et tremper les brocolis et cuire à la friteuse.

Chou rouge confit

Cuire le chou rouge émincé avec confiture de fruits rouges et un peu de miel (peu accompagné des viandes assez fortes en goût.)

Chou chinois au canard

Pour 6 personnes

250g d'aiguillettes de canard

1 petit chou chinois, 2 carottes, 1 brin de menthe

1 c à s de miel, 1 c à s de sauce soja

1 c à s de grains de sésame, 1 c à s de cacahuètes

1 c à s de noix de cajou

3 c à s d'huile d'olive

1 c à c de vinaigre de cidre

Mariner les aiguillettes dans le mélange miel/soja/sésame/menthe/huile (1c à s). Emincer le chou en lanières de 1 cm. Ajouter noix de cajou et carottes hachées finement. Assaisonner avec sel, poivre, 2 c à s d'huile, vinaigre, cacahuètes. Poêler les aiguillettes 5 min et en recouvrir la salade.



PLAT



Oser goûter... les épinards

Qu'on se le dise: les enfants qui n'aimaient pas les épinards, c'était avant ! Notre équipe du jour fourmille d'idées, et se lèche les babines à l'idée d'un "rab" d'épinards. N'hésitez pas à les proposer crus, pour les derniers récalcitrants, car le goût ressemble davantage à une simple salade verte.

L'équipe de Méliha, Hugo, Emma, Camille et Paloma aime les épinards. Avec des pâtes et de la viande rouge, ou pour remplacer la salade d'un hamburger. En poêlée avec poulet et champignons. Avec de la béchamel.

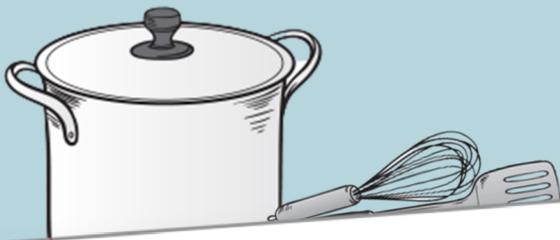


Des lasagnes aux épinards, au fromage de chèvre et au saumon. Epinards à la crème et au saumon ou à l'œuf poché. Miam ! Avec du saumon encore, décidemment, mais accompagné de tome des Pyrénées IGP (les enfants savent être précis!).

On imagine même quelques recettes sucrées ici...rien ne nous arrête! Un gâteau au chocolat dont le beurre est remplacé par les épinards (on le fait bien avec de la courgette, alors pourquoi pas ?). Une tarte aux épinards et à la pomme. Ou dans un smoothie, ni vu ni connu.



Une salade de jeunes pousses avec pomme, chou rouge et fenouil. Dans un Dahl au curry et au tofu, un cake, en croquettes frites à base de béchamel épaisse, jambon et oignon. Même en soupe avec de l'oignon, du pois cassé, de l'ail, de la courgette et de la ricotta.



L'idée de Calie, Mila, Emmy,
Ethan et Gaïa pour oser
goûter des épinards

Quiche épinards chèvre

Mélanger du lait, des oeufs et de
la crème. Avec de la muscade.

Cuire les épinards et les ajouter,
avec des morceaux de chèvre.

Verser sur la pâte à tarte,
décorer de rondelles de
chèvre et cuire au four.

La recette
de Nathanaël, Arthur, Léo,
Barnabé et Naël pour oser
goûter des épinards

Boulettes de chèvre-épinard

Cuire des épinards, les mixer en purée.

Mélanger avec du fromage de chèvre
frais jusqu'à une pâte toute verte.

Parfumer (ail, curry, ou cumin)

Faire des boules.

Rouler les boules dans des graines de
sésame.



Le wok du Chef Fabien

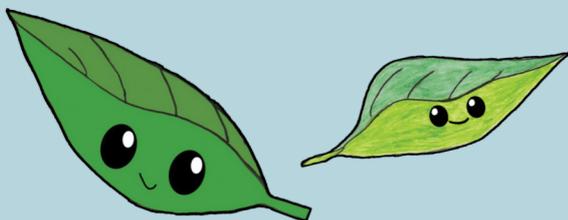
Couper du poulet en dés et le faire cuire dans un
wok avec sel, poivre, épices à votre goût.

Déglacer avec sauce soja salée ou sucrée.

Couper la cuisson.

Ajouter des jeunes pousses d'épinards et
mélanger puis servir.

L'épinard reste tendre et croquant.



Pour
l'apéritif

Dip "Epinartichaud"

Pour 1 bol

400g d'épinards frais

200g de conserve de cœurs d'artichaut

70g de parmesan

50g de crème fraîche

50g de fromage frais de brebis

1 gousse d'ail

Sel, poivre

Cuire les épinards 10 min à l'étouffée (sans
ajouter d'eau, à feu très doux).

Laisser le jus s'évaporer à la fin.

Mixer tous les ingrédients, assaisonner.

Enfourner 30 min à 180°C jusqu'à dorer.

Y tremper, encore chaud, les biscuits apéritifs.



Oser goûter... du pain rassis

Chaque personne jette chaque année plus de 4 kg de pain, soit 9 baguettes !

Et si, au lieu de le mettre à la poubelle, on se régalaient avec des recettes sympas et simples à faire ? Les enfants connaissent déjà le pain perdu, et ils inventent des tas de solutions quand on leur explique qu'on peut mixer le pain sec 🤔

Du pain perdu salé avec du fromage fondu (de la tomme de vache).
Une invention à tester: des galettes jambon - fromage faites avec de la farine de pain dur, à la place d'une partie de la farine de blé noir.
Des croûtons pour la soupe (on frotte le pain à l'ail, puis on le coupe)



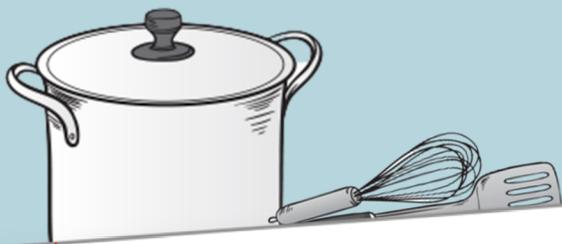
Adam, Lino, Samuel et Lorenzo proposent une variante sucrée:
Un pain perdu à la chantilly au caramel, surmonté d'une cerise !
Ecraser le pain en chapelure, dans laquelle rouler une boule de purée (de pomme de terre et carotte) avant de la dorer au four.

Proposition originale de Robin, Mélina et Calvin : des cookies salés, mêlant du pain dur mixé, des pois chiches écrasés en purée, des lardons et quelques pépites de framboises.

À vous de trouver les bonnes proportions, mais l'idée est fameuse !



Des bruschettas tomate/mozza/olive ou guacamole/crevette.
Du pain perdu salé, saupoudré de fromage râpé avec une crème chantilly à la ciboulette. Emietté dans un crumble salé aux légumes. Une chapelure pour paner du poisson ou des nuggets.



La recette d'*Asthana*
pour oser goûter du pain rassis

Pizza aux tomates et pain dur

Prendre du pain dur et mettre dans un saladier.

Couper des tomates.

Mettre sur le pain et mettre de l'huile et du persil.

Mettre de la mozzarella.

Faire chauffer.

Bon appétit.

La recette d'*Eliott, Arsène et Wari*
pour oser goûter du pain dur

Tarte aux légumes

1. Mixer au mixeur le pain dur.

2. Faire des petites boules.

3. Mettre au four.

4. Mettre une pâte à tarte dans un moule. Piquer à la fourchette.

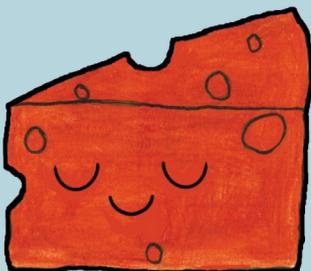
5. Mettre des légumes et le pain dur.

6. Faire chauffer.

Bonne dégustation.

Babybel pané du Chef Fabien

Mixer du pain dur jusqu'à obtenir une chapelure. Passer les Babybel dans de la farine puis dans de l'oeuf battu, puis dans la chapelure. Répéter l'opération trois fois. Cuire en friteuse jusqu'à dorer.



Boulettes pain dur parmesan

Pour 15 boulettes

110g de pain dur

1 œuf

40g de parmesan + 40g de brebis mi sec

100g de coulis de tomate

1 oignon, 1 gousse d'ail

des herbes aromatiques: menthe, persil

1 c à s d'huile d'olive

du sel et du poivre

Couper grossièrement l'oignon et l'ail.

Mixer le pain et ajouter le reste des ingrédients.

Mixer jusqu'à une consistance de farce.

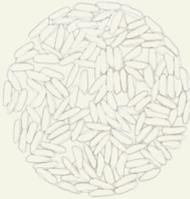
Former des boulettes, les huiler au pinceau ou à la cuillère et enfourner 15 min à 200°C.

Qu'est ce qu'un menu mixte ?

Manger moins de viande, c'est l'opportunité de préserver des ressources naturelles et diminuer notre impact environnemental. C'est aussi une économie appréciable. Un peu de protéine animale vient compléter le végétal, les œufs et les laitages.

Les menus mixtes permettent de garder des saveurs carnées en petites quantités, pour s'habituer progressivement.

Riz aux crevettes



Gratinde pâtes au poulet



Couscous boulettes

Quiche aux lardons



Cuisiner mixte, local ET exotique, c'est possible? La plupart des recettes traditionnelles du monde se déclinent facilement en version carnée, mixte ou végétarienne.

Voici quelques idées pour faire le tour du monde depuis notre jolie ville d'Indre:

Irish Stew Carbonade flamande Boeuf stroganoff et kacha



Tortillas Morue à la portugaise Poulet yassa



Rougail Boulettes d'igname Poulet sauce arachide

Trop bon !

Moussaka de bœuf et lentilles Houmous et mezze Kefitas mi agneau/mi pois chiche

Dolmas Tajine Colombo de poulet aux lentilles corail Rouleaux de printemps Soupe Phô

Riz cantonais Samoussas



Naan au fromage Poulet tandoori Enchiladas

Dhal Ceviche de poisson

Jambalaya Mac & cheese Poutine

C'est parti...

Tamales Choripan

Salade César au poulet et fèves

On trouve en version locale : la base d'oignon - carotte - pomme de terre - poireau, les herbes aromatiques, les animaux d'élevage, certaines céréales, légumineuses. Les épices font le voyage aisément. Et on cherche dans nos potagers l'alternative aux légumes et fruits frais issus d'autres latitudes, cela fonctionne très bien.

Qu'est ce qu'un menu végétarien ?

On ne mange aucun morceau d'animal. On peut varier les sortes de graines parmi les nombreuses variétés de céréales et légumineuses, et les associer entre elles ou avec des produits issus de l'animal pour couvrir nos besoins de protéines.



Les protéines ne sont pas les seuls nutriments apportés par les viandes, poissons et volailles. **Il peut être nécessaire de se supplémenter en vitamine B12**, fer ou zinc lorsque l'on mange de plus en plus souvent des repas végétariens.

Et notre corps n'a pas besoin uniquement de protéines pour assurer sa bonne santé : pensons aux légumes, aux graisses et aux fruits à intégrer à tous les repas, végé ou pas !

De l'entrée au dessert

Œufs mimosa
Pâtes aux courgettes et fromage
Salade de fruits

Betteraves et salade
Dhal de lentilles et riz
Yaourt

Panaché de crudités aux noix
Quinoa au potimarron
Gâteau au pois chiche ♥

Soupe de pois cassés
Poêlée de légumes et p. de terre
Riz au lait

Houmous et pain
Salade de légumes d'été aux mogettes
Fraises à la menthe

Le gâteau au pois chiche du Chef Fabien

Pour 6 à 8 personnes

240g de pois chiches cuits

4 œufs

160g de sucre roux

100g de beurre

50g de cacao

40g de maïzena

10g de levure

Assembler les pois chiches, les œufs entiers, le sucre, le beurre fondu, la maïzena, le cacao, la levure et éventuellement un peu de vanille et de rhum. Mixer.

Cuire au four à 150°C environ 20 à 25 min.

Gros succès à la cantine

maintenant

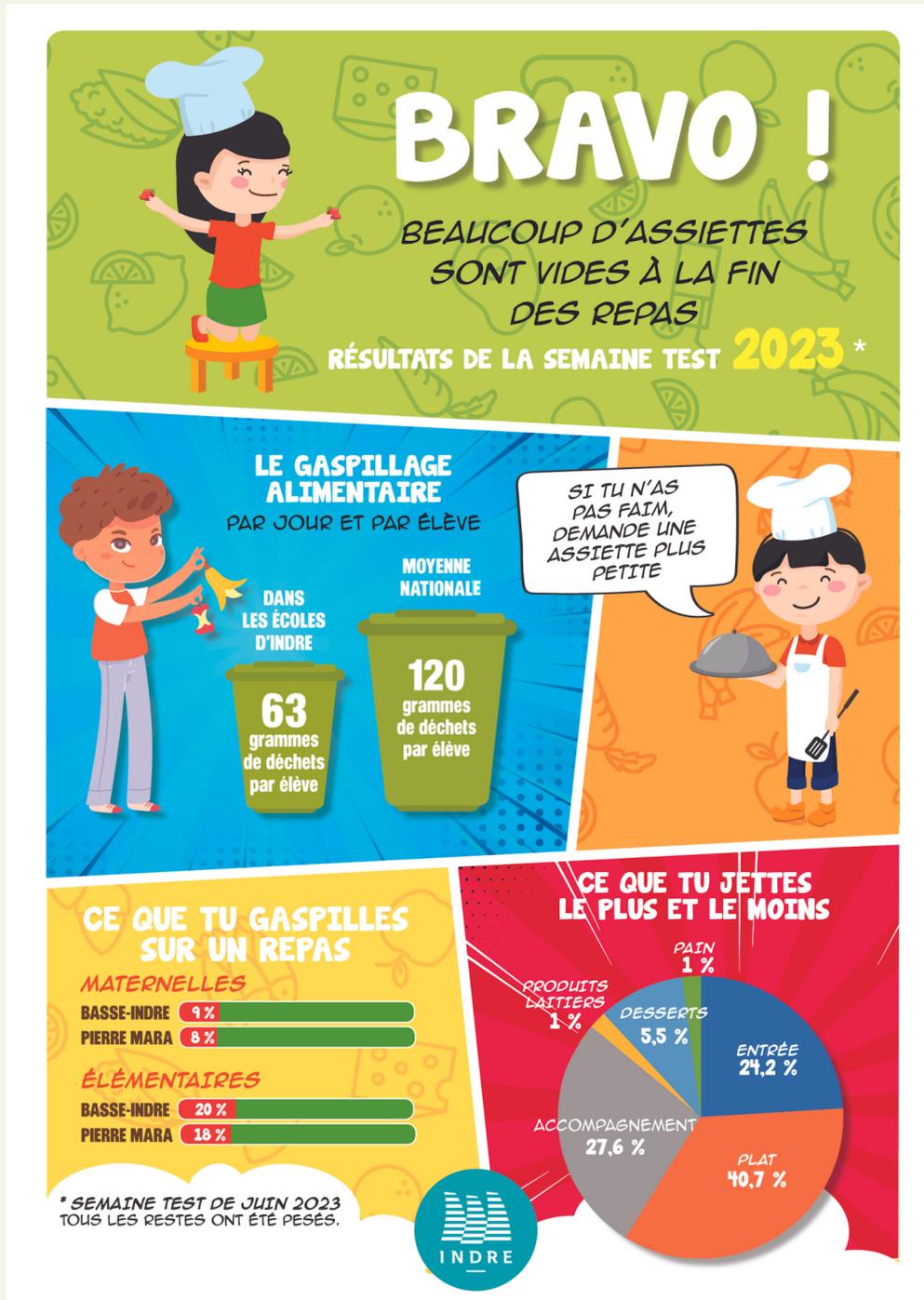
Et à la cantine, ça donne quoi?

Des petites assiettes ont été proposées, correspondant mieux à l'appétit des plus jeunes.

L'équipe a été formée en cuisine alternative pour cuisiner végétarien et mixte.

Le menu du mercredi est désormais cuisiné avec les produits en réserve.

Après deux années d'implication de la restauration scolaire, de l'ACLEEA et des écoles, une deuxième semaine test a été réalisée en 2023 pour voir les efforts de chacun récompensés.

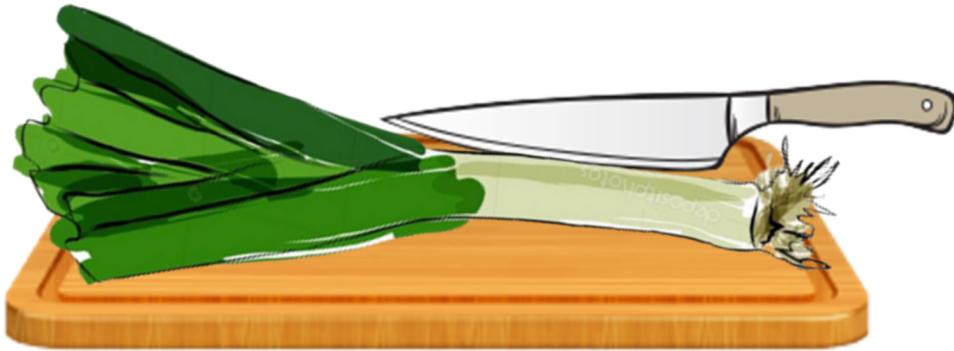


Les actions vont se poursuivre dans les mois à venir, avec la reconduction de temps de sensibilisation à destination des enfants.

PLATS MIXTES ET VÉGÉTARIENS



MIXTE



LE POIREAU

NOS RECETTES POUR OSER GOÛTER

Oser goûter... le poireau

Paradoxalement, ce légume si vert, fort en goût et fibreux ne semble pas être l'ennemi public numéro 1 du groupe d'enfants d'aujourd'hui. Il a même quelques défenseurs prêts à le rendre acceptables à leurs camarades plus réticents. On commence par choisir "du bon poireau du marché", ça va de soi !

Simon et Achille en pleine réflexion pour faire passer le poireau : "T'aimes les pâtes ?! On met des petites pâtes dans un bouillon de poireau". Et voilà une soupe aux vermicelles ! Ou alors, du poireau, de la viande hachée et des pâtes au pesto, avec ou sans camembert.



Il semble bien apprécié nature, avec du fromage ou du beurre. En fondue - à la crème fraîche, à faire cuire longtemps 👍 - pour accompagner un poisson blanc ou une viande. Ou encore en gratin. Dans la soupe poireaux-carotte-pommes de terre avec un petit morceau de lard: un grand classique indémodable.

ça c'est
chacun
ses goûts

"Mes parents cuisinent bien, et je goûte à chaque fois.
Comme ça je m'habitue".



Un plat mixte intègre une petite portion animale + un complément végétal, laitier ou d'œuf. Comme dans une tarte aux poireaux et lardons, un curry de poireau au poulet et aux lentilles, du poireau au jambon à la béchamel (à la façon d'une endive).



La recette de *Garance, Billie, Gael et Willow*
pour oser goûter le poireau

Salade de poireau tomates

Du blanc de poireau cuit, des tomates, des haricots rouges, ou des haricots blancs, des œufs durs, et de la ciboulette.

Avec une vinaigrette, du poivre et du sel.

Une idée de *Cléore, Manon, Salomé et Maddyline*
pour oser goûter le poireau

Gratin de potimarron au poireau

* Potimarron

* Blanc de poireau

* Gruyère

* Curcuma / curry

* Bœuf

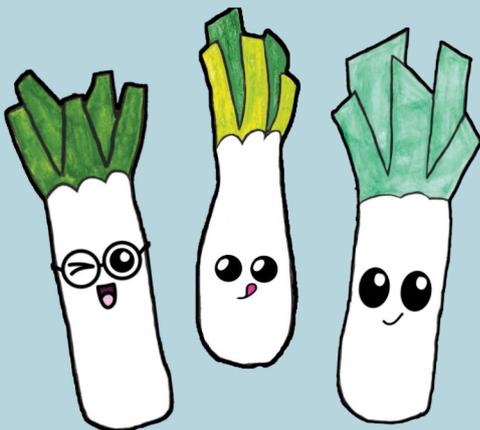
* Pois chiches

* Option coco

L'alliance des copines pour donner envie à Manon d'oser goûter du poireau

Le poireau au jambon du Chef Fabien

Procéder comme pour la traditionnelle endive au jambon, mais remplacer l'endive par du blanc de poireau cuit jusqu'à être fondant.



Crumble de poireaux pruneaux

Pour 4 à 6 personnes

4 poireaux, 2 échalotes

120g de pruneaux dénoyautés

80g d'emmental

Sel et poivre

60g de noisettes

50g de beurre ramolli

50g de farine (ou pain dur mixé grossièrement)

Émincer poireaux et échalotes, les cuire 20 min.

Émincer les pruneaux, couper le fromage en dés, les mélanger aux poireaux. Saler et poivrer.

Concasser les noisettes, les mélanger avec beurre et farine. En recouvrir le poireau.

Enfourner 20-30 min à 200 °C.

MIXTE



Oser goûter... un plat du monde

Les enfants du groupe ne s'attendaient pas à ce thème pour aider à oser goûter. Pourtant, se dépayser est stimulant pour goûter des aliments sous des formes et des parfums différents du quotidien. Chiche, on part en voyage: on se déguise, on passe la musique du pays d'origine du plat, on lit un conte de là-bas !

Laurine, Neus, Mathilde et Apolline nous ont concocté un sympathique parcours : de la paëlla espagnole aux nouilles japonaises, des burritos mexicains aux pizzas et pâtes carbonara italiennes, en passant par le *hamburger allemand*.



Sushi, faritas, risotto, tacos inspirent le groupe d'aujourd'hui. Elinoa et Léopoldine rêvent d'un risotto au chorizo, poulet, tomates cuites et champignon, pendant que Neüs et Apolline déclinent le maki au saumon / avocat / tomate / concombre.

Laissez-vous tenter par un hamburger inédit et inspiré : saumon, pois chiches (sous forme de houmous peut-être?), concombres, cornichons et carottes ?! Qu'en pensez-vous, osez vous goûter ?



De nombreux plats traditionnels reposent sur une base végétarienne, agrémentée, les jours de fête ou selon l'abondance, d'éléments animaux en petite ou grande quantité. Chili con/sin carne, couscous plus ou moins royal, soupe minestrone avec ou sans pancetta, bolognaise moitié boeuf - moitié lentilles...



La variante d'Élina et Léopoldine
pour oser goûter un plat du monde

Pokebowl

Avocat

Saumon

Cacahuètes

Mangue

Pois cassés



La recette de Swann, Firmin, et Eliott
pour oser goûter un plat du monde

"Le Burger Mixte"

Faire griller le pain à burger.

Mixer des lentilles avec de la tomate.

Étaler sur le pain.

Déposer un steak et une tranche de
fromage.

Facultatif : des rondelles de poireau
cuites avec de la crème fraîche.

Recouvrir de sauce à la lentille puis
refermer puis mettre au four.

Salade de pois cassés

Pour 4 personnes

300g de pois cassés

150g de lardons (ou jambon, ou lardons de veau)

150g de bûche de chèvre

5 c à s de vinaigre balsamique

1 c à c de sel

Cuire les pois cassés 30min dans 4 vol d'eau
froide, jusqu'à être « al dente ».

Ecumer à ébullition. Saler à mi-cuisson.

Egoutter et refroidir. Revenir sans graisse les
lardons. Couper le fromage de chèvre en dés.

Les ajouter aux pois et assaisonner de vinaigre
balsamique. Servir tiède ou froid.

Fajitas mi poulet / mi haricots

Pour 4 personnes

8 galettes de blé

200g de filet de poulet

150g de haricots rouges

200 ml de sauce tomate, 1 poivron rouge, 1 oignon

3 c à s d'épices à chili pimentées selon votre goût
(ou ail, paprika, cumin, origan et piment)

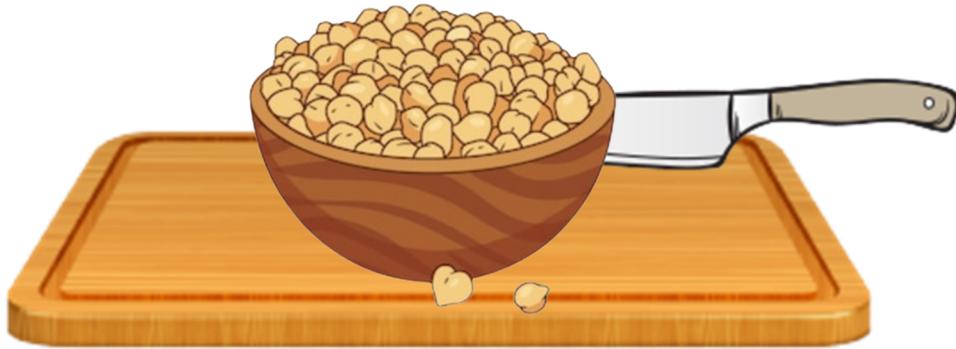
1 c à s d'huile d'olive

Emincer le poulet en dés et l'oignon finement.

Les revenir à l'huile chaude jusqu'à dorer.

Ajouter les épices et le poivron coupé en lanières,
puis la sauce tomate et les haricots.

Mijoter 15 min et servir dans les galettes
réchauffées au four ou à la poêle.



Oser goûter... les pois chiches

Assez peu connus et, de fait, peu appréciés par le groupe d'enfant d'aujourd'hui, les pois chiches ne les ont pas trop inspirés. Notre diététicienne vient à la rescousse pour les intégrer: pour le plaisir de manger varié, pour l'allègement du budget repas et pour participer à votre bonne santé.

Les enfants ont tout de même pensé à ces recettes de référence pour les pois chiches: couscous et houmous. Ils proposent également de les ajouter dans un tajine, un Dahl, une purée, une salade.

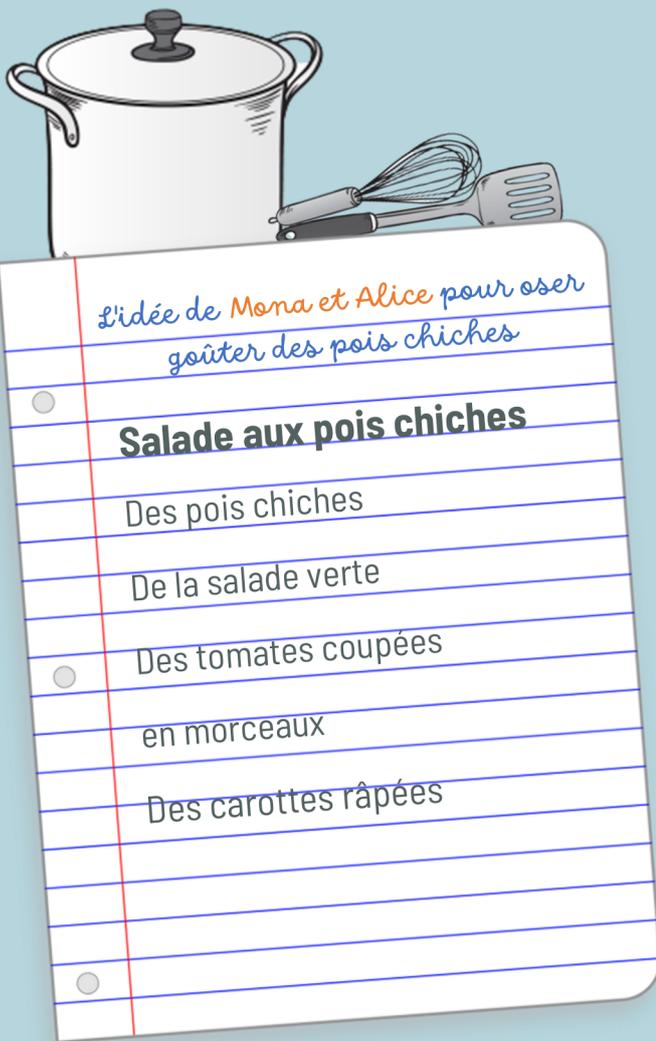


Certains se souviennent en avoir mangé, en vacances dans le Sud Ouest, un plat mijoté assez gras... Ah, oui, j'me rappelle, c'était du cassoulet ! Bien que la star du cassoulet soit plutôt le haricot blanc, jouez à intervertir les légumes secs dans des plats mijotés, purées, soupes, gratins ou tartinades apéritives.

Le goût neutre des pois chiches leur permet d'intégrer des recettes salées aussi bien que sucrées, pour apporter leur richesse en fibres, en protéines et en glucides à faible index glycémique: cela signifie qu'ils nous rassasient pour longtemps. Utile quand on est enfant !



Pour faire des économies, pensez aux repas végétariens 2 à 3 jours par semaine. Associez céréales et légumineuses comme dans le couscous végétarien: semoule, pois chiches, huile d'olive, légumes. Et la touche finale avec les épices Ras el Hanout !



Curry de pois chiche coco rapide

Pour 4 personnes

200g de pois chiches cuits
 200g de purée de tomates ou 300g de fraîches
 200ml de lait de coco (ou crème pour + d'onctuosité)
 1 échalote, 1 carotte
 1 c à s d'huile d'olive
 1/2 c à c de curry, du sel

Émincer l'échalote et la revenir 2 min dans l'huile. Ajouter curry et carotte en dés pour encore 2 min. Verser la purée de tomate et le lait de coco, laisser mijoter 10 min à couvert.

Servir avec du riz basmati, qui existe en version raffinée (riz blanc), demi-complète ou complète.

Pâte à tartiner

Pour 1 pot

200g de pois chiches cuits (ou toute autre légumineuse)
 50g de purée de noisettes
 40g de miel
 25g de cacao non sucré

C'est facile, il suffit de tout mixer ! Attention à ne pas utiliser un bocal de pois chiches aux oignons et aromates...

Vous pouvez personnaliser votre pâte à tartiner avec des zestes d'orange, des pépites de noisettes, d'amandes effilées, ou même remplacer la purée de noisettes par du beurre de cacahuètes !



Avec du pois chiche ?!



Oser goûter... les lentilles

C'est la légumineuse la plus aisée à digérer, et ses nombreuses variétés peuvent s'intégrer chaque semaine au menu: verte, corail, jaune, brune, noire ou beluga. Elle n'a pas besoin de tremper et cuit en 30 min. Elle existe même "toute prête" en bocaux, le tout pour un petit budget. Les enfants l'adorent, ça tombe bien !

En entrée, vous prendrez bien une salade de lentilles froides avec des petites feuilles de menthe et du citron? Rendez-vous chez Tom, Victor et Lucas. Et l'hiver, ce sera plutôt une soupe lentilles coco patate douce concoctée par Louise, Rania, Anouk et Michèle.



En plat principal, Violette et Charlyne apprécient la lentille accompagnée d'oignon caramélisé et de rondelles de carotte. Après un plat de lentille, les enfants sont satisfaits et rassasiés : "Comme ça, ça m'évite de grignoter entre les repas".

On la mixe dans un cake, une terrine, une soupe, une purée ou un "faux" houmous à tartiner pour l'apéritif. On la cuit "al dente" pour une salade composée avec des légumes de saison, pour intégrer à un gratin ou pour farcir une courgette avec ail et petits oignons.



Pour assurer l'apport en protéines d'un repas végétarien, n'hésitez pas à utiliser les lentilles, de l'entrée au dessert: salade froide ou Dahl curry coco, ou même gâteau au chocolat. Parfumez-la selon vos envies: épicée, aux herbes, salée et même sucrée !



La recette de Naël pour oser goûter les lentilles

Burger de lentilles et frites

Un steak de lentilles, du fromage, deux tranches de pain à burger, du ketchup, du rab de frites.

Et comme légume, des petits pois, des carottes et des haricots verts.

La recette de Louise, Rania, Anouk et Michèle pour oser goûter les lentilles

Hachis parmentier végétarien

Cuire des lentilles et des champignons en petits morceaux, avec du persil.

Les mettre dans le fond du plat.

Faire une purée de pommes de terre, avec du beurre. Les mettre sur les lentilles.

Recouvrir de chapelure et de petits bouts de beurre pour bien dorer au four.

NOS RECETTES POUR OSER GOÛTER

LES LENTILLES



Fondant de lentilles au chocolat

Pour 6 personnes

200g chocolat noir

3 œufs

100g beurre

90g sucre complet (essayez, c'est très bon)

50g lentilles vertes non cuites (ou 150g cuites)

Cuire les lentilles dans 3 volumes d'eau froide, 45 min après ébullition.

Battre les blancs d'œufs en neige.

Fondre le chocolat et le beurre. Mixer avec les lentilles et le sucre. Ajouter les jaunes d'œufs puis incorporer délicatement les blancs en neige.

Enfourner 20 min à 180°C ou 12 min dans des moules individuels.

Salade tiède de lentilles

Pour 4 personnes

150g de boulgour, 100g de lentilles roses corail

1 carotte, ½ poireau, 1 échalote, du persil

40g de comté

huile et vinaigre, moutarde, sel et poivre

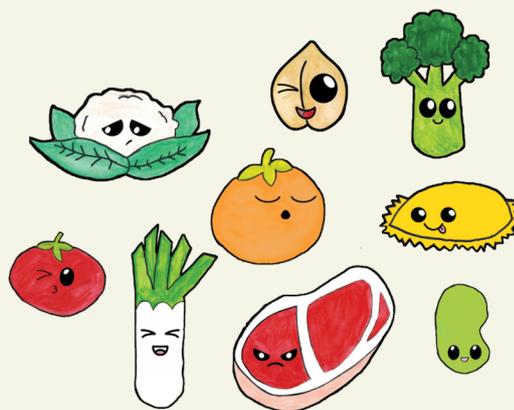
Chauffer le boulgour 2 min dans le fond d'une casserole puis verser 2 volumes d'eau bouillante. Ajouter les lentilles et le poireau émincé. Saler et poivrer et cuire à couvert 10 min, sans remuer. Pendant que c'est encore tiède, y verser la vinaigrette pour que les grains s'imbibent et restent gonflés. Ajouter plus tard dés de fromage, échalote et persil émincés finement et la carotte hachée ou râpée.

S'il te plat, dessine moi un poireau.

Julie Guérin, l'animatrice des TAP de dessin, a participé au projet en proposant aux enfants la réalisation d'aliments kawaiï pour illustrer les propos du livre tout en découvrant certaines techniques de dessin. Elle est très satisfaite du résultat et des progrès qu'ils ont réalisé en dessin, fruit de l'intérêt qu'ils ont porté à cet exercice !



Personnifier ces aliments, leur créer une expression, a beaucoup amusé les enfants, car in fine, c'est eux qui ont décidé de l'émotion qui caractériserait leur création.



Les enfants ont d'abord tous dessiné le même personnage comestible, en suivant les explications de Julie. Lors de cette étape, ils ont beaucoup parlé de leurs habitudes alimentaires. Puis, en fonction de leur progression et des difficultés du modèle à réaliser, ils ont créé de nouveaux personnages, par petits groupes. Ils ont ainsi pu échanger plus facilement sur les couleurs des aliments qu'ils reproduisaient.

En dessinant, les enfants ont pu exprimer leurs goûts ou dégoûts, la façon dont leur famille prépare l'aliment, et parfois des anecdotes rigolotes - le plus souvent sur des plats qu'ils n'avaient pas trop aimés...

DESSERTS





Oser goûter... du pain rassis

Et si l'on mangeait du pain dur au goûter ?? A condition de se régaler, bien sûr ! Economisez de l'argent, évitez les aliments ultra-transformés, libérez votre poubelle des emballages, et valorisez le travail de votre boulanger en mangeant son délicieux pain jusqu'à la dernière miette.

Roxane, Balthazar et Adonai sont surpris d'entendre qu'on peut remplacer 1/4 de la farine de tous nos gâteaux par du pain mixé. Clara apprécie le crumble aux pommes, et va réaliser le prochain avec du pain rassis. Et en pudding aux raisins secs, c'est très bon.



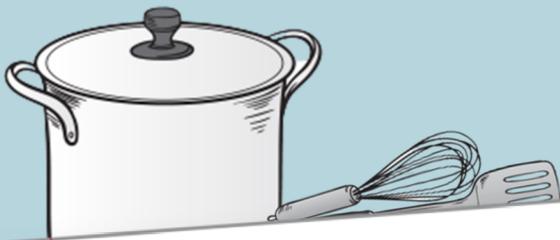
Le cookie au pain dur du Chef Fabien: Remplacer la moitié de la farine de votre recette habituelle par du pain rassis mixé jusqu'à obtenir une poudre consistance farine.

Pour changer, testez une recette des copains copines ou du net.

Quand on leur apprend que la fabrication d'une baguette nécessite 200 litres d'eau (soit une baignoire), Mamaissata et Arthur sont motivés pour manger plus souvent du pain perdu. "En plus, on est en CE2, alors c'est facile à cuisiner, en faisant bien attention".



Gardez chaque petit morceau pas terminé, chaque tranche "un peu trop dure" oubliée dans un coin. Laissez le bien sécher pour éviter le développement de moisissures, puis mixez le et stockez le dans un bocal (, prêt à intégrer à toutes vos recettes de desserts.



La recette de *Lison, Eluém*
et *Hana Li*

pour oser goûter du pain rassis

Crumble

On coupe du pain bien rassis en tous petits morceaux.

On mélange avec du sucre et du beurre.

On pose sur des fruits coupés en morceaux.

On met au four pour cuire.

Une idée de *Victor*
pour oser goûter du pain rassis

Un goûter beau et bon !

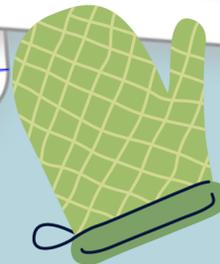
Griller le pain dur et tartiner de beurre.

Décorer avec des pépites de chocolat.

Y tremper dans du jus de pamplemousse avec de la menthe et du citron.

NOS RECETTES POUR OSER GOÛTER

DU PAIN RASSIS



L'huile d'olive en dessert ?

Dans les gâteaux au yaourt, pour cuire les crêpes, ajouter à la place du beurre fondu... Le goût de l'olive disparaît grâce à une gousse de vanille.

Choisissez de l'**huile d'olive douce**, ajoutez-y une gousse de vanille (on utilise parfois juste les grains pour une recette de pâtisserie, gardez la gousse au lieu de la jeter) et laissez 1 mois. Elle est prête !

C'est une meilleure huile que celle de tournesol puisqu'elle protège des maladies cardio-vasculaires.



Granola au pain dur

Pour 1 bocal

200g de pain rassis, 100g de flocons d'avoine
80g de fruits à coque variés (amandes, noix, noisettes, cajou), 40g de graines de tournesol
2 blancs d'œufs

2 c à s d'huile d'olive vanillée

2 c à s de miel, 1 c à s de cannelle, 1 pincée de sel

Concasser les noix, couper le pain en dés (ou le mixer). Mélanger tous les ingrédients.

Étaler sur 1 cm environ en essayant d'agglomérer la matière. Enfourner 20 à 30 min à 160°C sans remuer, pour que se forment des pépites, jusqu'à croustiller. Si le mélange colore trop, recouvrir d'un papier sulfurisé. Laisser à four éteint 10 min.



Oser goûter... les fruits à coque

Savourez le plaisir d'une poignée chaque jour. C'est même recommandé par notre diététicienne: des fibres, des bonnes graisses, un peu de protéines, et beaucoup de minéraux et vitamines, voilà un atout santé. Vous voulez du local? Préférez la noix et la noisette, présentes dans nos jardins et forêts.

Des mendiants, faciles à faire soi-même d'ailleurs ! Pour (s')offrir. Une glace à la noisette (moins facile à faire, très facile à manger). Dans une pâte à tartiner faite maison, dans nos cookies. "Ou juste à croquer comme ça, quand on a faim au goûter".

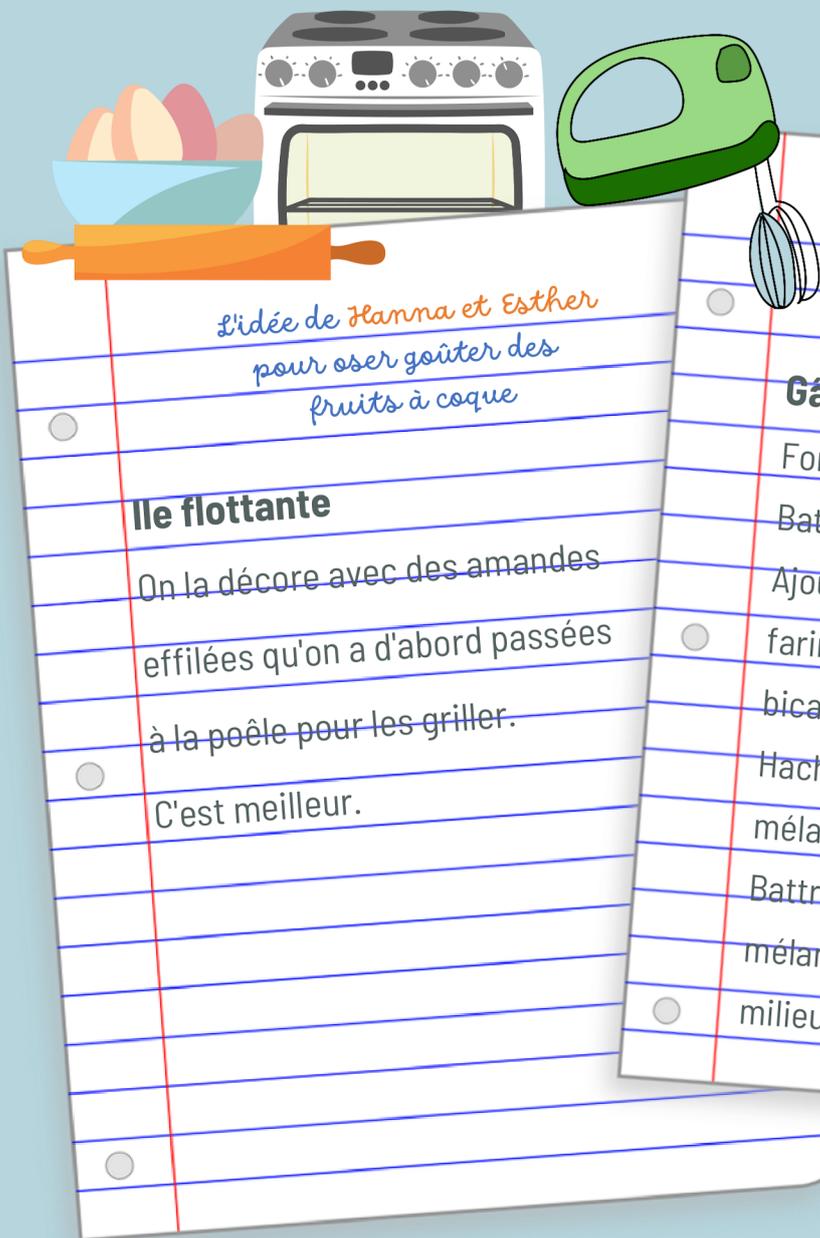


En poudre pour remplacer une partie de la farine dans le gâteau à la noix de coco et à la poudre d'amande de Lenzo. Ou concassées pour croquer sur la tarte au chocolat d'Isaac. Héloïse, quant à elle, préfère la noix de cajou, plus sucrée.

Bien sûr, l'usage de ces petites graines croquantes ne se limite pas aux desserts. Rose, Paloma, Nicole et Alister l'ont bien compris et proposent de garnir de noisettes une bruscheta sauce tomate, fromage et jambon. Pensez-y sur vos salades, tartes, gratins...



On les concasse à l'aide d'un petit hachoir, puis on les ajoute dans le granola du matin, dans le porridge, dans la compote. Toastez-les à la poêle, ou, encore plus gourmand, caramélisez-les avec un tout petit peu de sucre pour perfectionner un riz au lait, une crème.



L'idée de *Hanna et Esther*
pour oser goûter des
fruits à coque

Ile flottante

On la décore avec des amandes
effilées qu'on a d'abord passées
à la poêle pour les griller.

C'est meilleur.

La recette de *Rose, Paloma,
Nicole et Alister* pour oser
goûter des fruits à coque

Gâteau chocolat, noix, noisettes

Fondre du beurre et du chocolat.

Battre des jaunes d'œufs avec du sucre.

Ajouter le chocolat fondu, puis de la
farine et de la levure chimique (ou du
bicarbonate).

Hacher des noix et des noisettes, en
mélanger mais en garder pour décorer.

Battre des blancs d'œufs en neige et
mélanger. Cuire au four jusqu'à ce que le
milieu soit cuit.

Le gâteau nantais du Chef Fabien

125g de beurre, 125g de poudre amande
125 gr de sucre, 60 gr de farine, 5 gr de levure
3 œufs, un peu de rhum pour les plus gourmands.

Mélanger œuf, sucre et rhum au batteur, ajouter
farine, poudre d'amande, levure puis le beurre
fondu à faible vitesse. Cuire au four à 160 degré.
Réaliser un sirop avec 100g de sucre et 150 g d'eau
et un peu de rhum. Imbiber le gâteau.

Réaliser une glace royale avec le blanc d'œuf et du
sucre glace, mélanger au fouet jusqu'à obtenir une
pâte blanche et semi-épaisse.

Recouvrir le dessus du gâteau avec la glace royale
et réserver au frais pendant 2 heures.

Energy balls

Pour 20 boules

100g de noix, 15 dattes, 30g de noix de coco râpée
3 c à s de cacao non sucré, 1 c à s d'huile de coco
1 pincée de sel

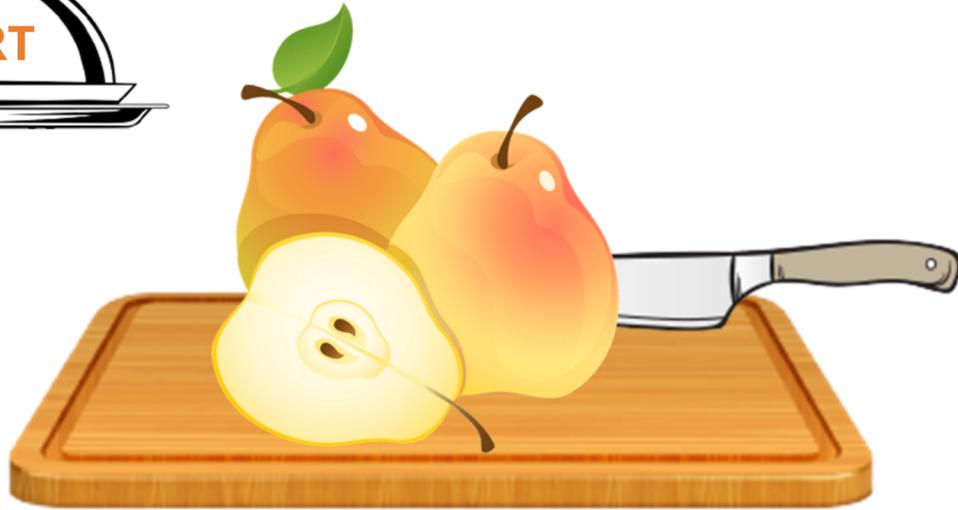
La veille, tremper les noix (ou 15mn à l'eau chaude)
Ajouter les dattes pour les attendrir 10min si elles
sont très sèches. Bien égoutter.

Fondre l'huile de coco.

Mixer le tout jusqu'à une texture homogène.

Rouler en boules puis les passer dans *pistaches
*chia *coco *sésame *cranberries *noix

Varier les parfums (vanille, fleur d'oranger, sans
cacao) et noix (cajou, pécan, noisette, amande)



Oser goûter... la poire

Voici une déferlante d'idées qui vous feront attendre l'automne avec impatience. Même la rentrée des classes, si, si ! Et en pleine saison, ne jetez pas les poires qui s'abiment: gardez les morceaux encore bons au congélateur pour vous régaler tout au long de l'année d'une compote, d'un sorbet ou d'un smoothie.

En tarte (celle de Mamie, c'est la meilleure !), en poire Belle Hélène, dans une fondue au chocolat, un smoothie, en fines lamelles dans une crêpe, ou en salade de fruits: poire, raisin, kiwi, figue fraîche. Bien mixée, ou au contraire en morceaux dans un yaourt.



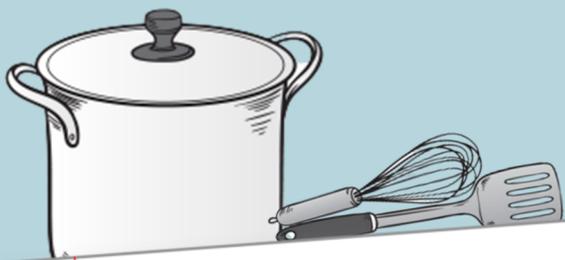
Une compote de poire, ça change. Avec de la fleur d'oranger : des "petites gouttes de bonheur". Ou cuite au four aux épices. Facile, on saupoudre d'amandes effilées toastées 1 minute à la poêle pour s'offrir davantage de gourmandise.

Lall et Edgar vous proposent un Banana split, mais à la poire: un Pear split ! Avec une boule de glace vanille et une chocolat. Albin, Raphaël et John s'inventent un dessert: une gaufre garnie de glace à la poire, chantilly à la vanille et biscuit cigarette.



Il existe 2000 variétés de poires ! Les Williams ou Guyot, dès fin Août, les Comice et Leclerc qui se conservent bien tout l'hiver. La Conférence parfaite pour les tartes, l'Anjou plutôt à croquer. En revanche, si vous trouvez des poires au printemps ou en été, elles viennent sûrement d'Argentine ou du Chili. Ca fait loin, non?





La recette de Floris, Victor, Léon
et Zaynab pour oser goûter
de la poire

Crumble à la poire

Des poires cuites en morceaux
Dessus on met du crumble. C'est
une pâte à biscuit pas encore
cuite en petits bouts. Avec des
noisettes dessus.
Ca va cuire dans le four.

La recette de Roxanne, Louanne,
Zoé et Anna pour oser goûter
de la poire

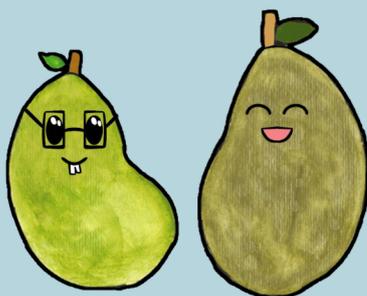
Chouquette à la poire

Acheter une chouquette, ou faire soi-
même avec une pâte à choux mais
c'est plus long.
Faire une crème pâtissière et ajouter
de la poire mixée. Remplir la
chouquette avec la crème.
Saupoudrer de sucre glace



Poire Melba du Chef Fabien

Comme la fameuse pêche Melba, en remplaçant le
coulis de fruit par un coulis de châtaigne et une
glace de votre choix.



Délicieux
Sans ajout
de sucre

Sorbet express à la poire

Pour 4 personnes

6 poires bien mures

1 blanc d'oeuf

Facultatif :

piment d'Espelette, gingembre ou cannelle

Eplucher et congeler les poires au moins 3h à
l'avance. Les mixer avec le blanc d'œuf, dans un
mixeur résistant. Parfumer au choix.
Servir et déguster aussitôt.

*Si les poires sont congelées à cœur, les sortir au
réfrigérateur 1 à 2h avant pour ramollir un peu.*

*Si les poires ne sont pas assez mures, ajouter un
petit peu d'eau pour mixer plus facilement.*

Tous les fruits se prêtent au sorbet express. Youpi !

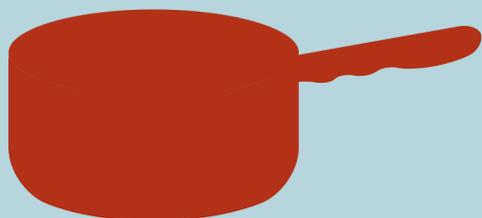
Et si on jouait en famille ?

Découpe, plie et colle les languettes. Hop, tu as bricolé ton dé pour s'amuser aux repas. Qui commence ?

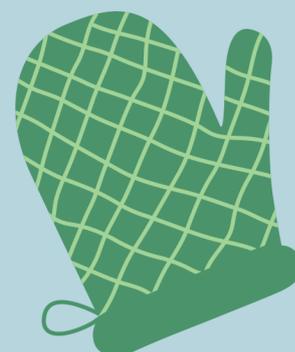


Mes notes

Les recettes que j'ai faites, celles que j'ai aimé...



Testez en famille les créations des enfants, reproduisez les petits plats du Chef Fabien, découvrez les recettes de la diététicienne.



Bon appétit !

