



# Ratatouille & Cabrioles

Pour ce numéro, la team Ratatouille et Cabrioles s'est penchée sur les aliments ultra-transformés. Mais que sont-ils ? Comment les reconnaître ? Pourquoi les limiter et sont-ils dangereux pour la santé ? Nous allons tenter de répondre à toutes ces questions !



**Zoom sur ...**

## Les Aliments Ultra transformés



**Sodas, nuggets de poulets, bâtonnets de crabe, barres de céréales, biscuits apéro, céréales du petit déjeuner, pizzas industrielles, crèmes desserts, ... ils sont partout !**

Un produit de saison est un aliment qui arrive à maturité en respectant la croissance de celui-ci en fonction de la zone géographique où il est produit. Ainsi, en France, nous ne pouvons pas consommer certains fruits et légumes tout au long de l'année. Il peut pousser en pleine terre ou dans un abri non chauffé mais sa croissance n'est jamais accélérée par quelque mode de production artificielle.

Les Aliments Ultra Transformés envahissent nos supermarchés et l'assiette de nos enfants. Souvent très pratiques à utiliser et appréciés de tous, nous allons nous pencher sur leur composition et leur impact sur la santé.

Nous appelons Aliments Ultra Transformés, les aliments ayant subi de nombreuses transformations et mélangés à de nombreux additifs avant d'être consommés.

Par exemple, les nuggets de poulet du commerce sont bien sûr composés de filet de poulet (souvent de mauvaise qualité), mais aussi de peau, de cartilages, d'os, de sel, d'huile et de beaucoup d'additifs tels que protéines végétales, amidon, stabilisants, arômes, ...

Les Aliments Ultra Transformés sont bien souvent appréciés des enfants car ils sont particulièrement salés, gras et /ou sucrés. Ils sont souvent faciles à préparer et simples à manger (avec les doigts par exemple).

Malgré tout, ils ne devraient pas se trouver trop souvent dans nos assiettes car ils apportent peu de nutriments de bonnes qualités et beaucoup trop de mauvaises graisses, sucres ajoutés et additifs industriels dont les effets à long terme ne sont pas favorables à notre santé.

Leur faible qualité nutritionnelle les rend également peu nourrissants et sont donc souvent consommés en portions beaucoup trop importantes.



# Ratatouille & Cabrioles



## Quelques conseils

- **Cuisinez le plus possible vous-même.** Les pizzas, lasagnes, et même nuggets, poissons panés, frites, ... ne sont pas si difficiles à préparer à la maison.
- Lors de vos achats appuyez-vous sur la **liste des ingrédients présents sur l'étiquette.**
- **Choisissez les produits** dont la liste d'ingrédients est la plus courte possible.
- **Fuyez les produits contenant des ingrédients que vous ne pourriez pas avoir dans vos placards** (amidon, dextrose, sirop de glucose, ...)
- Accompagnez ces aliments avec une **bonne portion de légumes frais.**

## Mon petit potager

Quoi de mieux pour connaître la provenance de ses fruits, légumes et aromates que de les faire pousser soi-même.

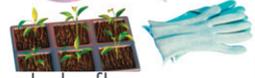


**Porter l'arrosoir, creuser, jardiner : c'est de l'activité physique bonne pour la santé !**



### Matériels

Bac à fleurs ou pot de fleurs,  
Billes d'argile ou petits cailloux,  
Terreux,  
Plants ou graines.



1. Installe-toi à l'extérieur, en bas de chez toi, sur ton balcon, dans le jardin si tu en a un.
2. Dans le pot de fleur, mets une couche de billes d'argile ou de petits cailloux pour aérer le fond du pot et que l'eau n'y reste pas.



3. Mets une couche de terreux en laissant des puits pour avoir de l'espace pour les racines de tes plants ou jusqu'à 5 cm du bord si tu as choisi de planter des graines

4. Si tu as des plants, sort-les de leur pot et enlève un peu la terre autour des racines puis place-les dans les puits ou répartis les graines.
5. Complète avec le terreux jusqu'à 3 cm du bord.

6. Arrose ta plantation et pense à le faire régulièrement, sans les noyer.

Selon les fruits ou légumes que tu as planté, il faudra attendre quelques semaines avant de pouvoir les récolter.



### Idée !

Il est également possible de faire germer un noyau d'avocat ou de faire faire des racines à une queue d'ananas avant de les planter, mais il faudra attendre quelques années avant qu'ils ne donnent des fruits !



# Ratatouille & Cabrioles

## Le coin lecture

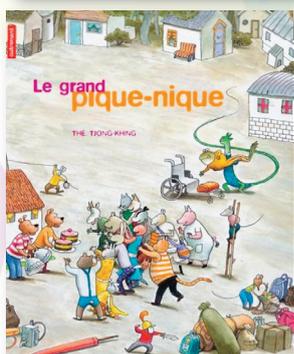


### La courgette c'est chouette

de Lili Scratchy, collection « Les recettes des bout' choux »

Une pincée de recettes alléchantes, quelques grammes de nouveaux mots, une bonne dose d'illustrations...

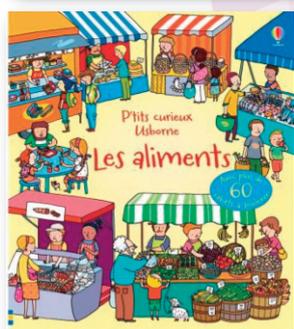
La collection "Les recettes de bout' choux" fait découvrir aux tout-petits et aux plus grands le plaisir d'une cuisine gourmande et authentique à partir d'un aliment simple.



### Le grand pique-nique

The Tjong-Khing

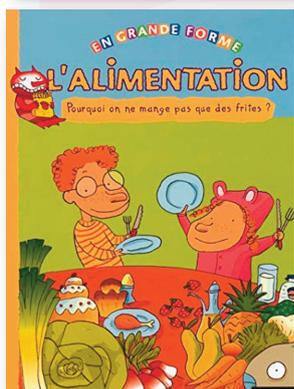
A destination des enfants de 3 à 5 ans, cet album illustré sans texte montre un village d'animaux qui va pique-niquer en haut d'une colline. Il permet aux enfants d'imaginer leur propre histoire sur le thème de ce repas un peu particulier qu'est le pique-nique.



### Les aliments

Emily Bone - Collection "P'tits curieux" chez Usborne

Ce livre pour enfants aborde l'origine de nos aliments : Comment poussent les fruits, les légumes, les céréales ? D'où viennent les produits issus de la mer ? Comment sont produits les aliments issus d'animaux, les aliments sucrés ? ... Il explique leur parcours jusqu'à nos assiettes et leur voyage dans le corps humain. Des rabats à soulever tout au long du livre permettent de trouver les réponses à de nombreuses questions.



### Pourquoi on ne mange pas que des frites ?

Rastouin-Faugeron et Benjamin Chaud

Ce livre présente les différents types d'aliments. Chacune des catégories commence par une petite histoire, suivie d'informations plus spécifiques ou de devinettes. L'ouvrage se termine par un jeu sur la composition d'un menu équilibré et un lexique des mots difficiles.

# Ratatouille & Cabrioles

## A vos Tabliers !

### Burger Maison

Et pourquoi ne pas réaliser ses propres burgers. Dans ce numéro, nous vous proposons une recette de pain à burger et quelques idées de garniture.

#### Ingrédients pour 6 personnes

- 6 steaks hachés pur bœuf,
- 6 tranches de fromage à raclette,
- Rondelles de tomate,
- Tranches d'oignon rouge,
- Feuilles de salade verte,
- Quelques cornichons,
- Mayonnaise maison,
- 6 Buns (pains à burger) maison.

#### Pour la réalisation des buns :

- 50 g d'eau,
- 50 g de lait,
- 10 g de levure boulangère fraîche,
- 15 g de sucre,
- 250 g de farine,

Dans un saladier, délayer doucement la levure, l'eau et le lait.

Ajouter la farine, le sucre, le sel et un œuf. Mélanger la pâte durant 3 minutes.

Ajouter le beurre ramolli et continuer à pétrir la pâte durant 5 à 10 minutes. Vous devez obtenir une pâte homogène. Faire une boule, la couvrir d'un torchon et la laisser pousser durant 2h dans le saladier. La pâte doit doubler de volume.

Faire 6 boules et les laisser pousser une nouvelle fois durant 1h00.

Préchauffer le four à 200°C. Dorer délicatement les buns avec de l'œuf entier battu avec 2 c. à soupe d'eau. Parsemer de graines de sésame.

- 2 œufs,
- 40 g de beurre,
- 1 c à café de sel,
- 1 c. à café de sucre,
- Graines de sésame.

Enfourner et laisser cuire environ 15 min : les buns doivent être gonflés avec une belle couleur dorée. Faire refroidir sur une grille.

**Pour réaliser vos burgers,** faites cuire vos steaks hachés à la poêle. A la fin de cuisson, ajouter la tranche de fromage pour la faire fondre

Couper en deux les buns en deux et monter votre burger : étaler de la mayonnaise, une feuille de salade, quelques morceaux de cornichons, le steak cuit, avec la tranche de fromage à raclette, une rondelle de tomate et l'oignon. Fermer à l'aide du chapeau à buns.

### Bonne dégustation !



**CoDES 05 - Comité Départemental d'Education pour la Santé des Hautes-Alpes**

6 impasse de Bonne - 05000 GAP - Tél : 04 92 53 58 72  
codes05@codes05.org - www.codes05.org

Avec le soutien financier

RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE

ars  
Agence Régionale de Santé  
Provence-Alpes  
Côte d'Azur

codes  
Comité départemental  
d'éducation pour la santé  
HAUTES-ALPES