



Ratatouille & Cabrioles

Avec le printemps qui commence à pointer le bout de son nez, c'est aussi la fête de Pâques qui s'annonce et sa multitude de chocolats en tous genres. Lapins, poules, œufs, poissons... noir, au lait, blanc, praliné, parfumé, ... il y en a pour tous les goûts !

L'équipe du Journal R&C vous propose de plonger au cœur d'un univers très... **chocolaté** !



Zoom

Le chocolat dans tous ses états

Le terme "chocolat" est utilisé pour nommer l'aliment fabriqué à base de fève de cacao, graine en forme d'amande contenue dans la "cabosse", fruit du "cacaoyer". Connaissez vous le Forastero, le Trinitario, le Criollo ? Ce sont les 3 variétés de cacao cultivées dans le monde. La plus utilisée est la Forastero cultivée en Afrique et au Brésil.

La fève de cacao crue n'est ni sucrée, ni salée mais plutôt amère et très forte en goût.

Pour devenir du chocolat, elle doit être fermentée, torréfiée (chauffée) puis broyée pour obtenir une "pâte de cacao" et une matière grasse appelée "beurre de cacao".

Il est ensuite nécessaire de mélanger la pâte de cacao, le beurre de cacao et du sucre pour adoucir l'amertume naturelle (au plus le pourcentage de cacao est élevé, au moins il y a d'ajout de sucre).

Sont ensuite ajoutés divers ingrédients en fonction du type de chocolat : lait, vanille, pâte de fruit, fruits secs, ...

Pour choisir un chocolat de bonne qualité, il est nécessaire de vérifier que le sucre ne soit pas en 1^{ère} position dans la liste des ingrédients mais venir après la pâte de cacao et le beurre de cacao.

Le chocolat blanc lui, ne contient du cacao que la matière grasse, c'est à dire le beurre de cacao.

Côté santé, le chocolat, surtout s'il est noir, apporte du magnésium et des flavonoïdes importants pour la tension artérielle et le coeur, des antioxydants et surtout, beaucoup de plaisir.

N'hésitez pas à tester avec vos enfants des chocolats à forte teneur en cacao afin de découvrir leurs arômes si particuliers.



Ratatouille & Cabrioles

A vos Tabliers !

Cookies très chocolat



- 220 g de farine semi-complète (T110)
- 1 sachet de poudre à lever
- 30 g de cacao amer
- 1 grosse pincée de fleur de sel
- 70 g de sucre complet
- 75 g d'amandes concassées
- 10 cl d'huile de tournesol
- 100 g de pépites de chocolat
- 100 ml de lait



Préchauffer le four à 150°C. – 30min

Mélanger la farine, la poudre à lever, le cacao, le sel et le sucre dans un saladier.

Ajouter tous les autres ingrédients puis mélanger à la cuillère jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Prélever une petite boule et l'écraser entre les paumes de vos mains pour former chaque cookie.

Les déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Cuire au four 30 min (vérifier la cuisson).

Laisser refroidir sur une grille.

Se conservent plusieurs jours bien fermés dans une boîte hermétique.

Bonne dégustation !

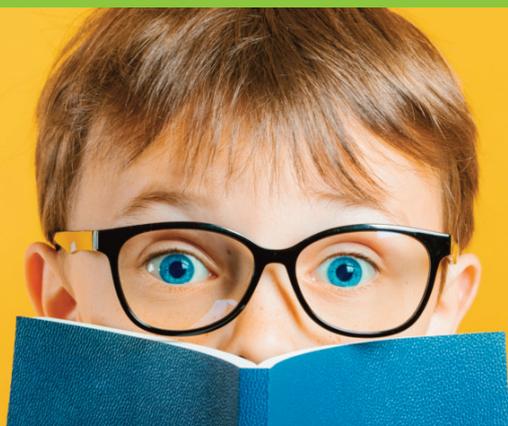
Reportage en classe



Le programme Ratatouille et Cabrioles propose une séance autour de la découverte des saveurs. Après la lecture de l'album jeunesse "Drôle de goût" où Souricette est à la recherche de l'aliment qui lui convient le mieux, les enfants ont pu travailler leur 5 sens en dégustant différents aliments au goût caractéristique : du chocolat noir pour l'amer, un morceau de fromage pour le salé, des grains de raisin sec pour le sucré et enfin un cornichon pour l'acide.

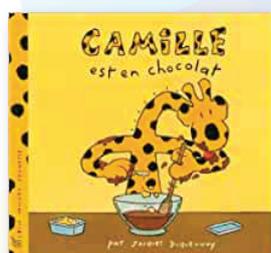


Ratatouille & Cabrioles



Le coin lecture

Voici une liste d'albums jeunesse à découvrir et à lire avec votre enfant :

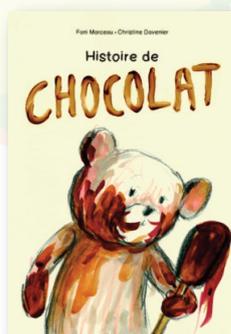


Camille est en chocolat

Jacques Duquennoy, Editon Broché

Hmmmmmm ! Camille nous confie sa recette secrète de la « Camille en chocolat », à suivre pas à pas, image après image...

Une histoire pour se régaler en famille ou entre amis.



Histoire de chocolat

Fani Marceau et Christine Davenier, Edition Kaléidoscope

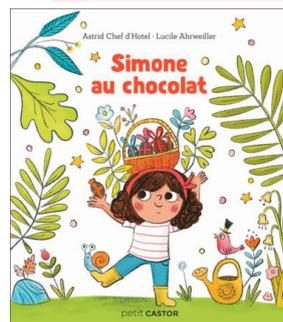
Ton ours en peluche. Ta mamie près de toi. Et la délicieuse odeur... de la mousse au chocolat. Un petit garçon partage un moment de complicité avec sa grand-mère autour de la préparation de sa première mousse au chocolat. Sous l'œil amusé et intrigué de son doudou. Miam !



Je sais ce que je mange, le Chocolat

Le chocolat, Sandrine Dumas-Roy et Nicolas Gouny, Edition Ricochet

On le mastique, on le boit, on le croque ou on le lèche sur ses doigts, c'est le chocolat ! Noir, au lait ou blanc comment le fabrique-t-on ? Le cacaoyer est un arbre difficile à cultiver ; il demande beaucoup de travail aux exploitants !



Simone au chocolat

Ahrweiller Lucile et Chef D'Hôtel Astrid, Edition Petit Castor

Aujourd'hui, c'est la chasse aux oeufs. Et Simone, le chocolat, elle adore ça...



Ratatouille & Cabrioles

Activité physique

Les lapins dans leurs terriers

Au signal, réintégrer son terrier le plus rapidement possible.

Dans un premier temps, les lapins se promènent dans le jardin. Au signal, ils doivent rentrer dans leurs terriers (un cerceau).

Une fois que les enfants ont bien compris cette consigne, on peut procéder à des « éliminations » en enlevant des terriers. A chaque fois, il y a un terrier en moins, il faut se dépêcher pour en trouver un ! Celui qui n'a pas de terrier est éliminé.

Une variante : les lapins et les carottes. Avant de retourner dans son terrier, chaque lapin doit avoir trouvé une carotte (une balle ou un autre objet réparti dans l'espace de jeu en début de partie).



Matériel

Des cerceaux ou des ficelles formant un cercle (un par enfant au départ), en option une cloche pour le signal sonore (peut se faire avec de la musique).

Comptine

Nous vous proposons une petite comptine qui mêle à la fois l'apprentissage des voyelles avec... le plaisir du chocolat ! Avis à tous les gourmands !

**A A A A A J'ai du chocolat,
E é é é Je vais le manger,
I i i i Il est trop petit,
O o o o J'en veux un plus gros,
U u u u Tu n'en auras plus,
A é i o u !**

Vous retrouverez la comptine

“J'ai un chocolat” sur 

Défi

C'est le printemps, la saison des fleurs est de retour !

Le CoDES 05 vous propose un défi à faire en famille chez vous ! Trouvez et prenez en photo une fleur ... partout où vous en voyez !

- 🌸 dans un dessin,
- 📖 dans un livre,
- 📰 dans un magazine,
- 🧻 sur du papier essuie-tout,
- 👕 sur un vêtement,
- 🌻 dans votre jardin,
- 🌐 sur internet,
- 📺 à la télévision...



L'enquête est ouverte ! N'hésitez pas à nous envoyer les photos sur notre adresse mail ratatouilleetcabrioles@gmail.com, et nous réaliserons pour l'occasion une fresque collective que nous publierons dans le prochain numéro !

Bonnes recherches !

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

