



# Ratatouille & Cabrioles

**Savez-vous que nous jetons environ 20kg de nourriture par personne et par an ?** Alors retroussons nos manches, petits et grands, apprenons à éviter le gaspillage alimentaire. L'équipe du CoDES 05 vous propose dans ce numéro quelques pistes anti - gaspi à mettre en place en famille au quotidien.

## Zoom sur...

### Le gaspillage alimentaire

Le gaspillage alimentaire correspond au fait de jeter les aliments encore comestibles. Le saviez-vous ? 1/3 des aliments produits sur la planète finissent à la poubelle. Comment remédier à cela ? L'équipe du CoDES 05 s'est penché sur la question !



Le gaspillage ne concerne pas que les repas non consommés jetés à la poubelle. On le retrouve aussi dans les champs, dans les transports, à l'entrepôt ou au supermarché. Beaucoup d'aliments produits ne finiront malheureusement pas dans nos assiettes !

Chacun à notre niveau, nous pouvons essayer d'adopter de petits gestes quotidiens. Voici une petite liste non-exhaustive :



**Faire une liste de courses.** Sur le site « [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr) », « La Fabrique à Menus » vous propose des idées de menus, des recettes et prépare même votre liste de courses.

**Regarder les dates DLC et DDM.** DLC, c'est la date limite de consommation « A consommer jusqu'au... ». DDM, c'est la date de durabilité minimale « A consommer de préférence avant le ... » : le produit risque d'avoir moins de goût mais on peut le manger sans danger pour la santé.

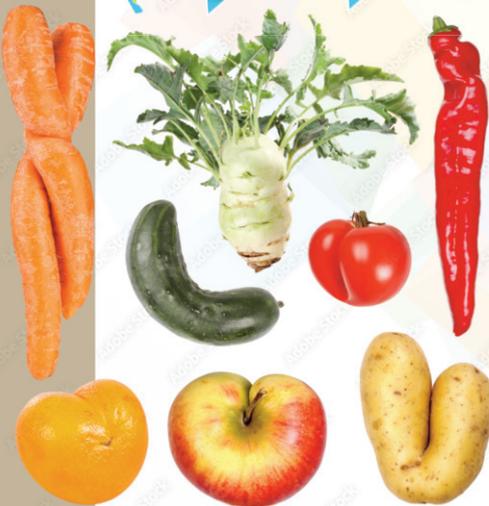
**Acheter des fruits et légumes « moches ».** Certains fruits et légumes peuvent avoir une drôle de forme mais être toujours aussi bons au goût !

**Mettre les produits qui se périment le plus tôt dans son réfrigérateur.**

**Cuisiner les restes ou les congeler.** De nombreuses recettes sont disponibles sur le site « [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr) ».

Questionner les enfants et soi-même sur son appétit : **où en suis-je de ma faim ?** Cela évitera de trop prendre et de ne pas finir.

## A vous de jouer !



# Ratatouille & Cabrioles

## Petites boîtes cadeau

### En pot de yaourt



#### Matériel nécessaire

- Pot de yaourt
- Ciseaux
- Décorations adhésives (rubans ou stickers)
- Colle
- Rubans en tissu



1 Manger le yaourt puis laver le pot !

2 A l'aide de ciseaux, couper la collerette du pot de yaourt.

3 Choisir ses adhésifs, les coller en commençant par le bas du pot, coller les extrémités ou les contours avec de la glue s'ils ne tiennent pas.

4. Couper le haut du pot s'il n'est pas recouvert d'adhésif puis faire une encoche aux quatre quarts (vérifier que les encoches soient suffisamment profondes pour fermer le pot).

5. Découper les angles de deux parties opposées en arrondis.

6. Mettre le cadeau à l'intérieur.

7. Découper le ruban en tissu (longueur 4 x le tour du pot) et fermer le pot à l'aide du ruban en faisant un nœud (comme pour les chaussures !)

Voilà, c'est fini !



N'oubliez pas de nous envoyer une belle photo de vos réalisations à l'adresse suivante : [ratatouilleetcabrioles05@gmail.com](mailto:ratatouilleetcabrioles05@gmail.com)

# Ratatouille & Cabrioles

A vos Tabliers !



## Les Manneles le goûter zéro déchet !

Connaissez-vous les Manneles ou Mannalas ?

Ce sont des brioches en forme de petits bonhommes, préparées traditionnellement par les boulangers allemands, alsaciens ou lorrains pour la Saint-Nicolas (6 décembre).

### Les ingrédients

600 g de farine - 100 g de sucre - 100 g de beurre  
200 ml de lait - 5 g de sel - 1 sachet de levure de boulanger déshydratée ou 25 g de levure de boulanger fraîche - 2 œufs + 1 jaune d'œuf (pour la dorure)

- Faire tiédir le lait dans une casserole.
- Dans un verre, mélanger la levure et le lait tiède et laisser reposer 10 minutes.
- Faire fondre le beurre dans la casserole.
- Dans le bol d'un robot ou dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, le sel, les 2 œufs, le beurre fondu et le lait mélangé à la levure.
- Bien mélanger pendant 10 minutes.
- Laisser gonfler 30 minutes en recouvrant le saladier d'un torchon.
- Mettre la pâte sur un plan fariné et former des petits cylindres de 3 cm de diamètre et de 15 cm de long. Inciser ces pâtons au ciseau afin de former la tête, les bras et les jambes.
- Poser les bonhommes sur une plaque beurrée ou recouverte de papier sulfurisé. Vous pouvez former les yeux avec des raisins secs ou des pépites de chocolat.
- Laisser lever 20 minutes.
- Dorer avec le jaune d'œuf restant.
- Cuire les Manneles au four à 180°C (th 6) pendant 25 minutes.

**Bonne dégustation !**



# Ratatouille & Cabrioles

## Reportage

Lundi 21 novembre 2022, les élèves de Grande Section de l'école de Rambaud ont bénéficié d'une séance autour des saveurs ! L'atelier a débuté par la lecture du livre "Drôle de Goût", qui évoque les goûts alimentaires de Souricette. Nous en avons profité pour goûter les aliments proposés à Souricette tout au long du livre : de la confiture de fraise pour la saveur sucrée, du fromage pour la saveur salée, de l'endive pour la saveur amère et... du cornichon pour la saveur acide ! Ce dernier a suscité quelques grimaces, mais a néanmoins été l'aliment préféré des enfants... tout comme Souricette !



## Le coin lecture



### Gare au gaspi !

Estelle Meens (Auteur) , Edition Mijade Eds

Aujourd'hui à l'école, Madame Nathalie a expliqué comment on pouvait aider la Terre à respirer : trier les déchets, faire un compost, etc. Alors en rentrant à la maison, Philémon a plein d'idées pour aider la Terre, mais à sa façon... Au départ, la famille ne semble pas franchement séduite par ces nouveautés, et pourtant...

### Mémoire d'une pelure

Par Angèle Delaunois , Benjamin Deshaies Éditeur Les 400 coups

J'ai grandi dans un pommier. J'entourais une grosse pomme croquante de ma belle peau rouge.

Horreur ! Ce matin, une main s'approche de nous.

D'un seul mouvement précis, un couteau nous sépare, ma pomme et moi.

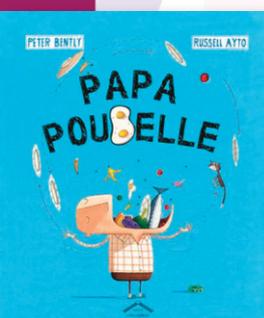
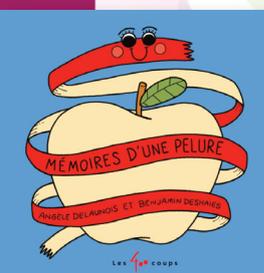
La main me transforme en une sorte de ruban tortillé et je me retrouve dans la poubelle. Que va-t-il se passer pour moi ?

### Papa Poubelle

Peter Bently, Russell Ayto, Edition Circonflexe.

Papa est une vraie poubelle sur pattes ; il déteste que l'on jette de la nourriture, alors il finit toutes les assiettes de la famille, jusqu'à manger tout et n'importe quoi. Jusqu'au jour où il avale par erreur une casserole entière de revigorant pour le chat, et commence alors à se transformer... Voici un livre plein d'humour dont les illustrations modernes et colorées sont remplies de détails amusants.

Un album à lire et à relire qui ne donne qu'un conseil aux enfants : finir leur assiette ! Un album irrésistible pour aborder le thème de la nourriture et du gaspillage alimentaire



**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

