



# Ratatouille & Cabrioles

Si nous pouvions associer une couleur à cette saison automnale, ce serait l'orange !

L'équipe Ratatouille et Cabrioles du CoDES est donc heureuse de vous proposer un nouveau numéro haut en couleur où le orange s'invite à toutes les sauces.

## Zoom sur ...

## La Courge dans tous ses états



**S'il y a bien un légume qui revendique la couleur orange, ce serait bien la courge.**

Citrouille, Potimarron, Courge Spaghetti, Butternut, Pâtisson, Musquée de Provence, ... les espèces et les variétés sont innombrables ! Il existerait près de 800 espèces de courges et autres cucurbitacées...

Leurs couleurs vives et leurs formes étonnantes attirent la curiosité de tous et particulièrement des enfants. Soupes, risottos, purées, ... la courge est souvent la base de recettes très appréciées car elles apportent une saveur douce et une texture très onctueuse.

Certaines variétés comme le Potimarron, ne nécessitent même pas d'être épluchées pour être cuisinées !

Chaque variété présente des particularités et peut se prêter à de délicieuses recettes :

- le potimarron et le butternut ont une saveur légèrement sucrée qui peut être utilisée dans la préparation de certains desserts originaux (flans, gâteaux, tartes, ...),
- la courge spaghetti se marie très bien avec la tomate,
- le potimarron ou la citrouille sont délicieux tranchés et cuits au four avec quelques épices (curry, muscade, ...), de l'ail et/ou des tranches de lard,
- le pâtisson se consomme souvent entier, farci et cuit au four.

Incontournable légume de nos tables d'automne, les courges ont de très nombreux bienfaits côté santé : riches en fibres, en antioxydants, vitamines et minéraux. De plus, elles se conservent très bien dans une pièce tempérée, à l'abri de l'humidité et de la chaleur.

**Bon à savoir : Ne jetez surtout pas les graines ! Lavées, séchées, salées et grillées au four, elles seront parfaites pour agrémenter une soupe ou une salade.**

# Ratatouille & Cabrioles

**A vos tabliers !**

## Tarte à la citrouille et à la noix de coco



### Ingrédients

- 1 pâte brisée ou sablée,
- 700 g de citrouille,
- 50 g de noix de coco râpée,
- 100 g de sucre,
- 1 sachet de sucre vanillé,
- 1 orange,
- 3 œufs,
- une pincée de cannelle.

1. Faites cuire votre citrouille à la vapeur pendant 15 à 20 min.
2. Une fois cuite, en faire une purée.
3. Y ajouter la coco, les œufs, le sucre, le jus et le zeste de l'orange et la pincée de cannelle. Bien mélanger jusqu'à avoir un mélange homogène.
4. Faire préchauffer le four à 200°C (th 5-6).
5. Dérouler votre pâte dans un petit moule à tarte. Piquez-la avec une fourchette.
6. Verser le mélange dans le plat à tarte et enfournez pendant 30 à 40 min.



# Ratatouille & Cabrioles

## Défi

### Jack-o'-lantern, la citrouille lanterne

Nous ne pouvons pas parler de cette saison, sans parler de la fête d'Halloween. La tradition irlandaise veut que pour chaque saison, nous les déposons au pied de notre porte une citrouille vidée, représentant un visage grimaçant avec une bougie à l'intérieur.

#### En voici les étapes :

1. Laver la courge et bien l'essuyer.
2. Couper la tête de la citrouille, à l'aide d'un couteau pointu et solide (attention seul un adulte peut procéder à cette étape).
3. Vider les graines et les filaments (nous garderons les graines pour les faire sécher et griller).
4. Enlever la chaire de la citrouille que vous garderez pour faire la tarte à la citrouille, ou un bon velouté.
5. Dessiner un visage sur la citrouille et sculpter les yeux et la bouche.
6. Déposer une bougie à led à l'intérieur de la citrouille.



# Ratatouille & Cabrioles

## Reportage

Pour chaque école bénéficiant du programme **Ratatouille et Cabrioles**, un événement festif est proposé afin de rassembler enfants, parents, équipe éducative et chargée de projet du CoDES 05 autour d'un moment convivial et de partage. Ce temps permet de clôturer le programme et ainsi de répondre aux éventuelles questions des parents relatives à l'alimentation de leur enfant.

Cette rencontre peut avoir différentes formes : mise en place d'atelier cuisine, partage d'un petit-déjeuner en classe, ou d'un "Apéro Santé",...

En 2022, les élèves de l'école de Ribeyret ont invité leurs parents à un Goûter Santé qu'ils ont eux-mêmes confectionné.

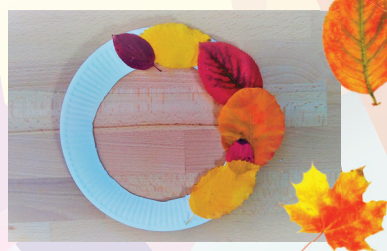
Au menu : barres de céréales maison, verrines de fromage blanc, compote et biscuits, brochettes de fruits, Muffins chocolat/courgette, ...



## Activité physique en automne

### Que faire avec de belles feuilles d'automne ?

Au CoDES, nous avons décidé de faire une jolie couronne d'automne à accrocher à la porte !



Après une petite balade en forêt, il suffit de ramasser quelques feuilles les plus colorées ! On prend ensuite une simple assiette en carton évidée. Ensuite, on dispose les feuilles et on les colle avec de la colle en bâton. Le tour est joué !

Une jolie façon de partager un moment tous ensemble et de mettre à l'honneur les belles couleurs d'automne.

## Le coin des chanteurs

« C'est une boule orange très étrange,

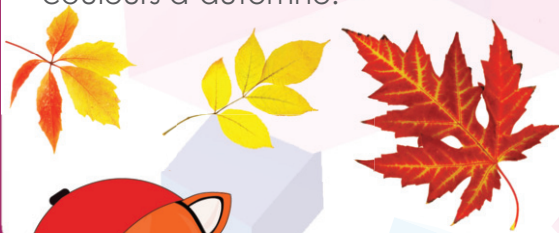
Elle a une grande bouche, ça c'est louche !

Ainsi que de gros yeux, et du feu, Qui clignote à l'intérieur, Ça fait peur !

Pas besoin d'avoir la trouille, Ce n'est une citrouille ! »

YouTube LA CITROUILLE

Comptine de Corinne Albaut



**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

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

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