



Ratatouille & Cabrioles

Pour ce nouveau numéro, nous vous proposons de revenir sur une recommandation du nouveau PNNS - Plan National Nutrition Santé



Zoom

Privilégiez les produits de saison !



Qu'est-ce qu'un produit de saison ?

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.

Pourquoi consommer des produits de saison ?

Faire des économies et réduire son empreinte carbone : avec un coût de production plus faible (pas de chauffage dans les serres, moins de traitements, ...) et des frais de transport moins onéreux (produits de "circuit-court"), le prix d'achat d'un produit de saison est moins cher.

Favoriser le goût : tous vos sens seront en éveil devant un produit de saison : plus de couleur, plus d'odeur, plus de goût. Naturellement arrivé à maturité, le produit de saison aura pu développer toutes ses saveurs et arômes.

Favoriser une alimentation diversifiée : à chaque saison, ses aliments et ses recettes qui nous permettent d'apprécier ces moments de l'année et de redécouvrir le plaisir gustatif durant cette période.

Quels sont les produits de saison ?

Certains produits comme la carotte, la pomme de terre, les légumes secs,... ont un grande capacité de conservation et sont donc présents dans notre assiette une grande partie de l'année. D'autres produits, comme la cerise, l'asperge, la tomate, ont une saison de consommation plus courte.

Vous pouvez télécharger le calendrier sur le site internet de mangerbouger.fr rubrique "Manger mieux"

Ratatouille & Cabrioles

A vos Tabliers !

Risotto à la betterave

Le risotto est très apprécié par les enfants, dans la recette d'aujourd'hui, le riz de Céréalou est associé à un légume de Vitamia.

En voyant cette jolie couleur, ils auront hâte de le manger.



Ingrédients

- 25 g de riz rond
- 2 betteraves rouges cuites
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 40 g de parmesan râpé
- 1 échalote
- 35 cl de bouillon de légumes



Mettre les betteraves dans le bol d'un mixeur. Ajouter le bouillon de légumes chaud et mixer longuement.

Peler et hacher l'échalote. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajouter l'échalote et faire cuire à feu doux.



Ajouter le riz dans la poêle et mélanger.



Incorporer le bouillon peu à peu, jusqu'à ce que le riz soit bien moelleux (vous n'aurez pas nécessairement besoin de tout le bouillon).



En fin de cuisson, ajouter le parmesan, le sel et le poivre. Laisser reposer 1 minute avant de servir.

Bonne dégustation !

Ratatouille & Cabrioles

Reportage

Ratatouille et Cabrioles en pratique !

Le 15 novembre dernier s'est déroulé l'atelier n°2 de notre programme « **Ratatouille et Cabrioles en maternelle** » à l'école du Poët ! Les Moyennes Sections ont pu découvrir Vitamia, le petit renard qui adore manger des fruits et des légumes ! Après avoir vu l'importance de cette famille d'aliments, les enfants ont pu découvrir la différence entre un fruit et un légume et ainsi les trier ! Les enfants ont enfin pu utiliser une loupe pour observer attentivement et appairer des morceaux de fruits et légumes avec les images agrandies.

De vrais petits enquêteurs !



Le coin lecture

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



Le secret du Potager

Annick Masson, Édition Mijade

Quand Papy se met en tête d'initier Lili au jardinage, elle râle : "les navets ça sent mauvais !". Mais bientôt, Lili voit grandir sa graine de haricot et découvre le monde merveilleux du potager : semer les graines, arroser, veiller à la croissance, cueillir les plus beaux légumes et enfin...savourer de délicieux petits plats.



C'est de saison !

A chaque mois ses fruits et légumes

Fanny Ducasse, Édition De La Martinière Jeunesse, collection documentaire
Éduquer le plus tôt possible les plus jeunes à être attentifs à l'origine géographique, et si possible au mode de culture des produits proposés sur les étals des marchés et des grands magasins ! Leur faire comprendre que pour respecter la planète, il est très important de respecter le cycle naturel et de consommer de préférence des fruits et légumes locaux et de saison (qui valent mieux, dans beaucoup de cas, que des produits bio importés par avion !).



Ratatouille & Cabrioles

Le coin des artistes

Twister



Des formes et des couleurs

Il vous faudra :

- Un grand drap ou utiliser le carrelage (3 carreaux de largeur sur 3 carreaux de hauteur)
- Du scotch de couleur ou des feutres ou des craies de couleur
- Un morceau de carton d'environ 20cm /20cm
- 1 attache parisienne

Sur un grand drap blanc ou sur le carrelage , tracer les formes géométriques par couleur.

Si vous utilisez le carrelage, tracez une forme dans chaque carreau sur le même principe.

Pour fabriquer la roue:

Sur le morceau de carton, tracer 2 cases.

Chaque case représente une partie du corps à déplacer: les mains - les pieds

Dans chaque case, tracer les 3 formes géométriques.

Fixer la flèche à l'aide de l'attache parisienne au milieu.

Règle du jeu

Chacun son tour les participants sont invités à faire tourner la flèche. Ils doivent ensuite se placer comme indiqué (main sur un rond, pied sur un triangle ...)

Pour compliquer le jeu vous pouvez...

- Ajouter une colonne de rectangles
- Mélanger les couleurs parmi les formes (triangle jaune, triangle bleu, ...)



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