



Ratatouille & Cabrioles

L'équipe Ratatouille et Cabrioles vous propose un numéro consacré aux légumes secs.

Aliments santé par excellence, adaptés aux petits budgets, ils présentent de nombreux atouts et méritent de s'inviter le plus souvent possible dans les assiettes des petits et des grands !

Variés et savoureux, nous vous invitons à découvrir tous leurs secrets.

Zoom sur les légumes secs

Protéines, fer, minéraux, fibres... les légumes secs sont naturellement remplis de précieux nutriments.

Il est donc important de les intégrer régulièrement dans notre alimentation et de les faire découvrir et apprécier aux enfants. Vous pouvez les acheter secs (en pensant à les faire tremper la veille, sauf pour les lentilles), en conserve ou en bocal.

L'incroyable variété de formes, de couleurs et de saveurs des légumes secs permet de proposer de très nombreuses préparations culinaires.

En faisant varier leur place au sein du repas, il est possible de les agrémenter de mille et une façons : préparations chaudes ou froides, en accompagnement des poissons ou des viandes, en complément des céréales pour un menu végétarien, en purée, en soupe, en dip à tartiner...

Le saviez-vous ?

De nombreux légumes secs poussent en France

- Les Flageolets verts en Essonne ou en Bretagne
- Les Mojettes en Vendée
- Les Haricots lingots de Paimpol
- Les Lentilles vertes du Puy en Velay
- Les Pois Chiches dans la Drome, le Gard ou le Vaucluse
- Les Fèves en Aquitaine

Petit tour du monde des légumes secs

Les légumes secs font partie de très nombreux plats traditionnels dans le monde :

- Haricots rouges dans le Chili Con Carne au Mexique
- Pois chiches dans le Houmous, le Couscous ou les Falafels au Moyen orient
- Lentilles dans le Dhal indien
- Haricots blancs dans la Fasolada , soupe typique de Grèce

Petit conseil pour la cuisson

La plupart des légumes secs nécessitent un trempage d'une nuit avant cuisson (sauf les lentilles vertes, corail, beluga, ...). Après trempage, égouttez-les, jetez l'eau de cuisson et placez-les dans une casserole **d'eau froide, non salée**, avec 3 à 4 fois leur volume en eau. Portez à ébullition (la cuisson ne commence qu'à ce moment-là). Laissez cuire le temps indiqué sur le paquet.

Pour la santé et le plaisir, les légumes secs, c'est au moins 2 fois par semaine !!

Ratatouille & Cabrioles

Le coin lecture

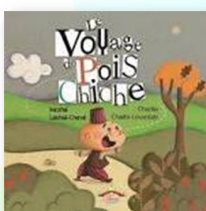
Voici une liste d'albums jeunesse à découvrir et à lire avec votre enfant :



La princesse au petit pois

d'Hans Christian Andersen et Annette Marnat, Edition Flammarion Jeunesse

Un prince cherche désespérément une épouse. Mais comment être sûr de prendre pour femme une véritable princesse ? Un soir d'orage, une jeune fille lui demande l'hospitalité. La reine, bien avisée, place un petit pois en dessous de vingt matelas, en haut desquels elle fait dormir la jeune fille. Le lendemain matin, cette dernière déclare avoir si mal dormi qu'il n'y a désormais plus aucun doute quant à son statut de princesse !



Le voyage de pois chiche

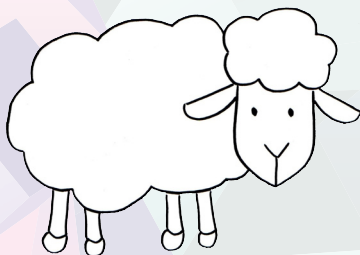
Nezha Lakhal-Chev  et Chadia Chaibi-Loueslati, Edition Afrique Orient

Une histoire savoureuse de tradition arabe pour découvrir l'aventure périlleuse de H'mimsa le pois chiche, qui rencontrera même le dernier lion de L'Atlas !

Le coin des artistes

Les animaux en légumes secs

Voici une idée d'activité pour réaliser des animaux en légumes secs tout en apprenant leur nom !



Choisissez les légumes secs en fonction de leur forme et de leur couleur.

Au CODES 05, nous avons choisi les lentilles, les haricots blancs et les haricots rouges !

Versez une poignée de chaque légume sec dans un petit bol, c'est l'occasion d'observer chaque sorte de légume sec et de le nommer !

Dessinez un animal de votre choix sur un support (feuille cartonnée, morceau de carton...).

Mettez de la colle sur le dessin et collez des légumes secs en respectant les traits du dessin.

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



Ratatouille & Cabrioles

Dansons avec des maracas

Les enfants vont adorer faire de la musique et danser avec ces maracas en carton très colorées. Pour les fabriquer, suivez le guide :

Étape 1 : On rassemble le matériel !

Pour réaliser les mini-maracas il nous faut :

- Des rouleaux de papier toilette ou d'essuie-tout (coupés en deux) vides,
- Des bâtonnets de glace, piques à brochette en bois ou morceau de carton rigide,
- De l'adhésif et de la colle,
- Des légumes secs, ils feront chacun un bruit différent,
- Du papier coloré, de la peinture, de l'adhésif coloré ou des feutres pour décorer.

Étape 2 : Décorez vos maracas !

Utilisez de la peinture, du papier coloré, des feutres... Laissez libre cours à votre imagination.

Étape 3 : Fermez un côté de vos maracas !

Pincez le rouleau de papier toilette et appliquez un morceau de scotch coloré pour le fermer.

Étape 4 : Installez un manche

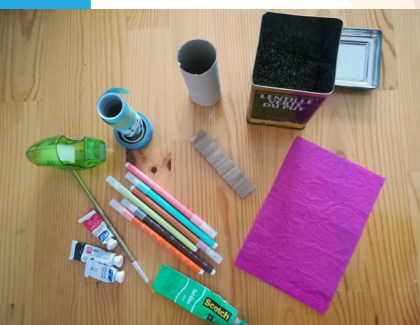
De l'autre côté du rouleau, coller le bâtonnet, le pique (le bout pointu à l'intérieur) ou le morceau de carton, sur le côté.

Étape 5 : Remplissez la maracas de légumes secs

Au CoDES nous avons choisi les lentilles. Refermez la maracas en pinçant le côté encore ouvert perpendiculairement au côté déjà fermé et appliquez un morceau de scotch.

Étape 6 : Amusez-vous !

Il ne vous reste plus qu'à danser en remuant vos maracas !



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

Ratatouille & Cabrioles

A vos Tabliers !

Galettes de pois-chiches

Voici une recette de belles galettes à base de légumes secs, simple à réaliser en famille qui pourront accompagner parfaitement une poêlée de légumes ou une crudité.

Ingédients

- 350 g de pois chiches en conserve
- 50 g de farine
- 50 g de fromage râpé
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- Sel, poivre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 oeufs



- Mixer les pois chiches
- Mélanger la purée de pois chiche, les œufs, la farine, le fromage râpé, l'épice, le sel et le poivre.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle.
- Déposer une cuillère à soupe de préparation dans la poêle et l'écraser un peu pour former une galette. Faire cuire environ 3 minutes de chaque côté.
- Servir chaud ou froid.



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

