

Ratatouille & Cabrioles



La carotte dans tous ses états

Ce nouveau numéro de Ratatouille et Cabrioles est consacré à la carotte.

Orange mais aussi jaune, violette, rouge, blanche ou noire la carotte est appréciée de tous et en plus, elle est excellente pour la santé !

Voyons d'un peu plus près...

La carotte est un légume - racine, c'est-à-dire que nous consommons la partie « racine » de la plante, comme le navet ou le panais et la betterave.

La carotte peut être consommée crue (carottes râpées, batonnets de carotte à tremper dans le houmous ou à croquer en pique-nique, jus de carotte, ...) ou cuite (en soupe, en purée, dans le couscous, en tarte, en flan, en wok, ...).

Elle peut être utilisée dans des recettes salées ou même sucrées (le fameux Carrot Cake).

Côté santé, la carotte est pauvre en sel et très riche en vitamines, fibres et caroténoïdes, importants pour la bonne santé de la peau et des yeux !



Le saviez-vous ?

La plus longue carotte du monde a été cultivée en Angleterre et mesurait plus de 5 mètres de long !



Petite histoire de la carotte

Il y a plus de 2 000 ans, la carotte poussait à l'état sauvage en Asie.

Au temps des Grecs et des Romains, la carotte était de couleur blanche et peu goûteuse. Elle était un légume peu apprécié.

Chantons les carottes

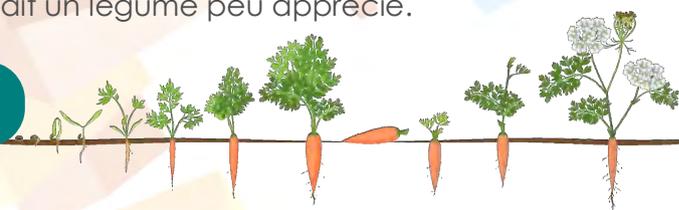
J'ai des carottes dans mon panier

J'ai des carottes dans mon panier (bis) J'en aurai, j'en suis certaine Pour tous les jours de la s'maine.

J'ai des asperges dans mon panier (bis) J'en aurai, j'en suis certaine Pour tous les jours de la s'maine.

J'ai des groseilles dans mon panier (bis) J'en aurai, j'en suis certaine Pour tous les jours de la s'maine.

Le jardinier, est occupé (bis) Il prépare, j'en suis certaine Les légumes de la semaine.



Retrouver l'air de la chanson sur YouTube

Ratatouille & Cabrioles

Le coin lecture

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



Bon Appétit, monsieur Lapin
de Claude Boujon
Ecole des Loisirs

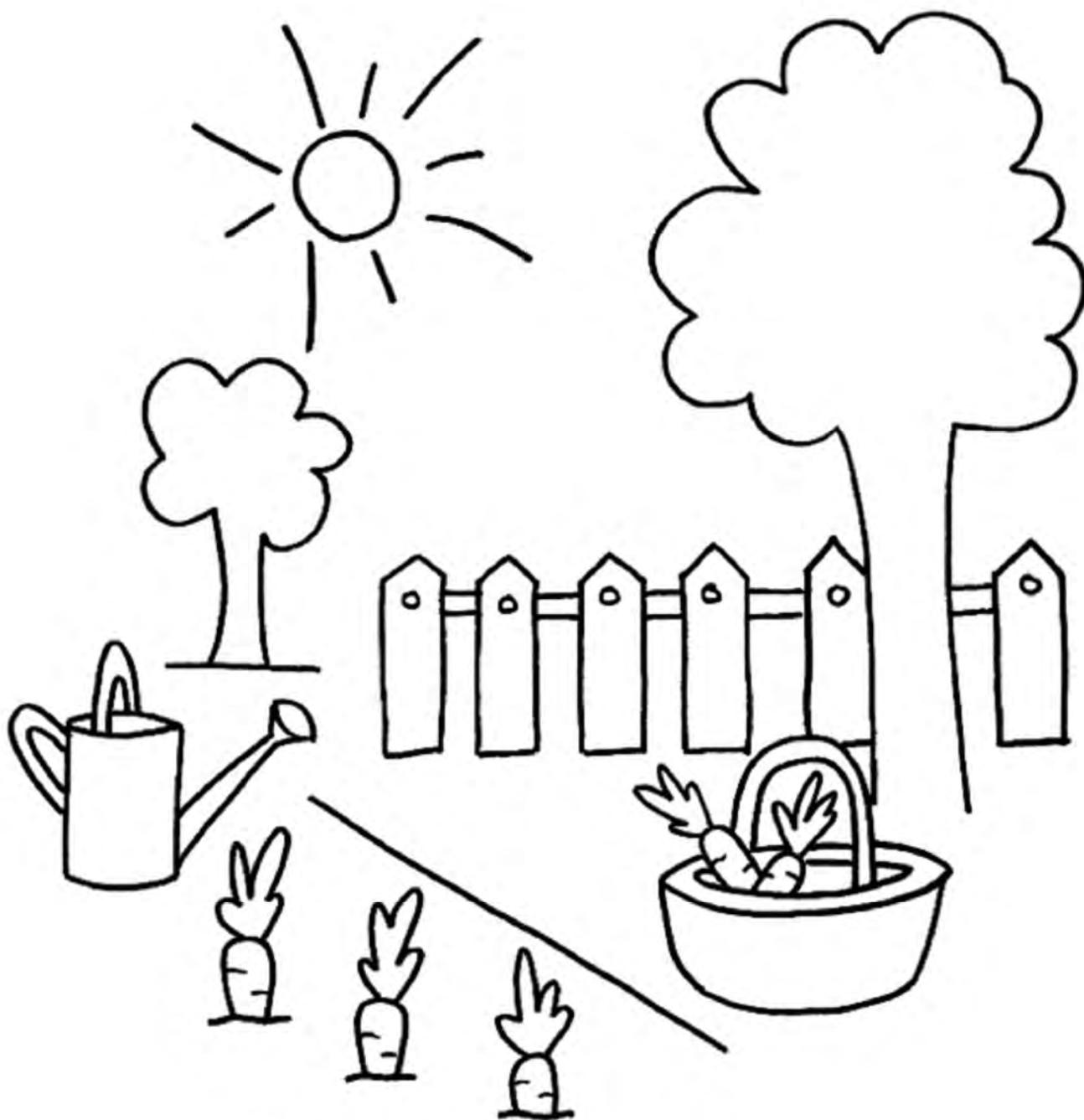


La carotte Géante
de Alan Mets
Ecole des Loisirs



Graine de carotte
de Claire Garralon
et Cécile Hudrisier
Didier Jeunesse

A vos crayons



Ratatouille & Cabrioles



Cache cache carotte !

Voici une activité ludique et active pour bouger dans la maison ou le jardin ! Les lapins sont affamés et doivent partir à la recherche des carottes cachées dans le jardin (ou la maison). Il vous faut :

Modèle de carotte à découper



- Du papier ou du carton fin (type emballage)
- Une paire de ciseaux
- Des feutres ou crayons de couleur
- Une boîte en carton (type boîte à chaussures) ou un panier



Dessiner et découper les carottes (vous pouvez utiliser le modèle proposé). Colorier et décorer les carottes (soit toutes de la même couleur, soit, pour le niveau un peu plus difficile, de couleurs différentes : carottes orange, carottes violettes, carottes jaunes).

Les cacher dans le jardin ou les pièces de la maison.

Demander aux lapins (les enfants) de récupérer une carotte de chaque couleur (orange, violette et jaune) et de les rapporter au terrier (boîte à chaussure ou panier).

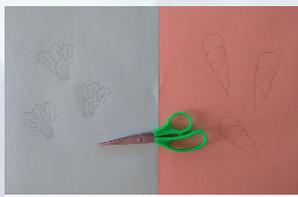
Pour rajouter des difficultés, vous pouvez augmenter le nombre de carottes à récupérer ou demander un nombre différent de carottes de chaque couleur (2 carottes orange, 3 carottes violettes, 4 carottes jaunes par exemple).

Défi

Faire pousser des carottes dans son jardin !

Un jeu ludique pour expliquer aux enfants comment poussent les carottes ! Il vous faut :

- du papier orange
- de la peinture bleue
- un pinceau
- du papier vert
- de la peinture marron
- de la colle
- deux assiettes cartonnées
- une paire de ciseaux
- des confettis



Étape 1 : Peindre une assiette cartonnée en bleu et l'autre en marron (celle-ci doit être peinte sur le dos). Couper l'assiette marron en deux. Nous n'aurons besoin que d'une moitié.

Étape 2 : Agrafier les deux assiettes ensemble.

Étape 3 : Dessiner quelques carottes sur les feuilles de couleur. Coller ensuite le tout !

Étape 4 : Placer les carottes à l'intérieur des assiettes, ainsi que quelques confettis (représentant de la terre). C'est l'occasion de pouvoir expliquer aux enfants à quoi ressemblent les carottes lorsqu'on les sort de la terre. Elles ne sont pas

propres, mais couvertes de saleté et doivent être lavées avant de pouvoir les manger !

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



Ratatouille & Cabrioles

A vos Tabliers !

Le Carrot Cake

Célèbre gâteau anglo-saxon, le Carrot Cake est une pâtisserie à base de carottes et d'épices. Il réglera les papilles des plus petits mais aussi des plus grands.



Ingrédients

- 5 carottes
- 100 g de sucre
- 15 g de gingembre frais râpé
- 1/2 cuillère café de cannelle
- Zeste d'une 1/2 orange
- 200 g de farine
- 3 oeufs
- 100 g de beurre mou
- 50 g de poudre d'amande
- 1 sachet de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de 4 épices



Pour le glaçage

- 200 g de mascarpone
- 40 g de sucre glace
- le jus d'une 1/2 orange



Laver, éplucher et râper les carottes. Dans un saladier, mélanger le beurre mou coupé en morceau, le sucre et les quatre épices

Ajouter les œufs un par un et mélanger. Rajouter le zeste de citron, la poudre d'amande, le gingembre, la farine, la cannelle, la levure et la farine. Bien mélanger pour obtenir une pâte homogène. Incorporer les carottes râpées. Dans un moule beurré, verser la préparation et faire cuire à four chaud à 160°C pendant 1 heure. Laisser refroidir puis démouler le cake.

Préparer le glaçage : A l'aide d'un fouet, mélanger le mascarpone avec le jus d'orange et le sucre glace. Disposer cette préparation sur le dessus du gâteau. Réserver au frais avant de servir.

Pour la décoration, vous pouvez saupoudrer le cake de noix, noisettes broyées, ou encore confectionner des petites carottes à l'aide de pâte d'amande ou pâte à sucre !

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

