



Ratatouille & Cabrioles

Zoom sur les épices

Les épices, ces petits ingrédients qui peuvent faire toute la différence en cuisine !

Les épices peuvent être un allié dans la préparation de vos plats pour, notamment, relever leur saveur et ainsi limiter le rajout de sel, sucre ou matières grasses et donner de la couleur à vos assiettes.

Provenant de fleurs, de graines ou encore d'écorces séchées, elles peuvent être utilisées à la fois pour les préparations salées et sucrées : de quoi réveiller nos papilles et ceux de nos enfants ! La grande variété d'épices offre un large choix de saveurs à faire découvrir à nos petits, ce qui lui permet de construire leur « bibliothèque du goût » : plus nous leurs proposerons des mets aux saveurs différentes, plus nos enfants seront curieux de goûter de nouveaux plats.

L'utilisation des épices doit se faire progressivement, surtout si l'enfant n'a pas l'habitude d'en consommer. Pour vous aider, voici quelques exemples de plats qui s'accordent parfaitement avec les épices et herbes aromatiques. Cette liste est non exhaustive, à vous de tester, goûter, découvrir de nouvelles combinaisons !

Épices

Cannelle

Pâtisserie, fruits, crème et entremets, fromage blanc et boisson chaude, plat en sauce (tajine, couscous, ...) viande blanche, volaille

Clou de girofle

Viande (blanche, rouge, marinade, ...), bouillon de poisson, légumes, sauces,

Curcuma

Poisson, crustacés, volaille, riz, pâte

Cumin

Plat mexicain, indien, oriental, cuisson de légumes, viande grillée



Curry

Viande blanche en sauce (poulet au curry), sauce, légumes, céréales

Noix de muscade

Sauce, préparation à base d'œufs (omelettes, quiche, ...), tarte, pomme de terre (purée)

Paprika

Potage, viande (marinade grillade, viande mijotée, ...), pomme de terre, fromage blanc, œufs



Herbes aromatiques

Aneth

Poisson, crudité, salade de pomme de terre, sauce avec fromage blanc ou crème fraîche

Basilic

Plat à base de tomates, légumes, poisson, poulet, riz

Coriandre

Poisson, salade, légumes, potage, ragoût



Origan

Plat à base de tomates, pizza, potage, légumes, viande blanche et rouge (grillades, charcuterie, farce)

Sauge

Viande, poissons gras (saumon, maquereau, ...), pomme de terre, tomates, omelette, farces



Ratatouille & Cabrioles

A vos Tabliers !

Pour ce numéro consacré aux épices, quoi de plus appétissant qu'un tajine, plat savoureux et convivial à partager en famille, dans lequel les épices sont incontournables.

Ce plat est déclinable à l'infini : Tajine d'agneau à l'abricot, Tajine de poulet aux amandes, Tajine de bœuf aux pruneaux, Tajine de poulet aux citrons confits, Tajine de poisson aux légumes, ...



Tajine de boeuf aux courgettes

500 g de viande de boeuf
(épaule ou jarret)



2 oignons



6 gousses d'ail



1 kg de courgette



1 petite boîte de
pois chiche



2 cubes de bouillon de
boeuf déshydraté



4 cuillères à soupe
de pulpe de tomate



1/2 bouquet d'herbes
aromatiques (persil et/ou coriandre)



4 cuillères à soupe d'huile



1/2 cuillère à café de harissa
(facultatif)

2 cuillères à café de cumin

1 cuillère à café de coriandre en poudre

Sel et poivre



Couper la viande en dés

Eplucher et peler finement les oignons.

Peler l'ail et laisser les gousses entières.

Laver les courgettes et les couper en grosses rondelles.



Faire chauffer l'huile dans un fait-tout ou une poêle à bord haut.

Faire revenir la viande 5 minutes à feu moyen.

Ajouter les oignons, l'ail, les courgettes et faire cuire
environ 5 minutes.

Ajouter la pulpe de tomate, l'harissa (facultatif).

Verser assez d'eau pour couvrir tous les ingrédients et
ajouter les épices (cumin, coriandre en poudre), la tablette
de bouillon et les pois chiches.

Couvrir et laisser mijoter à feu doux au minimum 45 minutes.



Bon appétit !



Histoire à écouter

Le petit bonhomme de pain d'épice,

Édition Flammarion Jeunesse Père castor

Retrouvez la lecture de l'histoire sur [YouTube](#)

Ratatouille & Cabrioles

Bouger

Le Jeu de l'oie des sportifs

Créer votre propre plateau de jeu à l'aide de post-it
Pour le jeu, il vous faudra :

- Des post-it
- Un marqueur
- Du papier cartonné
- Un dé

Créez vos propres pions à l'aide du papier cartonné ! Chaque joueur dessine la figure de son choix sur son pion ! Ici au CoDES 05, nous avons mis à l'honneur les fruits !

Installez vos post-it sur la table comme bon vous semble ! Laissez parler votre imagination !

Notez les cases "Départ" et "Arrivée" puis réfléchissez aux défis, gages que vous souhaitez mettre sur les cases post-it !

Voici quelques idées de gages / défis :

- Reculer / avancer de X cases,
- Passer son tour,
- Tenir en équilibre sur un pied pendant 30 secondes,
- Faire la figure de yoga indiquée sur le post-it (le chat, le flamant rose...),
- Faire 5 sauts de grenouille,
- Faire 10 sauts pieds joints,
- S'allonger sur le dos et pédaler avec ses pieds 15 secondes,
- Sauter comme un lapin pendant 30 secondes,
- Faire semblant de boxer pendant 10 secondes,
- Ramper comme un crocodile pendant 15 secondes...

Vous pouvez fabriquer votre propre dé en utilisant la figure ci-contre. Nous l'avons utilisé pour un ancien numéro de Ratatouille et Cabrioles, vous souvenez-vous ?

Il existe aussi des sites internet qui permettent de lancer le dé en ligne gratuitement !

A vous de jouer !

N'oubliez pas de nous envoyer une belle photo de ce bon moment en famille à l'adresse suivante : ratatouilleetcabrioles05@gmail.com



Ratatouille & Cabrioles

Défi

Les boîtes à odeurs

Il vous faudra :

- Des petits pots de yaourt vides et propres
- Des épices
- Les images des épices
- Du papier cartonné
- Un stylo
- Une paire de ciseaux
- Une aiguille et/ou un cure-dents
- De la colle ou du scotch



Pour les boîtes, tracez et découpez un couvercle sur du papier un peu épais



Percez des trous à l'aide de l'aiguille et agrandissez-les à l'aide de cure-dents



Mettez une épice par pot !
Collez ensuite le couvercle.



Une épice par pot



Pour jouer aux boîtes à odeurs, les enfants sentent à tour de rôle à travers les trous du gobelet. Le but du jeu est de découvrir à qui appartiennent ces odeurs et de leur montrer à quoi ressemble l'épice correspondante ! D'où proviennent ces épices ? Dans quel plat pouvons-nous les retrouver ? C'est aussi l'occasion de pouvoir échanger en famille !

Ici au CoDES 05, nous avons choisi ces 4 épices : curry – muscade – paprika – cannelle

Pour nous contacter :
ratatouilleetcabrioles05@gmail.com



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

