



Ratatouille & Cabrioles



Zoom sur ...

Les produits locaux et le circuit court !

Les recommandations nutritionnelles du PNNS Programme National Nutrition Santé préconisent une consommation de produits de saison et locaux.

La notion de produits locaux est difficile à définir car elle ne prévoit pas de critères géographiques prédéfinis. Toutefois, il est intéressant de garder à l'esprit qu'elle combine à la fois une idée de proximité (limiter le nombre de kilomètres entre la production et le lieu de vente) et une limitation d'intermédiaires entre le producteur et le consommateur).

Les avantages de consommer des produits locaux sont multiples qu'ils soient environnementaux, économiques, bénéfiques pour notre santé, ...

Aller à la rencontre de nos producteurs est un bon moyen de les soutenir qu'ils soient agriculteurs, maraîchers, éleveurs... mais aussi de mieux connaître l'origine de nos aliments.

Ainsi il est plus facile de comprendre le rythme des saisons notamment dans la production de fruits et de légumes. Ces produits sont souvent gage de qualité gustative, d'une meilleure maturité et d'un meilleur rapport qualité/prix.

Les produits locaux dans les Hautes-Alpes

La Chambre d'Agriculture des Hautes-Alpes a lancé la marque Hautes-Alpes Naturellement® qui rassemble principalement des produits alimentaires brut ou transformés provenant de notre agriculture et élaborés dans notre département.

Ces produits sont donc constitués en majorité de produits provenant de matières premières produites dans les Hautes-Alpes. Cette dénomination est complémentaire aux démarches de qualité et d'identification existantes comme Label rouge, Identification Géographique Protégée, Agriculture Biologique...

Pour avoir plus d'informations sur les Signes officiels de la qualité des produits alimentaires, rendez-vous sur le site : www.economie.gouv.fr



Ratatouille & Cabrioles



A vos baskets

A la découverte de notre territoire

Le département des Hautes-Alpes nous offre une multitude de choix en termes de petites randonnées à réaliser en famille. La traversée du département permet de découvrir des paysages aussi variés et somptueux avec des vues à couper le souffle : des champs de lavandes, vergers, courts d'eau, lacs de montagne, glaciers, ... Autant de randonnées qui sont accessibles même aux plus jeunes. Pour motiver nos petits marcheurs, trouvez des points d'intérêts comme le pique-nique qui se déroulera sur le lieu d'arrivée, la présence de ruisseaux, de lacs sur le chemin de randonnée, l'observation de la

faune et de la flore... Pour cela pensez à glisser une paire de jumelles dans votre sac !

L'Agence Départementale de Développement Économique et Touristique des Hautes-Alpes propose un portail de sports de pleine nature dans notre département : alpesrando.net . Il vous sera ainsi possible de retrouver plus d'une centaine de balades à réaliser en famille.

Reportage en classe



L'équipe Ratatouille et Cabrioles reprend la route cette année pour de nouvelles aventures, toujours accompagnée de Gymini !

En ce début d'année, direction la petite école de Pelvoux ! Le groupe des moyennes sections a pu bénéficier d'un atelier autour des groupes d'aliments et de l'hydratation. Après un questionnement sur les habitudes aux courses des enfants (vont-ils avec leurs parents ? les aident-ils à faire les courses ?...), ils ont pu, grâce à une liste de courses dessinée, aller nommer les aliments qu'ils reconnaissent puis aller les chercher avec le panier. Ensuite nous avons présenté Aqua, le premier ami de Gymini !

Aqua ne boit que de l'eau mais il existe plusieurs eaux différentes (plates, gazeuses, tisanes). Nous avons pu voir l'importance de l'hydratation, et ce qui se passe si on ne boit pas assez !

Nous avons terminé la séance avec une dégustation d'eau plate, gazeuse et de tisane.

Et pour cela, nous avons utilisé nos 5 sens ! Chuuuuuuut !

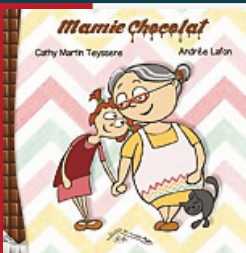
Il semblerait que l'eau gazeuse fasse du bruit...

Vous entendez ?!...



Ratatouille & Cabrioles

Le coin lecture



Mamie Chocolat

Andrée Lafon (texte), Cathy Martin Teyssere (illustrations)

La transmission, la confiance, la gourmandise, le plaisir, et l'envie de partager sont autant de thèmes abordés dans ce livre.



Mes recettes sauvages

Olivier Tourillon

Passionné par la nature et ses végétaux, l'auteur parcourt la campagne et la montagne à la recherche de ceux qui peuvent se cuisiner. Il a appris à les connaître et à les trouver. Au fil des saisons, vous pourrez, vous aussi, partir en quête de ces plantes et les utiliser à travers une centaine de recettes saines, rapides, gourmandes mais toujours simples à réaliser.



À l'école des marmottes

Elsa Faure-Pompey (texte), Marie-Pierre Olivier (illustrations)

Ce matin est un jour particulier : Lilou fait sa rentrée à l'école des enfants. Malheureusement, elle ne peut pas emmener Marmotine. Avant de partir, elle met son doudou préféré en sécurité. Mais Marmotine a d'autres projets que celui de rester couchée...



Le lac miroir

Camille Hermand (texte), Mara Surleau (illustrations)

C'est facile d'être heureux quand on est amis comme Louka et Pierre-Loup. Il suffit d'inventer des jeux et de partager des rires. Oui mais, parfois, la frustration efface les sourires. Alors que choisir ? Rester seul et décider ou être ensemble et partager ? Le lac miroir est tout près, Louka va y trouver le secret de l'amitié...

Le coin des artistes en herbes !



Ratatouille & Cabrioles

A vos Tabliers !

Les oreilles d'âne, un plat local.

Ce plat traditionnel du Valgaudemar tient son nom de la feuille d'épinard sauvage que l'on utilisait pour le préparer qui en a la forme.

Ingrédients pour 6 personnes

- 500 g d'épinards,
- 25 g de beurre,
- 500 g de farine,
- 250 ml de lait,
- sel, poivre
- 1 pincée de muscade,
- 40g de fromage râpé

Pour la réalisation de la pâte à crêpe :

- 50g de farine,
- 2 œufs,
- 250 ml de lait,
- 10g de beurre,
- sel,

Il est également possible de remplacer la pâte à crêpe par des lasagnes précuites.

1. Pour les crêpes : dans un saladier, faire un puit avec la farine et le sel, y casser les œufs et mélanger. Verser le lait en incorporant petit à petit à la farine. Ajouter le beurre fondu et mélanger. Couvrir la pâte et la laisser reposer au moins 30 minutes. Faire cuire les crêpes dans une poêle de type crêpière.

2. Laver et essorer les épinards. Retirer les côtes. Les plonger dans une casserole remplie d'eau bouillante salée pendant 5 minutes puis les égoutter.

3. Dans une casserole, faire fondre 25 g de beurre. Y ajouter 25 g de farine et mélanger sur

feu doux pendant 2 minutes. Verser petit à petit 250 ml de lait sur le mélange beurre/farine tout en mélangeant. Faire cuire pendant 5 minutes. Assaisonner de sel, poivre (et d'un peu de noix de muscade râpée).

4. Ajouter les épinards à la béchamel et mélanger.

5. Dans un plat à gratin, faire le montage de vos oreilles d'ânes en alternant crêpes et béchamel aux épinards. Répartir le fromage râpé à la surface du plat. Enfourner à 180 °C pendant 25 minutes dans un four préalablement chauffé.



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



Avec le soutien financier

RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Éducation
Jeunesse
Sport
Patrimoine

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

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