

LIVRET D'ÉVEIL GOURMAND:

# GOOD FOOD À L'ÉCOLE

AVEC FOOD & PLEASURE



**GoodFood**  
MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER

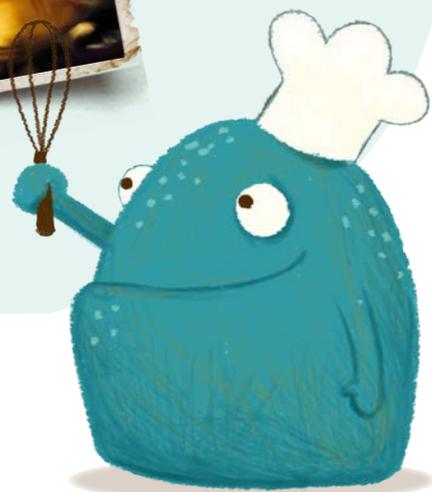
## 'INTRO'

À l'heure où le bien-être et les considérations environnementales sont au cœur des débats, le «Food & Pleasure Education Programme» propose aux plus jeunes de porter un autre regard sur leurs assiettes et de s'intéresser à la qualité et aux bienfaits qu'apportent les produits locaux.

Dans le cadre de la Stratégie Good Food, Bruxelles Environnement et Food & Pleasure convient petits et grands à découvrir les plaisirs d'une alimentation saine et respectueuse de l'environnement.

Ce livret a été réalisé pour vous proposer, à chaque saison, de découvrir un produit en classe sous forme d'un atelier ludique et participatif : des recettes toutes simples à réaliser sont suggérées pour régaler les petits gourmands.

Lancé en octobre 2014, le projet Food & Pleasure propose d'éveiller la curiosité des enfants, pour qu'ils développent leurs sens, découvrent de nouvelles saveurs et textures, s'impliquent en cuisine et qu'ainsi, ils puissent acquérir des dynamiques et des réflexes citoyens.





Notre équipe se déplace dans les écoles pour animer des ateliers d'éveil gourmand. Elle sensibilise les élèves de 3 à 9 ans, à une alimentation de qualité et au plaisir de manger des produits locaux et de saison.



Concrètement, à chaque saison, notre petit monstre gourmand «Gloopy» présente un produit: comprendre la nature, les saisons, l'origine d'un produit, la culture et la récolte du produit, les bienfaits d'un produit cueilli à maturité et cultivé en plein champs... Voir, toucher, sentir, goûter le produit et découvrir les différentes façons de le cuisiner et de le manger!

Un atelier ne nécessite aucune infrastructure particulière: seul un point d'eau est nécessaire pour se laver les mains. Lors d'un atelier, une fiche qui présente le produit est remise à chaque élève: cette fiche récapitulative favorise la transmission au sein des familles.

**POUR DES ATELIERS DANS VOTRE CLASSE, RIEN DE PLUS SIMPLE:**  
[info@foodandpleasure.be](mailto:info@foodandpleasure.be)

En 2014 et 2015, grâce au soutien du marché matinal de Bruxelles, MABRU, des milliers d'élèves ont déjà pu se régaler avec des délicieux produits de proximité.



### IMPLIQUEZ LES ENFANTS!

Demandez aux enfants d'apporter chacun un ingrédient ou un ustensile de cuisine. Si un batteur est nécessaire pour réaliser une recette, demandez en début de semaine qui veut apporter le matériel requis.

### SOYEZ AUSSI CRÉATIFS QUE VOS ÉLÈVES!

Si un robot ou blender est nécessaire, pensez à recycler ce que vous avez dans vos placards! Un baby cook fera parfaitement l'affaire pour broyer des noix ou réaliser un pesto! Un mix-soupe peut également convenir pour des tartinades de légumes.

BON AMUSEMENT!



## À QUOI ÇA SERT DE MANGER DES FRUITS?

Pour courir et bien grandir, ton corps a besoin d'énergie. Manger tous les jours différents fruits te donnera de l'énergie pour rester en pleine santé. Chaque fruit contient des vitamines et d'autres nutriments utiles au bon fonctionnement de ton organisme.



- La vitamine C te donne de l'énergie et t'aide à lutter contre les microbes,
- la vitamine A est bonne pour les yeux et te donne une belle peau,
- la vitamine D renforce ton squelette,
- les minéraux te donnent du tonus et renforcent aussi ton squelette et ton système nerveux,
- les fibres aident ton corps à digérer!

## POURQUOI C'EST IMPORTANT DE MANGER DES FRUITS DE SAISON:

- ils sont cueillis à maturité et sont meilleurs
- ils sont cultivés en plein air et non sous serre chauffée
- ils parcourent moins de kilomètres pour arriver jusqu'à toi et il y a donc moins de pollution!



## MANGER IMPLIQUE TOUS NOS SENS:

Essaie de deviner les 5 sens d'un fruit avant de le manger. Observe-le: décris sa couleur, sa forme, touche-le, développe ton odorat et sens-le, goûte-le, tes papilles t'aideront à reconnaître les saveurs...

## À CHAQUE SAISON, ON RÉCOLTE DES FRUITS DIFFÉRENTS:

Pour ta collation ou ton goûter: mange un peu de tout!



**Printemps:** pommes, fraises, rhubarbe...



**Été:** fraises, framboises, nectarines...



**Automne:** raisins, abricots secs, noix de Grenoble...



**Hiver:** pommes, poires, oranges...



« À VOUS DE JOUER! »

AUTOMNE



HIVER



PRINTEMPS



ÉTÉ



# LA POIRE



J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D



As-tu lavé  
tes mains?

## C'EST QUOI UNE POIRE ?

La poire est le fruit du poirier. Il existe des poires d'été, plus souples et des poires d'automne & d'hiver plus vertes et plus fermes. Les variétés les plus consommées sont la poire William, la Conférence et Doyenné. On la récolte de juillet à novembre, selon les variétés, lorsqu'elle se détache facilement de l'arbre. La poire est un fruit volumineux et irrégulier qui a souvent un nez pointu. Sa chair est blanche, fondante et parfumée.

?



## ÉVEILLE TES SENS :

-  Volumineuse, verte, points brunâtres
-  Lisse et ferme
-  Parfumée
-  Sucrée, juteuse, parfois acidulée
-  -

## COMMENT LA CUISINER ?



- Consommée crue, il n'est pas nécessaire de la peler mais n'oublie pas de la laver!
- Coupée ou tranchée, la poire est fragile et brunit très vite.
- Elle peut être pochée dans du sirop, ou poêlée.
- On la conserve une semaine à température ambiante le temps qu'elle mûrisse ou quelques mois bien au frais.
- Cuisson : entre 10 et 15 minutes selon sa taille.

Elle accompagne les gibiers, volailles et fromages. On peut aussi en faire des compotes, des mousses, des coulis, des jus et des sorbets.

## LE SAVAIS-TU ?

Croque-la avec la pelure qui est riche en antioxydants

La poire contient des glucides qui te donnent de l'énergie

Le poirier fleurit dès le mois d'avril

## 1001 FAÇONS DE LA MANGER !

- La poire se mange crue comme dessert ou...
- Aiguillettes de poulet, compote de poires & pommes
  - Blancs de poulet, boursin & poires
  - Toast grillé, poires et gorgonzola
  - Moelleux aux poires
  - Clafoutis aux poires
  - Poire belle-Hélène
  - Poire pochée au sirop de coco, pain d'épices grillé
  - Poire pochée au sirop, caramel beurre salé



# MADAME LA LUNE

## LES USTENSILES DE CUISINE:

un petit couteau, des piques en bois de +/- 18 cm, des petits bols pour les ingrédients

1. Demande à un adulte d'éplucher la poire et de couper 3 à 4 lamelles par quartier (tu obtiens alors des lunes).
2. Verse du yaourt dans un petit bol.
3. Emiette quelques spéculoos dans un bol et ajoute une cuillère de poudre d'amande
4. Pique la poire dans le sens de la longueur
5. Trempe le haut de la poire dans le yaourt puis dans le mélange de spéculoos-amandes.



une poire  
du yaourt alpro soja  
(ou autre)  
quelques spéculoos  
de la poudre d'amande

MANGE-LE AUSSITÔT ET RENOUVELLE L'EXPÉRIENCE!

# GASTON LE HÉRISSON

## LES USTENSILES DE CUISINE:

un petit couteau, des cure-dents

1. Lave les fruits.
2. Demande à un adulte d'éplucher le nez de la poire et coupe-la en 2 dans le sens de la longueur pour qu'elle soit stable.
3. Pique un raisin sur chaque cure-dent dans le sens de la longueur de façon à pouvoir repiquer le cure-dent dans la poire.
4. Pique l'olive sur un cure-dent pour le nez et
5. Termine par les clous de girofle pour les yeux!



une poire  
une grosse poignée  
de raisins  
une olive  
2 clous de girofle

# TIRAMISU AUX POIRES (POUR 8)



250g de mascarpone  
6 poires moyennes mûres  
2 œufs  
3 càs de sucre de canne  
une boîte de spéculoos  
de la cannelle en poudre  
jus de citron (facultatif)

## LES USTENSILES DE CUISINE:

un petit couteau, un batteur électrique,  
un grand bol ou saladier

1. Demande à un adulte d'éplucher les poires et détaille-les en petits dés, ajoute un trait de jus de citron et une pincée de cannelle.
2. Sépare les blancs des jaunes d'œufs.
3. Dans un saladier, mélange les jaunes avec le sucre. Fouette jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoute le mascarpone.
4. Monte les blancs en neige, ils doivent être bien fermes.
5. Intègre petit à petit les blancs en neige à la préparation à base de mascarpone. Il faut obtenir un mélange lisse et homogène. Réserve au frais.
6. Réduis les spéculoos en miettes. Répartis-les dans les verrines, puis répartis les poires et ajoute la couche de préparation au mascarpone.
7. Au moment de servir, saupoudre le dessus du tiramisu de brisures de spéculoos.

## BON APPÉTIT!

Peut se décliner à l'infini selon la saison et les envies: sablés bretons et pommes caramélisées...



# LE PANAIS



J E M A M J J A S O N D



As-tu lavé  
tes mains?

## C'EST QUOI UN PANAIS ?

Le panais est un drôle de légume qui ressemble à une carotte blanche. C'est une plante dont le tubercule ou la racine est comestible.

Il fait partie de la famille des «légumes oubliés» car ils étaient très populaires à l'époque de nos grands-parents... mais ils se sont fait oublier ces dernières années car on les a moins cultivés.

On le récolte 5 mois après l'avoir planté, d'octobre à mars. Il résiste au froid et peut passer l'hiver en pleine terre.



## ÉVEILLE TES SENS :

 Allongé et pointu, blanc-ocre

 Dur et rugueux

 Sucré et épicé

 Sucré, doux et légèrement anisé

 -

## COMMENT LE PRÉPARER ?



- On évite de le peler. On le brosse et on le coupe en fines rondelles ou on le râpe comme les carottes.
- Se conserve dans le bac à légumes du réfrigérateur.
- Cuisson : 10 à 15 minutes. Il se cuit comme la pomme de terre, à la vapeur, à la poêle ou au four

## LE SAVAIS-TU ?

Le panais est riche en fibres: ces fibres aident ton corps à digérer. Il est également riche en minéraux: magnésium, zinc, fer... ils te donnent du tonus, renforcent ton squelette et ton système nerveux.

## 1001 FAÇONS DE LE MANGER !

Il est délicieux en soupe, purée, gratin ou pot-au-feu. Il accompagne les viandes grillées et les rôtis ou les poissons.

- Velouté de panais, cumin, cardamome et coriandre
- Stoemp de panais, volaille grillée
- Potirons, carottes & panais rôtis au miel & à la moutarde
- Galettes de panais et de pommes de terre
- Pot-au-feu de bœuf aux légumes oubliés





## TARTARE DE PANAIS & LÉGUMES RACINÉS



2 beaux panais  
3 carottes (de couleur c'est encore mieux)  
1/2 radis noir  
1 échalotte  
3 c à s de vinaigre de cidre  
2 c à s d'huile d'olive  
sel, poivre

### LES USTENSILES DE CUISINE:

un petit couteau, une râpe, un saladier, un emporte-pièce ou une forme

1. Pèle les légumes racines et râpe-les ensuite dans un grand saladier.
2. Demande à un adulte de hacher une échalotte.
3. Mélange bien tous les ingrédients, assaisonnement compris.
4. A l'aide d'un emporte-pièce, dresse le tartare.

### USTENSILE DE CUISINE:

un blender

5. Mixe dans le blender tous les ingrédients pour la sauce et dresse la sauce autour des tartares.

2 carottes râpées  
10 tomates séchées à l'huile d'olive  
2 c à s d'huile d'olive  
1 gousse d'ail  
sel, poivre  
un peu de jus de carottes (si nécessaire)

IL NE TE RESTE PLUS QU'À TE RÉGALER.

## CHIPS DE PANAIS



2 beaux panais  
3 c à s d'huile de colza  
fleur de sel ( facultatif)

### LES USTENSILES DE CUISINE:

disposer d'un four, une mandoline, un saladier

1. Demande à un adulte de préchauffer le four à 170°C.
2. Brosse bien les panais pour qu'ils soient propres.
3. Demande à un adulte d'émincer les panais en tranches fines à l'aide d'une mandoline (2 mm).
3. Mets les tranches de panais dans un grand saladier, ajoute 3 c à s d'huile de colza et mélange bien.
4. Dispose les tranches sur du papier sulfurisé sur une plaque à four.
5. Laisse dorer au four 25 minutes jusqu'à ce que les chips soient bien dorés et croquants. Laisse-les refroidir et ajoute 2 pincées de fleur de sel.

### DÉGUSTE-LES AVEC UN JUS DE TOMATE OU DE CAROTTE !

Si tu les réalises à l'avance, conserve-les dans une boîte métallique afin qu'ils gardent leur croquant!



# LE RADIS



J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D



As-tu lavé  
tes mains?

## C'EST QUOI UN RADIS ?

Le radis est un légume racine croquant et rafraîchissant. Sa chair est blanche et son goût piquant. Le goût du radis sera plus fort si la plante a manqué d'eau.

Pour qu'il soit moins piquant, tu peux retirer sa peau rouge.

Il se cultive très facilement, presque sous tous les climats : en hiver, on retrouve le radis noir, en été le radis rose. Tu peux le récolter entre 4 et 6 semaines après l'avoir semé.

Sais-tu que tu peux cultiver toi-même des radis dans ton potager ou dans une jardinière sur ta terrasse?



## ÉVEILLE TES SENS :

 Rond ou long, rose ou rouge, sa chair est blanche

 Ferme, lisse

 Soufre

 Légèrement piquant, poivré

 Croquant

## COMMENT LE PRÉPARER ?

- Commence par couper les fanes et lave bien les radis pour enlever la terre.
- On coupe l'extrémité.
  - On peut le couper en très fines lamelles pour l'ajouter à une salade folle ou sur une tartine gourmande.
  - Il vaut mieux récolter des radis trop petits que trop gros.
  - Conserve-le comme les autres légumes racines, dans un endroit bien frais quelques jours.



## LE SAVAIS-TU ?

Tu peux aussi manger ses feuilles pour en faire une délicieuse soupe

Le radis contient de la vitamine C qui te donne de l'énergie. Il est très riche en minéraux qui te donnent du tonus, et en fibres pour t'aider à digérer.

Il te permet de rester en pleine santé!

## 1001 FAÇONS DE LE MANGER !

Tu peux le manger cru ou cuit, entier à l'apéro ou coupé en très fines rondelles dans une salade folle ou sur une tartine gourmande!

- Toast de guacamole & radis croquants
- Tartinade de fromage frais, radis et ciboulette
- Bagel ricotta, saumon, radis et concombre
- Rouleaux de printemps aux radis, hareng fumé et coriandre
- Soupe de fanes de radis





## CRÈME DE FROMAGE À LA CIBOULETTE AUX BAIES ROSES



des radis bien nettoyés  
1/2 botte de ciboulette  
1 c à s baies roses  
1 c à s vinaigre de xérès  
4 c à s huile d'olive  
200 g fromage blanc  
200 g fromage frais  
(chèvre frais ou autre)  
sel, poivre

### LES USTENSILES DE CUISINE:

un saladier, des petits bols

1. Dans un grand saladier, fouette le fromage blanc avec le chèvre frais.
2. Sale, poivre, ajoute une c à s de vinaigre et mélange bien.
3. Répartis le mélange dans plusieurs petits bols.
4. Ecrase les baies dans tes mains, cisèle la ciboulette et parsème-la sur le mélange.
5. Ajoute l'huile d'olive.
6. Trempe le radis dans la préparation et régale-toi.

## RADIS AUX GRAINES DE SÉSAME



des radis bien nettoyés  
100 gr fromage frais  
5 c à s de yaourt grec  
50 g de graines de sésame  
50 g de graines de pavot  
fleur de sel, poivre

### LES USTENSILES DE CUISINE:

un saladier, des petits bols

1. Commence par bien nettoyer les radis.
2. Fouette le fromage frais avec le yaourt grec pour avoir une texture homogène.
3. Ajoute 3 pincées de fleur de sel et 4 tours de poivre dans les graines de sésame et de pavot.
4. Coupe le bout inférieur du radis, trempe-le dans le mélange de fromage onctueux puis dans les graines de sésame. Réitère avec les graines de pavot. Tu obtiens alors de jolies sphères décorées de graines à croquer!



# LA COURGETTE



J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D



As-tu lavé  
tes mains?

## C'EST QUOI LA COURGETTE ?

La courgette est le fruit de la plante de courgette. C'est un fruit qui se consomme comme un légume. Il existe de nombreuses variétés de courgettes, de différentes formes, allongées ou rondes et différentes couleurs, vertes, jaunes, ou blanches. Il est très facile de cultiver au printemps des courgettes dans son jardin. La récolte de la courgette a lieu 2 mois après l'avoir semée. On la cueille quand elle est jeune.



## ÉVEILLE TES SENS:

- Allongée ou ronde  
Verte, jaune ou blanche
- Lisse et ferme
- Croquante  
(ou pas si cuite)
- Légèrement amère
- Musquée

## COMMENT LA CUISINER ?



- Crue (en salade)
- ou cuite (à la vapeur, à la poêle, au four):
  - se découpe en fines rondelles, en petits dés, râpée ou en lamelles.
  - se conserve 2-3 jours au frais dans le bas du réfrigérateur ou dans une cave.
  - N'oublie pas de la laver au moment de la préparer
  - Cuis-la entre 5 et 15 minutes selon la découpe et le mode de cuisson

## 1001 FAÇONS DE LA MANGER !

- Courgettes farcies au petit épeautre
- Courgettes grillées au four, émietté de fêta
- Lasagnes aux courgettes, chèvre et basilic
- Quiche courgettes, chèvre, pesto rosso
- Gratin de courgettes, tomates et thym
- Pâtes\* aux courgettes et scampis
- Pâtes\* aux courgettes, poulet et estragon
- Velouté de courgettes, concombres & basilic
- Omelette: dés de courgettes croquantes, ciboulette et comté

\* les pâtes peuvent être remplacées par de la salade pour tes parents



## LE SAVAIS-TU ?

La courgette est composée de plus de 90% d'eau.

Elle est riche en vitamines et en minéraux

La courgette participe au bon fonctionnement de tes intestins.

Les petites courgettes, fines et longues sont plus goûteuses que les grosses courgettes.





## TARTINADE DE COURGETTES À L'ESTRAGON



2 courgettes  
1 jus de citron  
2 poignées d'estragon  
3 poignées de noix  
de cajou  
1/2 gousse d'ail  
4 c à s d'huile d'olive  
sel, poivre

### LES USTENSILES DE CUISINE:

un petit couteau, un blender

1. Lave les courgettes.
2. Coupe les extrémités et coupe les courgettes en morceaux.
3. Dans un blender, mixe les morceaux de courgettes, le jus de citron, les noix de cajou (Pour une texture plus solide, rajoute des noix de cajou), les feuilles d'estragon et la gousse d'ail, l'huile d'olive et 2 c à s d'eau si nécessaire. Mixe 2 à 3 minutes.
4. Assaisonne de 5 pincées de sel et 10 tours de poivre
5. Ce pesto de courgettes minute accompagne vos apéros (dips), vos plats (poulet, poisson...), vos sandwichs, vos salades, vos wraps... ou vos pâtes avec de la mozzarella di bufala!

## ROSES DE COURGETTE ET FROMAGE FRAIS



2 jolies petites courgettes,  
une verte une jaune  
1 fromage de chèvre  
(type Chavroux)  
1 poignée de ciboulette  
et d'aneth (ou autres  
herbes de ton potager)  
des graines germées de  
ton choix  
(ici de bettrave rouge)

### USTENSILE DE CUISINE:

un économe

1. Commence par laver les courgettes.
2. A l'aide d'un économe, pèle les courgettes dans la longueur en appuyant fort sur l'économe afin d'obtenir des lamelles régulières. Les lamelles doivent avoir une épaisseur d'environ 1 à 2 mm.
3. Hache très finement les herbes aromatiques.
4. Dispose une lamelle de courgette à plat sur ta planche de travail et avec le dos d'une petite cuillère, étale le fromage sur toute la longueur.
5. Parsème d'herbes aromatiques de ton choix.
6. Roule délicatement la lamelle sur elle-même de façon à faire un joli rouleau. Si le rouleau ne tient pas, mets un cure-dent en travers pour maintenir le rouleau.
7. Décore le haut du rouleau avec des graines germées...

ET RÉGALE-TOI !



UNE VINGTAINÉ  
DE FICHES DISPONIBLES

## ENVIE D'ATELIERS LUDIQUES

et participatifs dans votre école?

CONTACTEZ-NOUS:

info@foodandpleasure.be

 Join us on Facebook!

 food & pleasure

www.foodandpleasure.be

POUR PLUS D'INFORMATIONS

sur la stratégie Good Food, ses actions et ses objectifs :

www.goodfood.brussels

POUR PLUS D' ACTIONS ENVIRONNEMENT À L'ÉCOLE:

REJOIGNEZ BUBBLE

info@bubble.brussels



UNE RÉALISATION DE



# FOOD & PLEASURE EDUCATION PROGRAM

Découvrir... Plaisir... Saisons... Goûter... Bien-être...

En association avec Bruxelles Environnement  
dans le cadre de l'événement «Good Food à l'école».

## TEXTES ET RECETTES

Stéphanie Neerdael

## GRAPHISME

Jules - Christophe Carmeliet

## ILLUSTRATIONS

Florence Weiser

## TRADUCTION

Tiny Lepeire

## IMPRESSION

Imprimé sur du papier recyclé  
à l'encre végétale.

© Food & Pleasure Education Programme