

# De Bouche à Oreille

Pour des parents qui ont le goût de l'information

## CUCURBITACÉES: DES FRUITS- LÉGUMES AU POTENTIEL IMMENSE!

Véritables stars de l'hiver, les courges nous en font voir de toutes les couleurs... et de toutes les formes. Il en existerait plus de 20 variétés dans le monde. Mais pour bien les cuisiner, encore faut-il savoir les reconnaître.

Les courges appartiennent à la famille des cucurbitacées. Elles sont cultivées depuis 10 000 ans pour leur chair mais également pour leurs graines. Bien qu'elles soient des fruits, on les cuisine comme des légumes. Mais toutes ne sont pas comestibles, les coloquintes, espèce décorative, sont uniquement exploitées pour leur forme et leur couleur étonnante.

### Les vertus santé

Leurs bienfaits pour la santé sont multiples. Les courges renferment des antioxydants, qui jouent un rôle protecteur à l'égard de la rétine, l'organe sensible de la vision. Elles contiennent aussi : du magnésium, de la vitamine C. Elles ont un index glycémique bas et sont sources de pro-vitamine A. À partir de 12 mois, les enfants l'apprécieront en soupe ou en purée ou dans des desserts (cakes, entremets, tartes, compotes...).

### Comment les cuisiner ?

Des plus rustiques aux plus raffinées, il existe mille et une façons de les accommoder et ceci de l'entrée au dessert :

- En soupe, elles se prêtent aux veloutés, relevés de lardons, oignons, châtaignes... A servir dans la coque récupérée pour faire de l'effet !
- En purées, gratins et tartes salées, elles se marient très bien aux fromages. Et en risotto ? Délicieux !
- Farcies, leur chair cuit lentement en s'imprégnant des saveurs de la farce.
- En desserts, elles s'utilisent en tartes sucrées, gâteaux, gaufres, confiture...

### Ne jetez pas les pépins !

Rincez-les, faites-les blanchir 5 minutes dans l'eau bouillante et égouttez. Ensuite, faites-les griller à la poêle à sec, avec du sel et des épices, ou au four, de la même manière, pendant quelques minutes sous le grill. Vous obtiendrez des graines apéritives, surprenantes mais délicieuses !

Scolarest  
GOÛT / PARTAGE / PROXIMITÉ

Hiver 2019

### FAITES VOTRE MARCHÉ !

LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON SONT RICHES EN GOÛT ET RÉGORGENT DE VITAMINES. DÉCOUVREZ QUELLES SONT LES STARS DE L'HIVER !

#### LÉGUMES :

Navet - Endive - Épinard - Chou  
Chou de Bruxelles - Radis noir -  
Céleri - Salsifis

#### FRUITS :

Agrumes - Kiwi - Ananas  
Banane - Litchi - Châtaigne  
Fruits de la passion - Grenade -  
Courge

### ON EN PARLE

#### ACADÉMIE DES CHEFS

En octobre dernier, l'Académie des Chefs Enseignement s'est réunie. Il s'agit de Chefs reconnus pour leurs expertises et leur créativité sur toute la France. Pour cette première édition, ils ont testé quelques recettes du marqueur culinaire "Desserts du potager" afin d'initier les enfants à découvrir de nouvelles saveurs, quelques légumes intégrés dans des préparations sucrées. Les muffins courgettes/chocolat et carottes/cannelle ont fait l'unanimité !

À venir : le Club des Goûteurs qui validera les recettes... Nous vous en reparlerons lors d'un prochain numéro !



# De Bouche à Oreille

Du côté des enfants

DÉCOUVRE LES SECRETS DES ALIMENTS, UNE RECETTE GOURMANDE, ET NOTRE ASTUCE ÉCO-CITOYENNE !

## L'ASTUCE ÉCO-CITOYENNE

Toi aussi tu as un rôle à jouer pour favoriser le recyclage des déchets !

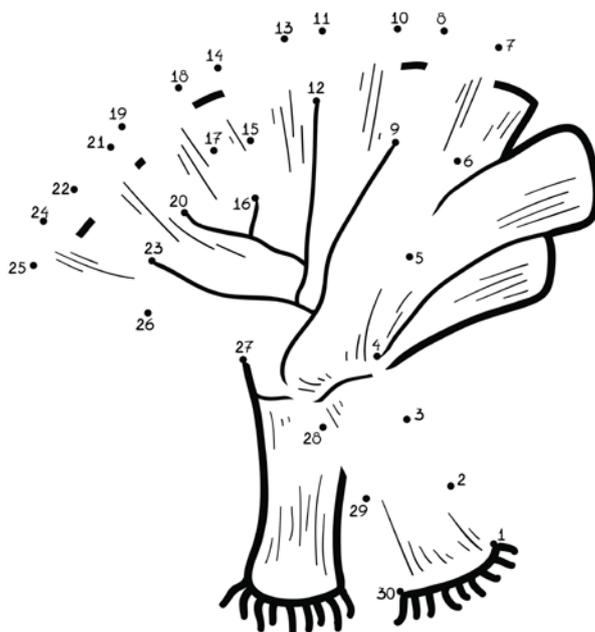
La **récupération des déchets recyclables** permet de préserver notre environnement. Mais pour pouvoir être recyclés, les déchets ne doivent pas être mélangés avec les ordures ménagères. Il faut donc les trier. Papier, verre, cartons, canettes... peuvent avoir plusieurs vies. Exemples :

- 27 bouteilles d'eau minérale recyclées permettent de fabriquer un pull polaire ;
- le papier est recyclable jusqu'à 6 fois ;
- le verre est recyclable indéfiniment ;
- Avec 670 canettes en aluminium on peut fabriquer un vélo.

Pensez-y !

## À TOI DE JOUER !

Relie les points de 1 à 30 et colorie ton dessin !



## LE FRUIT DU MOIS

# Un poireau à toutes les sauces

### À CONSOMMER SANS MODÉRATION

Le poireau est un des légumes phare de l'hiver. Délicieux sous toutes ses formes, ce légume à bulbe est peu calorique, avec d'importants atouts nutritionnels. Il est notamment riche en fibres, vitamines et minéraux. De quoi faire face au froid de l'hiver !

### UN LÉGUME LÉGENDAIRE

Au XIV<sup>ème</sup> siècle, lors d'une bataille opposant les Gallois aux Saxons, le roi ordonna à ses soldats de porter un poireau sur leur casque en signe de différenciation, ce qui leur valut la victoire. C'est ainsi que le poireau est devenu le symbole du Pays de Galles.

### NE RESTE PAS PLANTÉ LÀ !

La célèbre expression "poireauter" vient du XIX<sup>ème</sup> siècle. À cette époque, on disait "planter son poireau" pour dire qu'on attendait longtemps. Cette expression traduit très bien l'image d'un poireau, planté droit, immobile, et celle de la personne qui attend.

  15 min  
Cuisson : 30 min

### INGRÉDIENTS :

- 1 pâte à tarte Brisée
- 2 poireaux
- 100g de crème fraîche
- 3 œufs entiers
- De la noix de muscade
- Sel, poivre

## Tarte aux poireaux

### À FAIRE AVEC UN ADULTE

1. Préchauffer le four à 220°C
2. Faire cuire les poireaux en dés, à la vapeur
3. Mélanger la crème fraîche, les œufs, le sel, le poivre, la noix de muscade rapée
4. Étaler la pâte à tarte
5. Mettre les poireaux sur la pâte et verser par-dessus la préparation
6. Mettre au four pendant 30 minutes

C'EST PRÊT ! BON APPÉTIT !