De Bouche à Oreille

Pour des parents qui ont le goût de l'information

Scolarest
GOÛT / PARTAGE / PROXIMITÉ

ÉTÉ 2023

TOUT SE JOUE EN CUISINE !

Les jeunes adorent mettre la main à la pâte ! Surtout quand il s'agit de préparer de bons petits plats maison. En plus d'être une activité amusante, cuisiner procure bien-être, bonheur et fierté : « C'est moi qui l'ai fait ! ». C'est aussi une excellente occasion d'apprendre à bien manger et surtout de s'essayer à de nouveaux aliments. **Pour s'éduquer au goût, rien de tel que de passer derrière les fourneaux !**

La cuisine : une histoire de famille !

Préparer un repas avec son enfant est le meilleur moyen de le familiariser avec des aliments qu'il connaît peu, ou qu'il appréhende. Notamment les légumes. Plus vous le laisserez faire (éplucher, tailler, assaisonner…), plus il sera curieux de goûter et aura envie de tester son plat. Véritable moment de partage et de convivialité, la cuisine est un excellent moyen d'échanger son expérience, ses bonnes pratiques, mais aussi ses souvenirs ! Rappelez-vous les bons gâteaux que vous préparait votre mamie. Pour 62 % de français*, le savoir-faire culinaire fait l'objet d'une transmission intergénérationnelle. Et si vous révéliez à votre enfant quelques secrets gastronomiques jalousement gardés par votre famille ? Il en deviendrait le gardien.

84 %* DES PARENTS DÉCLARENT CUISINER AVEC LEURS ENFANTS. ET VOUS ?

Il préfère créer lui-même sa propre recette ?
Place à l'autonomie et à l'inventivité ! Plus qu'un lieu de vie, la cuisine est un véritable espace pour exprimer sa créativité. Mariage des ingrédients, des saveurs, des textures, des couleurs… il y a tant à expérimenter. Ces instants magiques lui permettront de laisser libre cours à son imagination et développeront son sens artistique. Suivre une recette, c'est aussi se concentrer, faire preuve de logique, pratiquer la lecture, s'entraîner au calcul et réviser les unités de mesure (gramme, millilitre…).
Bref la cuisine, c'est aussi du français, des sciences et des mathématiques !

Initiation à la gourmandise !

Tout ça Scolarest l'a bien compris. Mis en place pour éduquer les enfants au goût et leur faire découvrir de bons produits de saison, nos Ateliers Gourmands sont une vraie source de plaisir et d'inspiration pour petits et grands. Adaptés à chaque tranche d'âge, ils permettent aux élèves de maternelle, primaire, collège et lycée d'en apprendre davantage sur la cuisine et de découvrir plein d'astuces et de techniques culinaires… sous l'œil bienveillant et encourageant de nos Chefs.

*Sondage IFOP - Octobre 2022.

AU CŒUR DE L'ACTU

Stop au Gaspi : un projet qui fait sens !

Il n'y a pas d'âge pour s'intéresser à la gastronomie !

Élaboré par la Fondation GoodPlanet l'atelier culinaire « **10 000 papilles, 0 Gaspi** » invite les écoliers à se saisir de leurs sens pour découvrir l'incroyable diversité d'ingrédients qui composent leurs assiettes. Découpée en quatre temps forts, cette animation montre aux enfants comment poussent les fruits et légumes et fait la part belle aux expériences sensorielles. La vue, le toucher, l'odorat, le goût et l'ouïe sont successivement mis à contribution pour développer la curiosité des jeunes envers de nouveaux goûts et aliments. **Objectif : se familiariser avec de nouvelles saveurs et les produits pour ne plus en laisser une miette dans l'assiette !**

De Bouche à Oreille

Astuces ÉCO-CITOYENNES

QU'EST-CE QU'UN COMPOST ? À QUOI ÇA SERT ?

Le compost est un engrais naturel fabriqué à partir de déchets organiques biodégradables (exemples : épluchures, pain dur, feuilles mortes, coquilles d'œuf...). Placé dans un composteur, ce savant mélange va progressivement se transformer en humus. Comment ? Grâce à la chaleur et à la fermentation provoquée par les micro-organismes. Une fois votre compost prêt, vous pouvez récupérer la terre pour cultiver votre jardin et enrichir vos plantations (jardinières, potagers...). Comme disait le célèbre mathématicien Antoine de Lavoisier « rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme ». **La boucle est bouclée !**

COMMENT MANGER 5 PORTIONS DE FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR ?

Quel que soit le nombre de fruits ou de légumes qui entre dans la composition de votre plat, c'est la portion qui compte. Cette dernière doit être comprise entre 80 et 100 g. Vous l'aurez compris, pour respecter cette recommandation, il est essentiel de diversifier vos apports en fruits et légumes tout au long de la journée. Jus pressés, smoothies, crudités, potages, gratins, compotes, légumes vapeurs ou juste à croquer, woks ou flans végétariens, salades, purées... **plus vous variez les plaisirs, plus vous mangez équilibré. À vous de jouer !**

C'est de SAISON ! LA CAROTTE

Originaire d'Asie, cette racine se décline en plusieurs variétés de couleurs différentes (jaune, blanche, violette, rouge...). La première carotte orange est apparue en Hollande au XVIIe siècle. Cultivée aujourd'hui dans le monde entier, elle se mange aussi bien crue que cuite. Sa botte secrète ? Elle a la particularité de rendre aimables ceux qui la consomment. Info ou intox ? De nombreux chercheurs se sont penchés sur la question. Les résultats de leurs études sont unanimes : la vitamine A et les pigments contenus dans la carotte procurent bien-être et impactent positivement notre humeur.
Y'a vraiment de quoi être fan(e) !

MORT DE LIRE !

CUISINEZ DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR, IL N'Y A PAS MEILLEUR !
ENVIE D'AMUSER VOS ENFANTS ?

- Une mouette mange un sandwich. Une autre mouette arrive. Que lui dit-elle ?

- On fait mouette-mouette ?

"De Bouche à Oreille" est éditée par Scolarest - Immeuble Smart'Up - Hall A - 123 Avenue de la République 92320 Châtillon
Conception et réalisation : Agence Homère - www.scolarest.fr

LA RECETTE DE SAISON

Pesto antigaspi

INGRÉDIENTS :

- Une botte de carottes bio avec des fanes
- 40 g de graines de courge (ou graines de tournesol, noisettes, cerneaux de noix...)
- 60 g de fromage (utilisez des croûtes de fromage (parmesan, comté...) pour une recette 100% antigaspi)
- 1 pincée de sel & de poivre
- 80 ml d'huile d'olive

Laver les carottes et leurs fanes à l'eau claire

Séparer les fanes de la chair de carotte

Couper les fanes en petits morceaux, à l'aide d'un couteau

Verser les fanes dans un mixeur, ajouter l'huile d'olive et mixer

Ajouter les graines de courge dans le mixeur, mixer à nouveau

Verser le contenu du mixeur dans un bol

Râper le fromage, le verser dans le bol

Saler, poivrer, puis mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une sauce onctueuse

Couper les carottes en bâtonnets

Tremper les bâtonnets de carotte dans le pesto et déguster !