



Les Mamans Cuisinières du Monde
vous présentent



La semaine du goût
du 10 au 16 octobre 2022



Cette année, les mamans Cuisinières du monde ont souhaité participer, avec les crèches et le relais petite enfance à « La Semaine Du Goût ».

C'est l'occasion de proposer aux enfants des activités autour de l'alimentation et de leur faire découvrir des produits et des saveurs pour éveiller leur curiosité.

Ce livret, offert aux familles vous permettra de découvrir les recettes des mets qui ont été proposés à vos enfants tout au long de la semaine et peut-être les reproduire.

Une sensibilisation au tri et des conseils anti gaspi vous sont également proposés pour reprendre les thématiques abordées en crèches cette année.

A partager et déguster sans modération !



*Les mamans cuisinières
du Monde*

**J'AIME LA NOURRITURE,
JE LA RESPECTE.**



QUELQUES CONSEILS TRES SIMPLES CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE A LA MAISON

1. Établir les menus de la semaine
2. Faire une liste de courses
3. Faire ses courses sans avoir faim
4. Acheter en vrac
5. Lire et comprendre les dates de péremption
6. Respecter la chaîne du froid
7. Bien ranger son frigo
8. Conserver les aliments à la bonne température
9. Noter la date d'ouverture sur les produits
10. Cuisiner les bonnes quantités
11. Bien conserver et utiliser les restes
12. Préparer des « recettes de frigo » et cuisiner les fanes et épluchures



LES EPICES

Le Curcuma



En Inde, cette épice est très appréciée dans les plats de riz, les soupes, les poissons et les crustacés.

Quelques pincées suffisent à réveiller une mayonnaise, une salade de crudités, une purée de carotte ou une omelette. On peut aussi en ajouter dans l'eau de cuisson des pommes de terre, des pâtes ou du riz pour rehausser leur saveur et les colorer joliment. Le curcuma s'utilise aussi en version sucrée : il parfume la pâte à tarte, les crêpes, ou encore les compotes.

Le Cumin



Ces petites graines sont parfaites pour rehausser le goût d'un poisson ou d'une viande grillée, d'un tajine de poulet ou d'une potée au chou. On peut également parsemer quelques graines de cumin dans de la chapelure pour paner une escalope de veau ou de dinde.

La Badiane (ou Anis)



Utilisée aussi bien pour un plat salé (filet de poisson par exemple), que dans les desserts ou boissons. Elle se présente en forme d'étoile ou de petites graines.

Lorsque vous préparez une crème anglaise ou une crème aux œufs, n'hésitez pas à faire infuser 1 anis étoilé dans le lait, à la place de la traditionnelle gousse de vanille.

La Cannelle



Présentée en bâton ou en poudre, la cannelle est fréquemment utilisée pour relever le goût d'une compote de fruits. Elle est également intégrée à de nombreuses préparations de desserts, que ce soit dans des gâteaux, de la brioche ou des biscuits. Les desserts lactés et les glaces incorporent aussi souvent de la cannelle.





CAKE AUX EPICES TANDOORI

Le tandoori est un mélange d'épices utilisé dans la cuisine indienne. Généralement composé de piment doux et fort, ail, coriandre, cumin, romarin, thym, clou de girofle, laurier, cannelle, poivre noir...

Le tandoori a un goût riche et puissant qui se révèle pleinement à la cuisson.

Ingrédients pour 8 personnes

Cuisson 45min. 180°C

Pour la Pâte

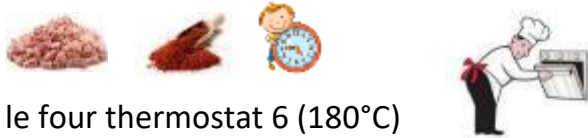
- ☆ 3 Œufs
- ☆ 180 g de Farine
- ☆ 1 sachet de Levure chimique
- ☆ 10 cl d'Huile de Tournesol
- ☆ 1 yaourt à la Grecque
- ☆ 100 g de Gruyère râpé
- ☆ Sel, Poivre

Pour la Garniture

- ☆ 200 g de Blancs de Poulet en dés
- ☆ 1 Oignon
- ☆ 2 Tomates
- ☆ 3 cuillerées à soupe d'Huile d'Olives
- ☆ 4 cuillerées à soupe d'Epices Tandoori

Préparation

- ❖ Faites mariner 30 minutes les Dés de Poulet avec les Epices et 2 cuillerées à soupe d'Huile d'Olives



- ❖ Préchauffez le four thermostat 6 (180°C)

- ❖ Mélangez les Œufs un à un avec la Farine, le Sel et la Levure, puis incorporez l'Huile de Tournesol, le Yaourt à la Grecque et le Gruyère râpé. Poivrer, mélangez bien.



- ❖ Pelez et émincez l'Oignon, faites-le revenir dans une poêle avec la dernière cuillerée d'Huile d'Olives.



- ❖ Ajoutez les tomates en lamelles, laissez jusqu'à l'évaporation du jus. Ajoutez ensuite les Dés de Poulet marinés et laissez mijoter 5 minutes.



- ❖ Laissez le mélange refroidir puis incorporez-le à la pâte à cake.

- ❖ Versez la préparation dans un moule à cake de 26 cm non graissé.



- ❖ Faites cuire au four à 180°C pendant 45 minutes.



- ❖ Démoulez froid et dégustez-le à température ambiante.

LA POMME DE TERRE



Les Pommes de Terre sont cultivées dans des champs. Elles poussent dans la terre, au bout des racines du plant. On les appelle des Tubercules.



Leur chair peut être ferme, tendre, farineuse et même sucrée ! Elles peuvent aussi avoir des couleurs différentes : Il y en a des jaunes, des noires, des violettes.



La Bintje



La Vitelotte



La Romano



La Patate douce
(Qui est une fausse pomme de terre !)

La pomme de terre est un aliment qui sert à préparer de nombreux plats comme : les frites, les gratins, la tartiflette, les soupes, certaines pâtes comme les gnocchis, des chips mais aussi... des gâteaux !



La Purée



Les Frites



Les Gnocchis



Le Gâteau de Patate douce



GATEAU DE PATATES DOUCES

Ingrédients pour 8/10 personnes

Cuisson 40 à 45min. 180°C







Pour la Pâte

- ☆ 1 Kg de Patates Douces
- ☆ 160 g de Beurre
- ☆ 3 Œufs
- ☆ 2 cuillères à soupe de Rhum blanc (facultatif)

Pour la Garniture

- ☆ 180 g de Sucre roux
- ☆ 100 g de Farine
- ☆ 1 Gousse de Vanille

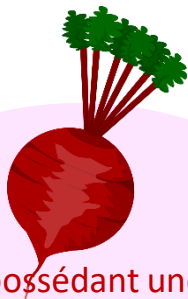
Préparation

- ❖ Epluchez les Patates Douces, coupez-les en gros cubes et faites-les cuire à la vapeur 8 minutes à l'autocuiseur ou une 30^{aine} de minutes dans une casserole d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres. 
- ❖ Préchauffez le four thermostat 6 (180°C), chaleur tournante. 
- ❖ Laissez tiédir puis écrasez les patates à la fourchette (pas de mixeur !). 
- ❖ Incorporez le Sucre Roux et le Beurre en morceaux. Mélangez bien. 
- ❖ Ajoutez en plusieurs fois les Œufs préalablement battus en omelette, Mélangez à nouveau. 
- ❖ Versez la Farine puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Incorporez les Graines de Vanille (et le Rhum si vous le souhaitez !), mélangez. 
- ❖ Versez la préparation un moule à manqué graissé (24 cm).
- ❖ Faites cuire au four à 180°C pendant 40 à 45 minutes. La lame du couteau doit ressortir sèche
- ❖ Démoulez froid et dégustez-le froid. Le lendemain... il est bien meilleur !



Vous pouvez aussi le parfumer d'un Zeste de Citron Vert ou d'un soupçon de Cannelle.
Servir seul ou accompagné d'une Crème Anglaise ou d'un Coulis de Chocolat

LA BETTERAVE



La betterave est une plante possédant une grosse racine qui forme une grosse bosse appelée tubercule. Cette racine est consommée comme légume en cuisine. On se sert aussi de la Betterave pour faire du sucre, ou nourrir des animaux.

Il existe 3 sortes de betteraves :



La Betterave à Sucre

qui sert à faire du sucre



La Betterave Fourragère

qui sert d'alimentation
aux animaux comme les vaches



La Betterave Potagère

que nous mangeons dans
de nombreuses recettes



Les Betteraves Potagères sont nombreuses et ont des couleurs différentes. La plus connue est la Betterave Rouge, que l'on peut manger en purées, en entrée avec de la vinaigrette, et même en pâtisserie (le gâteau betterave /chocolat.... Miam !)

Son petit goût sucré plait beaucoup. Si les cuisiniers oublient de mettre des gants, elle s'amuse à colorer leurs doigts en rouge !



La Betterave Chioggia est aussi beaucoup aimée ! Elle permet de mettre de la couleur dans les plats.

Sa chair est blanche avec des rayures concentriques de couleur rouge, rose ou jaune. Elle se consomme de préférence crue.



Betteraves Vinaigrette



Purée de Betterave



Gâteau de Betterave



FONDANT BETTERAVES /CHOCOLAT

Ingrédients pour 8/10 personnes

Cuisson 45min. 150°C

- ☆ 200 g de Betterave cuite
- ☆ 3 Œufs
- ☆ ½ sachet de Levure Chimique
- ☆ 40 g de Beurre
- ☆ 200 g de Chocolat pâtissier
- ☆ 80 g de Sucre Roux
- ☆ 80 g de Farine
- ☆ 1 pincée de Sel

Préparation

- ❖ Préchauffez le four thermostat 5 (150°C).



- ❖ Faites fondre le Chocolat au bain marie. Retirez du feu, ajoutez le beurre et mélangez.



- ❖ Dans un récipient, battez les Œufs et le Sucre Roux, puis ajouter la Farine tamisée et la Levure. Mélangez.



- ❖ Incorporez le Chocolat, mélangez



- ❖ Réduire la Betterave en purée, ajoutez-la au mélange et mélangez.



- ❖ Versez la pâte dans un moule à manqué.



- ❖ Et enfournez pendant 45 minutes



L'OLIVE

L'olivier est l'arbre fruitier qui produit les olives.



Les olives vertes et noires sont un seul et même fruit. La différence de couleur correspond exclusivement à la période de ramassage :

- L'olive verte est récoltée en début de saison au mois de juillet,
- L'olive noire correspond au fruit mûr. Elle est récoltée à l'automne pour les olives de table, entre novembre et février pour les olives destinées à être transformées en huile d'olive.

On extrait des olives une des principales huiles alimentaires, l'huile d'olive.

L'huile d'olive est très utilisée dans notre région. Elle est quasiment indissociable de l'assaisonnement de nos salades.



Ce fruit est consommé sous diverses formes (entières, concassées, écrasées, pressées) et peuvent être servies en apéritif, en tapenade, en accompagnement de viandes en sauces ou de salades diverses (niçoise, grecque...).



Olives vertes & noires



Tapenade



Huile d'Olive



Veau en sauce



LA TAPENADE VERTE

Ingrédients pour 4 personnes

- ☆ 400 g d'Olives Vertes dénoyautées
- ☆ 2 cuillères à soupe de Câpres
- ☆ 1 gousse d'Ail
- ☆ 5 filets d'Anchois
- ☆ 3 cuillères à soupe d'Huile d'Olives
- ☆ 1 à 2 cuillères à soupe de jus de Citron

Vous pouvez remplacer les Olives Vertes par des Olives Noires

Préparation

- ❖ Dans un Blender, mettez les Olives Vertes dénoyautées et égouttées, les Anchois, les Câpres et la gousse d'Ail écrasée. Mixez.



- ❖ Rajoutez le jus de Citron & l'Huile d'Olives. Mixez.



- ❖ Servez avec du pain de Campagne grillé, des Croûtons ou des Gressins



FLAN DE HARICOTS VERTS

Ingrédients pour 4 personnes

Cuisson au bain marie 25min. 180°C

- ☆ 440g de Haricots Verts
- ☆ 15 cl de Crème
- ☆ Noix de Muscade
- ☆ 6 Œufs
- ☆ 30 g de Beurre
- ☆ Sel, Poivre

Préparation

- ❖ Préparer les Haricots Verts soigneusement (haricots frais à cuire préalablement ou en conserve).



- ❖ Faites chauffer le four thermostat 6 (180°C).



- ❖ Mixez les Haricots Verts afin de les réduire en purée. Incorporez les Œufs, la Crème, assaisonnez avec le Sel, le Poivre et la Noix de Muscade.



- ❖ Beurrez un moule à Cake et versez la préparation dedans et faites cuire au bain-marie* dans le four 25 minutes environ



* Bain-marie : mettez un fond d'eau un plat et déposez dessus le moule à cake

IDEES DE RECETTES DE FANES ET EPLUCHURES



On peut utiliser les épluchures et les fanes des fruits et des légumes comme épices ou nouvel ingrédient.

Idées de recettes :

- **Banane (trop mûre)** : mélanger dans un yaourt pour faire un dessert. Ou ajouter à un gâteau et réduire la proportion de sucre ajouté dans la recette.
- **Banane (peau)** : cake à la peau de banane (voir recette sur site).
- **Carottes** : pas besoin de les éplucher si elles sont bio.
- **Carottes (fanés)** : cuites dans une soupe (de préférence avec un autre légume), ajoutées dans les tartes, quiches et galettes. Les jeunes fanes crues peuvent être mises dans les salades.
- **Chou** : cœur et trognons (riches en nutriments) cuits et finement émincés ou en bouillon.
- **Chou-fleur** : les feuilles tendres iront très bien dans un potage.
- **Concombre** : épluchures pour aromatiser de l'eau.
- **Betterave (feuilles)** : feuilles crues en salade ou cuites en soupe.
- **Courgette (défraichie)** : en soupe ou en quiche.
- **Courgettes (épluchures)** : pas besoin de peler, tout se mange. Mais on peut aussi détailler les épluchures en fines lanières, les blanchir et les utiliser dans une omelette ou un flan.
- **Épinards** : branches en potage.
- **Petits pois et fèves** : cosse coupées en lamelles pour un potage (mixé).
- **Potiron et potimarron (graines)** : les graines se consomment rôties et salées ou séchées.
- **Courge butternut** : la peau se mange, pas besoin de les peler, que ce soit en soupe, cuite à la poêle ou au four.
- **Navet (feuilles)** : à utiliser comme les épinards, pour agrémenter une salade, en pesto ou en soupe (surtout la partie inférieure des feuilles).
- **Poireau (verts)** : dans un bouquet garni ou en soupe.
- **Pommes ou poires (défraichies)** : en compote.
- **Pommes ou poires (pelures)** : on utilise la peau pour faire des tisanes ou des chips (séchées au four et parsemées de sucre impalpable – miam !)
- **Radis (feuilles)** : jeunes feuilles en salade, en pesto, pour agrémenter un fromage frais ou se cuisinent comme des épinards.
- **Salade** : feuilles abimées en soupe (voire même une soupe à la salade).
- **Tomates abimées** : en soupe, quiche, coulis...

⇒ Cf site : <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-cuisiner-les-epluchures-et-les-fanes-des-foits-et-legumes>

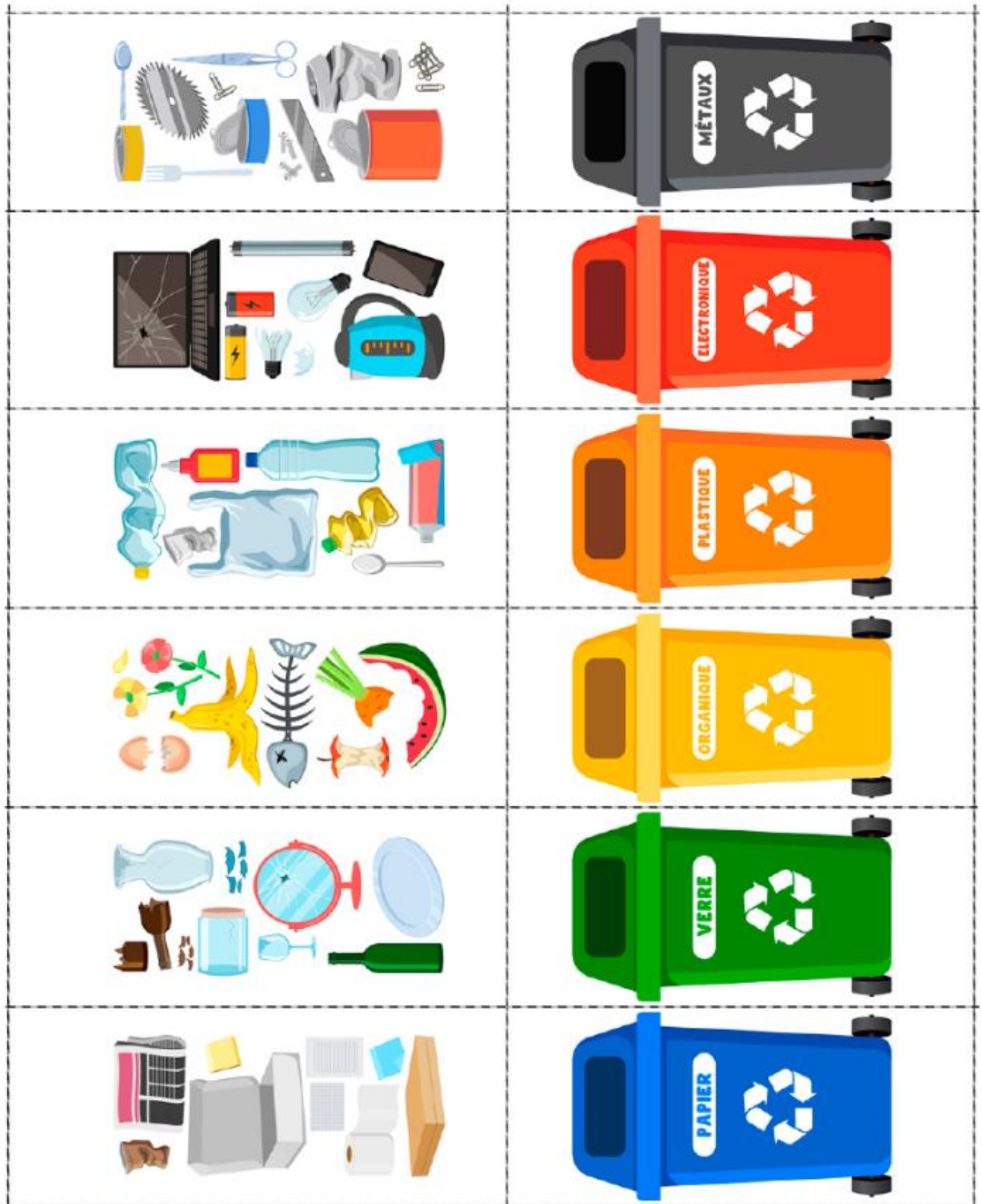
COLORIAGE
JE MANGE JE TRIE



LE JEU DU RECYCLAGE

QUELLE POUBELLE POUR QUELS DECHETS ?

Découper les cartes « déchets » et les cartes « poubelles », mélangez-les et demandez à votre enfant de « jeter » chaque catégorie de déchets dans la bonne poubelle !





*Les mamans cuisinières
du Monde*