



académie
Rennes



FOUGÈRES
AGGLOMÉRATION



Programme TERR'ALIM' coordonné par le REEPF - Pays de Fougères
Année scolaire 2018-2019

Séance 1 / Votre expérience sensorielle de mangeur
LES RECETTES

Règle du jeu :

Ton groupe va composer une des 2 soupes de couleurs orange qui sera dégustée.
Cette recette utilise des aliments qui ont poussé localement (à moins de 80 km de l'école) ou en France. Cela te fera t'il découvrir des goûts nouveaux ?

Soupe orange du jardin

Ingrédients

1 oignon
6 carottes
1 poignée de lentilles corail
1 gousse d'ail
Sel
1 feuille de laurier et 1 branche de thym
1.5 litres d'eau

- ① Dans une casserole, mets 1.5 litre d'eau à chauffer.
- ② Pendant ce temps, prépare tes légumes : Epluche et émince (coupe finement) l'oignon. Epluche, dégerme et coupe grossièrement l'ail.
- ③ Epluche les carottes puis coupe-les en petit morceau
- ④ Quand l'eau bout, mets délicatement tes morceaux de légumes dedans et ajoute la feuille de laurier et la branche de thym... **Fais très attention à ne pas te brûler.** !. Ajoute 4 cuillères à soupe de lentilles corail et la pincée de sel. Couvre ta casserole d'un couvercle. Surveille ta cuisson pour qu'elle ne déborde pas.
- ⑤ Au bout de 20 minutes, enlève les herbes aromatiques et mixe le tout. C'est prêt !



académie
Rennes



FOUGÈRES
AGGLOMÉRATION



Programme TERR'ALIM' coordonné par le REEPF - Pays de Fougères
Année scolaire 2018-2019

Séance 1 / Votre expérience sensorielle de mangeur
LES RECETTES

Règle du jeu :

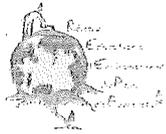
Ton groupe va composer une des 2 soupes de couleurs orange qui sera dégustée.
Cette recette utilise des aliments qui ont poussé localement (à moins de 80 km de l'école) ou en France. Cela te fera t'il découvrir des goûts nouveaux ?

Soupe orange du jardin

Ingrédients

1 oignon
6 carottes
1 poignée de lentilles corail
1 gousse d'ail
Sel
1 feuille de laurier et 1 branche de thym
1.5 litres d'eau

- ① Dans une casserole, mets 1.5 litre d'eau à chauffer.
- ② Pendant ce temps, prépare tes légumes : Epluche et émince (coupe finement) l'oignon. Epluche, dégerme et coupe grossièrement l'ail.
- ③ Epluche les carottes puis coupe-les en petit morceau
- ④ Quand l'eau bout, mets délicatement tes morceaux de légumes dedans et ajoute la feuille de laurier et la branche de thym... **Fais très attention à ne pas te brûler. !** Ajoute 4 cuillères à soupe de lentilles corail et la pincée de sel. Couvre ta casserole d'un couvercle. Surveille ta cuisson pour qu'elle ne déborde pas.
- ⑤ Au bout de 20 minutes, enlève les herbes aromatiques et mixe le tout. C'est prêt !



Santé



ars
Association Régionale
Scolaire



académie
Rennes



Programme TERR'ALIM' coordonné par le REEPF - Pays de Fougères
Année scolaire 2017-2018

Séance 1 / Votre expérience sensorielle de mangeur
LES RECETTES

Règle du jeu :

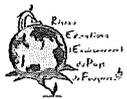
Ton groupe va composer une des 2 soupes de couleurs orange qui sera dégustée. Cette recette utilise des aliments qui ont poussé dans d'autres pays. Cela te fera t'il découvrir des goûts nouveaux ? Heureusement, que tu as ton passeport pour voyager !

La soupe orange « cuisine d'ailleurs »

Ingrédients

80 cl d'eau
20 cl de lait de coco
400 gr de patate douce
2 poireaux
1 gros oignon + 2 gousses d'ail
½ pounce de gingembre frais
0.5 cm de curcuma
1 cuillère à café de coriandre
3 capsules de cardamome
1 cuillère à soupe d'huile de coco
Sel

- ① Epluche et émince (coupé finement) l'oignon
- ② Epluche, dégerme et coupe grossièrement les gousses d'ail
- ③ Lave puis coupe les poireaux en petit morceau
- ④ Epluche et râpe le morceau de gingembre et le morceau de curcuma
- ⑤ Dans l'huile de coco, fais revenir les oignons. Ajoute l'ail, les épices (coriandre, curcuma, cardamome, gingembre), puis les poireaux, les patates douces, et l'eau.
- ⑥ Saler puis couvrir et laisser cuire à feu modéré 20 mn environ.
- ⑦ Mixer la soupe puis ajouter le lait de coco. C'est prêt !



académie
Rennes



FOUGÈRES
AGGLOMÉRATION



Programme TERR'ALIM' coordonné par le REEPF - Pays de Fougères
Année scolaire 2018-2019

Séance 1 / Votre expérience sensorielle de mangeur
LES RECETTES

Règle du jeu : Dans cette recette, ton sens du toucher va être mis à l'épreuve : Au départ, c'est peut être les poils piquants de l'ortie que tu crains le plus. Mais entre le piquant du gingembre et la disposition des graines de courges en « piquant de hérisson », le résultat final sera peut-être différent !

Apéro' Aromatiques

Ingrédients pour 6 à 8 personnes

200 gr de farine de seigle ou de blé,
200 gr d'eau,
15 gr de levure,
4 gr de sel fin,
15 gr de feuilles aromatiques comestibles (roquettes, basilic, orties) + 2 gr de thym,
½ fromage d'Entrammes,
1 pot de concentré de tomates,
¼ de pouce de gingembre haché,
des graines de pavot + des graines de courges

- ① Mets le four à chauffer à 240°.
- ② Epluche les feuilles aromatiques. Lave-les puis égoutte-les. Coupe-les en petits morceaux avec tes mains.
- ③ Coupe l'Entrammes en petits morceaux.
- ④ Dans un saladier, mélange ensemble la farine, la levure, le sel, le thym, les feuilles coupées. Pétrir. Ajoute 200 gr d'eau, pas petites quantité jusqu'à former une boule. Pétrir. Ajoute l'Entrammes coupé en morceaux. Pétrir.
- ⑤ Fais des petites boules de pâtes de la grosseur d'une balle de tennis de table.
- ⑥ Prends une assiette et verse y un peu d'eau. Prends tes petites boules de pâte. Trempe les dans l'assiette d'eau puis trempe ta boule dans l'assiette des graines de pavot. Fais un trou côté graines de pavot et mets dedans une cuillère de concentré de tomates. Ajoute pour finir les graines de courges piquées (comme des piques de hérissons) dans ton petit pain.
- ⑦ Mets ces gâteaux salés au four 10 mn. Déguste-les tiède.



académie
Rennes



FOUGÈRES
AGGLOMÉRATION



Programme TERR'ALIM' coordonné par le REEPF - Pays de Fougères
Année scolaire 2017-2018

Séance 1 / Votre expérience sensorielle de mangeur
LES RECETTES

Règle du jeu :

Ton groupe va composer une des 2 soupes de couleurs orange qui sera dégustée.
Cette recette utilise des aliments qui ont poussé localement (à moins de 80 km de l'école) ou en France. Cela te fera t'il découvrir des goûts nouveaux ?

sauce « mayo » toute légère

Ingrédients

1 yaourt nature
2 jaunes d'œuf cuit
1 cuillère à café de moutarde
1 jus de citron
Sel, poivre

- ① Epluche les œufs durs. Garde le jaune et donne le blanc au groupe qui fait les toasts.
- ② Coupe le citron en 2 et presse-le pour récolter son jus.
- ③ Dans un bol, écrase le jaune d'œuf avec une fourchette. Ajoute la moutarde et mélange. Puis ajoute le sel et le poivre
- ④ Ajoute un yaourt entier, bien mélanger le tout.... C'est prêt.

Cette sauce sera mangée avec les sculptures de légumes.



académie
Rennes



FOUGÈRES
AGGLOMÉRATION



Programme TERR'ALIM' coordonné par le REEPF - Pays de Fougères
Année scolaire 2017-2018

Séance 1 / Votre expérience sensorielle de manger
LES RECETTES

Règle du jeu :

Pour composer tes « toasts 4 sensations », tu vas mettre sur chaque toast un aliment de chaque famille de texture (mou, croquant, lisse, moelleux).

Commence par tartiner du beurre (*mou*) sur un morceau de pain (*moelleux*). Ensuite, ajoute un élément *mou* (blanc d'œuf cuit, pomme de terre cuite, ...) puis un ou deux aliment *croquant* (carottes, radis, pommes...)

N'oublie pas de soigner ta présentation. La vue donne aussi envie de manger ! Les fleurs et les feuilles qui te sont proposées sont comestibles : tu peux les utiliser. Elles ajouteront du goût et de la couleur à ta présentation.

Astuce : Imagine avant dans ta tête le goût agréable que cela va produire en bouche. Cherche des alliances heureuses, surprenantes, savoureuses ...

Toasts 4 sensations

LISSE	MOU	CROQUANT	MOELLLEUX
Beurre	Blanc d'œuf dur	Carottes râpées grossièrement	Une tranche de pain coupée en toasts
Miel	Betteraves cuites	Tranche de radis noir, vert ou rose...	
	Pomme de terre cuites	Morceaux de pommes	
		Noix ou Noisettes concassées (= coupées en gros morceaux)	
		Graines de tournesol	

Programme TERR'ALIM' coordonné par le REEPF - Pays de Fougères
Année scolaire 2018-2019

Séance 1 / Votre expérience sensorielle de mangeur
LES RECETTES

Sculptures à croquer



Règle du jeu :

Ton groupe va composer des sculptures de légumes qui seront dégustées avec « la sauce mayo légère » réalisée par un autre groupe.

Ingrédients

Pour les brebis et ses agneaux: 1 chou-fleur, 1 kiwi, 1 kumquat, 1 olive, des bâtonnets de radis, 2 rondelles de carottes, des cure-dent

Pour le cygne et ses cygneaux: 1 chou-fleur, 1 chou pomme, 1 carotte, 1 poireau, des olives, des cure-dent et pique à brochette

Regarde attentivement les images des « sculptures à croquer » : mouton, cygne, ...
Identifie de quoi est composé chaque partie de l'animal.

Lis ensuite les instructions qui suivent.

Programme TERR'ALIM' coordonné par le REEPF - Pays de Fougères
Année scolaire 2018-2019

Séance 1 / Votre expérience sensorielle de mangeur
LES RECETTES

Sculptures à croquer



Règle du jeu :

Ton groupe va composer des sculptures de légumes qui seront dégustées avec « la sauce mayo légère » réalisée par un autre groupe.

Ingrédients

Pour les brebis et ses agneaux: 1 chou-fleur, 1 kiwi, 1 kumquat, 1 olive, des bâtonnets de radis, 2 rondelles de carottes, des cure-dent

Pour le cygne et ses cygneaux: 1 chou-fleur, 1 chou pomme, 1 carotte, 1 poireau, des olives, des cure-dent et pique à brochette

**Regarde attentivement les images des « sculptures à croquer » : mouton, cygne, ...
Identifie de quoi est composé chaque partie de l'animal.**

Lis ensuite les instructions qui suivent.