

Les mini-marchés organisés par les enfants

Objectifs :

- Inciter les parents à poursuivre des ateliers cuisine à la maison en leur proposant un kit recettes.
- Motiver les enfants à cuisiner avec leurs parents.
- Susciter un temps convivial avec, éventuellement, des partenaires locaux.

Organisation :

- Atelier événementiel interdisciplinaire à réaliser avec au moins 1 classe, à destination des parents
- Nécessite l'intervention du personnel du restaurant scolaire

Matériel :

- Des recettes de soupes de légumes, attractives, accessibles, faciles et rapides à faire
- Légumes correspondants aux recettes
- Sachets congélation (grand format)
- Tables, étiquettes



Déroulement de la séance :

- Les enfants organisent le "mini-marché" au sein de l'école avec leur instituteur et le service restauration scolaire dans le but de solliciter les parents à retirer des kits de légumes préalablement commandés accompagnés des recettes.
- Les enfants préparent avec l'enseignant les différents kits de légumes. Chacun d'entre eux contient une recette et les légumes correspondants, pour 6 personnes, dans un sachet adapté au contact alimentaire (type sachet congélation).
- Les enfants conseillent les parents, donnent la recette et les légumes.

Cette animation peut se compléter par une dégustation de soupes au sein de l'école, organisée par le service restauration.

Recettes de soupes (voir les fiches n°1, 2 et 3 de l'atelier 5).

Crème de chou-fleur à la mimolette

Les ingrédients (6 personnes)

- 1 chou-fleur,
- 100 gr de pommes de terre (2 pommes de terre moyennes),
- 400 g de blanc de poireaux,
- 100 g de mimolette râpée,
- 3 "crèmes de gruyère",
- 1 carré de bouillon de poule,
- sel, poivre.

Ce qu'il faut faire

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Recette :

1. Eplucher et couper les pommes de terre en dés et le chou-fleur préalablement nettoyé. Emincer le blanc de poireaux.
2. Verser dans une marmite avec 1,5 litre d'eau salée et le carré de bouillon de poule.
3. Couvrir et faire cuire 30 minutes. Ajouter les "crèmes de gruyère".
4. Mixer le tout puis ajouter sel, poivre.
5. Ajouter le râpé de mimolette.

Crème de chou-fleur et brocolis

Les ingrédients (6 personnes)

- 1/2 chou-fleur,
- 300 gr de brocolis,
- 150 gr de crème fraîche,
- 1/2 litre de lait,
- sel et poivre,
- 2 brins de persil.

Ce qu'il faut faire

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Recette :

1. Eplucher le chou-fleur et les brocolis.
2. Les couper en petits morceaux. Eliminer les plus grosses côtes.
3. Faire bouillir une grande casserole d'eau salée.
4. Y plonger le chou-fleur et les brocolis.
5. Laisser cuire 20 minutes.
6. Egoutter soigneusement.
7. Passer au mixer avec le lait et la crème fraîche.
8. Vérifier l'assaisonnement : saler et poivrer à votre convenance. Remettre en casserole et laisser cuire 5 minutes supplémentaires.
9. Servir très chaud, parsemer de pluches de persil.

Soupe à l'oignon

Ce qu'il faut faire

Les ingrédients (6 personnes)

- 500 gr d'oignons blancs
- 1 gousse d'ail pressée
- 1 litre 1/2 de bouillon de poule.
- 6 tranches de baguette ou 6 demi-tranches de pain de campagne sans la croûte,
- 100 gr de gruyère râpé,
- 80 gr de beurre,
- 30 gr de farine,
- Sel et poivre.

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Recette :

1. Peler les oignons. Les couper en lamelles et séparer les anneaux.
2. Dans une marmite, faire fondre le beurre. Faire blondir l'oignon et l'ail en mélangeant souvent.
3. Quand ils sont dorés, saupoudrer les oignons et l'ail de farine et mélanger, à feu doux, pendant 2 à 3 minutes.
4. Faire chauffer le bouillon et le verser dans la marmite ; remuer jusqu'à ébullition, couvrir la casserole et laisser cuire à feu doux, pendant 20 minutes.
5. Préchauffer le four à 220° C. Y faire griller les tranches de pain ou de baguette.
6. Goûter la soupe, saler et poivrer selon votre goût. La mixer, si besoin.
7. Sortir les tranches de pain du four. Y répartir 75 g de fromage râpé et remettre au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
8. Verser la soupe dans des bols ou de petites soupières individuelles. Les garnir de toasts au fromage, saupoudrer le reste du fromage dans les bols et servir.

Soupe de tomates au basilic

Les ingrédients (6 personnes)

- 1 kg de tomates pelées ou de tomates fraîches,
- 2 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 c. à soupe d'huile d'olive,
- 100 ml de crème liquide allégée,
- 1 c. à café de sucre,
- 1 botte de basilic,
- 250 ml d'eau,
- 1 gros oignon,
- Sel et poivre

Ce qu'il faut faire

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Recette :

1. Mettre à cuire 5 minutes l'oignon émincé dans l'huile d'olive.
2. Ajouter le concentré de tomates, et les tomates lavées, coupées en morceaux.
3. Ajouter l'eau et porter à ébullition.
4. Laisser cuire 15 à 20 minutes environ.
5. Mixer avec le basilic, la crème liquide, et le sucre.

Soupe d'endives aux carottes

Les ingrédients (6 personnes)

- 4 endives,
- 1 oignon,
- 1 blanc de poireau,
- 2 carottes,
- 1 cube de bouillon de poule,
- 2 crèmes de gruyère
- 25 cl de crème liquide,
- 40 gr de beurre.

Ce qu'il faut faire

Temps de préparation : 10 minutes

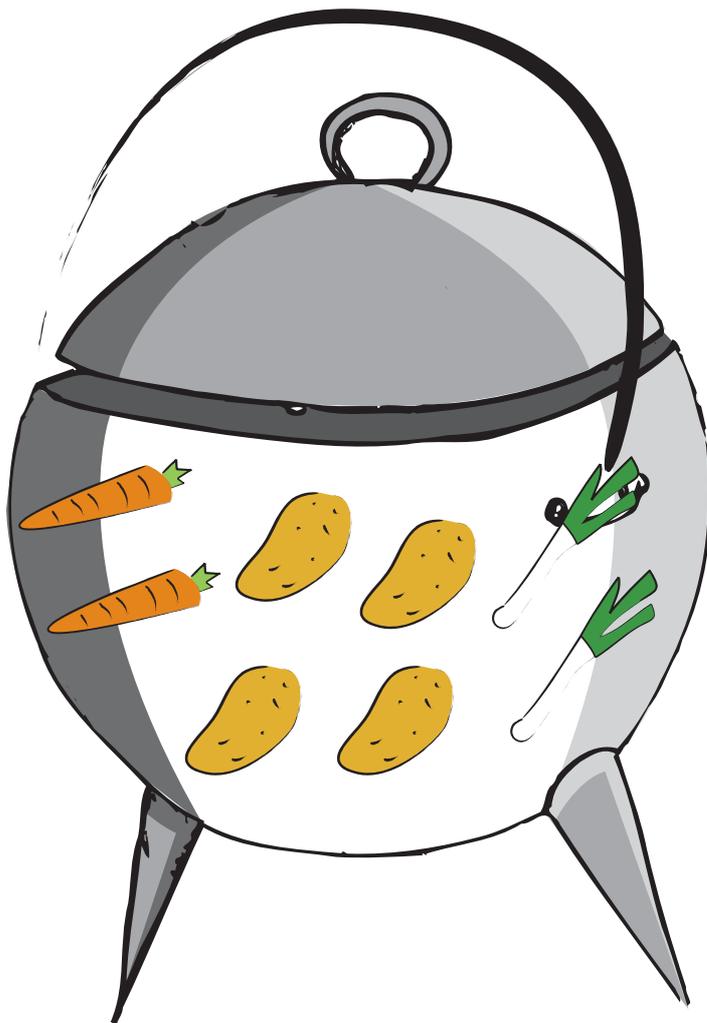
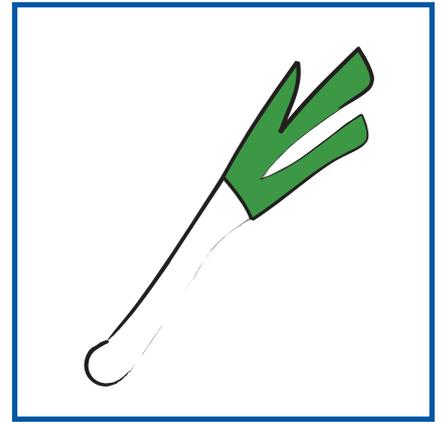
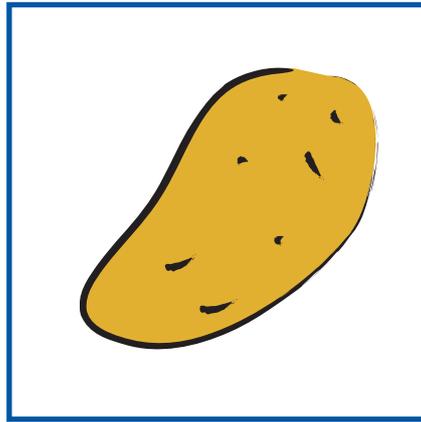
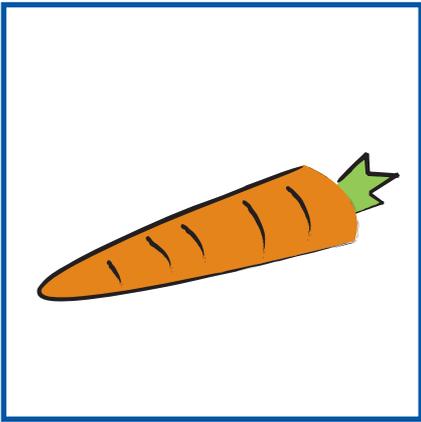
Temps de cuisson : 20 minutes

Recette :

1. Faire revenir dans une casserole le beurre préalablement fondu et faire rissoler le blanc de poireau, les carottes lavées et émincées en morceaux et l'oignon émincé.
2. Ajouter 1 litre d'eau et le bouillon de poule. Saler.
3. Ajouter les endives émincées.
4. Faire cuire environ 15 minutes.
5. Quand les légumes sont cuits, les mixer.
6. Ajouter la crème liquide.

La soupe de maman

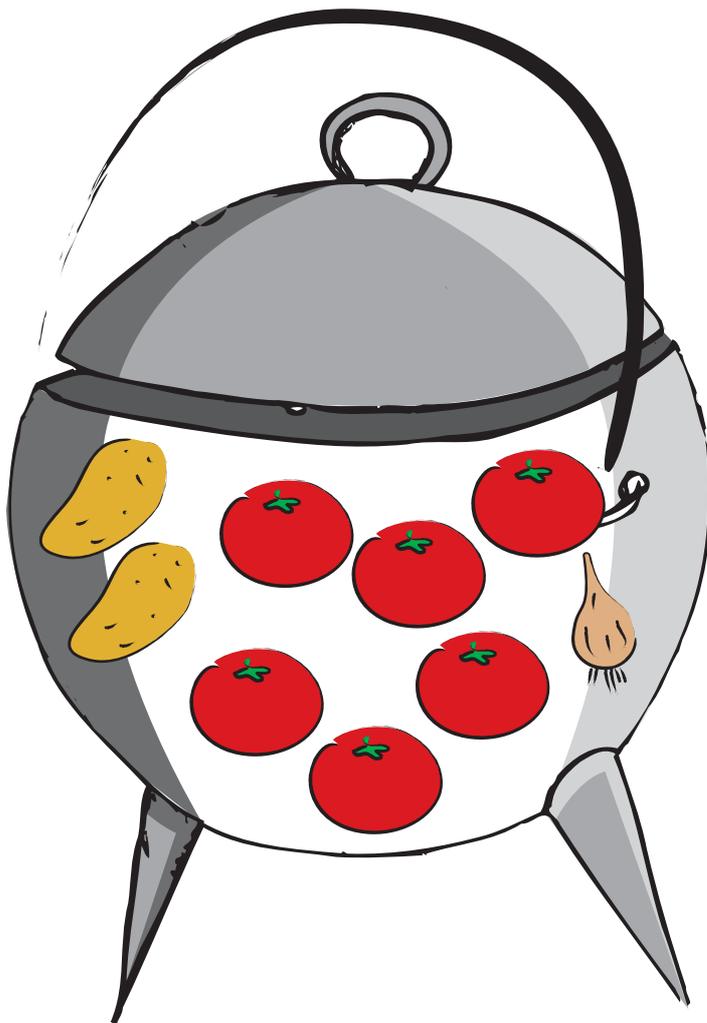
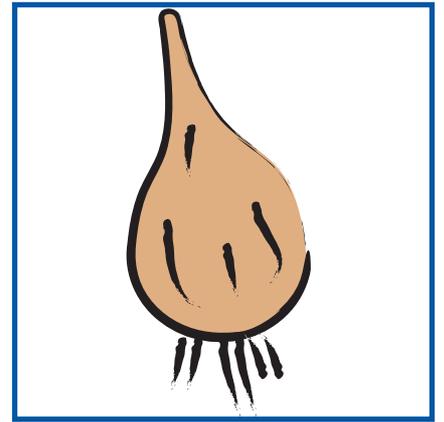
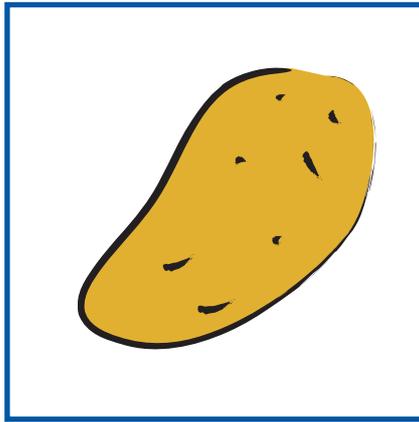
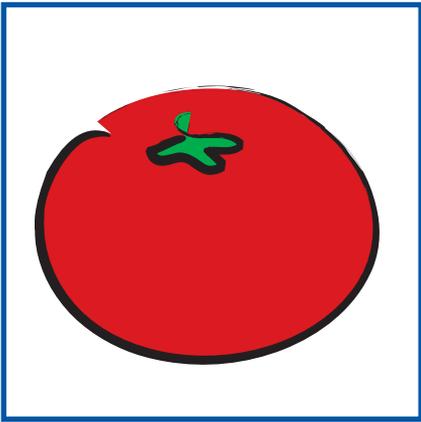
Dans cette recette, maman a utilisé combien de :



Dans cette
recette, maman
a utilisé au
total _____
légumes

La soupe de papa

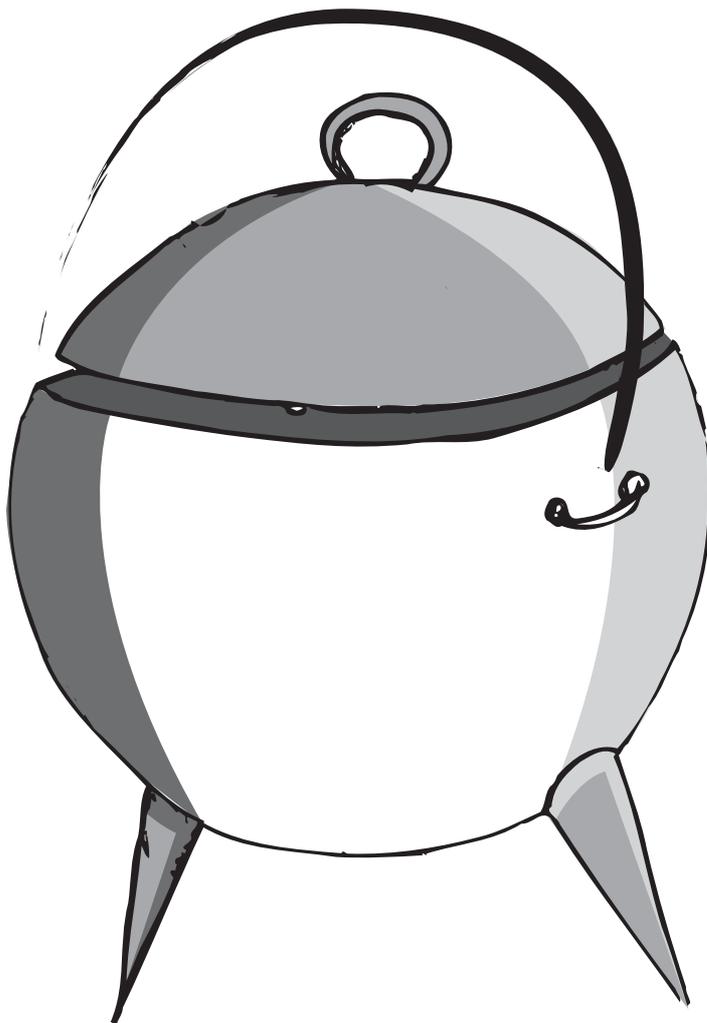
Dans cette recette, papa a utilisé combien de :



Dans cette
recette, papa a
utilisé au total
_____ légumes

Et dans ta soupe ?

Dans cette recette, j'ai utilisé combien de :



Dans cette
recette, j'ai
utilisé au total
_____ légumes