

L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE



EN PAYS RUFFÉCOIS



LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT

LE GUIDE ALIMENTAIRE POUR TOUS

S'il est recommandé de limiter la prise de certains aliments, il n'est pas question d'en interdire la consommation.

VOS REPÈRES DE CONSOMMATION

Fruits et légumes

au moins 5 par jour



- à chaque repas et en cas de petits creux
- crus, cuits, nature ou préparés
- frais, surgelés ou en conserve

Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs



à chaque repas et selon l'appétit

- favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis
- privilégier la variété

Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)

3 par jour



- privilégier la variété
- privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés

Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs



1 à 2 fois par jour

- en quantité inférieure à l'accompagnement
- viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras
- poisson : au moins 2 fois par semaine

Matières grasses ajoutées

limiter la consommation



- privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...)
- favoriser la variété
- limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)

Produits sucrés



limiter la consommation

- attention aux boissons sucrées
- attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes desserts, chocolat, glaces...)

Boissons

de l'eau à volonté



- au cours et en dehors des repas
- limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons light)
- boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes* et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort

*0 l'exclusion des femmes enceintes auxquelles il est recommandé de s'abstenir de toute consommation d'alcool pendant la durée de la grossesse.

Sel



limiter la consommation

- préférer le sel iodé
- ne pas resaler avant de goûter
- réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson
- limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés

Activité physique

au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour



- à intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...)

Programme D'Éducation nutritionnelle en Pays Ruffécois

Promouvoir les actions d'éducation nutritionnelle dans les écoles du Premier Degré du Pays Ruffécois (alimentation, activité Physique et Sportive)

conseil et suivi Des Collectivités volontaires

formation Du Personnel De restauration scolaire

LES OBJECTIFS

- ⇒ Pérenniser la dynamique « nutrition » engagée sur le territoire depuis 2007.
- ⇒ Dispenser un message nutritionnel, de santé publique.
- ⇒ Améliorer la qualité des repas pris hors domicile et former le personnel de cantine.
- ⇒ Valoriser les produits locaux et favoriser leur intégration en restauration collective.
- ⇒ Sensibiliser, promouvoir et favoriser l'activité physique régulière des jeunes.

LES BÉNÉFICIAIRES

- ⇒ Les collectivités volontaires gérant une restauration scolaire.
- ⇒ Les personnels enseignants et professionnels de la restauration dans les écoles du premier degré du pays ruffécois.
- ⇒ Les producteurs, transformateurs, commerçants... intéressés sur le territoire.
- ⇒ Les enfants et leurs parents du Pays ruffécois.

LES ACTIONS

1. Conseil et suivi des collectivités volontaires sur la restauration scolaire (intervention de la Mission Nutrition Alimentation Poitou-Charentes, MNA) : thématique au choix : plan alimentaire, formations techniques culinaires, marchés publics, hygiène, restructuration des locaux.

2. Promouvoir l'éducation nutritionnelle : équilibre alimentaire, valorisation du patrimoine culinaire, animation... (intervention d'une diététicienne) : atelier nutrition, atelier goût... auprès des élèves des écoles du premier degré du Pays Ruffécois. animation en restaurant scolaire.

3. Recréer du sens entre alimentation et pratiques culturelles (association les jardins d'isis) : sensibilisation à l'environnement et animation autour de jardin pédagogique (démarrage et suivi du jardin, entretien de plantation et éveil sensoriel autour des plantes, voyages des légumes, compost...)

4. Promouvoir et favoriser l'activité physique et sportive régulière des jeunes du territoire. Achat et mise à disposition de matériel sportif (educ'gym) aux écoles du premier degré du territoire, en priorité celles éloignées des équipements sportifs. Sensibilisation à une bonne alimentation lors des rencontres sportives.

LE MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE

Depuis plusieurs années, un programme est engagé autour de la Restauration Hors Domicile (RHD) dans le Pays Ruffécois.

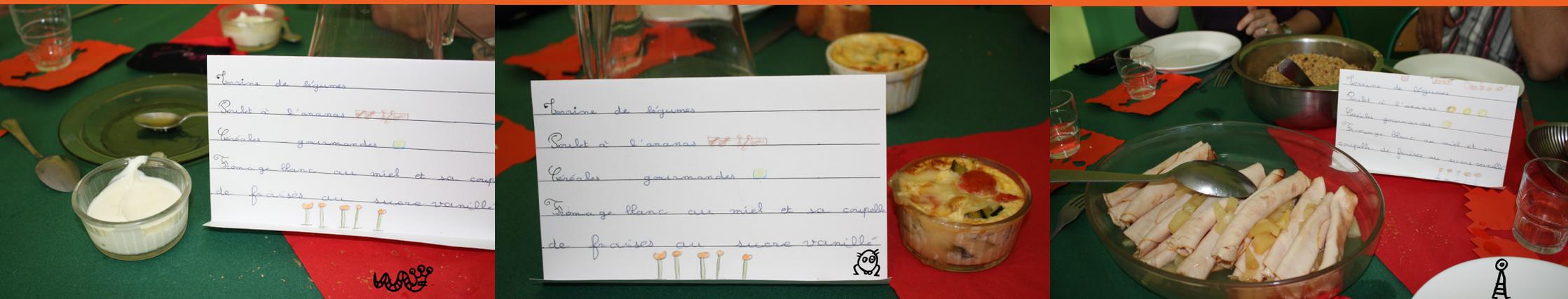
Les objectifs des ateliers nutritionnels proposés :

- ⇒ Eveiller l'enfant à travers des ateliers goût pour lui permettre d'acquérir des notions autour de l'alimentation.
- ⇒ Informer les enfants sur l'équilibre alimentaire tout en dispensant des messages nutritionnels s'appuyant sur le Programme National Nutrition Santé (PNNS).
- ⇒ Favoriser chez l'enfant le plaisir de goûter et de cuisiner en créant du lien entre l'école et le service de restauration.

Ces actions, correspondant pour moi à de vrais valeurs professionnelles, s'inscrivent totalement dans le projet RHD du Pays du Ruffécois.

Pour pouvoir répondre à ces objectifs, rendre les enfants acteurs de ce projet était indispensable. Pour ce faire, lors de certains ateliers, les enfants devaient établir des menus équilibrés avec des propositions de recettes originales que le personnel de cantine a pris plaisir à cuisiner pour toute l'école.

Nous vous invitons à retrouver dans ce livret toutes ces recettes élaborées avec les enfants au cours de ce projet.



SOMMAIRE

LES SOUPES

- +Velouté de poivrons.....+Maïs, navet
- +Carottes, coriandre, cumin.....+Betteraves, choux, poireaux
- +Choux de Bruxelles, lentilles.....+Courges, panais à la cardamome et fourme d'Ambert

LES ENTREES

- +Salade à la grecque.....+Salade de lentille au thon
- +Salade côte ouest.....+Salade de concombre aux pommes
- +Tzaziki.....+Flan de légumes

LES PLATS

- +Poulet vallée d'Auge, riz et sa brunoise de légume.....+Curry de dinde et flan de courgettes, carottes
- +Tajine de boeuf aux légumes.....+Poulet aux abricots, purée de pomme de terre
- +Magret de canard au miel et tian de légumes.....+Poulet à l'ananas accompagné de boulgour

LES DESSERTS

- +Fondue au chocolat.....+Milk shake à la fraise
- +Salade de fruits au sirop de badiane.....+Mousse à la banane
- +Tarte au Manslois au chocolat.....Fromage blanc au miel et sa coupe de fraises

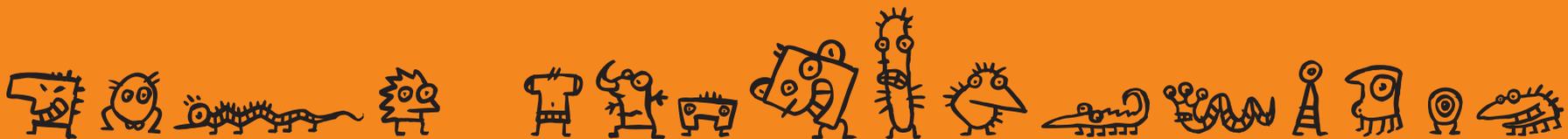
LES INSOLITES DES JARDINS D'ISIS

- +Soupe à l'ortie.....+Salade de pissenlit aux lardons
- +Confiture de cynorrhodons.....+Miel de pissenlit

L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE EN PAYS RUFFÉCOIS



LES SOUPES

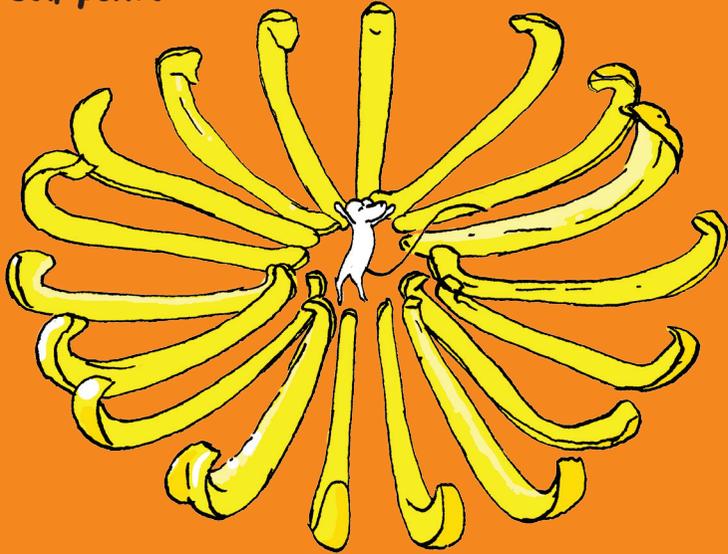


VELOUTE DE POIVRON

désignée meilleure soupe par les enfants de l'école

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons jaunes
- 2 oignons
- 2 càs de fond de veau en poudre
- 1 càc de paprika
- 2 càs de crème épaisse
- sel, poivre



DESSCRIPTIF

- Laver et couper les poivrons en 2.
- Oter les pépins et détailler en dés en gardant quelques lanières pour la décoration.
- Emincer et faire revenir les oignons sans coloration dans une casserole huilée.
- Mettre les poivrons, laisser cuire 5 minutes puis ajouter le fond de veau, 1 litre d'eau chaude, sel et poivre.
- Remuer, porter à ébullition puis couvrir à moitié, et faire cuire à petit feu 20 minutes.
- Mixer, incorporer la crème et le paprika.
- Décorer de lanières de poivrons.

MAÏS NAVET

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

- 1 boîte de maïs
- 4 tranches de lard
- 1 litre de bouillon
- 1 petit oignon
- 400g de navets
- 1 branche de céleri
- lait
- ciboulette
- sel, poivre



DESSCRIPTIF

- Faire revenir le lard dans une casserole pour faire fondre la graisse et rendre les tranches croustillantes.
- Faire revenir un hachis d'oignon et de céleri dans la graisse puis ajouter les navets pelés et coupés en dés.
- Faire mijoter en remuant, verser le bouillon et 1 verre de lait.
- Porter à ébullition.
- Couvrir et poursuivre la cuisson 30 minutes à feu doux.
- Dès que les légumes sont cuits éteindre et laisser tiédir quelques minutes avant de passer au mixeur.
- Porter à ébullition et ajouter le maïs, poivrer, rectifier l'assaisonnement en sel puis parsemer de ciboulette hachée.

FONCLAIRAUD



CAROTTE CORIANDRE CUMIN

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

- 700g de carottes
- 2 échalotes
- 6 pincées de cumin
- 120cl de bouillon de légumes
- 4 càs de crème fraîche
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 càs de coriandre ciselée



DESSCRIPTIF

Eplucher les carottes et les couper en morceaux. Hacher l'échalote. Dans un grand faitout, faire revenir l'échalote hachée 2-3 minutes dans l'huile d'olive.

Ajouter les carottes pelées et coupées en morceaux avec le cumin. Faire cuire 5 minutes à feu moyen.

Recouvrir du bouillon de légumes et laisser cuire à petits bouillons 25 minutes environ, ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

Mixer la soupe très finement, avec la crème fraîche et la coriandre.

Si nécessaire saler et poivrer (cela dépend du bouillon).

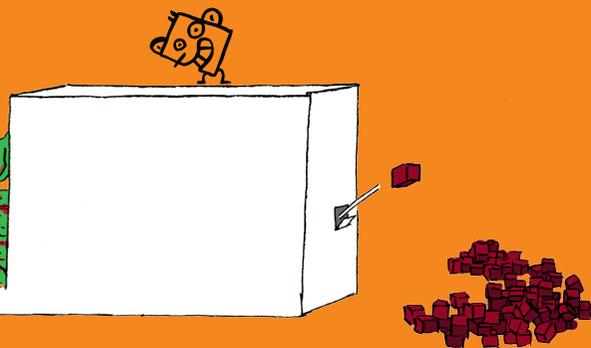
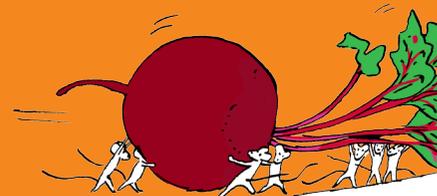


BETTERAVES CHOUX POIREAUX

désignée meilleure soupe par les enfants de l'école

INGREDIENTS (pour 6 personnes)

- 3 betteraves rouges
- 1 chou blanc
- 2 poireaux
- 1 oignon
- 1,5 litre de bouillon de volaille
- 15cl de crème fraîche
- 1 yaourt nature
- 1/2 botte de persil
- 3 brins d'aneth
- 3 càs de vinaigre de cidre
- 1 càc de sucre fin
- 50g de beurre
- sel, poivre



DESSCRIPTIF

Laver et couper les poireaux en utilisant les parties vertes et blanches. Eplucher l'oignon et le couper finement.

Laver, éplucher et tailler les betteraves en petits cubes. Laver et émincer le chou. Faire fondre le beurre dans une casserole et le laisser dorer 5 minutes. Ajouter les légumes (choux, betteraves et poireaux). Verser le vinaigre et saupoudrer de sucre.

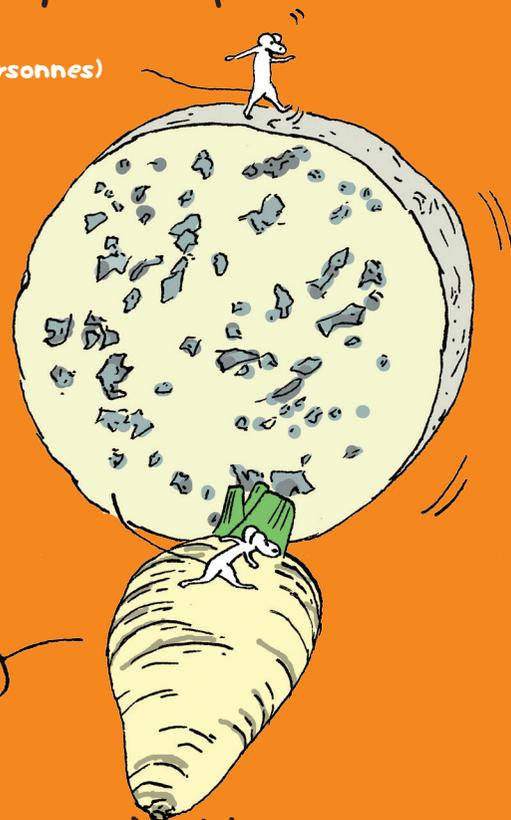
Couvrir avec le bouillon de volaille et laisser cuire 1 heure à feu moyen. A la fin de la cuisson, mixer le tout grossièrement. Saupoudrer avec l'aneth et le persil finement hachés, Mélanger à part la crème et le yaourt. Verser le mélange crème yaourt dans le potage juste avant de servir et bien mélanger.

COURGES PANAIS A LA CARDAMONE ET FOURME D'AMBERT

désignée meilleure soupe par les enfants de l'école

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

30g de fourme d'Ambert
3 panais
1 kg de courge
1 oignon
3 grains de cardamone
2 càs d'huile d'olive



DESSCRIPTIF

Eplucher et couper en dés les panais et la courge.
Peler et émincer l'oignon et le faire revenir dans une cocotte avec 2 càs d'huile d'olive.
Ajouter les panais, la courge et les grains de cardamone.
Verser de l'eau à hauteur, saler, couvrir et laisser cuire 20 minutes. Retirer les grains de cardamone et mixer les légumes. Saler et poivrer.
Au moment de servir parsemer de dés de fourme d'Ambert.

CHOUX DE BRUXELLES LENTILLES

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

500g de choux de Bruxelles
200g de lentilles vertes
2 échalottes
60 cl de bouillon de légumes ou de volailles
25g beurre chaud
1 càs rase de curry
sel



DESSCRIPTIF

Retirer la base des choux de Bruxelles et éventuellement les premières feuilles. Les laver et les égoutter. Peler et ciseler les échalottes. Les faire fondre 5 minutes dans une cocotte dans le beurre chaud avec le curry. Ajouter les lentilles et le bouillon froid. Porter à ébullition et laisser mijoter 15 minutes. Ajouter les choux et poursuivre la cuisson 10 minutes. Prélever la moitié des choux pour la présentation et mixer le reste de la soupe. Saler. Répartir les choux de Bruxelles réservés et servir dans des bols.

idées

Pour une parfaite digestion, il est conseillé de blanchir les choux 2 minutes puis les égoutter avant de les cuire dans la soupe. Pour une version express, utiliser des lentilles roses et cuisiner-les 5 minutes avant d'ajouter les choux et de poursuivre la cuisson.

VILLEFAGNAN



L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE EN PAYS RUFFÉCOIS

LES ENTREES



SALADE A LA GRECQUE

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

2 grosses tomates
1/2 concombre
1 poivron vert
1 poivron rouge
1 gros oignon
150g de fêta en cube
zeste et jus d'un demi citron
1 càc d'origan séché
quelques olives noires
sel, poivre



DESSCRIPTIF

Découper les tomates et le concombre en petits dés et les mettre dans un saladier.
Ajouter les poivrons épépinés et coupés en fines tranches.
Mélanger avec la moitié de l'oignon et de la fêta.
Disposer sur le dessus de la salade le reste de l'oignon et de fêta.
Ajouter le zeste et le jus de citron.
Assaisonner avec l'huile, l'origan, sel et poivre.
Mélanger et servir directement.

SALADE DE LENTILLE AU THON

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

400g à 500g de lentilles cuites et froides
(en conserve, poids égoutté)
2 échalotes
persil
120g à 150g de thon au naturel
huile, vinaigre
cumin



DESSCRIPTIF

Émincer les échalotes.
Mélanger-les avec les lentilles dans un saladier.
Ajouter le thon émietté, l'huile, le vinaigre, le persil et le cumin
puis mélanger le tout.

proportions cantine

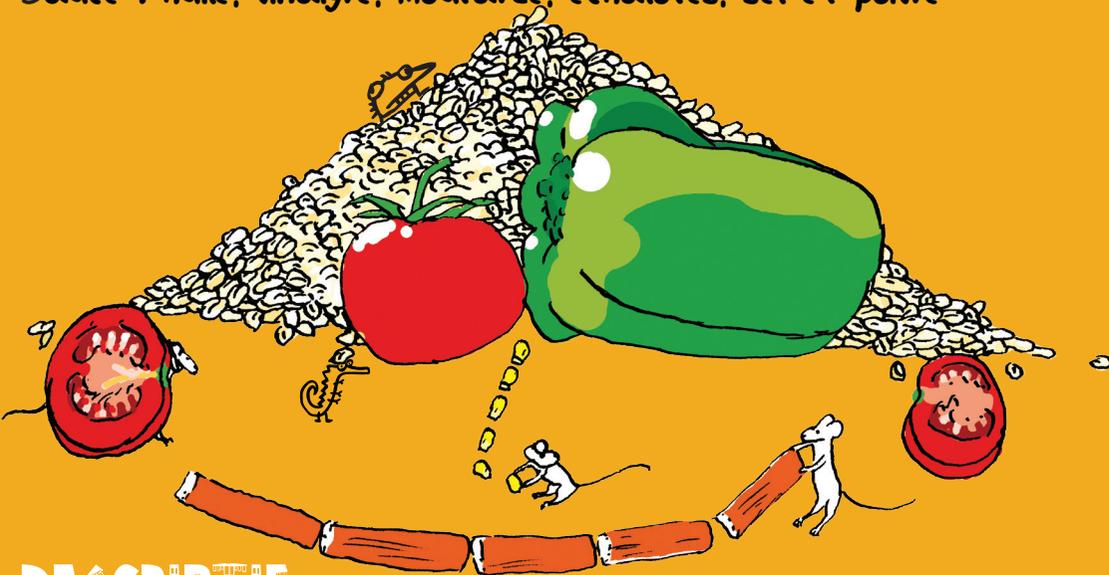


Environ 60-80g de lentilles et 10-20g de thon pour les maternelles.
Environ 80g de lentilles et 20-25g de thon pour les primaires.

SALADE COTE OUEST

INGREDIENTS (pour 4/5 personnes)

- 200g de blé (type eby)
- une dizaine de bâtonnets de surimi
- 2 tomates moyennes
- 1 petit poivron vert ferme
- 1 boîte de maïs
- Sauce : huile, vinaigre, moutarde, échalotes, sel et poivre



DESCRIPTIF

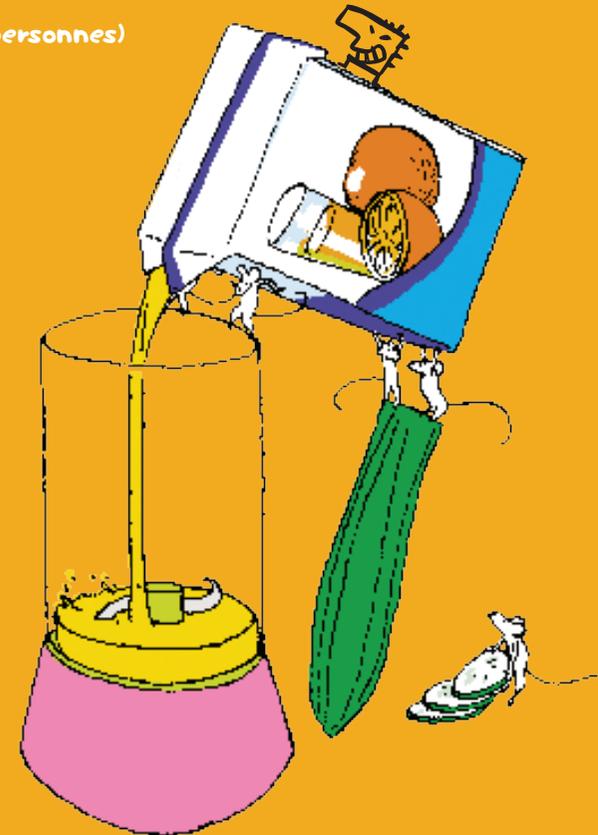
- Faire cuire le blé et le laisser refroidir.
- Découper en petits dés les tomates et le poivron vert.
- Rincer le maïs.
- Découper le surimi en petites rondelles larges d'environ 1 cm.
- Préparer la sauce vinaigrette : 3 càs d'huile, 1 càs de vinaigre, une petite càc de moutarde, sel, poivre et échalote fraîche.
- Mélanger le tout.



SALADE DE CONCOMBRE AUX POMMES

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

- 4 pommes "smith"
- 1 concombre
- 50g de raisins secs
- 2 càs de persil frais
- Sauce : 1 morceau de 5cm de concombre, 10cl de vinaigre de cidre, 10cl de jus d'orange, safran, 1 càs de miel, 1 morceau de 2,5cm de gingembre frais, sel, poivre.

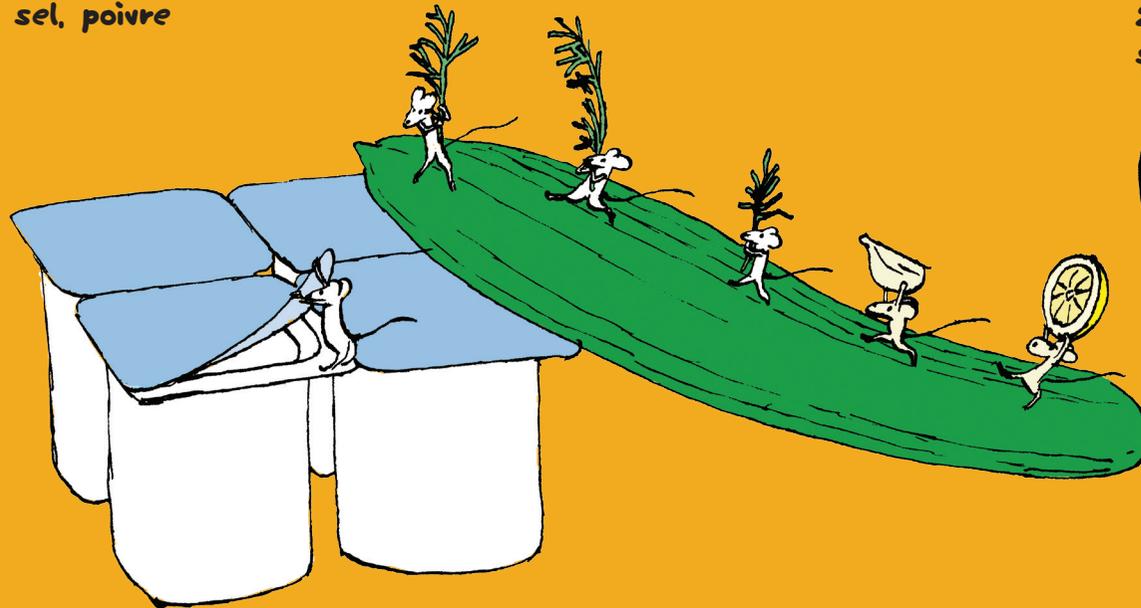


DESCRIPTIF

- Pour la sauce : Peler et épépiner le morceau de concombre. Mixer-le brièvement avec le vinaigre, le jus d'orange et le safran. Ajouter le gingembre finement haché, sel et poivre et mixer pour obtenir un mélange homogène.
- Peler les pommes, retirer le centre et couper-les en petits morceaux. Mettre dans un saladier avec la sauce et mélanger bien pour leur éviter de noircir.
- Peler le reste du concombre. Découper chaque moitié en petites tranches et les mettre dans le saladier.
- Ajouter le persil et les raisins secs. Mettre au frais avant de servir.

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

2 concombres
 4 yaourts nature
 1 gousse d'ail
 4 càs d'huile d'olive
 1 càs de citron
 un peu d'aneth
 sel, poivre



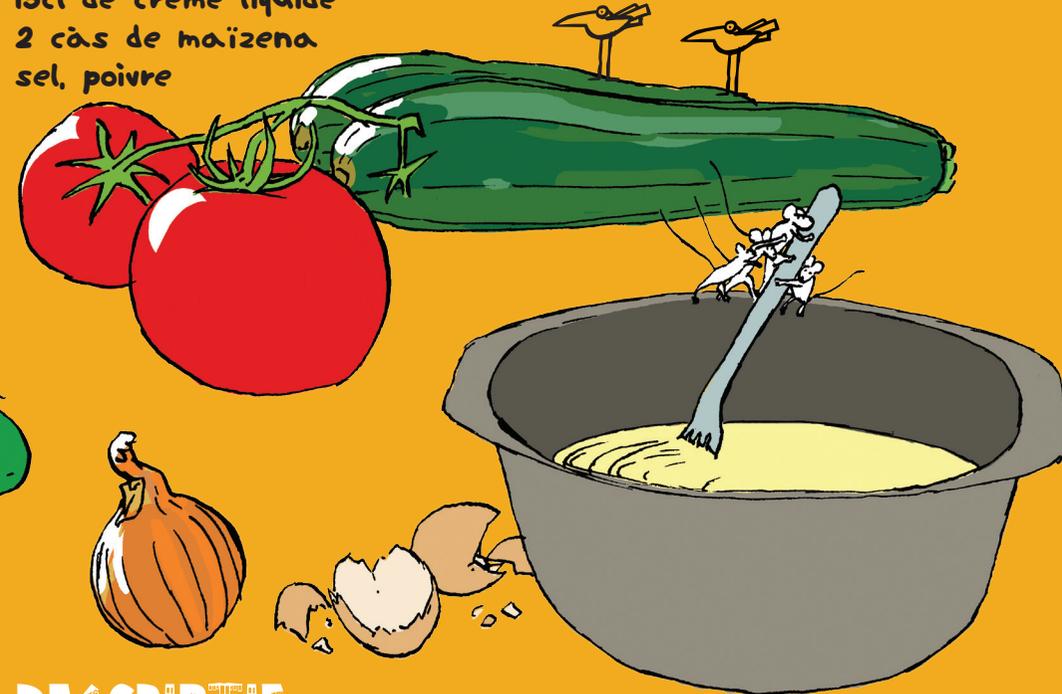
DESCRIPTIF

Couper en 2 les concombres pelés.
 Saler et laisser-les dégorgés 1 heure.
 Rincer, râper puis mélanger-les avec les yaourts nature,
 la gousse d'ail écrasée, l'huile, le jus de citron et l'aneth
 ciselée.
 Saler et poivrez.
 Servir très froid.



INGREDIENTS (pour 4 personnes)

2 tomates
 2 courgettes
 1 oignon
 4 oeufs
 70g de comté râpé
 15cl de crème liquide
 2 càs de maïzena
 sel, poivre



DESCRIPTIF

Dans un shaker ou un saladier, mélanger les oeufs et la
 crème.
 Couper les courgettes, l'oignon et les tomates en tout
 petits morceaux.
 Ajouter le comté râpé puis les oeufs battus avec la crème.
 Mélanger puis ajouter la maïzena.
 Saler, poivrer.
 Cuire 45 minutes à thermostat 7 (210°C).

L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE EN PAYS RUFFÉCOIS

LES PLATS



POULET VALLEE D'AUGE

RIZ ET SA BRUNOISE DE LEGUMES

INGREDIENTS (pour 6 personnes)

1 poulet
500g de pommes en rondelles
12 oignons grelot
100g de farine
30g + 25g de beurre
20cl cidre brut
20cl crème fraîche
4cl de calvados
1 càs d'huile
sel et poivre

200g de riz
1 courgette
1 courge rouge
1 carotte
1 poivron
1 ou 2 oignons
4 branches de céleri
40g de beurre
1 bouquet garni
1 bouillon de légumes
ou de volaille



DESCRIPTIF

Découper le poulet en 8 morceaux, saler, poivrer et fariner. Dans une grande casserole, faire dorer dans l'huile et le beurre les morceaux de poulet sur une seule couche 5 minutes de chaque côté. Couvrir à moitié et laisser cuire doucement 25-35 minutes. Verser 2cl de calvados et laisser évaporer. Retirer les morceaux de poulet et réserver au chaud. Dans la même casserole, faire rissoler 15 minutes les oignons et les pommes dans 25g de beurre fondu. Arroser de 2cl de calvados. Retirer les oignons et les pommes et réserver au chaud. Dans la même casserole, verser le cidre et porter à ébullition. Bien gratter le fond de la casserole pour détacher les sucs caramélisés, laisser réduire 2/3 min. Passer le liquide dans une passoire fine en reversant dans la casserole. Ajouter la crème. Laisser mijoter 15 minutes sur feu doux jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse et homogène. Remettre les morceaux de poulet et réchauffer 10 minutes sur feu doux.



Eplucher la courge et le céleri et détailler le tout avec la courgette en brunoise (en petits dés). Faire suer l'oignon haché avec le beurre. Ajouter les légumes et le bouquet garni. Verser le riz. Assaisonner et mouiller de 2 fois son volume à l'aide d'un bouillon. Cuire 17 à 20 minutes au four à couvert (papier sulfurisé).



CURRY DE DINDE

FLAN DE COURGETTES CAROTTES



INGREDIENTS (pour 6 personnes)

5 blancs de dinde	500g de carottes
250g de riz	500g de courgettes
2 oignons	250g de crème fraîche
3 carottes	6 oeufs
2 yaourts	20g de beurre
2 càs de curry	sel et poivre
3 càs d'huile	
curcuma	
sel et poivre	



DESCRIPTIF

Couper les blancs de dinde en lanières. Eplucher et hacher les oignons. Peler et couper les carottes en tout petits dés. Faire revenir dans l'huile chauffée les oignons, les carottes et les morceaux de dinde 5 minutes en remuant.

Poudrer de curry et de curcuma et mélanger hors du feu.

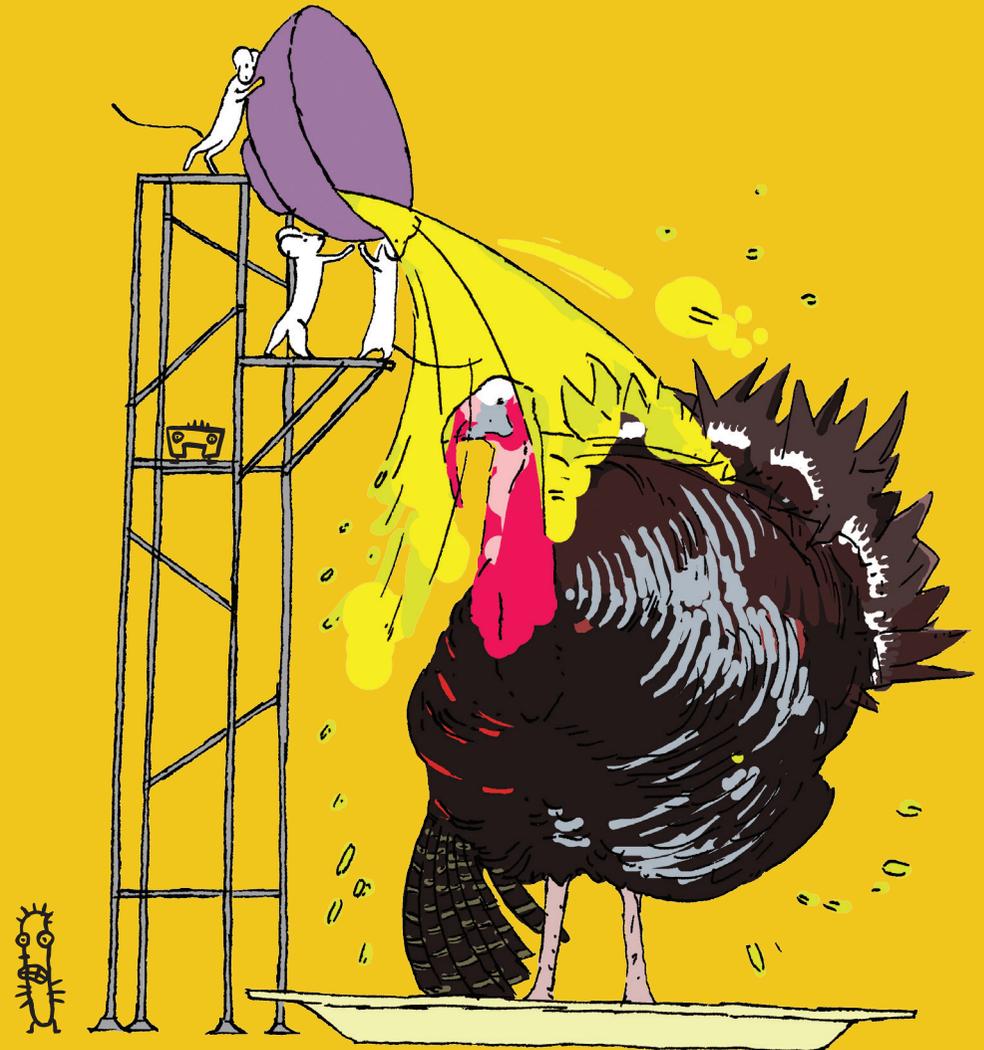
Ajouter 2 grands verres d'eau et les yaourts. Saler, poivrer et remettre sur feu doux. Couvrir et laisser cuire 45 minutes.

Préparer séparément 2 purées de carottes et de courgettes. Les égoutter et les remettre sur feu doux pour les "assécher".

Hors du feu dans chaque purée, ajouter la moitié de la crème, 3 oeufs, bien mélanger le tout et assaisonner. Préchauffer votre four à 180°C, remplir votre plat par couches successives de purée. Cuire environ 1 heure au bain marie.

Ce flan peut se consommer froid en été.

Pour épaissir ce flan, ajouter quelques flocons de pommes de terre ou un peu de semoule fine dans vos purées.



TAJINE DE BOEUF AUX LEGUMES

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

800g de viande

3 càs d'huile

5 courgettes

2 carottes

3 pommes de terre

gingembre

cannelle

cumin

ras el hanout



15 pruneaux

une poignée de raisins secs

4 tomates

2 oignons

menthe

persil

4 càs de sucre

DESCRIPTIF

Faire revenir dans l'huile la viande jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Saupoudrer avec les épices (1 càs de chaque). Rajouter tous les légumes en morceaux (hormis les tomates et les oignons) et les fruits secs. Couvrir d'eau, saler et laisser mijoter 1 heure à feu moyen.

Préchauffer le four à thermostat 5 (180°).

Transvaser dans un plat à tajine la viande et les légumes avec un écumoire. On peut garder le bouillon restant pour faire de la soupe. Ajouter sur la viande et les légumes les tomates et les oignons en rondelles. Saupoudrer de 4 càs de sucre. Cuire au four au moins 2 heures (plus ça cuit, meilleur c'est, la viande est très moelleuse).

Au moment de servir, saupoudrer de menthe et de persil haché. On peut rajouter des amandes effilées, préalablement revenues à la poêle.



POULET AUX ABRICOTS PUREE DE POMMES DE TERRE

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

750g de blancs de poulet
90g de farine
1 càs d'huile
sel, poivre
2 càs de moutarde
1 oignon
125ml de vin blanc sec
125ml de nectar d'abricots
425g d'abricots en conserve égoutté
2 càc de farine de maïs mélangé à
1 càc d'eau

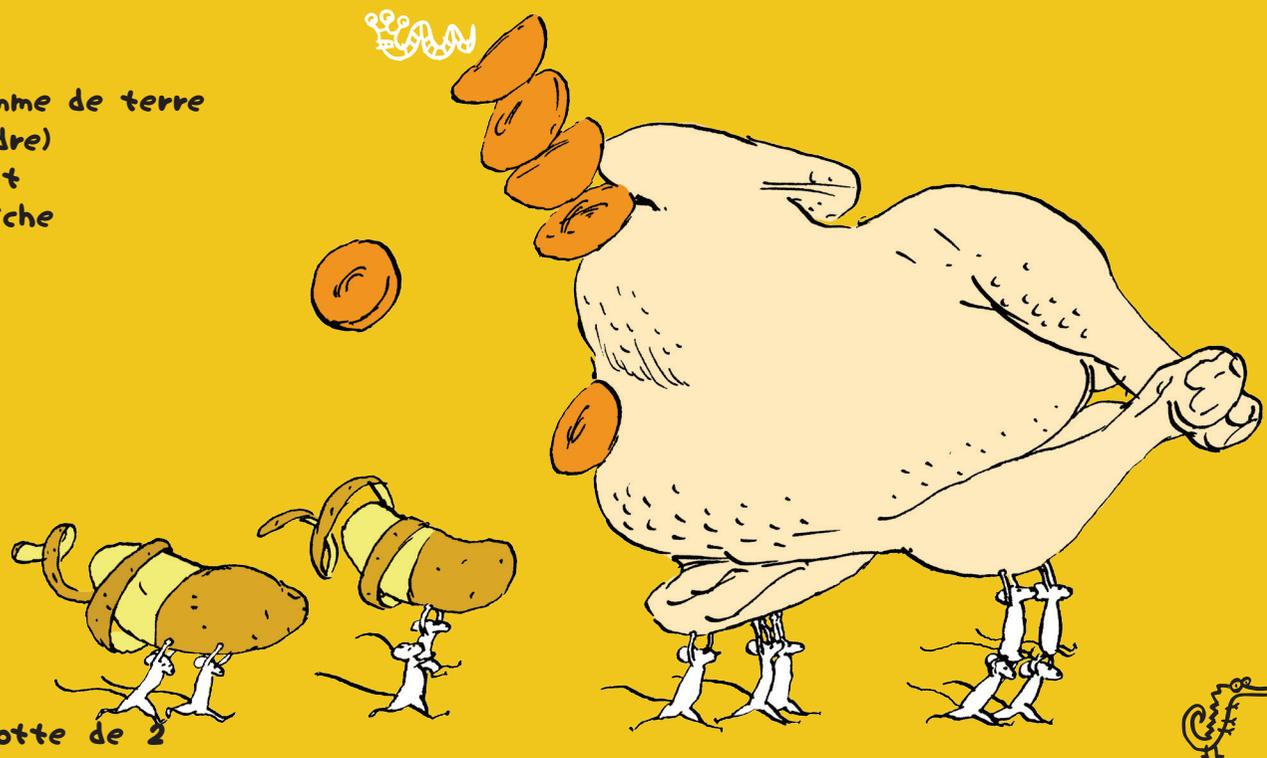
1 kg de pomme de terre
(chair tendre)
20cl de lait
crème fraîche
muscade
sel, poivre

DESCRIPTIF

Préchauffer le four à 180°C.
Fariner le poulet, saler et poivrer. Dans une cocotte de 2 litres, faire dorer le poulet de toutes parts dans l'huile chauffée. Le retirer. Ajouter l'oignon pour qu'il soit fondu. Remettre le poulet dans la cocotte. Mélanger la moutarde, le nectar d'abricots et verser sur le poulet. Couvrir et cuire au four 40 minutes. Incorporer le mélange de farine en remuant. Ajouter les abricots. Cuire sans couvrir au moins 10 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

Mettre à cuire les pommes de terre coupées en morceaux dans un grand volume d'eau salée jusqu'à ce que la pointe d'un couteau rentre facilement dans la chair. Passer-les au moulin à légumes. Ajouter le lait et la crème fraîche et un peu de muscade râpée.

Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud.

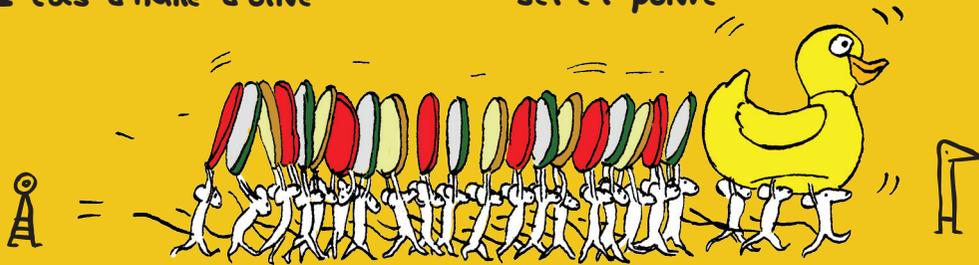


MAGRET DE CANARD AU MIEL ET TIAN DE LEGUMES

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

2 magrets de canard
4 càs de miel
fond de veau
vinaigre
sel et poivre
2 càs d'huile d'olive

2 courgettes
3 tomates
2 pommes de terre
1 gousse d'ail
2 càs d'huile d'olive
sel et poivre



DESRIPTIF

Ciseler le gras des magrets. Les poêler à sec 5 min côté gras puis les cuire sur une plaque à four chaud 10 à 15 minutes. Pendant ce temps déglacer la poêle au vinaigre avec un peu de fond de veau et de l'eau. Ajouter le miel.

Pour servir, émincer les magrets et les napper de sauce.

Eplucher les pommes de terre, laver et couper en lamelles tous les légumes. Disposer debout successivement des tranches de tomate, de pomme de terre et de courgette dans un plat. Eplucher et écraser l'ail et l'huile d'olive que vous étalez sur les tranches serrées. Assaisonner et verser un verre d'eau dans le plat.

Cuire au four 1 heure à 1 heure et demi à 200°C.



POULET A L'ANANAS ACCOMPAGNE DE BOULGHOUR

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

4 blancs de poulet
1 petite boîte d'ananas en morceaux
huile et sauce soja
1 cube de bouillon de volaille
un peu de maïzena
3 càc de sucre
sel

2 verres de boulghour
4 verres d'eau
huile d'olive ou beurre
sel



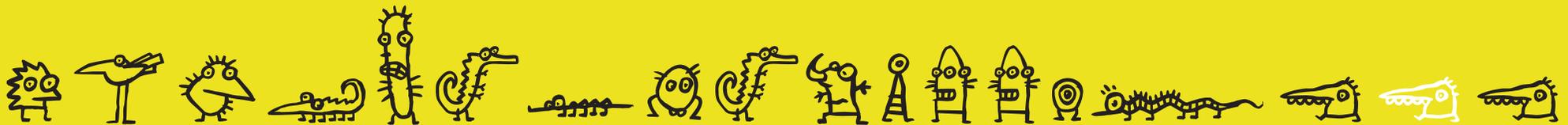
DESRIPTIF

Couper les blancs de poulet en fines lamelles. Réserver au frais. Faire fondre le bouillon dans un peu d'eau. Dans une poêle antiadhésive, faire revenir les ananas dans l'huile bien chaude. Ajouter le bouillon afin que celui-ci recouvre entièrement les ananas. Laisser cuire 2 minutes puis ajouter la maïzena afin d'épaissir la sauce. Mettre le poulet dans la sauce ainsi que le sucre, la pincée de sel et la sauce soja. Laisser mijoter le tout jusqu'à complète cuisson.

Faire chauffer l'eau, y jeter le boulghour et laisser absorber à feu doux en remuant. Poser un linge plié en 4 sur la casserole puis un couvercle et laisser refroidir ainsi. Cela permet au boulghour de ne pas être trop compact. Gratter à la fourchette pour décoller les grains. Réchauffer à la vapeur ou au micro-ondes. Saler et arroser d'huile ou beurrer avant de servir.

L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE EN PAYS RUFFÉCOIS

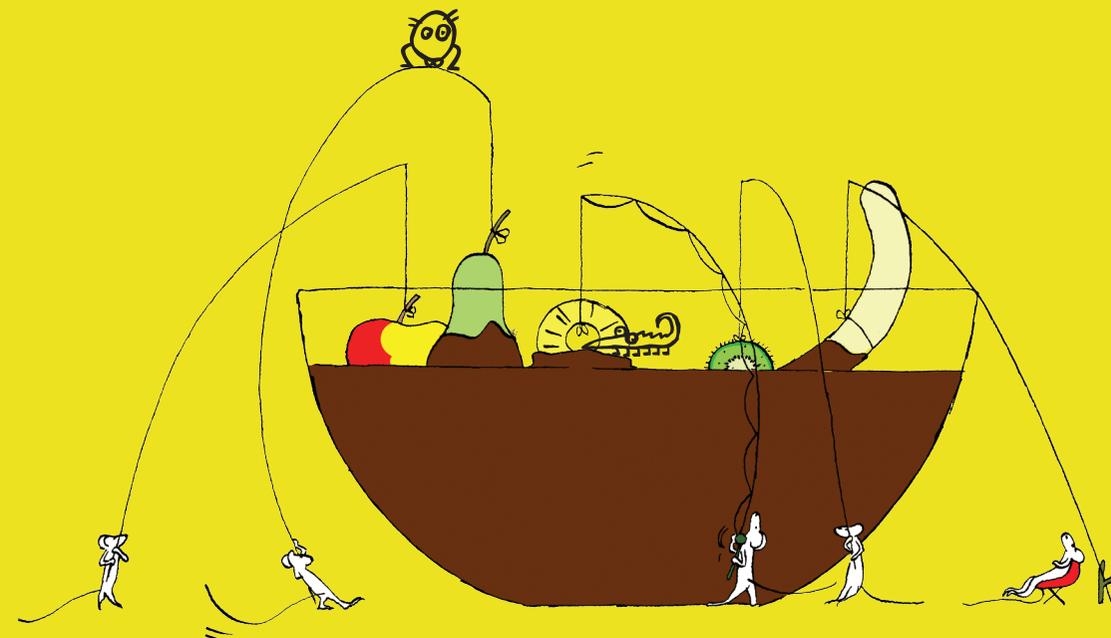
LES DESSERTS



FONDUE AU CHOCOLAT

INGREDIENTS (pour 6 personnes)

chocolat pâtissier (15 à 20g/pers)
beurre
crème fraîche
fruits selon la saison et votre envie



DESCRIPTIF

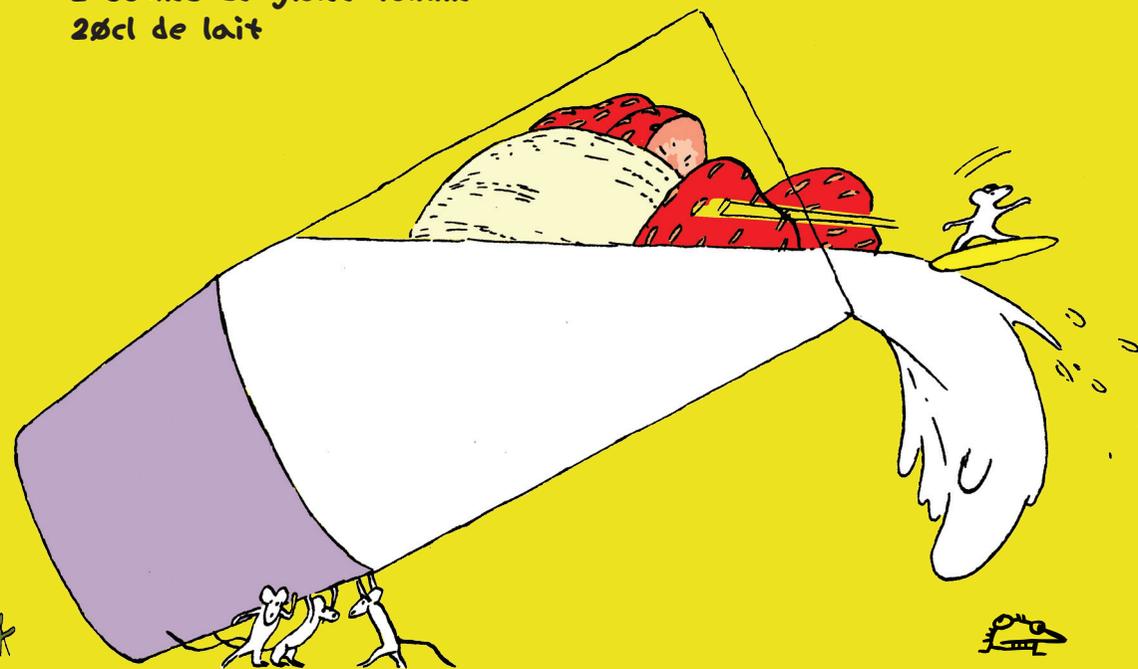
Sauce chocolat :
Faire fondre le chocolat avec un peu de beurre ou de la crème fraîche. cette sauce peut être améliorée avec du caramel.

Pour les repas améliorés, proposer des ramequins de noix de coco râpée, de noisettes en poudre, d'amandes effilées et de biscuits écrasés (dentelles par exemple), dans lesquels vous tremperez les fruits déjà nappés de chocolat.

MILK SHAKE A LA FRAISE

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

150g de fraises
15g de sucre
2 boules de glace vanille
20cl de lait



DESCRIPTIF

Laver et équeuter les fraises.
Passer tous les ingrédients dans le mixeur.
Servir bien frais.

Il est possible de varier avec du yaourt.
Idéal pour le goûter.



SALADE DE FRUITS AU SIROP DE BADIANE

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

1 kg de sucre
1 litre d'eau
badiane (anis étoilée)
pommes
poires
citron
figues
raisins



DESSCRIPTIF

Mélanger le sucre et l'eau et porter à ébullition.
Eteindre le feu et rajouter la badiane.

Détailler les pommes et les poires après épluchage dans de l'eau citronnée.

Trancher les figues et les raisins.

Egoutter pommes et poires.

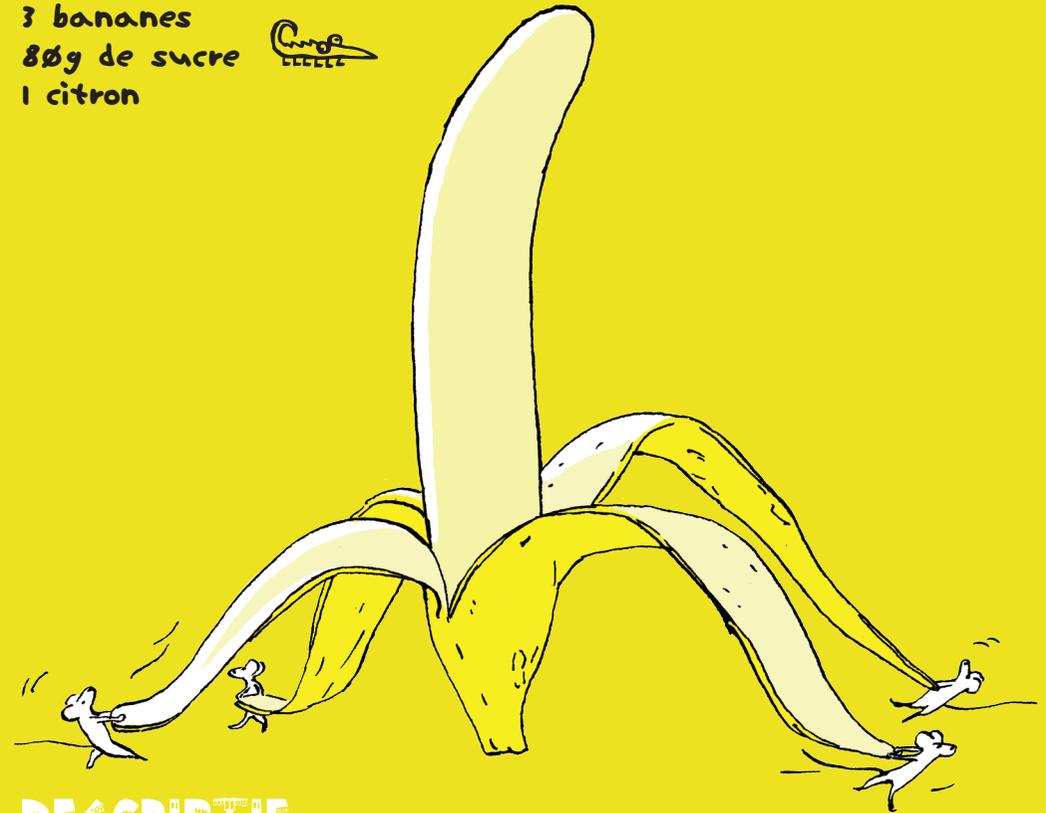
Mélanger tous les fruits dans le sirop refroidi.

MOUSSE DE BANANE



INGREDIENTS (pour 8 personnes)

800g de fromage blanc
3 bananes
80g de sucre 
1 citron



DESSCRIPTIF

Placer dans un mixeur les bananes, le jus de citron, le fromage blanc et le sucre.
Mixer le tout, servir frais.

Le citron doit permettre à la préparation de ne pas s'oxyder (la banane noircit très vite).

Cette préparation permet de consommer un produit laitier et un fruit cru en même temps.

Super goûter pour les enfants.



TARTE AU MANSLOIS AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS (pour 8 personnes)

1 unité de Manslois de vache
50g de sucre roux
5 oeufs
125ml de lait
200g de chocolat
150g de confiture de figues

200g de farine
100g de beurre
1 oeuf
50g de sucre



DESSCRIPTIF

Préparer votre pâte sablée en mélangeant la farine avec le sucre et le beurre en petits morceaux. Quand tout est bien émietté, ajouter le jaune d'oeuf et former une boule. Mettre au frais 10 minutes. Préchauffer le four à 180°C.

Casser le chocolat dans une casserole et ajouter 3 càs d'eau. Faire fondre sur feu très doux. Mélanger le Manslois avec les 5 oeufs, le sucre et le lait tiède. Ajouter le chocolat fondu. Etaler votre pâte dans un plat à tarte de 28cm et la recouvrir de confiture de figues. enfourner 5 minutes à four chaud.

Verser votre préparation sur la confiture et faire cuire 25 minutes à four chaud. Laisser refroidir avant de servir.

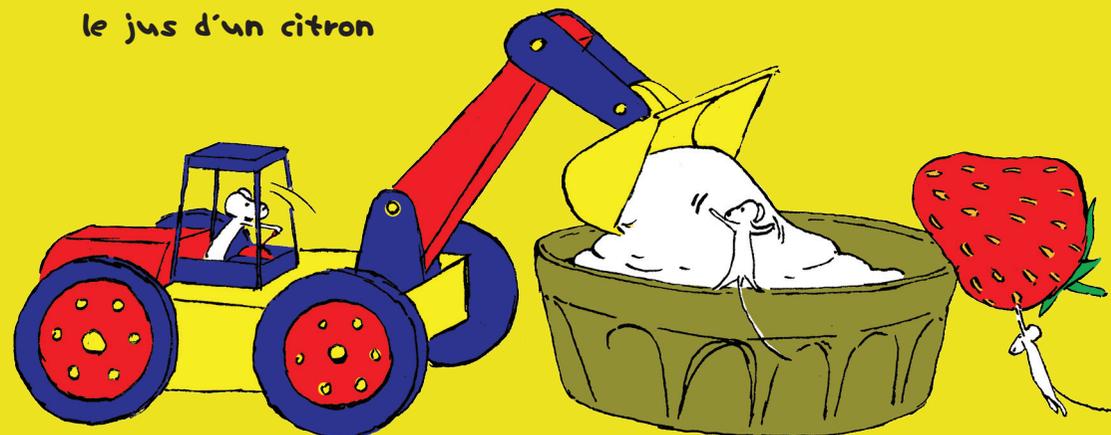


FROMAGE BLANC AU MIEL ET SA COUPE DE FRAISES

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)



fromage blanc
1 kg fraises mûres
quelques feuilles de menthe ciselées
1 sachet de sucre vanillé
1 càs de miel
le jus d'un citron



DESSCRIPTIF

Mettre le fromage blanc dans un ramequin.
Sucrer avec 1 càc de miel liquide.
Servir frais.



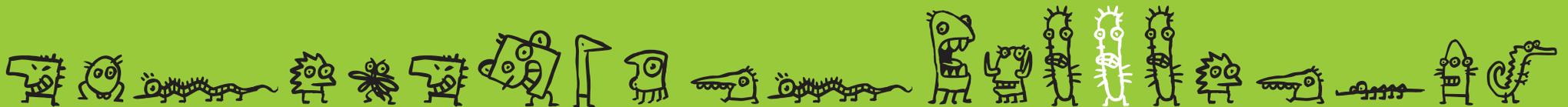
Laver, équeuter et couper les fraises en 2 dans le sens de la longueur. Ajouter le jus de citron et le reste des ingrédients. Bien mélanger le tout en ajoutant selon le goût un peu plus de sucre roux.

Laisser au frigo au moins une 1/2 heure avant de servir pour permettre aux fraises de dégorger leur jus.

L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE EN PAYS RUFFÉCOIS



LES INSOLITES DES JARDINS D'ISIS



SOUPE A L'ORTIE

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

150g de pointes d'ortie
1 gros oignon
3 gousses d'ail
4 pommes de terre
3 càs d'huile d'olive
croûtons
fromage râpé
sel, poivre



DESCRIPTIF

Cueillir (avec ou sans gant selon votre sensibilité et vos méthodes pour éviter la piqûre!) et laver les jeunes pousses d'ortie.

Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile.

Verser les orties, l'ail et les faire fondre.

Ajouter les pommes de terre, couvrir d'eau, sans plus et saler.

Une fois les pommes de terre cuites, passer le tout au mixeur.

Servir avec des croûtons et du fromage râpé.



SALADE DE PISSENLIT AUX LARDONS

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

250g de jeunes feuilles de pissenlit
50g de lardons
1 pomme
1 poignée de cerneaux de noix
100g de comté
huile de noix
vinaigre
sel, poivre



DESCRIPTIF

Cueillir et laver les feuilles de pissenlit au tout début du printemps.

Hacher-les grossièrement et les mettre dans un saladier.

Couper la pomme et le comté en petits dés et mélanger-les aux feuilles avec les cerneaux de noix.

Assaisonner avec l'huile, le vinaigre, le sel et poivre.

Faire revenir les lardons dans une poêle.

Verser-les chauds sur la salade, brasser et consommer tout de suite.



CONFITURE DE CYNORRHODONS

INGREDIENTS

250g de cynorrhodons
1/2 litre d'eau
500g de sucre



DESRIPTIF

Cueillir les baies de l'églantier en fin d'automne ou début d'hiver.

Mettre les baies dans une casserole, les couvrir d'eau. Porter à ébullition et laisser cuire 20 minutes jusqu'à ce que les cynorrhodons soient éclatés ou tendres.

Passer les au moulin à légumes à grille fine en mouillant régulièrement avec l'eau de cuisson.

Rajouter le sucre et faire cuire 5 minutes à feu doux tout en continuant de tourner.

Verser dans des petits pots en verre.

MIEL DE PISSENLIT

INGREDIENTS

200 fleurs de pissenlit
1 orange non traitée
1/2 citron non traité
1 pomme non traitée
1 litre d'eau
800g de sucre



DESRIPTIF

Mettre à bouillir l'eau dans une grande casserole.

Enlever les parties vertes des fleurs et ne garder que les parties jaunes.

Couper les fruits en petits cubes sans les peler et plonge-les avec les fleurs dans l'eau bouillante.

Laisser cuire 20 minutes puis filtrer en exprimant bien pour récolter tout le jus.

Ajouter le sucre et remettre à cuire 1 heure à feu très doux.

Verser le miel dans des bocaux de verre ou à déguster aussitôt refroidi sur du fromage blanc.



LES SOURCES D'INSPIRATION DES RECETTES

epicurien.com - cuisine d'été (édition chlorophyl) - les forums de supertoilette - saveurs du monde - les recettes de Monsieur JL Guinet - Elisabeth Schom (animatrice CDC de Ruffec) - marmiton.com - matilicious.canalblog.com - psychologies.com - les livres de cuisine des enfants - la cuisine de la reine des près (éditions acte sud) - le compagnon végétal (éditions de terran)

REMERCIEMENTS

LES COLLECTIVITÉS DU PROGRAMME

Aigre
Charmé
Courcôme
CDC de Ruffec
Luxé
Mansle
Nantueil en Vallée
Ranville Brevillaud
St Amant de Boixe
SIVOM d'Aunac
SIVOM de St Front / Valence / Ventouse
SIVOS de Fontenille / Fonclaireau
SIVOS de St Angeau / Ste colombe / St Amant de Bonniere
SIVU de Villefagnan
SIVOS de Theil Rabier / Longré / Paizay-Naudouin
SIVOM Puyréaux / St Ciers
Vars
Verteuil sur Charente

LES ÉCOLES PARTICIPANTES AUX ATELIERS "ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE"

Aigre (maternelle)
Aunac (maternelle et primaire)
Charmé (primaire)
Fonclaireau (primaire)
Luxé (primaire)
Mansle (maternelle et élémentaire)
Nantueil en Vallée (primaire)
Paizay Naudouin (maternelle)
Ranville Brevillaud (primaire)
St Amant de Boixe (maternelle et élémentaire)
St Amant de Bonniere (maternelle)
St Angeau (primaire)
St Front (élémentaire)
St Ciers (élémentaire)
Valence (primaire)
Vars (maternelle et primaire)
Verteuil sur Charente (primaire)
Villefagnan (maternelle et élémentaire)

ET BIEN SÛR

Les équipes pédagogiques, les personnels des cantines, les enfants.
Monsieur Jérôme Lambert, député et Madame Nicole Bonnefoy, sénateur pour leur participation financière exceptionnelle

