

JEUDI 20 OCTOBRE 2022

Le Grand Repas



Aujourd'hui, tu participes au Grand Repas !

L'occasion de bien manger et manger bon avec des produits de saison et de ta région. C'est très important pour la planète, pour ta santé et pour vivre le mieux possible.

Bon appétit !



**MAINTENANT,
À TOI DE CUISINER
(avec un adulte) !**

Ecrasé de pommes de terre / panais :

Il te faut (pour 4 personnes) :

- 500 g de pommes de terre
- 250 g de panais
- 50 g de beurre
- sel

- Epluche et lave les pommes de terre et les panais. Fais-les cuire dans de l'eau salée. Ecrase-les grossièrement avec le beurre.



ASTUCE ANTI GASPI

Ne jette pas tes épluchures à la poubelle. Demande à tes parents de les garder pour cuisiner un nouveau plat ou mets les au compost.

Brownie Chocolat aux noix, graines de courges et pignons de pin :

Il te faut :

- 150 g de beurre
- 30 g de cacao brut
- 400 g de chocolat pâtissier
- 200 g de farine
- 80 g d'huile
- 75 g de noix décortiquées concassées
- 75 g de graines de courges torréfiées
- 38 g de pignons de pins torréfiés
- 4 œufs
- 350 g de sucre
- 356 g de sucre semoule
- 10 g de vanille liquide
- 5 g de sel

- Fais fondre le chocolat + beurre au bain marie
- Fouette le sucre + œufs + vanille + sel
- Ajoute tous les autres ingrédients (farine, huile, noix, graines de courges, pignons de pin)
- Après avoir mélangé l'ensemble, verse dans un plat à four
- Mets au four lorsque la température est à 180°C
- Fais cuire pendant 30 min
- Laisse refroidir avant de déguster

LES MOTS DU GRAND REPAS

Retrouve ces mots :

Chef	Gastronomie
Collectif	Locavore
Convivial	Partage
Délicieux	Produits
Durable	Repas
Écologie	Santé
Éducation	Territoire
Événement	Terroir



K	D	É	L	I	C	I	E	U	X	E	V	I	T
L	X	F	U	P	R	O	D	U	I	T	S	U	E
É	É	D	U	R	A	B	L	E	L	Q	G	K	R
V	D	W	L	I	G	P	J	É	O	R	A	U	R
É	U	I	O	Z	B	T	J	C	C	S	S	C	I
N	C	R	E	P	A	S	J	O	A	A	T	O	T
E	A	Z	K	J	W	M	I	L	V	N	R	L	O
M	T	M	Q	W	F	S	P	O	O	T	O	L	I
E	I	J	I	U	K	E	A	G	R	É	N	E	R
N	O	C	J	V	U	V	R	I	E	I	O	C	E
T	N	H	R	W	N	Z	T	E	R	I	M	T	W
C	O	N	V	I	V	I	A	L	S	D	I	I	G
O	J	I	C	H	E	F	G	W	V	P	E	F	G
A	L	O	J	E	T	T	E	R	R	O	I	R	O

LES POINTS À RELIER

Relie les points pour découvrir le dessin.

