

JEUDI 20 OCTOBRE 2022

Le Grand Repas



Le 20 octobre prochain, tu participeras 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.

LE MENU RÉALISÉ PAR LA CUISINE CENTRALE DE LA VILLE DE TOURS SERA :

Salade de tomate / concombre / herbes fraîches à la mousse de chèvre
Epaule de veau confite
Ecrasé de pommes de terre et panais
Tomme de chèvre
Pomme rôtie au caramel de fenouil



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.

Caramel de fenouil :

Il te faut (pour 4 personnes) :

- 10 g de fenouil frais
- 50 g de sucre
- 40 cl d'eau pour l'infusion
- + 1 cuillère à soupe pour le caramel

- Fais chauffer l'eau. Lorsqu'elle boue, arrête le feu et ajoute le fenouil. Couvre la casserole et laisse infuser 15 min.

- Dans une casserole, verse le sucre avec l'eau et mélange sur feu moyen jusqu'à ce que le caramel apparaisse. Une fois brun, ajoute progressivement l'eau de fenouil.

Bon appétit !



LES MOTS DU GRAND REPAS

Retrouve ces mots :

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

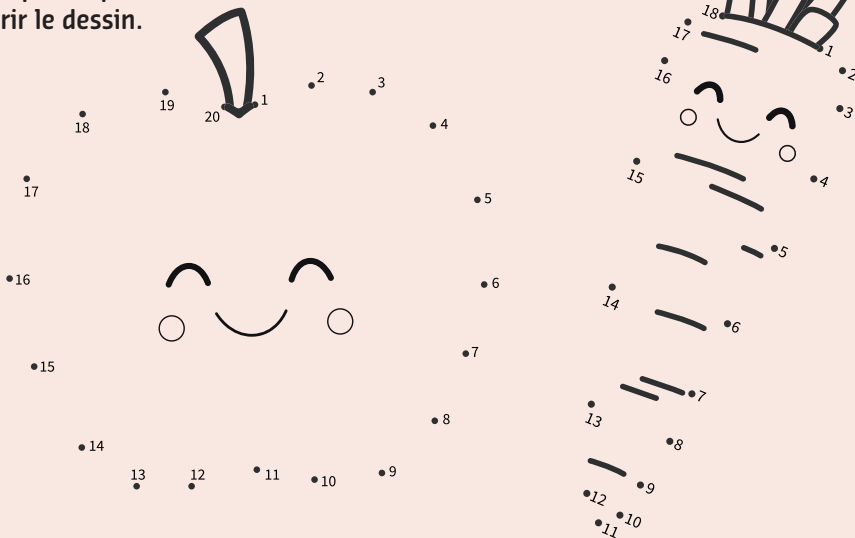


K	D	É	L	I	C	I	E	U	X	E	V	I	T
L	X	F	U	P	R	O	D	U	I	T	S	U	E
É	É	D	U	R	A	B	L	E	L	Q	G	K	R
V	D	W	L	I	G	P	J	É	O	R	A	U	R
É	U	I	O	Z	B	T	J	C	C	S	S	C	I
N	C	R	E	P	A	S	J	O	A	A	T	O	T
E	A	Z	K	J	W	M	I	L	V	N	R	L	O
M	T	M	Q	W	F	S	P	O	O	T	O	L	I
E	I	J	I	U	K	E	A	G	R	É	N	E	R
N	O	C	J	V	U	V	R	I	E	I	O	C	E
T	N	H	R	W	N	Z	T	E	R	I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

Agence Kubilai

LES POINTS À RELIER

Relie les points pour découvrir le dessin.



Organisé par
www.legrandrepas.fr



TOURS



CHRU
Centre Hospitalier de Tours



AGIR LA MONDIALE

ACTN
TOURISME