

**LE 19 OCTOBRE 2023**

# 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) !**

**Feuilleté de champignons et  
chèvre aux herbes fraîches :**

**Il te faut (pour 6 personnes)**

- Feuilletage 250 gr
- Lait 18 cl
- Farine 18 gr
- Beurre 18 gr
- Champignon 80 gr
- Persils frais 10 gr
- Fromage de chèvre 200 gr

**L'ASTUCE DU GRAND REPAS**



**Prends ton temps pour manger !  
Savais-tu que manger en  
20 minutes favorise une  
digestion optimale et aide à  
contrôler l'appétit ?**

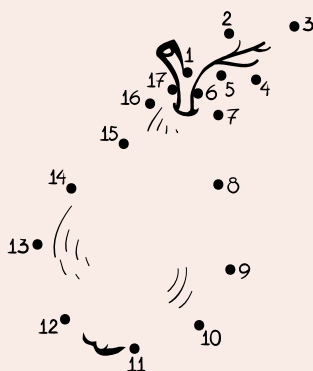
**Comment t'y prendre ?**

- Préchauffer le four 10 minutes à 190°C
- Réaliser une béchamel :
  - Réaliser un roux avec la farine et le beurre
  - Faire bouillir le lait et le verser sur le roux
  - Fouetter tout en remontant à ébullition
  - Laisser refroidir
- Faire revenir les champignons émincés
- Réaliser une bande feuilletage de 12 cm sur 28 cm avec une bordure de 1 cm
- Étaler sur le feuilletage le mélange béchamel / champignons et recouvrir de rondelles de fromage de chèvre
- Dorer les bordures à l'œuf et cuire 20 minutes à 190°C
- À la sortie du four, parsemer l'ensemble de persil frais



## LES POINTS À RELIER

Relie les points pour découvrir le dessin.



## LE RÉBUS



réponse : Thé + Riz + Tôt + Tôt = Territoire

## LES MOTS DU GRAND REPAS

Retrouve ces mots :

Caramel  
Cerise  
Cheffe  
Crumble  
Durable  
Fenouil  
Lard  
Menu

Paleron  
Panaïs  
Partage  
Poireau  
Potiron  
Recette  
Repas  
Saison



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

Le Grand Repas 2023 - Ne pas jeter sur la vie publique

