

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

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

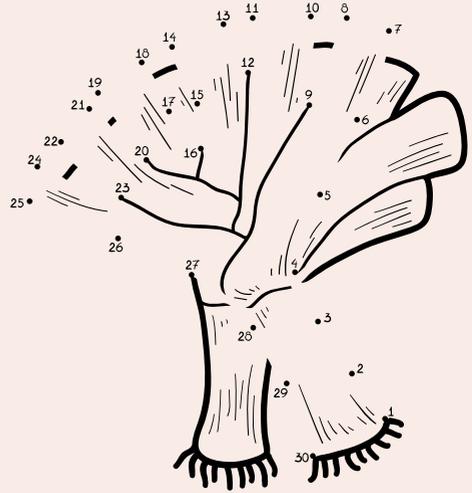
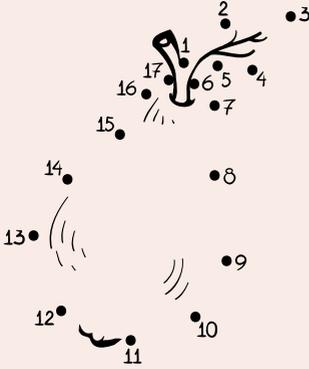
L'ASTUCE DU GRAND REPAS

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



LES POINTS À RELIER

Relie les points pour découvrir le dessin.



LE RÉBUS



reponse : Thé + Riz + Tôt + Art = Territoire

LES MOTS DU GRAND REPAS

Retrouve ces mots :

Caramel
Cerise
Cheffe
Crumble
Durable
Fenouil
Lard
Menu

Paleron
Panais
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

