

**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) !**

**Le gratin de chouchoux verts  
cuisiné à la créole :**

- 2 chouchoux
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 100 g. de gruyère râpé
- 40 cl. de crème fraîche
- Le lait
- Thym
- Sel
- Poivre
- Huile

### L'ASTUCE DU GRAND REPAS



**Vous pouvez rajouter des lardons  
ou du jambon dans votre gratin  
de chouchoux.  
Vous pouvez faire la même  
recette avec la citrouille.**

**Comment t'y prendre ?**

- Epluchez les chouchoux sous un filet d'eau
- Couper les chouchoux en morceau
- Couper l'oignon
- Couper les gousses d'ail
- Mettre les chouchoux dans une marmite
- Ajouter l'oignon
- Ajouter l'ail
- Ajouter le sel
- Ajouter le poivre
- Ajouter de l'huile
- Ajouter le thym
- Mélanger le tout
- Laisser mijoter pendant 20 minutes
- Hors du feu, ajouter le lait
- Ajouter le fromage et bien mélanger
- Mettre au four pendant 10 minutes

Lorsque le gratin de chouchoux cuisiné à la créole est bien gratiné, servez aussitôt.



**OFFICE DE  
TOURISME**  
Intercommunal de Nord et de Sud  
— LE BEAU PAYS —  
Saint-Denis, Sainte-Marie, Sainte-Suzanne



**ADN  
Tourisme**



**RÉSEAU  
RESTAU'c**  
DU PRODUIT AU CONVIVE



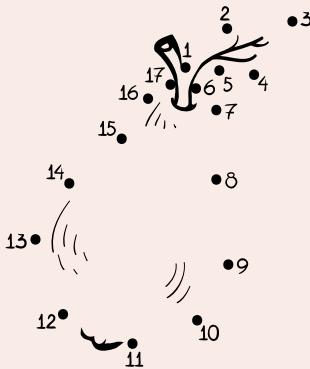
**GHR**  
GROUPEMENT DES HOTELLIÈRES  
& RESTAURATIONS DE FRANCE



**CA**  
DE LA TOURAINE  
ET DU POITOU

## LES POINTS À RELIER

Relie les points pour découvrir le dessin.



## LE RÉBUS



réponse : Thé + Riz + Tot + Art = Territoire

## LES MOTS DU GRAND REPAS

Retrouve ces mots :

Banane  
Boucané  
Bouchon  
Champs  
Cheffe  
Cilaos  
Galabé  
Mangue

Margoze  
Menu  
Partage  
Picnic  
Recette  
Régail  
Salade  
Wok



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

