

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

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.

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.***



**OFFICE DE
TOURISME**
Intercommunal de Nord de la Réunion
LE BEAU PAYS
Saint-Denis, Sainte-Clotilde, Saint-Jean



ADN
Tourisme



Restau'c
DU PRODUIT AU CONVIVE

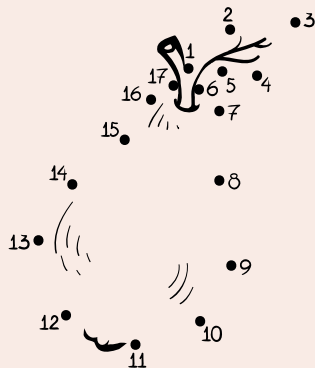


GHR
GROUPEMENT DES HOTELIERS
& RESTAURATEURS DE FRANCE

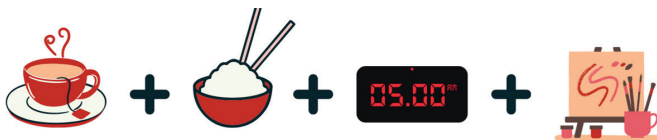


LES POINTS À RELIER

Relie les points pour découvrir le dessin.



LE RÉBUS



réponse : Thé + Riz + Tôt + 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

