

**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 g
- Lait 18 cl
- Farine 18 g
- Beurre 18 g
- Champignon 80 g
- Persils frais 10 g
- Fromage de chèvre 200 g

#### 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



Soutenu  
par

  
**MINISTÈRE  
DE L'AGRICULTURE  
ET DE LA SOUVERAINETÉ  
ALIMENTAIRE**  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

 **LA METROPOLÉ**  
AIX-MARSEILLE-PROVENCE

 **ADN**  
Tourisme

 **VERTIGO**

 **Restau'c**  
DU PRODUIT AU CONTRÔLE

 **DÉPARTEMENT  
DU RHÔNE**

 **mon  
produit**

 **PROVENCE  
TOURISME**

 **GHR**

 **GROUPEMENT DES HOTELIERS  
& RESTAURATIONS DE FRANCE**

 **MPC**

 **BFM  
MARSEILLE  
PROVENCE**

 **CA**

 **DE LA TOURAINE  
ET DU POITOU**