

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

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 ?



Soutenu
par


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


**Les Pêcheries
de Ligériennes**


CHRU
CHU de Tours
**ASSOCIATION
JEUNESSE & HABITAT**


TOURS
ADN
Tourisme


AERILocal
Association pour l'Écologie et la Restauration de l'Alimentaire


GHR
GÉNÉRALISTES DES HÔPITALIERS
& RESTAURATEURS DE FRANCE


CA
DE LA TOURAINE
ET DU POITOU