

LE 03 OCTOBRE 2024

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) !

Comment t'y prendre ?

Panna cotta au foin et fraises :

Il te faut (pour 10 personnes)

Pour la Panna cotta

- 900 g de crème
- 140 g de sucre
- 20 g de foin
- 8 feuilles de gélatine

Pour le coulis de fraise

- 500 g de fraises
- 50 g de sucre
- 1/2 jus de citron
- 50 g d'eau

Pour les fraises

- 300 g de fraises

- Pour la Panna cotta :

- Mets la crème à chauffer dans une casserole
- Mets les feuilles de gélatine dans de l'eau froide
- Une fois la crème chaude, **ajoute** le sucre et le foin, puis **laisse** infuser pendant **1 heure** hors du feu
- Passe ensuite au chinois, **remets** la crème à température, puis **ajoute** les feuilles de gélatine. **Bien mélanger**
- Verse dans des ramequins, puis **laisse** prendre au froid

- Pour le coulis de fraise :

- **Coupe** les fraises en deux, puis les mettre dans un sac sous vide avec le sucre, le jus de citron et l'eau
- **Mets** la poche sous vide au congélateur. Une fois congelée, mettre la poche à cuire à **65 °C** pendant **1 heure et demie**
- Une fois cuit, **mixe et passe** au chinois
- **Coupe** les fraises fraîches en petits quartiers, puis incorpore les au coulis.

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



+



+



Réponse : fruit de mer

LES MOTS DU GRAND REPAS

Retrouve ces mots :

Tomate
Fraise
Menu
Saison
Recette
Plat
Repas

Carotte
Brocolis
Assiette
Navet
Lait
Riz
Chocolat



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

