







6ème édition

# JEUDI 09 OCTOBRE 2025

## Peux tu faire la différence entre un légume et un féculent ?

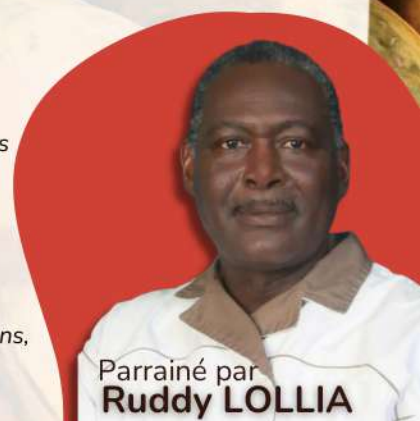
Légume	Féculent
 Gombo	
 Papaye	
 Concombre	
 Patate douce	



Parrainé par  
**Jimmy BIBRAC**

Les légumes sont généralement des plantes ou des parties de plantes consommées pour leur teneur en vitamines, minéraux et fibres.  
Ils sont souvent faibles en calories et riches en eau.  
Exemples sous les tropiques : les concombres, les carottes, les choux, les poivrons, et les épinards.

Les féculents sont des aliments riches en glucides complexes, principalement sous forme d'amidon.  
Ils constituent une source importante d'énergie.  
Exemples sous les tropiques : les patates douces, les ignames, les plantains, le manioc, la madère, et le fruit à pain



Parrainé par  
**Ruddy LOLLIA**

**Participons à une expérience unique  
de vivre-ensemble autour d'une  
alimentation saine et durable.**

Soutenu par



**AGORES**  
L'intelligence collective de la restauration territoriale





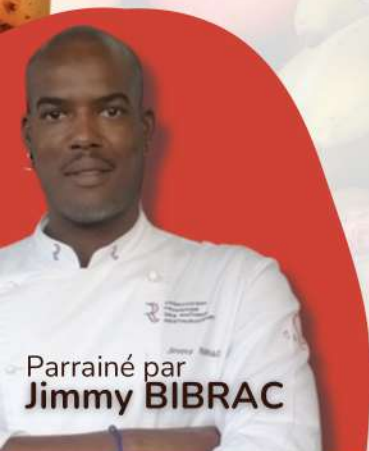


6ème édition

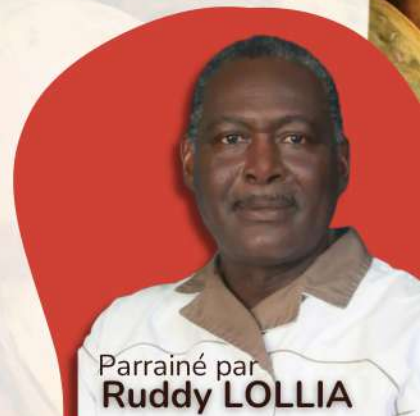
**JEUDI 09 OCTOBRE 2025**

**Quel dicton créole évoque le mieux  
l'importance de la prévoyance et de  
l'anticipation ?**

- ☐ Sé grenn diri ka fè sak diri
- ☐ Apa lè ou fen pou mèt manjé si difé
- ☐ Bannann jonn pa ka vin vèt
- ☐ Vant plen kowosol si



Parrainé par  
**Jimmy BIBRAC**



Parrainé par  
**Ruddy LOLLIA**

**Participons à une expérience unique  
de vivre-ensemble autour d'une  
alimentation saine et durable.**

Soutenu par



**AGORES**  
L'intelligence collective de la restauration territoriale

une réalisation  
**PLEIN POTENTIEL**  
production





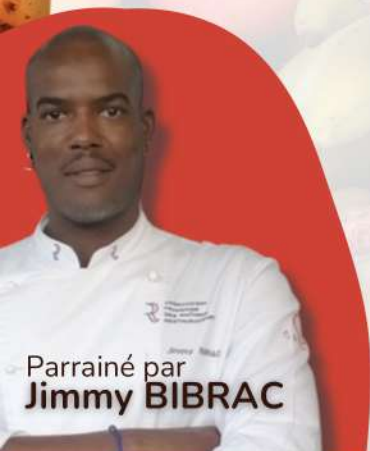
6ème édition

**JEUDI 09 OCTOBRE 2025**

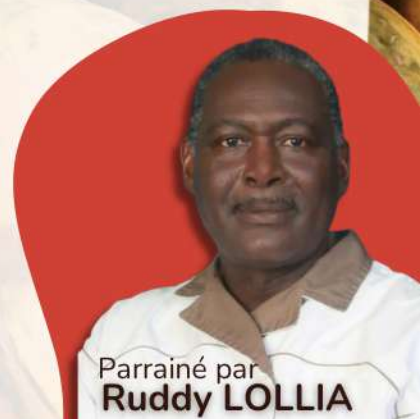
## **Ananas au topping de ton choix**

Comment t'y prendre ?

- Epluche et coupe l'ananas en rondelles (épaisseur environ 1 cm).
- A l'aide d'un emporte-pièce (rond, étoile, cœur...), ôte le cœur de la tranche.
- Dans une poêle, fait fondre le beurre avec le miel.
- Fait dorer les tranches d'ananas 2 à 3 min sur chaque face.
- En fin de cuisson, hors du feu, dépose les toppings de ton choix .



Parrainé par  
**Jimmy BIBRAC**



Parrainé par  
**Ruddy LOLLIA**

***Participons à une expérience unique  
de vivre-ensemble autour d'une  
alimentation saine et durable.***

Soutenu par



**AGORES**  
L'intelligence collective de la restauration territoriale

une réalisation  
**PLEIN POTENTIEL**  
production





6ème édition

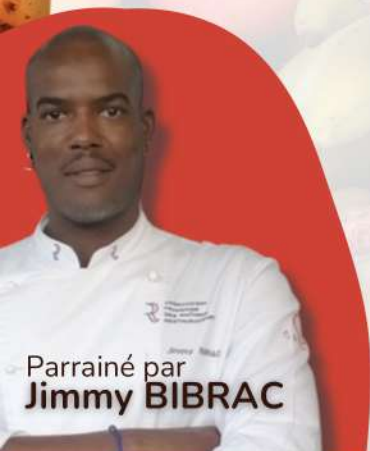
**JEUDI 09 OCTOBRE 2025**

## Qui suis-je ?

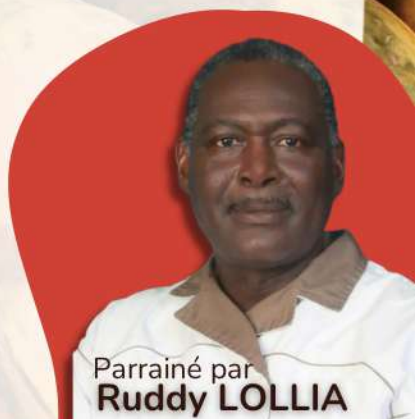
Quel animal, célèbre sur les plaines de l'Est et à la Désirade, est honoré lors des cérémonies hindoues, avec son beuglement retentissant, sa chair ferme et ses cornes redoutables ?



réponse : le bouc



Parrainé par  
**Jimmy BIBRAC**



Parrainé par  
**Ruddy LOLLIA**

***Participons à une expérience unique  
de vivre-ensemble autour d'une  
alimentation saine et durable.***

Soutenu par



**AGORES**  
L'intelligence collective de la restauration territoriale

une réalisation  
**PLEIN POTENTIEL**  
production



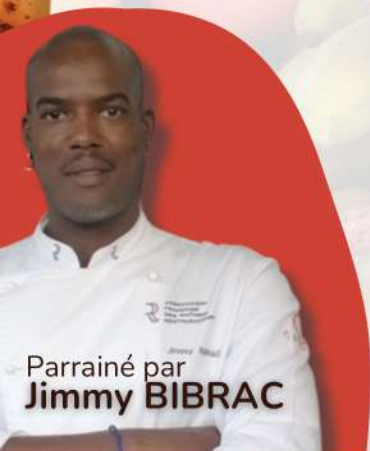


6ème édition

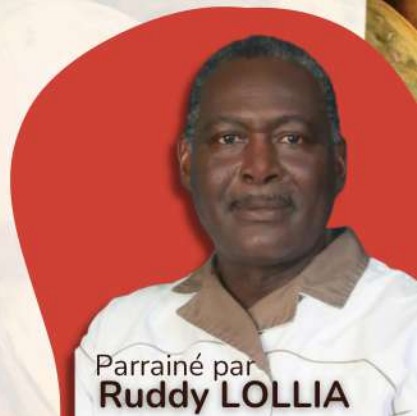
**JEUDI 09 OCTOBRE 2025**

## Qui suis-je ?

Quel animal, chef de la basse-cour,  
salue l'aurore de son chant puissant, se  
promène avec ses dames plumées de  
toutes les couleurs de l'arc-en-ciel,  
récoltant des insectes dans les plaines ?



Parrainé par  
**Jimmy BIBRAC**



Parrainé par  
**Ruddy LOLLIA**

***Participons à une expérience unique  
de vivre-ensemble autour d'une  
alimentation saine et durable.***

Soutenu par



**AGORES**  
L'intelligence collective de la restauration territoriale

une réalisation  
**PLEIN POTENTIEL**  
production





6ème édition

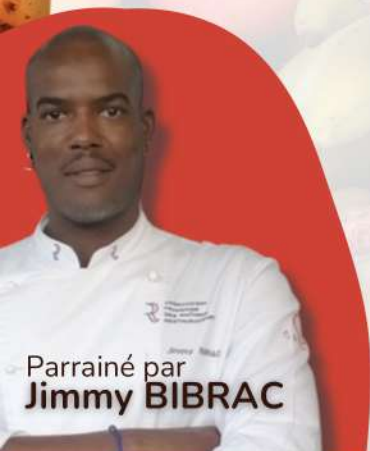
**JEUDI 09 OCTOBRE 2025**

## Qui suis-je ?

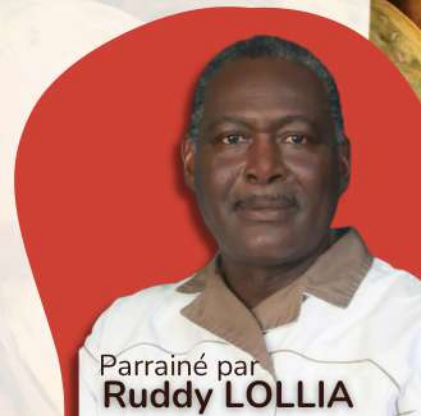
Quel animal, rusé vagabond des nuits étoilées, se déplace avec son masque de bandit, explorant les environs en quête de découvertes ?



réponse : le raton laveur



Parrainé par  
**Jimmy BIBRAC**



Parrainé par  
**Ruddy LOLLIA**

***Participons à une expérience unique  
de vivre-ensemble autour d'une  
alimentation saine et durable.***

Soutenu par



**AGORES**  
L'intelligence collective de la restauration territoriale

une réalisation  
**PLEIN POTENTIEL**  
production