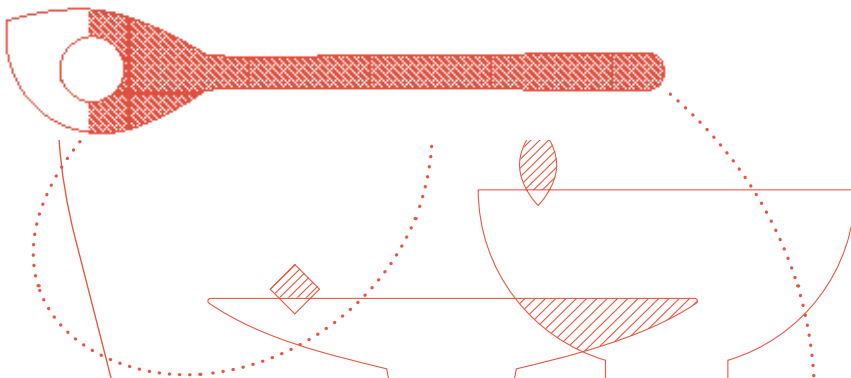




**MENU**

# Menu équilibre

Jonglez avec les nutriments !

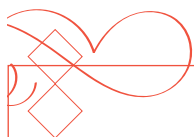


Rejoignez-nous !



## Menu équilibre

On est sur la corde raide ! Trop de sucres, pas assez de protéines, plus de fibres ! Composer une assiette saine est un véritable exercice d'équilibriste ! À quoi servent les vitamines ? Qu'est-ce que c'est qu'un féculent ? Que manger pour bien grandir et rester en bonne santé ? Découvrir la nutrition en s'amusant, jongler avec les groupes d'aliments, parcourir la pyramide alimentaire de la base jusqu'au sommet et mettre le tout en pratique dans un atelier de cuisine, c'est le pari que nous faisons



### Brick croustillant de saumon

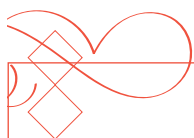
RECETTE POUR 4 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

4 feuilles de brick  
4 pavés de saumon d'environ 140 g sans peau et sans arêtes  
2 CS d'huile d'olive  
30 g de gingembre  
Sel et poivre du moulin

#### RÉALISATION

1. Éplucher, laver et couper le gingembre en petits bâtonnets.
2. Placer chaque pavé de saumon sur une feuille de brick.
3. Arroser avec un filet d'huile d'olive.
4. Ajouter le zeste du citron et le gingembre.
5. Assaisonner de sel et de poivre.
6. Replier délicatement chaque feuille de brick en gardant les plis dessous.
7. Ajouter une goutte d'huile à la surface afin d'obtenir un meilleur croustillant.
8. Disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
9. Cuire les croustillants au four à 185°C durant neuf minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien colorée.
10. Servir sans tarder, accompagné d'un quartier de citron.



### Mousseline de patates douces

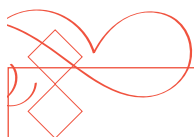
RECETTE POUR 4 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

300 g de patates douces  
Sel et cannelle en poudre  
1.5 dl de lait

#### RÉALISATION

1. Éplucher les patates douces et les couper en petits cubes.
2. Dans une casserole, déposer les morceaux de patate douce et recouvrir d'eau.
3. Ajouter le sel.
4. Laisser cuire à feu moyen durant douze minutes, jusqu'à ce que les morceaux s'écrasent facilement.
5. Chauffer le lait avec la cannelle, jusqu'à frémissement.
6. Égoutter les patates douces, les passer au mixeur.
7. Ajouter le lait infusé de cannelle petit à petit jusqu'à obtenir une purée souple.
8. Vérifier l'assaisonnement.



## Légumes sautés sauce soja

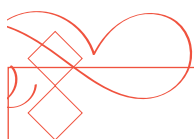
RECETTE POUR 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

80 g de carottes  
100 g de courgettes  
100 g de pousses de haricot mungo  
1 CS d'huile de tournesol  
1 CS de sauce soja  
huile de sésame et fines herbes pour la

### RÉALISATION

1. Éplucher et laver les carottes et les courgettes puis les couper en bâtonnets.
2. Dans une poêle à frire, faire chauffer l'huile.
3. Faire cuire les bâtonnets de carottes et les pousses de haricot mungo pendant trois minutes à feu moyen.
4. Ajouter les courgettes et faire cuire pendant deux minutes.
5. Terminer avec la sauce soja et quelques gouttes d'huile de sésame.
6. Pas besoin de rajouter du sel ! La sauce soja est déjà salée.



## Panna cotta à la vanille et fruits de saison

RECETTE POUR 4 PERSONNES

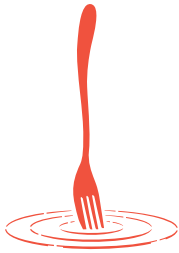
### INGRÉDIENTS

1,5 dl de lait  
2,8 dl de crème  
40 g de sucre  
¼ de gousse de vanille  
2 feuilles de gélatine  
180 g de fruits de saison  
1 petit bouquet de menthe

### RÉALISATION

1. Dans un bol, faire tremper la gélatine dans l'eau froide jusqu'à ce qu'elle ramollisse.
2. Inciser la gousse de vanille, récupérer les grains de vanille avec le dos du couteau.
3. Dans une casserole, chauffer le lait avec le sucre, les grains et la gousse de vanille jusqu'à frémissement.
4. Retirer la casserole du feu.
5. Prendre délicatement la gélatine entre les mains et la presser.
6. Ajouter la gélatine dans le lait chaud en remuant avec un fouet, jusqu'à ce que la gélatine soit complètement dissoute.
7. Ajouter la crème et mélanger à nouveau.
8. Retirer la gousse de vanille.
9. Répartir dans quatre ramequins à l'aide d'une petite louche.
10. Placer au réfrigérateur jusqu'à ce que le mélange prenne sous l'effet de la gélatine. Minimum six heures. Idéalement, le dessert se prépare la veille.

## POUR LA PETITE HISTOIRE...



Manger de manière équilibrée signifie fournir à notre corps tous les nutriments dont il a besoin pour se développer et fonctionner correctement. C'est essentiel à notre santé. Les recommandations pour une alimentation équilibrée varient d'un pays à l'autre, selon les ressources, le climat et les préférences culturelles. Elles varient également en fonction de l'âge, du sexe et de l'activité physique de chaque individu. Afin de nous permettre de mieux visualiser quels sont nos besoins, on les représente souvent sous la forme d'une pyramide avec différents niveaux, de la base au sommet, nous indiquant ce qu'il faut consommer en grande et en plus petite quantité.

À la base de la pyramide : l'eau, l'élément essentiel à la vie humaine. Suivent ensuite les fruits et légumes, dont il faut consommer cinq portions quotidiennes. Ils apportent de l'eau ainsi que des vitamines et des fibres. Les céréales et autres féculents, à consommer en moindre quantité, constituent une source importante de sucres complexes, nécessaires pour apporter de l'énergie aux muscles et au cerveau ; la viande, les œufs, le poisson et les produits laitiers constituent un groupe alimentaire riche en protéines, nécessaires à la santé de la peau, des muscles et des organes. Au cinquième niveau de la pyramide se trouvent les graisses et les huiles, et au sommet, à consommer en moindre quantité, les sucreries et snacks salés.

Petite astuce : utilisez votre main comme unité de référence pour calculer vos portions : une part de fromage correspond à deux doigts ; pour le beurre, mesurez la pulpe de votre index ; une portion de viande occupe la surface de la paume ; pour les céréales, comptez l'équivalent de votre poing fermé ; et pour les légumes, toute la main !

## PETIT GLOSSAIRE CULINAIRE QUI NE MANQUE PAS D'AIR...

### Tutti frutti !

Jouez avec les formes et les couleurs ! Composez un mandala en coupant vos fruits en rondelles, en quartiers, en lanières... Gardez la peau des fruits, mais prenez bien soin de le laver auparavant ! Choisissez toujours des fruits de saison, plus riches en nutriments, car ils sont cultivés dans les conditions climatiques qui leur sont propres et sont cueillis à maturité. Leur goût est bien meilleur !

### Pas un zeste

Pour les agrumes, comme le citron, on ne mange pas la peau... Quoi que ! Cette épaisse écorce recèle un parfum délicieux que l'on prélève avec une râpe : le zeste ! Pour prélever le zeste des citrons, choisissez de préférence des citrons bio et n'oubliez pas de le laver !

### Dans le vif du sujet

Quand on utilise des agrumes pour une salade de fruits ou pour décorer un dessert, on prend soin de le peler en retirant la partie blanche de la peau, dont la saveur est amère. On peut aussi ôter les pépins et même les membranes entre les quartiers pour n'en laisser que la chaire juteuse. On appelle cette technique « peler à vif » ou encore « détailler en suprêmes ».

Ce menu a été élaboré dans le cadre de nos ateliers de cuisine destinés aux classes de 3H à 8H, lors desquels nous invitons les enfants à explorer différentes facettes de l'alimentation au travers d'une approche pratique et ludique qui éveille leur curiosité et les sensibilise aux enjeux essentiels du bien manger.