



Lèchelabines

La feuille de chou des classes de goût de Roubaix



2022-2023

Edito

Voici la 28^{ème} édition de notre revue tant attendue « le Lèchebabines », fruit d'un travail d'équipes. Ces équipes, ce sont les 29 classes de goût inscrites cette année.

Pas de compétition entre-elles mais plutôt une belle curiosité de découvrir d'autres horizons gustatifs.

Leurs recherches, leurs découvertes, leurs envies, leurs expériences, leurs recettes, leurs préférences, leurs impressions lors de visites, ils sont heureux de les partager avec vous dans cette revue qui est leur « bébé ».

Voici le menu qu'ils vous ont concocté de l'entrée au dessert.

Titillez vos papilles avec les petits déjeuners autour du monde, les biscuits, les fruits et légumes ... La liste est longue et le sucré qui est à consommer avec doigté ne manque pas cette année.

La curiosité les a poussés à interviewer ceux et celles qui sont sur le pont chaque jour pour leur préparer leurs repas à la cantine.

Les enfants vous aident aussi à préparer un petit déjeuner équilibré, indispensable pour bien démarrer la journée.

Essayez-vous à faire voyager vos assiettes comme certains de nos petits chefs.

Les enfants, leurs enseignants et les parents vous donnent rendez-vous salle Watremez au Forum du Goût et du Bien-être du 27 au 30 juin, pour vous faire partager leurs fabuleuses aventures.

Héloïse, Christine, Gwenaëlle

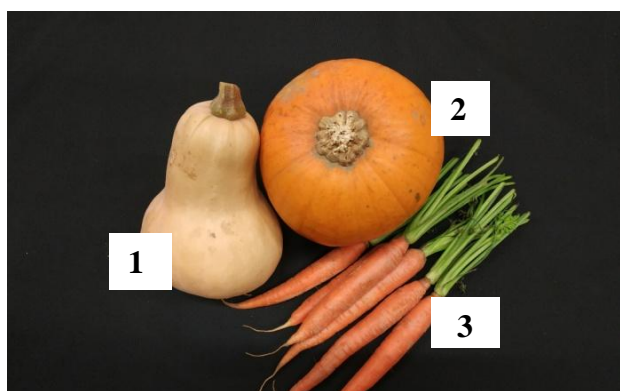
Sommaire

Edito	Page 2
Sommaire.....	Page 3
Les couleurs des fruits et légumes.....	Page 4
Les couleurs des fruits et légumes.....	Page 5
De petits déj en petits déj.....	Page 6
menus à travers les âges	Page 7
Les petits déjeuners du monde.....	Page 8
Voyageons avec les petits déjeuners.....	Page 9
Voyageons avec les petits déjeuners	Page 10
Les pommes	Page 11
Visite du restaurant scolaire	Page 12
Visite du restaurant scolaire	Page 13
Visite du restaurant scolaire	Page 14
La galette des rois des UPE2A.....	Page 15
La galette des rois des UPE2A.....	Page 16
Une journée en classe du goût.....	Page 17
Le petit déjeuner Anglophone « English Breakfast ».....	Page 18
Fabriquons notre pain.....	Page 19
La semaine du goût.....	Page 20
Des biscuits d'Europe	Page 21
Des biscuits d'Europe	Page 22
Des fruits et légumes hauts en couleur !	Page 23
Nos verrines gourmandes	Page 24
Notre goûter zéro déchet	Page 25
Fruits et légumes des Hauts de France.....	Page 26
Fabrique ton jeu de 7 familles	Page 27

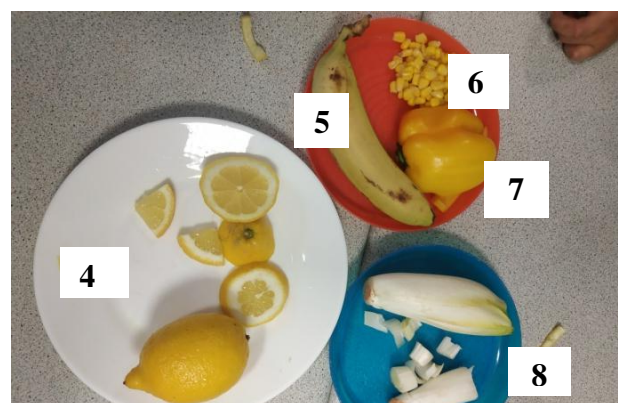
Les couleurs des fruits et légumes

A l'occasion de la semaine du goût, nous avons décidé de découvrir chaque jour des fruits et des légumes en fonction de leur couleur.

ORANGE



JAUNE



VERT



A toi de retrouver le nom de ces fruits et légumes.
Tu trouveras les réponses page suivante

1	10
2	11
3	12
4	13
5	14
6	15
7	16
8	17
9	18

Les couleurs des fruits et légumes

Nous les avons ensuite cuisinés et dégustés.

La soupe orange

On épluche les carottes et les courges. On enlève les graines des courges puis on coupe tout en gros morceaux. Ensuite, on fait cuire tous les légumes dans de l'eau salée. On ajoute un bouillon cube, un peu de crème fraîche, on mixe... et c'est prêt ! Un régal !



La purée d'avocats

On ouvre les avocats en deux, on enlève le gros noyau puis on retire la chair à l'aide d'une cuillère. On presse le citron (attention, il faut de la force !). On rince et on cisèle la coriandre. On mélange tous les ingrédients avec un peu de sel et de poivre. A déguster à la cuillère ou sur des petits toasts. Miam !



La salade de concombres

On épluche les concombres puis on les coupe en petits cubes. On rince les feuilles de menthe puis on les cisèle. On mélange les concombres et la menthe. On ajoute un peu d'huile et de sel. On déguste !



Réponses page précédente

- | | |
|----------------|----------------|
| 1 : butternut | 10 : poire |
| 2 : potimarron | 11 : pomme |
| 3 : carotte | 12 : raisin |
| 4 : citron | 13 : courgette |
| 5 : banane | 14 : menthe |
| 6 : maïs | 15 : coriandre |
| 7 : poivron | 16 : concombre |
| 8 : endive | 17 : poivron |
| 9 : kiwi | 18 : avocat |

De Petits Déj en Petits Déj

Les enfants de l'école Blaise Pascal ont traversé les continents pour découvrir les petits-déjeuners de différents pays. Rien de tel pour démarrer la journée en toute énergie !

Nous avons mangé un petit déjeuner espagnol. Ce petit déjeuner traditionnel est équilibré car il y a :

- un produit céréalier : du pain grillé
- un fruit : la tomate
- un produit laitier : le fromage blanc.

Sur le pain grillé, il y a aussi un peu d'huile d'olive.

Ce petit déjeuner est différent de ce que nous avons l'habitude de manger en France. Il était salé alors que le nôtre est plutôt sucré.



Recette des pancakes au sirop d'érable et myrtilles des CE2

Nous avons d'abord fait fondre 162g de beurre.

Nous avons mis 625g de farine dans le saladier et on a ajouté 75g de sucre.

Nous avons mélangé en ajoutant le beurre fondu, 75cl de lait, 5 œufs et 2 pincées de sel.

Pour que la pâte soit lisse, nous l'avons mixée.

Nous avons fait cuire nos pancakes et les avons servis avec du sirop d'érable et des myrtilles.

Verdict ?

Alicia : « *La recette est bonne !* »

Feride : « *C'était délicieux !* »

Albert : « *J'aime beaucoup la présentation avec les myrtilles.* »

Sanaa : « *C'était rigolo de mettre les mains dans la pâte !* »

Samira : « *J'ai aimé goûter le sirop d'érable et les myrtilles.* »



Les CE1 ont mangé un petit déjeuner équilibré qui vient d'Angleterre. Nous avons appris que les Anglais ne mangent pas comme nous le matin. Le petit déjeuner des Anglais ressemble au repas du midi en France. Ils mangent des haricots un peu sucrés, des œufs, des tomates, du pain, du bacon et des champignons. Ils boivent du lait, du thé ou du jus d'orange.

Nous avons tous aimé le petit déjeuner de l'Angleterre. Certains enfants de la classe aimeraient même manger ce repas le matin avant d'aller à l'école ! Nous avons aussi appris les mots du petit déjeuner en anglais :

« Milk, bacon, tomato, toast, bean, egg, mushroom, orange juice, a cup of tea »

Les menus à travers les âges

Quel était le repas préféré des Cro-Magnons ?

Et le chocolat a-t-il toujours existé en France ?

Nous avons réalisé et goûté des recettes des grandes époques. On vous en fait découvrir deux !

Le morentum est un met romain. C'est une préparation à base de fromage frais dans lequel on ajoute des herbes aromatiques (persil, aneth, menthe...), du sel, de l'huile et du vinaigre, auxquels pouvaient être ajoutées des noix, noisettes ou graines de sésame que l'on broyait dans le mortier. D'où le nom de la recette ! Il se consommait avec du pain à la façon de nos fromages à tartiner actuels.



Et voici une douceur très appréciée au Moyen-Âge, on se l'arrachait dans les rues ! Il s'agit des oublies. Aujourd'hui, on appelle ça : des gaufres ! Mais à cette époque, il n'y avait pas de sucre alors on utilisait le miel !

Voici la recette

- Faites fondre 250g de miel dans 10cl d'eau chaude.
- Mettez 250g de farine dans un grand bol, creusez un puits et ajoutez 2 œufs entiers. Remuez en incorporant petit à petit le mélange eau/miel.
- Faites fondre 15gr de beurre et incorporez-le à la pâte en mélangeant rapidement.
- Faites chauffer « l'oubloyeur » à feu vif ou plutôt le gaufrier électrique, beurrez-le et versez-y un peu de pâte.
- Servez chaud ou froid selon les goûts.



Au Moyen-âge



En 2023 à l'école Rostand

Les petits déjeuners du monde

Cette année, grâce à notre projet « Les CE2 font le tour du monde », nous avons pu découvrir différents pays et leurs spécificités (culture, musique, architecture, évènements...)

À travers ce projet, nous adorons aussi partir à la rencontre de nouvelles saveurs, surtout lorsqu'il s'agit de découvrir les petits déjeuners des différents pays visités.

Voici un aperçu de nos dégustations et découvertes.



Le petit déjeuner typique français avec son chocolat chaud, ses viennoiseries, sa baguette fraîche, son beurre et ses confitures.

Direction l'Inde pour notre petit déjeuner le plus original : le Puri Bhaji. Ce petit déjeuner typique est constitué de puri (pain frit) et d'un curry de pommes de terre.



Le petit déjeuner anglais (English Breakfast) se compose de haricots blancs à la tomate (beans), de bacon ou de saucisses, de toasts grillés et tomates. On peut y ajouter des œufs au plat et d'autres légumes comme les champignons.

Le petit déjeuner américain peut beaucoup ressembler à l'English Breakfast. Nous avons alors découvert des recettes plus typiques comme les pancakes qui peuvent se déguster avec du sirop d'érable et le gruau d'avoine composé d'un mélange d'avoine et de lait.



Voyageons avec les petits déjeuners

Nous avons découvert que sur la Terre tout le monde ne déjeune pas de la même façon ! Certains petits déjeuners sont plus ou moins équilibrés. Et ils sont faits avec des produits que l'on trouve dans le pays selon les habitudes et la culture de chacun. Il y en a même des salés comme au Japon ou en Angleterre.

Nous avons appris que pour qu'un petit déjeuner soit équilibré il faut :

- 1 produit laitier
- 1 produit céréalier
- 1 fruit



Maintenant venez jouer avec nous pour vérifier si vous avez bien compris :



Viens jouer avec nous pour voyager et découvrir comment l'on mange ailleurs :



Certains de ces petits déjeuners ne sont pas complets. A toi de jouer pour voir si tu saurais les retrouver.



Voyageons avec les petits déjeuners

Partons à la découverte d'un petit déjeuner islandais



Une recette facile pour un petit déjeuner équilibré : le Porridge ! C'est un plat typique en Angleterre et on y met du yaourt ou du lait, des céréales et des fruits !

Recette du Porridge (pour un petit déjeuner ou un goûter équilibré !)

Ingrédients :



Flocons d'avoine
Lait (ou yaourt)
Sucre ou miel
Fruits

- Mettre des flocons d'avoine dans un bol.
- Recouvrir de lait comme pour des céréales classiques.
- Rajouter une cuillère de sucre ou de miel.
- Faire chauffer 1min au micro-onde pour que cela soit tiède. Ajouter des fruits de saison !

BON APPETIT !



Vous avez ainsi un plat qui contient un produit céréalier, un produit laitier et des fruits et qui vous donnera de l'énergie jusqu'à midi !

Les pommes

Cette année, nous avons eu la chance de nous rendre à la « ferme du Paradis » de Seclin. Nous avons enfilé nos bottes et sommes allés visiter le VERGER, nous y avons vu des allées de pommiers. Nous avons appris qu'il existe beaucoup de variétés de pommes. Nous en avons cueillies. Nous avons ensuite réfléchi à la façon dont nous voulions consommer ces pommes.

Voici quelques photos de notre sortie :



Nous avons décidé de faire notre propre jus de pommes. Notre pomme s'appelait la RubINETTE. Pour cela, nous avons utilisé une CENTRIFUGEUSE qui sert à extraire le jus de la pomme. A vue d'œil, le jus était épais.



Pomme RubINETTE



C'était vraiment délicieux !



Visite du restaurant scolaire

Les élèves de CE1 de l'école Édouard Vaillant ont visité le restaurant scolaire de leur école et en ont profité pour interviewer le personnel qui prépare les repas chaque jour. Avant tout, pour respecter les conditions d'hygiène, tout le monde a mis une charlotte, un masque, une blouse et des surchaussures.



Voici les questions posées par les élèves et les réponses apportées par le personnel.

1) Combien de personnes travaillent au minimum à la cantine ?

5 personnes sont nécessaires pour assurer les services de cantine. À l'école Édouard Vaillant, il y a Louisa, Djouer, Cindy, Nathalie et Saber.

2) Quels sont vos horaires de travail ?

Une partie du personnel nettoie les classes de 6h15 à 10h00 avant d'aller travailler en cantine de 10h15 à 15h00.

La responsable du restaurant scolaire ne travaille qu'à la cantine. Elle commence à 7h30 et elle finit à 15h00.

3) Quel diplôme faut-il avoir pour travailler dans une cantine ?

Il ne faut pas de diplôme particulier. Le personnel doit passer des tests sur l'hygiène, respecter les températures ...

Visite du restaurant scolaire

4) Combien d'enfants mangent à la cantine chaque midi ?

Entre 250 et 255 enfants mangent chaque midi à la cantine.

5) Comment est prévu le nombre de repas ?

Les parents doivent inscrire leurs enfants à la cantine. Les inscriptions se font à la mairie. Si l'enfant n'est pas inscrit, il mange une saladière, du pain et un yaourt.

6) Combien y a-t-il de services en tout ?

À l'école, il y a 2 services pour l'école élémentaire Edouard Vaillant, 2 services pour l'école maternelle Edouard Vaillant et 2 services pour l'école élémentaire Léon Jouhaux.

7) Est-ce que la nourriture à la cantine est faite maison ? Où achetez-vous les produits, les ingrédients ?

Non, les repas sont préparés industriellement par la société de restauration API dans la cuisine centrale. La société API livre tous les repas chaque matin à l'école.

8) Comment préparez-vous les repas ?

Le personnel doit peser les ingrédients pour préparer les plats. *Le jour de la visite, le personnel pesait le céleri pour le mettre dans des ramequins individuels.*

Le personnel réchauffe les repas que la société API livre. Ils les mettent en chauffe. Ils doivent respecter des températures précises. Les plats chauds doivent être chauffés à plus de 63°C. Les plats froids doivent être conservés dans la chambre froide à 3°C maximum.

9) Lavez-vous les aliments ?

Les fruits sont lavés avec de l'eau et un produit au chlore.

10) Comment faites-vous pour avoir assez de temps pour servir tout le monde ?

Le personnel est réparti sur les différents postes. 2 personnes gèrent le self, 2 personnes font la vaisselle et la dernière personne assure le service en salle.

Le personnel change de poste tous les 2 jours.

Le poste le plus difficile est le service en salle.



Visite du restaurant scolaire

11) Que fait le personnel de cantine après le service ?

Il nettoie la salle, la vaisselle, le self, il désinfecte tout pour que le lendemain tout soit propre.

12) Comment lavez-vous la vaisselle ?

La vaisselle est d'abord rincée à l'eau chaude avant d'être lavée dans une grande machine.

13) Où la vaisselle est-elle rangée ?

Les assiettes sont rangées dans un réchauffeur à assiettes pour qu'elles restent chaudes.

Les bols sont rangés dans une armoire.

Il y a des armoires séparées pour la vaisselle des enfants de maternelle.

14) Que mangez-vous le midi ? Quand mangez-vous ?

Le personnel mange comme les enfants. Ils doivent s'inscrire à la mairie pour réserver et payer leur repas.

Ils mangent après le 2ème service vers 13h30.

15) Quels sont les aliments que les enfants gaspillent le plus ?

Les enfants ne mangent pas toujours les entrées, les légumes et les fruits (surtout les pommes) et les yaourts. Les enfants sont obligés de tout prendre sur leur plateau (entrée, plat, dessert).

Depuis janvier, il y a des jours où il n'y a plus d'entrée.

16) Que faites-vous des restes ?

Les restes sont jetés à la poubelle. En janvier, le personnel de la cantine pesait les sacs poubelles pour évaluer le gaspillage. Les quantités de déchets sont importantes.



Un grand MERCI à Louisa, Djouer, Cindy, Nathalie, Saber et Gwenaëlle pour le temps qu'ils nous ont accordé et pour les réponses apportées

La galette des rois des UPE2A

Ce matin, le 6 janvier, nous avons préparé la galette des rois.

Nous avons préparé la crème d'amande (des œufs, du sucre, du beurre et la poudre d'amande).

Nous avons étalé une pâte feuilletée et dessus nous avons mis la crème d'amande.

Nous n'avons pas oublié de cacher la fève !

Dessus, nous avons posé la 2^{ème} pâte feuilletée. Nous avons fait cuire 30 min

Cet après-midi, nous avons mangé la galette. Le plus jeune, Islem, s'est mis sous la table et il a dit pour qui était chaque part.

Aftab-Khan a eu la fève, on lui a mis la couronne, c'est notre roi !!!!



Nos ingrédients :

Notre recette :



- 2 pâtes feuilletées
- 2 oeufs
- 100 g de sucre
- 100g de beurre
- 100g de poudre d'amande
- 1 pincée de sel



Recette galette des rois

LA GALETTE DES ROIS

Préparer la crème d'amande :



MONTER LA GALETTE :



La galette des rois des UPE2A

Une poésie

Tirons les rois

La galette est préparée
Une fève dissimulée
Dans la pâte bien dorée
Nous allons la partager.

Le plus jeune est désigné
Sous la table il est caché
Et une part sera donnée
A celui qu'il va nommer.

La galette distribuée
Chacun aime la savourer
Quand la fève est trouvée
Quel convive est couronné ?

Qui sera la reine ?
Est-ce toi Hélène ?
Ou bien toi Karen ?

Qui sera le roi ?
Est-ce toi Benoît ?
Ou bien toi Eloi ?

Et pourquoi pas moi ?



Un petit jeu : un mot mêlé

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

Amande
Couronne

Frangipane
Reine
Fève

Fête
Roi



GALETTE DES ROIS

Tradition de la galette des rois

A l'époque de l'antiquité, on tirait déjà les Rois. Un esclave était désigné roi pour une journée et se faisait servir par ses maîtres. Le lendemain, soit il était exécuté, soit il retournait à son quotidien d'esclave.

Au Moyen-Age, la tradition a évolué avec la fête des Fous. Celui qui trouvait la **fève** : un haricot blanc dans le gâteau, devenait le roi du festin. C'est un enfant qui allait se placer sous la table et désignait le destinataire de la part de galette des Rois. Aujourd'hui, le principe est identique : le gagnant devient roi et doit choisir sa reine. Ou inversement.



Une journée en classe du goût

Cette année en classe du goût, nous les CE1 de l'école Gambetta, nous avons fait plein de choses !

Gwenaëlle nous a montré comment préparer un bon petit déjeuner : avec des céréales, un fruit, un produit laitier et une boisson. Ça nous a donné faim !

Nous avons découvert la pyramide alimentaire. C'est une pyramide où on range les aliments, les familles d'aliments, par rapport à ce qu'ils font à notre corps. Si un aliment est bien pour notre corps, il est en bas de la pyramide. Si un aliment n'est pas bon pour notre corps, il est en haut de la pyramide. On peut manger de tout mais il faut faire attention à ne pas manger trop de sucre.

Enfin le meilleur moment, c'était quand on a préparé une verrine dans la classe ! On y a mis du biscuit cassé en petits morceaux, du yaourt et de la compote de pommes. C'était trop bon !



La pyramide alimentaire de Souleyman



Les fruits de Eline



La recette d'Amelya

Nous, les élèves de MS/GS de chez Marie à l'école Anatole-France, avons adoré travaillé avec nos 5 sens !

Ce matin, Gwenaëlle est venue pour la classe de goût. Elle nous a fait sentir des flacons, on a utilisé l'odorat. On devait deviner ce que ça sentait. Il y avait de la vanille, de la fraise, de la menthe, du chocolat, de la rose et de l'orange. On a pris des images pour dire ce qu'on avait senti.



Elle nous a fait goûter quelque chose, c'était rose et jaune. Elle nous a demandé d'utiliser la vue, on pensait que c'était de la fraise et de la vanille. On a senti, on a mis notre assiette près de notre nez. On a senti de la fraise, de la framboise, de la vanille, de la banane.

On a mis notre masque de goûteur (ça veut dire qu'on se concentre et qu'on ne dit pas aux autres ce qu'on goûte). On a goûté la fraise et la vanille. Gwenaëlle nous a dit qu'elle nous avait fait une blague, elle avait mis du colorant alimentaire dans du yaourt nature.

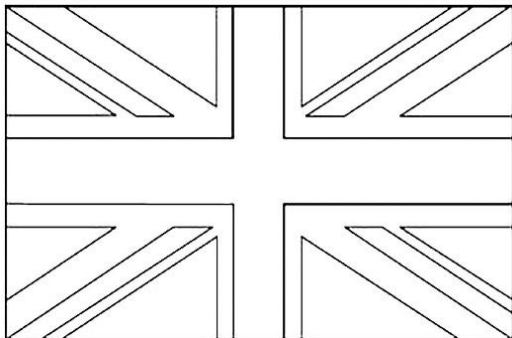
Gwenaëlle nous a dit que parfois la vue peut nous tromper, on pense que ce n'est pas bon et ensuite la bouche goûte et en fait, c'est bon.

Le petit déjeuner Anglophone

« English Breakfast »

Cette année, dans le cadre de notre projet « Découverte et cuisine dans les différents pays du monde », nos trois classes de CP de l'école Jules Guesde ont composé « un petit déjeuner anglophone ». Nous avons découvert plusieurs saveurs durant la première période de l'année.

Nous avons cuisiné : des petites crêpes épaisses (**pancakes**) et du pain de mie grillé (**toast**). Nous avons goûté : de la crème de citron (**lemon curd**), du thé (**tea**), des haricots blancs à la tomate (**baked beans**), du beurre de cacahuète (**peanut butter**), de la marmelade d'oranges (**orange marmalade**). A notre grande surprise, les enfants ont très apprécié le « lemon curd » et « les baked beans ».

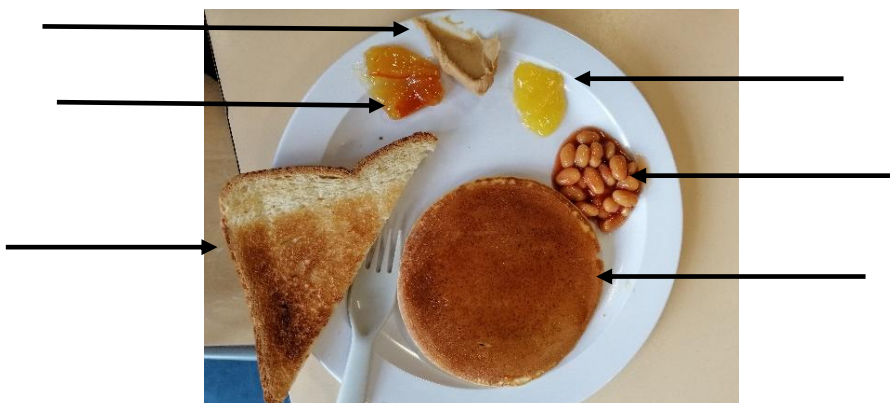


A partir du modèle, colorie le drapeau de l'Angleterre:



Trouve ce qui compose cette assiette avec les mots suivants :

Pancake, toast, lemon curd, peanut butter, orange marmalade, baked beans



Fabriquons notre pain

Avec Gwenaëlle, on a appris comment faire un petit déjeuner équilibré.

Dans un petit déjeuner de champion, il faut 3 choses : un produit laitier, un fruit et un produit céréalier.

- Un produit laitier, c'est du lait, du fromage ou un yaourt...
- Un fruit, c'est une pomme, une banane, un jus de fruit ou une compote...
- Un produit céréalier, ce sont des céréales, des biscottes ou du pain...

Alors en classe, on a décidé de faire du pain !

Les ingrédients :

- 40 grammes de farine
- du sel
- de la levure
- 30 millilitres d'eau

Les ustensiles :

- une balance
- des assiettes
- un saladier pour la maîtresse
- un verre doseur
- un four

D'abord, nous nous sommes lavé les mains.

Dans une assiette, nous avons mis de la farine, un peu de sel, quelques grains de levure et de l'eau tiède.

La maîtresse a fait pareil dans un grand saladier. Nous avons mélangé avec nos mains. Puis nous avons remis un peu de farine parce que c'était trop collant ! Dans le saladier, nous avons vu que la pâte avait beaucoup gonflé.

Nous avons malaxé la pâte. *C'était un peu difficile !*

Nous avons fait des boules avec la pâte et nous nous les avons laissées reposer.

Puis, nous avons mis au four 20 minutes à 180 °. Après, nous sommes allés les partager avec les élèves de grande section et on a mis de la confiture dessus. *C'était trop bon !*

Le pain peut se manger le matin, au petit déjeuner. On peut aussi le manger le midi, au goûter ou le soir au souper.

Le pain, c'est bon pour la santé !



La semaine du goût

A l'école maternelle François Villon de Roubaix, la semaine du goût a été fêtée dignement en ce début d'année. L'occasion de partager des recettes faciles à cuisiner, de créer une ambiance festive et de développer le goût et l'envie de déguster de nombreux aliments.

Un jour - Une couleur !

Une couleur a été définie pour chaque jour la semaine. Nous avons demandé aux parents d'apporter un aliment et même de mettre un vêtement à l'enfant de la couleur du jour. Ce n'était pas obligatoire, mais c'était festif. Les parents ont joué le jeu, c'était très rigolo !

Fruits et légumes ont été déclinés en recettes, jeux de langage, lecture d'albums ou encore en memory.

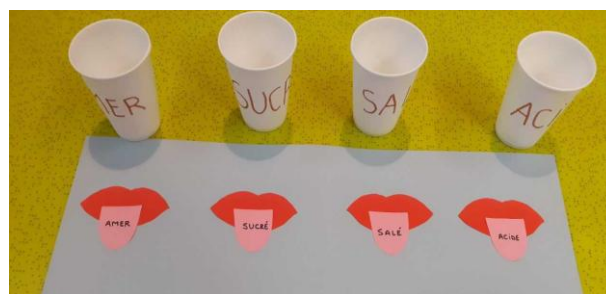


LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Jaune	Orange	Vert	Rouge
- Citronnade - Maïs - Endive - Jus de pamplemousse	- Soupe de potiron-carotte	- Infusion de menthe - Raisin - Concombre	- Tomate - Betterave



Dégustation à l'aveugle lors de la journée jaune

- Sucré : miel, banane, maïs
- Salé : pop-corn salé
- Acide : citron (jus de citron), fruit de la passion.
- Amer : pamplemousse, endive



La semaine du goût est l'occasion idéale de découvrir des fruits et légumes de saison et de découvrir où poussent ces fruits et légumes : dans un arbre ? dans la terre ? loin de Roubaix ?

Maîtresse, ça pousse où les arachides ?

Hum hum ... Pas si facile d'y répondre ! Il faut se documenter !

Pas de grandes surprises quant aux goûts des enfants qui préfèrent le maïs sucré sous sa forme de pop-corn mais qui recrachent les endives amères.

En revanche, le plus surprenant, c'est la volonté de cuisiner, de voter pour son aliment préféré et de donner son point de vue ! Une bonne dose de bonne humeur et de vitamines C pour bien démarrer l'année !



Des biscuits d'Europe

Cette année, les CP de l'école Jules Guesde partent à la découverte de plats et d'aliments de différents pays du monde.

A chaque période, nous découvrons des aliments et cuisinons des recettes de plusieurs continents. Nous regardons sur la carte du monde où se situent les continents et pays rencontrés et découvrons leurs drapeaux. Nous apprenons aussi les noms de nouveaux aliments et utilisons nos 5 sens.

Pour le moment, nous avons goûté un petit déjeuner anglais, des fruits et légumes exotiques et nous avons cuisiné en décembre des biscuits d'Europe.

Biscuits suédois aux flocons d'avoine et au chocolat

Préchauffer le four à 180°C.

Verser 200g de flocons d'avoine dans un grand bol. Ajouter 175g de sucre, 80g de farine, ½ cuillère à café de levure chimique, une pincée de sel et mélanger.

Ajouter 1 œuf et 150g de beurre fondu. Mélanger tous les ingrédients.

Former des boules de la taille d'une petite noix.

Les déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé en les espaçant puis aplatir à la main.

Mettre au four pour 8 minutes environ puis laisser refroidir sur une grille.

Faire fondre 200g de chocolat noir. Etaler un peu de chocolat fondu sur la face d'un biscuit et recouvrir d'un autre biscuit. Procéder de la même manière avec le reste des biscuits.



Drapeau de la Suède



Drapeau de l'Allemagne



Bonhommes en pain d'épices

Préchauffer le four à 180° C.

Battre 1 œuf avec 80g de cassonade, 50g de sucre blanc, 50g de miel et 125g de beurre fondu.

Ajouter 280g de farine, les épices (2 c. à soupe de cannelle en poudre, 1 c. à soupe de gingembre en poudre, 1,5 c. à café de clous de girofle, 1/2 c. à café de noix de muscade), 1/2 c à café de levure, un peu de sel.

Former une boule puis l'envelopper de papier alimentaire et mettre au frais 2 heures.

Dérouler la pâte sur un plan de travail fariné, aplatir au rouleau sur une mince couche de 2 ou 3mm.

Utiliser votre emporte-pièce pour former les bonshommes.

Disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfourner 10 minutes à 180°C.

Des biscuits d'Europe



Ingrédients pour 60 biscuits :

- 300 g de farine
- 250 g de beurre mou
- 125 g de sucre en poudre
- 2 jaunes d'œufs
- 1 pincée de sel
- 2 cuillères à café de cannelle



Drapeau de l'Espagne

Mantecados

Mélanger le beurre et le sucre. Ajouter les jaunes d'œufs, la farine, la cannelle et le sel.

Mélanger avec les mains jusqu'à obtenir une belle boule de pâte.

Laisser reposer 1h à température ambiante.

Préchauffer le four à 180°C.

Etaler la pâte à l'aide d'un rouleau.

Découper des formes avec un emporte-pièce puis les disposer sur une plaque garnie de papier sulfurisé.

Enfourner les biscuits 8 à 10 minutes en surveillant la cuisson.



Des fruits et légumes hauts en couleur !

En janvier, les trois classes de CP de l'école Jules Guesde ont découvert des fruits et des légumes exotiques. Après avoir observé en vrai tous ces fruits, nous avons essayé de retrouver leurs noms et de les associer à chaque fruit.

Nous avons ensuite cuisiné deux recettes, un plat et un dessert. Du manioc, de la patate douce et de la banane plantain en tant que plat et une salade de fruits avec des fruits de la passion, du citron, de l'orange, de la grenade, de la mangue, des dattes, de l'ananas pain de sucre, de la banane et du kiwi.

Nous avons adoré goûter tous ces fruits et légumes avec une préférence pour le manioc et la salade de fruits !

A toi de jouer !

Retrouve le nom de chaque fruit et légume.

Fruit de la passion



Patate douce

Manioc



Orange

Ananas pain de sucre



Citron

Datte



Grenade

Banane



Mangue

Banane plantain



Kiwi

Nos verrines gourmandes

Lors d'une journée au Centre Permanent du Goût, nous avons découvert avec Gwenaëlle les différents groupes d'aliments et leurs intérêts pour nous. Nous avons aussi parlé de l'équilibre alimentaire et de la place que devait avoir chaque famille dans notre alimentation. Pour le goûter, Gwenaëlle nous a fait réaliser des verrines en utilisant les différents groupes d'aliments. La verrine était délicieuse et nous a donné l'idée de réaliser nos propres verrines et bouchées équilibrées. Nous avons donc inventé quatre recettes qui seraient « équilibrées » et nous les avons réalisées.

La verrine normande

par Naïla.M, Zeinebou, Amani, Naïla.C, Fatima et Israe

- une cuillère à café de yaourt
- 1 ou 2 tranches de pomme coupée en petits cubes
- une cuillère à café de yaourt
- écraser les petits beurres et les émietter sur le dessus
- ajouter du coulis de caramel sur le dessus
- terminer par un petit gâteau en décoration



Verrine oréos/bananes

par Léna, Fabio, Fahim, Azzedine, Stephane et Teoman

Pour réaliser la recette suivez les étapes.

- Prendre un verre.
- Couper une banane en tranches.
- Mettre les tranches au fond.
- Remplir de yaourt.
- Mettre des oréos émiettés.
- Remettre du yaourt.
- Râper du chocolat au dessus.



Guacamole et fromage frais

par Idris, Akram, Saïd, Stephano, Wassim et Mirabel

- Écraser l'avocat dans un bol pour avoir une purée d'avocat.
- Ajouter un peu de sel et un peu de poivre (ou du paprika fumé).
- Placer le guacamole dans la verrine.
- Ajouter un peu de fromage frais.
- Placer au dessus des cacahuètes et des petits morceaux de carottes.

Roulés de courgette

par Yliana, Selsebil, Aliya et Alma

- Éplucher les courgettes en lamelles.
- Étaler du fromage frais sur une lamelle.
- Mettre du thon sur le fromage frais.
- Enrouler les courgettes comme un maki.
- Mettre le roulé de courgette dans le plat et émietter un tuc au dessus.



Notre goûter zéro déchet

Notre classe de l'école Condorcet a décidé de devenir des héros de la planète. Nous avons déjà des gourdes et des boîtes à goûter mais souvent remplies de biscuits emballés dans du plastique.

Et le meilleur déchet, c'est celui qu'on ne crée pas !

Alors nous avons décidé de cuisiner en classe des sablés.

On peut en préparer beaucoup, les conserver dans une boîte en métal et recharger sa boîte à goûter chaque jour.

Nous avons fabriqué des kits de sablés pour le marché de Noël. Pour cela rien de plus simple :

- Etape 1 : récupérer des pots de confiture, des chutes de tissus et quelques boutons
- Etape 2 : les remplir à l'aide de la recette jointe
- Etape 3 : se régaler en famille

Recette du kit sablés à la vanille

Verser 125g de farine dans un saladier. Ajouter 70g de beurre très froid coupé en dés. Mélanger à la main. Ajouter un œuf. Former une boule et la placer minimum 1h au frais. Abaisser la pâte et découper les sablés à l'aide d'un emporte-pièce. Faire cuire 10 min à 160°. Bon appétit !



A ce même marché, nous avons aussi fabriqué des rennes de Noël. Il s'agit en fait de sucre roux à la cannelle.

La cannelle, nous l'avons vu en classe de goût. C'est une épice.

Notre maîtresse s'en est servi pour préparer de la compote de pommes et toujours zéro déchet !

Les pommes ont été achetées dans un sac à vrac en tissu et les épiluchures sont partis nourrir le lombricomposteur.

Le moins que l'on puisse dire, c'est que l'on s'est régalingé !

Mais attention : comme nous sommes désormais des goûteurs, nous avons fait les choses bien.

- Nous avons retravaillé les saveurs (sucré, salé, amer et acide)
- Nous avons utilisé nos sens pour cette dégustation (la vue, l'odorat, le toucher, l'ouïe et le goût bien sûr).

Fabrique ton jeu de 7 familles

Tu veux apprendre en t'amusant et épater tous tes amis ?

Fabrique toi-même ton jeu de 7 familles sur les familles d'aliments : les viandes, poissons, œufs ; les produits laitiers ; les produits sucrés ; les fruits et les légumes ; les céréales et féculents ; les matières grasses et enfin les boissons non sucrées.

Pour cela, il te faut :

- Des prospectus où tu découperas les images des aliments.
- Des gommettes de couleur (1 couleur par famille).
- Des feuilles épaisses ou fiches dites Bristol pour les cartes
- Des stylos à bille de différentes couleurs.
- Eventuellement des feuilles à plastifier (facultatif).

Pour cela, tu dois :

- Choisir 6 aliments par famille (utilise ta leçon ou demande autour de toi).
- Découper tes fiches Bristol pour faire les cartes (7cm sur 10cm).
- Coller une gommette de couleur (1/famille) dans un coin de chaque carte.
- Écrire le nom de chaque famille à côté de la gommette.
- Découper les images dans les prospectus et les coller sur les cartes.
- Écrire le nom de l'aliment sous chaque image et numéroter.

Réécrire sur chaque carte le nom de tous les aliments de la famille.

Tu peux plastifier tes cartes avec un adulte si tu disposes d'une machine à plastifier. De cette façon, tes cartes seront plus solides et tu pourras jouer plus longtemps !

Tu peux maintenant apprendre en t'amusant en famille ou avec tes amis !



Je suis un légume
Je suis orange
Je suis allongée
Je pousse en automne

Je suis

Devinettes !

Je suis un fruit
Je suis rouge
Je suis petite et sucrée
Je pousse en été

Je suis



Je suis un fruit
Je suis vert
Je suis rond et très gros
Je pousse en été

Je suis

Un grand merci

Ecole Gambetta : Mme Debatte, Mme Allouch, Mme Caron,
Mme Zeriouh

Ecole Simone Veil 1 : Mme Déguida, Mme Lepez, Mme Chérifi,
Mr Popieul

Ecole Simone Veil 2 : Mme Descamps, Mme Léguillette

Ecole Jules Guesde : Mme El Bouayadi, Mme Louisor,
Mme Ziarnowski

Ecole Anatole France : Mme Lefevre, Mme Ysewyn-Lievens,
Mme Lenglin, Mr Gaffet

Ecole Edouard Vaillant : Mme Auber, Mme Dremaux

Ecole Condorcet : Mme Betaucourt, Mme Galopin

Ecole Lakanal : Mme Gourguechon

Ecole Edmond Rostand : Mme Johnston

Ecole Blaise Pascal : Mme Constant, Mme Debever,
Mme Demuysère, Mme Hardy, Mme Laurent

Ecole Villon : Mme Bouvier, Mme Dahmani, Mme Decalf, Mme Turlin

La société API

Les régisseurs de la salle Watremez

Le service Communication de la ville

Le service santé/CCAS de Roubaix

Le service des Sports

Directrice de publication : Mme Dalila Chérigui, Adjointe à l'Éducation de la Ville de Roubaix

Directrices de rédaction : Héloïse Mativa, Christine Cléda et Gwenaëlle Walbecq

Rédacteurs : les élèves et enseignants des classes du goût

Contact : Pôle Enfance Famille de la ville de Roubaix, Service Action Educative, Gwenaëlle Walbecq

Centre Permanent du Goût, école A. Camus, 37 rue Jules Verne, 59100 Roubaix

centrepermanentdugout@ville-roubaix.fr