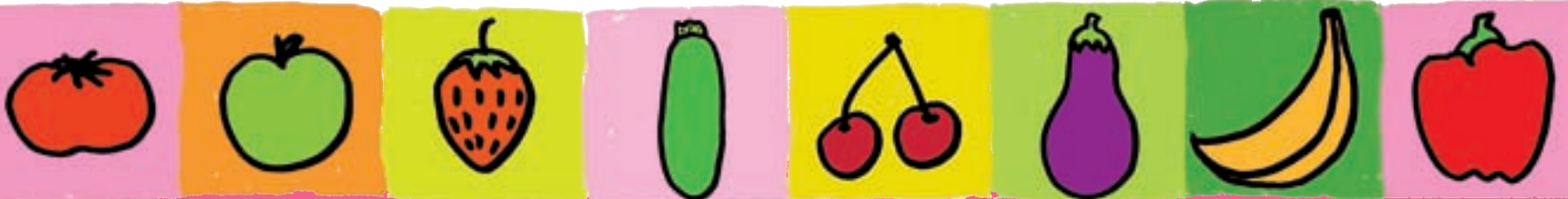


trou
fon!

les  **FRUITS**
et les
LÉGUMES

Prix Matty Chiva pour l'éveil au goût



22 recettes d'enfants

mila éditions

🍊 LES RECETTES DE FRUITS 🍊

Charlotte minute aux fruits rouges



Melon surprise

Groque-mousse de la Guamandie



Crumble pommes-poires

Samoussas des îles



Clafoutis aux cerises

Gâteau à l'orange



Choco-chat et ses souris

Gâteau soleil



Glace à la banane

Cocktail des vampires



Charlotte minute aux fruits rouges

Recette de Loïc, 12 ans
Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Attente : 30 min

1 paquet



1 sachet



2 cuil. à soupe



4 feuilles
menthe



Il te faut
→

1 barquette



1 barquette



2 cuil. à soupe



1 pot



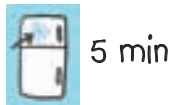
1 Je mets de côté 4 belles framboises et 4 belles fraises. Je mixe les autres fraises lavées et équeutées* et les autres framboises fraîches avec le sucre pour obtenir un beau coulis.



3 Dans un saladier, je verse le fromage blanc, le miel et les fruits rouges surgelés. Je mélange sans écraser les fruits.



2 Je répartis au fond de 4 verres les biscuits roses brisés en morceaux, puis je verse le coulis par-dessus.

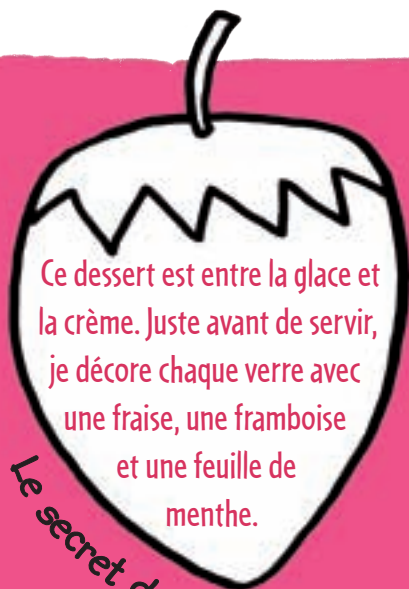


5 min

4 Je sors les verres du congélateur et j'y ajoute le mélange à base de fromage blanc. Je pique un biscuit rose entier dans chaque verre.



au moins 30 min



Le secret de Loïc

Ce dessert est entre la glace et la crème. Juste avant de servir, je décore chaque verre avec une fraise, une framboise et une feuille de menthe.

Le grain de sel du chef

Pour changer, on peut remplacer les biscuits roses par des meringues.



🍅 LES RECETTES DE LÉGUMES 🍅

Concombres à la crème



Salade barbare

Pizza maison



Gaufres des martiens

Le gratin de courgettes de Mamilou



Tarte ocris avec poireaux

Le chou-fleur du marquis



Lentilles au citron

Potage tout rouge



Soupe de la sorcière

Mon gâteau à la carotte



Potage tout rouge

Recette de la classe de CM1-CM2
École Amalote France d'Armentières
Pour 4 personnes
Préparation : 35 min
Cuisson : 35 min



Il te faut →



1 Je nettoie le poireau (voir la tarte oasis), j'épluche l'oignon*, la carotte et les betteraves.



2 Dans une grande casserole, je fais blondir l'oignon, la carotte et le poireau coupés en petits morceaux avec une noix* de beurre à feu doux pendant 5 minutes.



3 J'ajoute ensuite les betteraves coupées en dés. Je sale, je poivre, je remue, puis j'arrose avec un litre d'eau et je laisse cuire 5 minutes de plus.



4 Je mixe le tout avant d'ajouter 30 cl de crème fraîche. Je remets sur le feu et je laisse mijoter ce beau velouté encore 5 minutes pour le faire réduire.



Le secret des élèves

Dans un bol, je mélange 20 cl de crème, un peu de jus de citron, une pincée de sel de céleri et les graines de pavot. Quand la soupe est servie, je fais avec cette préparation une île au centre de chaque assiette, puis je décore avec une pincée de pavot.

Cette recette est une version simplifiée d'une célèbre soupe russe : le bortsch. On peut remplacer le poireau par du céleri branche et les graines de pavot par des graines de carvi (épice) pour lui donner un goût légèrement anisé.

Le grain de sel du chef



Apprendre et expérimenter l'alimentation à travers le goût, le plaisir de la table, l'échange sont autant de moyens de favoriser une bonne éducation alimentaire et de contribuer à construire une part d'identité de l'enfant...
Au nom de l'ensemble des acteurs impliqués depuis 2003 dans la mise en place du Prix Matty Chiva et des membres de l'Institut Danone, nous vous souhaitons beaucoup de plaisirs et d'échanges avec vos enfants à travers ces 22 recettes à base de fruits et de légumes.

L'Institut Danone est une association loi 1901, fondée en 1991 dans le but de promouvoir et de diffuser les connaissances sur les liens existant entre l'alimentation et la santé. Il rassemble des scientifiques, des médecins, des psychologues, des sociologues et des personnalités du monde de la nutrition et de l'alimentation. Il développe des actions pour soutenir la recherche, informer les professionnels de santé et encourager l'éducation à la nutrition, au goût et à l'activité physique.

Plus d'informations sur www.institutdanone.org

Le Prix Matty Chiva, créé par l'Institut Danone, a pour ambition de récompenser et diffuser des actions pédagogiques permettant d'initier l'enfant au plaisir du goût et de l'alimentation. Grâce à ce Prix, l'Institut Danone rend également hommage au Professeur Matty Chiva, éminent psychologue du goût chez l'enfant.

Prix Matty Chiva écoles 2009, organisé par l'Institut Danone

Lauréat

Potage tout rouge, recette proposée par l'École Anatole France, classe de CM1-CM2, ARMENTIÈRES (59)

2^e ex aequo

Croque-Mousse de la Guamandie, recette proposée par l'École publique de Breuilpont, classe de CE2-CM1, BREUILPONT (27)

2^e ex aequo

Gaufres des Martiens, recette proposée par l'École Notre Dame de L'Adezière, classe de CE1-CE2, AVRILLE (49)

4^e

Samoussas des îles, recette proposée par l'École catholique de Sainte-Clotilde, classe de CM1, SAINTE-CLOTILDE (97)

5^e

Soupe de la sorcière, recette proposée par l'École Jobinot, classe de CE2 et CLIS, MOYEUVRE GRANDE (57)

Prix Matty Chiva grand public 2009, organisé par l'Institut Danone

Lauréat

Charlotte minute aux fruits rouges, recette proposée par Loïc, 12 ans, de Toulouse (31)

Avertissement : Les préparations nécessitant l'usage d'objets tranchants ou à température élevée doivent se faire sous la surveillance d'un adulte.

PICTOGRAMMES



congélateur



réfrigérateur



four



temps d'attente

LEXIQUE

Agrume

Nom désignant la famille des citrons, oranges, mandarines, pamplemousses, etc.

Bain-marie

Récipient à moitié rempli d'eau dans lequel on pose un autre récipient (moule ou casserole). Ce mode de cuisson permet de faire fondre le chocolat ou de cuire des flans.

Battre (ou faire monter) les blancs en neige

Battre les blancs d'œufs avec un fouet ou un batteur pour les faire gonfler en y incorporant de l'air.

Beurre ramolli

Beurre sorti du frigo et laissé à température ambiante pour devenir mou, avec la consistance d'une pommade. Il est ainsi plus facile à travailler* dans une pâte.

Ciseler

Tailler des herbes ou des feuilles en fines lanières à l'aide d'un couteau. On peut aussi les mettre dans un verre où on les découpe aux ciseaux.

Courgettes (comme les choisir)

Il vaut mieux choisir des courgettes petites ou moyennes car elles contiennent moins de pépins.

Cuillère à boule

Cuillère demi-sphérique, appelée « cuillère à pommes parisiennes », permettant de faire des petites boules de melon, de pomme de terre ou de potiron.

Délayer

Faire fondre dans un liquide. Par exemple, on peut délayer de la levure ou de la farine dans du lait ou dans de l'eau.

Ébullition

État d'un liquide en train de bouillir, qui se manifeste par de grosses bulles qui éclatent à la surface.

Écaler

Enlever la coquille d'un œuf dur.

Écumoire

Ustensile de cuisine ressemblant à une louche plate trouée, permettant d'égoutter des légumes, des fruits, des pâtes.

Émincer

Couper en tranches très fines (une viande, un légume, un fruit).

Équeuter

Ôter la queue (d'une fraise, de haricots verts, etc.)

Évider

Creuser l'intérieur d'un melon ou d'une courgette, par exemple, notamment pour ôter la partie contenant les pépins.

Faire fondre (en parlant d'épinards)

Poser les feuilles d'épinards dans une casserole avec une noix* de beurre et les laisser cuire juste quelques minutes, en les remuant, le temps de les voir se ramollir. Choisir ce mode de cuisson pour de jeunes pousses d'épinards.

Fondre

Couper en deux dans le sens de la longueur (poireau, gousse de vanille, pain, etc.).

Gélatine

Feuille composée d'algue naturelle qui se gonfle dans l'eau et permet de figer un liquide. La gélatine se fait ramollir soit préalablement dans un peu d'eau froide, soit directement dans le liquide à gélifier.

Imbibes

Faire pénétrer un liquide (eau, sirop, etc.) dans un gâteau pour l'aromatiser.

Inflorescence

Parties blanches du chou-fleur formant de petits bouquets.

Noix de beurre

Quantité de beurre de la grosseur d'une noix.

Oignons (comme les éplucher)

Pour éviter de pleurer, il faut éplucher les oignons dans l'eau.

Parer

Couper et enlever le superflu d'un légume, d'une viande ou d'un poisson pour ne garder que la partie comestible utile à la cuisson.

Pointe du couteau (vérifier la cuisson)

On contrôle la cuisson d'un gâteau en glissant la pointe d'une lame de couteau en son centre. Quand la lame ressort lisse, le gâteau est cuit.

Réserver

Mettre de côté une préparation qui servira plus tard dans la recette. Le plus souvent, il faut réserver à température ambiante, sauf indication contraire dans la recette.

Sorbetière

Appareil ménager qui permet la prise de crèmes ou de sirops en glaces ou sorbets.

Travailler au fouet, travailler la pâte

Mélanger énergiquement avec un fouet ou une spatule pour que tous les ingrédients se confondent en une pâte homogène.

Zeste

Peau extérieure très aromatisée d'un citron ou d'une orange que l'on enlève avec une petite râpe ou un économe. Attention à ne pas prendre en même temps la partie blanche qui se trouve juste en dessous et qui est amère. On dit « zester » un citron ou une orange.

trop bon!

les FRUITS et les LÉGUMES

22 recettes d'enfants

Les fruits et les légumes, c'est trop bon !
Au fil de ces 22 recettes, découvre les fruits et les légumes
comme tu ne les as encore jamais goûtés ! En glaces, en gratins, en pizzas
ou même en gaufres ! Pas de doute, tes papilles adoreront tous ces petits plats
concoctés spécialement par les enfants... pour les enfants !
Entre enfants, on se comprend !

Illustrations : Emmanuelle Teyras
Conseil éditorial : Marie-Christine Clément

Les recettes contenues dans ce livre sont issues du Prix Matty Chiva
pour l'éveil au goût, concours organisé par l'Institut Danone,
et du concours Lion d'or, organisé par Marie-Christine Clément
et présidé par Matty Chiva.

*Dans le cadre du Prix Matty Chiva, en collaboration avec l'Institut Danone, Mila Éditions s'engage à reverser 1€ par livre
vendu en librairie à l'ANDES, l'association nationale de développement des épiceries solidaires.

Une épicerie solidaire est un magasin associatif réservé à des personnes rencontrant des difficultés financières et sociales.
Il en existe aujourd'hui 500 en France. Elles proposent des denrées alimentaires et des produits d'hygiène et d'entretien
pour lesquels les clients participent financièrement à hauteur d'environ 20 % du prix habituel.
Elles mettent aussi en place des ateliers, notamment autour de la santé et de l'alimentation.

Pour en savoir plus : www.epiceries-solidaires.org



association loi 1901
déclarée d'intérêt général



© 2009 Mila Editions
Dépôt légal : novembre 2009
ISBN : 978-2-84006-581-4
Imprimé en Chine
Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications
destinées à la jeunesse



9 782840 065814