

# De bouche à Oreille

MANGER

APPRENDRE

VIVRE

Scolarest

## RENFORCER LES DÉFENSES IMMUNITAIRES

**La période de fêtes, de réunions familiales à peine passée, voici le retour des petits tracassés de santé pour les enfants : rhumes à répétition, fatigue, peau asséchée. Pour affronter l'hiver, le contenu de leur assiette est primordial ! Car les aliments peuvent renforcer très simplement le système immunitaire.**

### MANGER SAINEMENT

On connaît les vertus des produits laitiers pour leur apport en calcium ; on sait moins qu'ils stimulent les défenses immunitaires ; les légumes pour leur part sont toujours aussi efficaces : riches en vitamines indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, ils aident à se prévenir contre les infections hivernales. Quant aux fruits, leur variété reste large en hiver et toujours aussi bénéfique pour la santé. Kiwis, clémentines, oranges sont particulièrement riches en vitamine C et aideront à garder la forme tout en renforçant la résistance aux microbes.

### CONSERVER UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

Avec l'hiver, on a souvent tendance à privilégier des plats riches en lipides, et servir des portions trop importantes. Il est temps de revenir à l'équilibre... mais sans pour autant perdre le moral ! Pour cela, les fruits secs, amandes, bananes, chocolat, légumes secs apporteront ce qu'il faut de magnésium, bien connu pour combattre anxiété et nervosité. Pour le reste, continuez d'accorder une large place aux légumes et fruits de saison, aux protéines, aux céréales, dans les menus de vos enfants !



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Dès le mois de janvier et tout au long de février, les saveurs fêtent le carnaval ! De l'Italie au Brésil, Scolarest fait danser les goûts, les couleurs et l'esprit des fêtes est bien présent ! Ce rendez-vous est une invitation pour les jeunes convives à voyager et à découvrir de nouvelles saveurs. A vos masques !

# DU CÔTÉ DES ENFANTS

## L'amande

A la fin de l'hiver, alors que la gelée recouvre encore feuilles et herbes au petit matin, un arbre fruitier est en fleur : c'est le premier, c'est l'amandier.

C'est lui qui porte ces fruits couverts d'une peau veloutée, verte, de forme ovale : les amandes.

### UN VRAI COMPAGNON ÉNERGÉTIQUE

L'amande est un en-cas très nutritif, elle contient beaucoup de minéraux, sa saveur est très délicate. On la retrouve dans de nombreux produits, le sirop d'orgeat par exemple, qui est une boisson fabriquée à partir d'amandes ; des crèmes cosmétiques utilisent ses vertus adoucissantes et hydratantes. Tu la retrouves aussi dans la fameuse pâte d'amande, qui agrmente de nombreux gâteaux.

### SOUS TOUTES SES FORMES

L'amande effilée, c'est-à-dire tranchée finement, est souvent utilisée pour des plats salés ou sucrés ; elle accompagne très bien le poisson, le poulet et même les pâtes ! On peut aussi la faire légèrement griller à la poêle pour la rendre encore plus savoureuse.

Mais tu connais aussi l'amande lorsqu'elle se déguise... car c'est elle qui se cache dans les dragées ou dans les pralines. Elle existe même sous forme de lait !

Attention, comme toute graine, l'amande ne doit pas être consommée telle quelle par de très jeunes enfants qui pourraient l'avaler tout rond.



# vrai? FAUX!

- 1/ L'amande se retrouve uniquement dans les préparations sucrées.  V / F
- 2/ L'amande est à classer dans la famille des fruits secs.  V / F
- 3/ Dans une amande, se trouve un noyau.  V / F
- 4/ L'amande pousse directement en terre.  V / F

DEVINETTE

Connais-tu un homonyme de "l'amande" ?



## Ta recette facile

### Tarte aux amandes et pralines

**Préparation :** 5 min **Cuisson :** 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- Une pâte brisée
- 125 g de poudre d'amandes
- 3 œufs
- 25 g de beurre salé
- 30 g de sucre en poudre
- Quelques pralines

#### Préparation :

- \* Étale la pâte sur un moule à tarte beurré et fais fondre le beurre (dans ton micro-ondes, c'est très simple).
- \* Dans un récipient, mélange le sucre en poudre, les amandes, le beurre et les œufs
- \* Verse cette préparation dans le moule.
- \* Avec l'aide d'un adulte, mets ce plat dans le four à 180°C pendant 20 minutes.
- \* Laisse la tarte refroidir et dispose quelques pralines pour le décor !

Bonne dégustation !

APPRENDRE

