

Pour des parents qui ont le goût de l'information • Hiver 2016

Accommoder les restes pour éviter le gaspillage

Cuisiner c'est bien, mais il est souvent difficile d'évaluer les quantités lors des préparations. Résultat : les restes envahissent le réfrigérateur. Alors que faire ? Les jeter à la poubelle ? Non... Pour ne pas être en reste, découvrez nos astuces.

QUAND VOS PÂTES FONT PENNE...

Les pâtes et le riz font partie des classiques. Mais difficiles à doser, on en fait toujours trop ! Pourtant, ils se réchauffent à merveille. Nature, vous pouvez les accommoder de mille et une façons. Vous pouvez également opter pour une autre solution : le gratin ! De la crème fraîche, du fromage râpé et le tour est joué !

PAIN (PAS) PERDU

Le pain durcit toujours trop vite. Vous pouvez le consommer en réalisant des tartines grillées au petit-déjeuner ou bien des croûtons à déguster en accompagnement d'une soupe ou d'une salade. Autres recettes très appréciées des enfants : le pain perdu et le pudding. Et si vraiment il devient trop dur, écrasez les restes de pain pour réaliser de délicieuses chapelures.

RECETTES DE FRUITS ET LÉGUMES

Compote pour le goûter, crumble en dessert ou smoothie tendance au petit-déjeuner, ces recettes s'adaptent à tous les fruits surtout s'ils sont bien mûrs. Quant à vos légumes,

n'hésitez pas à les couper en petits dés pour accompagner les féculents, à réaliser d'onctueuses soupes ou bien encore à les préparer en omelette !

UNE SECONDE VIE POUR LES VIANDES

Poulet, agneau, bœuf... qu'importe ce qu'il vous reste, hachez-les ! Boulettes de viande, hachis parmentier, soupe aux vermicelles, bolognaise revisitée... Soyez créatif !

Alors que la production alimentaire mondiale doit augmenter de 60%* d'ici 2050 pour répondre aux besoins de la population mondiale, plus d'un tiers des aliments produits aujourd'hui sont perdus ou gaspillés !

*Etude FAO - Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture, 2014.



ON EN PARLE

DES CHEFS EN OR !

Le **Trophée des Chefs** est un concours culinaire interne qui permet de valoriser la créativité de nos cuisiniers et de célébrer leur passion pour la cuisine dans un cadre stimulant et original. Cette année, 3 Chefs Scolarest ont été sélectionnés !

- Fabien Cosyns, Chef cuisinier de l'Etablissement **Jeanne D'Arc La Salle à Reims**
- Frédéric Borella, Chef cuisinier du **Collège Saint André à Colmar**
- Jean-François Fournier, Chef cuisinier de l'**Ecole Gerson à Paris**



COUP DE CŒUR DES PARENTS



“Tomates coccinelle dans sa forêt de brocolis ! Pour mon fils, je suis un enchanteur cuisinier !”

Matthieu, 42 ans



“Tous les mercredis c'est atelier pâtisserie à la maison. Un vrai délice.”

Justine, 28 ans

“ Offrir des livres de recettes de cuisine à ses enfants, une idée gagnante ”

Louis, 37 ans

DE BOUCHE À OREILLE

© Scolarest

DU CÔTÉ DES ENFANTS

Découvre les secrets et les bienfaits des aliments, amuse-toi et réalise une recette qui épatera ta famille !

L'ASTUCE ECO-CITOYENNE



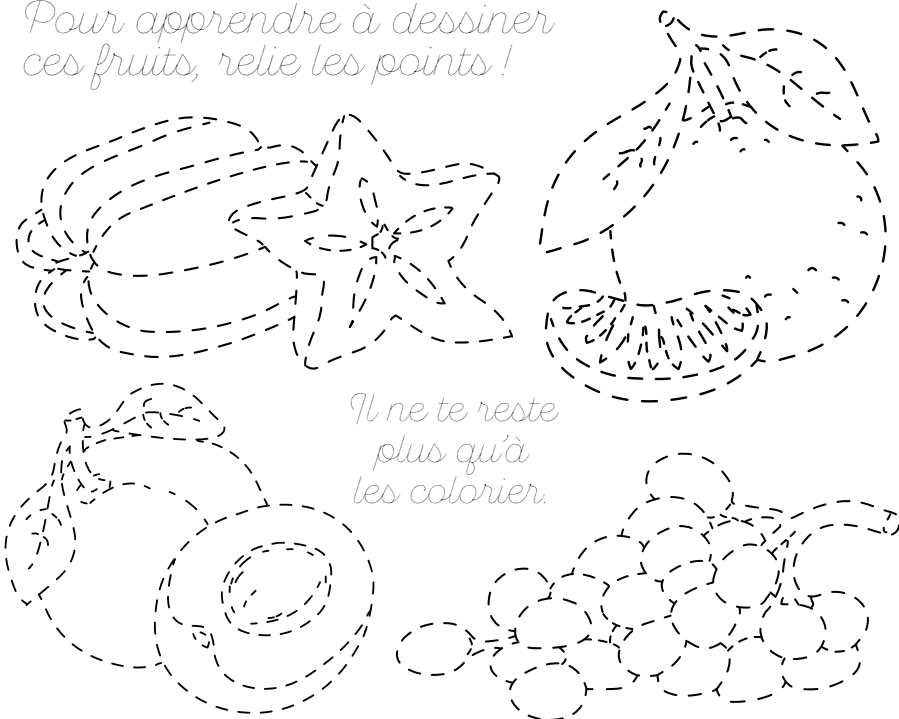
Toi aussi tu as un rôle à jouer... pour éviter le gaspillage alimentaire !



Ne pas avoir plus gros yeux que gros ventre c'est important ! Finis ton assiette pour éviter les restes !

A TOI DE JOUER !

Pour apprendre à dessiner ces fruits, relie les points !



Il ne te reste plus qu'à les colorier.

LE FRUIT DU MOIS

PAS DE QUARTIER POUR LA MANDARINE !

UNE HISTOIRE DE FAMILLE

La mandarine est un agrume, tout comme l'orange et le citron. Elle se divise en quartiers que l'on appelle aussi parfois des "cuisses".

MANDARINE VS CLÉMENTINE

Sans pépin et donc plus facile à déguster la clémentine, hybride de la mandarine, l'a peu à peu remplacée sur nos étals.

UNE ORIGINE IMPÉRIALE

Le mandarinier est un petit arbre originaire d'Asie.

Il n'est connu en Europe que depuis le début du XIX^e siècle.

Le nom mandarine provient de la couleur orangée de la tenue des mandarins, hauts fonctionnaires de l'ancien empire chinois.



Ma confiture de mandarine

Ingédients

- ✓ 2,5 kg de mandarines
- ✓ 1,5 kg de sucre à confiture



30 min

Repos : 1h

A faire avec un adulte

1. Pressez les mandarines.
2. Mettez le jus dans une cocotte, ainsi que le sucre.
3. Faites chauffer à petit bouillon en tournant continuellement à l'aide d'une spatule en bois pendant 7 min.
4. Remplissez les bocaux.
5. Laissez refroidir, le couvercle en bas.



A déguster au petit déjeuner sur une tartine grillée ou en dessert accompagné de fromage blanc ou d'un yaourt nature.