

MANGER

APPRENDRE

VIVRE

Scolarest

De bouche à Oreille

METTRE LES PETITES MAINS À LA PÂTE

Parce que le goût se développe très tôt et que la passion de la cuisine se transmet dès le plus jeune âge, Scolarest vous invite à mettre vos enfants derrière les fourneaux pour leur faire partager le plaisir d'une alimentation faite maison, et renforcer leur apprentissage de l'autonomie.

LES P'TITS PLATS DANS LES GRANDS

Le goût vient en cuisinant. Impliquer les enfants dans la préparation des repas favorise une meilleure éducation nutritionnelle et les aide à consommer davantage de légumes. Quand les enfants cuisinent, ils expérimentent, picorent, découvrent, sentent... apprennent à suivre une recette et à s'organiser. Cuisiner c'est aussi apprendre à partager, donner, échanger. On cuisine pour se faire plaisir et pour faire plaisir.

5 BONNES RAISONS DE FAIRE PARTICIPER VOS ENFANTS :

1. Les enfants découvrent ce qu'est la nutrition et l'importance d'une alimentation saine.
2. En apprenant aux enfants à cuisiner, vous les rendez plus autonomes.
3. La cuisine contribue à développer une image de soi positive.
4. Cuisiner stimule la créativité et l'imagination.
5. Lorsque les enfants aident à préparer un repas, ils sont plus enclins à manger ce qu'ils ont fait !

CUISSONS MINUTES

Pour les y aider, assurez-vous d'avoir suffisamment de temps. Si vous êtes pressé, vous risquez de vous sentir retardé et stressé. Votre patience est un ingrédient indispensable pour que vous et votre enfant appréciez de cuisiner ensemble. Privilégiez des recettes rapides, simples, amusantes et adaptées à l'âge de votre enfant. Jouez sur l'aspect gourmand et surtout n'ayez pas peur du "bazar". La complicité avant tout !

ÉCO-CITOYENS À L'ÉCOLE COMME À LA MAISON

À l'occasion de la Semaine Européenne du Développement Durable, Scolarest met en avant ses campagnes "Le Gaspi c'est moi qui gère" et le "Gaspi non merci" pour sensibiliser petits et grands à l'éco-citoyenneté et les faire agir en faveur de l'environnement.

L'opération se déroulera en 3 temps du 1^{er} au 5 juin, avec le lancement de la phase d'information, la mise en place des actions et la vérification des réductions réalisées.



DU CÔTÉ DES ENFANTS

APPRENDRE

LE CONCOMBRE, UN LÉGUME À CROQUER !

UN AIR DE FAMILLE

Le concombre appartient à la famille des cucurbitacées. C'est un cousin du cornichon, de la courgette, mais aussi du melon.



UN GLOBE-CROQUEUR

Originaire d'Inde, où il poussait naturellement au pied de l'Himalaya, le concombre est cultivé depuis plus de 3 000 ans en Asie occidentale, notamment en Égypte antique. On le retrouve également dans la cuisine grecque et romaine.

UNE PETITE SOIF ?

Composée à 96% d'eau, le concombre est très désaltérant et participe à la bonne hydratation de l'organisme. Une petite assiette de concombre (180 g) représente l'équivalent d'un verre d'eau (170 ml).

Colorie tous ces légumes pour trouver l'intrus !



Réponse : n°3

TA RECETTE FACILE

Mes petits farcis de concombre

Pour 4 personnes à faire avec un adulte
Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- 2 concombres
- Une tomate
- Du persil
- Oignons
- Ciboulette
- Fromage frais (chèvre, kirî, ...)
- Sel, poivre

- * 1. Laver et éplucher partiellement les concombres. Laisser une bande de peau sur deux.
- * 2. Couper les concombres en gros tronçons et les évider (retirer les pépins à l'intérieur).
- * 3. Hacher finement l'oignon, le persil et la ciboulette.
- * 4. Dans un bol, mélanger les herbes aux fromages frais. Assaisonner.
- * 5. Farcir les tronçons de concombres avec cette préparation.
- * 6. Décorer de petits morceaux de tomate.

C'est prêt !

