

De bouche à Oreille

MANGER

APPRENDRE

VIVRE



ACCOMPAGNER LES ÉCO-CITOYENS DE DEMAIN

Une étude du WWF, organisation mondiale de protection de l'environnement, démontre qu'un quart de la nourriture achetée par les ménages français est jeté à la poubelle. Bien sûr les modes de vie actuels ne permettent pas toujours de bien prévoir sa consommation, mais on peut tout de même faire mieux ! Quelques conseils pour modifier facilement ses habitudes.

MOINS DE GASPILLAGE, PLUS D'ÉCONOMIES
On a tous tendance à voir un peu grand en préparant un repas. Résultat, non seulement il en reste dans l'assiette mais aussi dans les casseroles. Evaluer les quantités réelles qui seront consommées par les enfants, c'est dimensionner de façon plus rationnelle son menu, et limiter le risque de gaspillage. Un autre conseil consiste à revenir aux classiques "listes de courses" pour n'acheter que ce qui sera utile aux menus de la semaine ; cela permet d'éviter de jeter des produits achetés en trop grand nombre et arrivés à péremption.

CONSOMMER DURABLE EN 3 POINTS CLÉS
Manger mieux et respecter l'environnement est à la portée de chacun. En privilégiant la consommation de produits qui n'ont pas nécessité l'utilisation de pesticides, en optant pour des produits de saison, en vérifiant l'origine du produit pour choisir en priorité une production de proximité, vous influez sur votre alimentation et sur la planète entière. Et vos enfants apprennent à adopter une démarche responsable, réfléchie et solidaire. Ce sont eux les consom'acteurs de demain, montrons-leur l'exemple !



GASPILLONS MOINS, VIVONS MIEUX !

Pour encourager les enfants à devenir éco-citoyens, au restaurant scolaire, en classe et à la maison, Scolarest lance pour les maternelles et primaires "Eureka", une animation ludique, pédagogique et sensibilisante. Et pour les adolescents, c'est "En vert et pour tous", une animation qui donne du sens à leurs actions, dans un esprit solidaire et communautaire et les incite à s'engager pour un monde durable.

DU CÔTÉ DES ENFANTS



UN ZESTE DE SOLEIL

Il a la couleur du soleil, il illumine le teint, il regorge de vitamines, c'est le citron !

EN CUISINE IL A TOUT POUR PLAIRE

Cet agrume fait partie de notre quotidien : idéal en assaisonnement d'un poisson, d'une sauce, parfait pour faire mariner un plat, pour rehausser une saveur, gourmand en dessert dans de nombreuses déclinaisons pâtisseries : mousses, tartes, cakes, le citron est incontournable. On le presse, on le râpe, on le tranche, il se prête à tous les usages et son acidité réveille les papilles.

A l'approche de l'été, tu pourras le déguster en citronnade, avec une eau bien fraîche et un peu de sucre. C'est une boisson désaltérante qui t'apportera plein de vitamines.

DES VERTUS SANTÉ

Le citron est réputé pour avoir des vertus antiseptiques ; il aide donc à lutter contre les infections de façon très naturelle, le mal de gorge par exemple.



4 mots à découvrir pour parler du citron

a	r	t	o	z	é
m	c	u	n	e	s
e	c	i	d	s	s
s	h	l	d	t	e
j	a	u	n	e	r
e	s	s	t	a	p

Ta recette facile

Tarte au citron

Préparation : 15 min Cuisson : 25 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- Une pâte brisée
- 3 œufs
- 100 g de beurre
- 150 g de sucre en poudre
- 2 citrons

Préparation :

- * Préchauffer le four à 200°.
 - * Etaler la pâte brisée dans un moule.
 - * Battre les œufs et le sucre.
 - * Presser les deux citrons.
 - * Faire fondre le beurre quelques instants au micro-ondes.
 - * Ajouter à la préparation le jus de citron et le beurre fondu.
 - * Mettre au four 25 minutes environ avec l'aide d'un adulte.
- Consommer froid ou tiède.

Bonne dégustation !