

De bouche

MANGER

APPRENDRE

VIVRE

Scolarest

à Oreille

TRANSMETTRE LE GOÛT DES BONS PRODUITS : DU POTAGER À L'ASSIETTE

Vous ne serez pas surpris d'apprendre que seulement 1 enfant sur 5 consomme la quantité de fruits et légumes recommandée par le Plan National Nutrition Santé, à savoir au moins cinq portions par jour. Ils sont pourtant indispensables à l'équilibre nutritionnel et à la santé.

GOÛTER AU PLAISIR DES PRODUITS FRAIS

Tout le monde n'a pas la chance de disposer d'un carré de verdure dans lequel faire pousser quelques fruits et légumes ! Par contre les marchés foisonnent dans toutes les communes... En consacrant un moment à la sélection de produits frais et de saison avec votre enfant, vous stimulez son intérêt pour les fruits et légumes. Il peut admirer les couleurs, comparer les formes, les tailles, les poids, les textures. Tout devient prétexte à discussion. Et bien comprendre l'origine des choses, c'est important pour les plus jeunes !

DES SAVEURS SIMPLES ET AUTHENTIQUES

Sans passer des heures aux fourneaux, il est facile d'opter pour un "bien manger" avec des produits simples et de saison. Variez vos menus en optant pour des légumes oubliés ou atypiques, associez des textures différentes pour amuser vos enfants avec du croquant et du fondant. Pensez également à un détail de présentation ludique qui rendra le plat plus appétissant.

Et s'il le faut... pour montrer l'exemple, modifiez vos habitudes alimentaires ! Avec l'arrivée des premiers rayons de soleil, le renouveau des fruits et légumes, c'est le moment de faire le plein de nouveautés gourmandes et de vitamines !



LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour donner envie de consommer des fruits et légumes aux enfants et adolescents, les Chefs Scolarest créent, testent, et renouvellent de nombreuses recettes avec originalité et créativité... crumble de légumes, gâteau à la carotte, frites de légumes...

Recettes inédites, contenants originaux, mise en avant des légumes oubliés : autant d'astuces imaginées par nos équipes pour susciter la curiosité et l'appétit des jeunes.

DU CÔTÉ DES ENFANTS

APPRENDRE

Les aliments star du printemps

Avec l'arrivée du printemps, profite des fruits et légumes primeurs ! Sur les étals des marchés, admire l'effervescence de couleurs et découvre une farandole de saveurs.

LES RADIS

Les radis sont au cœur du marché printanier. Ils sont légers en calories et riches de minéraux bénéfiques pour la santé.



LES ASPERGES

Blanches, vertes ou violettes, les asperges sont tendres et délicates. Elles contiennent des minéraux et des vitamines du groupe B.

L'AVOCAT

C'est le plus énergétique des fruits frais ! Sa teneur en lipide peut refroidir, mais il s'agit en fait d'acides gras insaturés, favorables au système cardiovasculaire.

LES LÉGUMES PRIMEURS

Carottes précoces, petits pois et pommes de terre nouvelles sont des concentrés de bienfaits nutritionnels ! Ils sont tendres et riches en goût, et te procureront une bonne satiété grâce aux protéines végétales, aux glucides et aux fibres qu'ils contiennent.

LES CHAMPIONS DE LA VITAMINE C

Le kiwi est toujours présent au printemps. Autre fruit riche en vitamine C : le pomelo ; il est très juteux et peu calorique. Un demi-pomelo couvre la moitié des besoins en vitamine C. Quant aux fraises, elles sont riches en vitamine C et elles sont légères, car peu riches en sucres.



Mots cachés

6 noms de fruits et légumes se cachent dans cette grille. Retrouve les !

F	R	A	I	S	E	P
P	A	V	E	U	M	R
O	D	O	M	D	C	O
M	I	C	A	I	K	E
E	S	A	P	O	I	S
L	O	T	O	U	W	O
O	U	R	S	B	I	E

Réponses : Fraise - Pomelo - Radis - Avocat - Kiwi - Pois

Ta recette facile

Mousse aux fraises

Préparation : 20 min sans cuisson

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250 g de fraises
- 20 cl de crème fraîche
- 1 citron
- 125 g de sucre semoule
- 2 blancs d'œufs

Préparation :

- *Mixer les fraises. Presser le jus du citron. Réserver.
- *Battre la crème fraîche et ajouter à la purée de fraise, ainsi que le jus de citron et le sucre.
- *Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement à la préparation précédente.
- *Placer le tout au réfrigérateur 3 h et servir frais.

Bonne dégustation !

