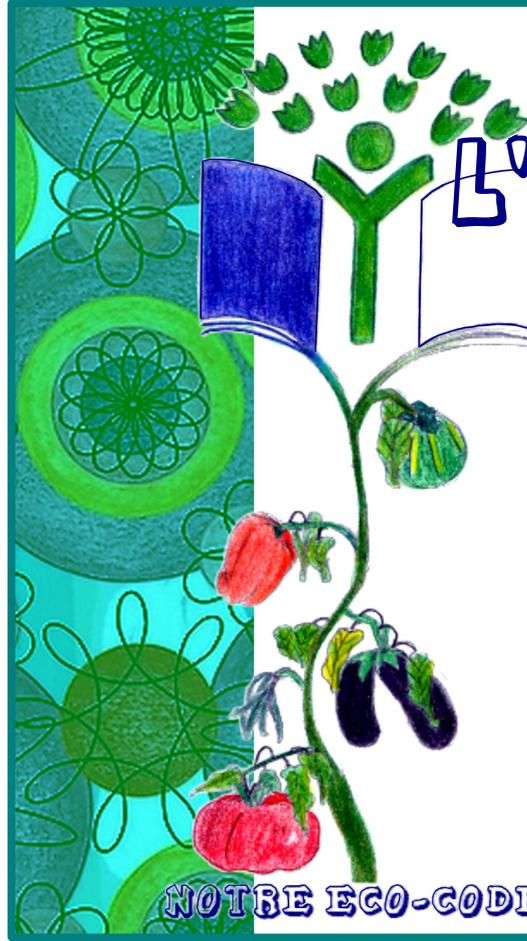




L'ALIMENTATION



NOTRE ECO-CODE

COLLEGE DE MARCIAC



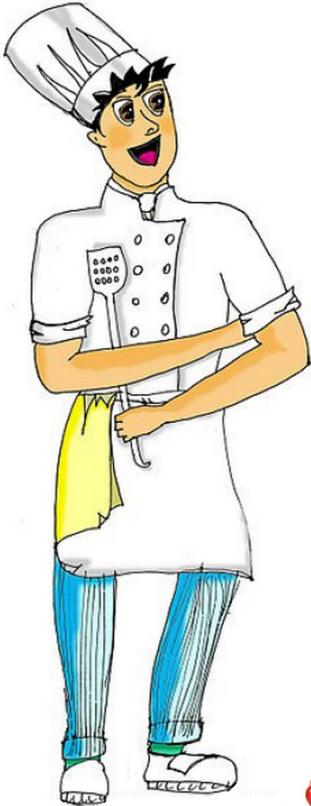
SOMMAIRE

LES ÉCO-DÉLÉGUÉS DANS L'ACTION :

- Allart Iliana et Masson Aimée ont travaillé sur la saisonnalité des aliments
- Radigales Keziah et Ladeveze Mali sur les OGM
- Barbe Théa et Blackwell Tiggy sur la lecture des emballages
- Carrey Paul et Raffin Théo sur la confection des goûters
- Gaillard Ondine, Inman Vilanueva Luca et Pailhes Philippine sur l'équilibre alimentaire
- Labenelle Charline et Meilhan Cahuzac Luka sur les menus du Collège
- Semmel Uriell et Dausat Gauthier ont mis à jour la page de l'ENT avec les menus ensuite, on a cherché :
 - comment ranger son frigo ?
 - qu'est ce que le commerce équitable ?
 - arrêtons le gaspillage...

Enfin, tous les éco-délégués ont proposé des menus équilibrés et de saisons avec quelques recettes !!

P1





LA SAISONNALITE

Voici quelques aliments classés par saison

Printemps		Été		Automne		Hiver	
La Mâche	Cabillaud	Melon	Tomate	mandarines	choux	Agrumes	Carottes
artichaut	épinard	Concombre	Moules	raisin	Moules	Choux	Merlan
asperge	Raie	Langoustine	Sardines	poires	Betteraves rouges	endives	poireaux
Merlan	Petit pois	Nectarine, Pêche	Aubergine	Les champignons	poireaux	Radis d'hiver	Salade d'hiver
betteraves	fèves	Haricots verts	Courgette	La Noix	butternut	Coing	cresson
Pamplemousse	navets	Fromage de chèvre	Coques (Coquillages)	Les Haricots en grain	potimarron	céleri	salsifis
Orange	rhubarbe	Camembert	poivrons	Fromage de chèvre	pommes	Cucurbitacées	topinambours
céleri	salades	Mirabelles	pâtisseries	Camembert	panais	Navets	panais
	fraises	abricots	fraises	Coquille Saint-Jacques		Coquille Saint-Jacques	

POURQUOI EST-CE BIEN DE MANGER DES FRUITS DE SAISONS ?

Exemple des Tomates ...

Comme on peut le remarquer nous pouvons consommer des tomates toute l'année dans les marchés et hypermarchés, ce qui n'est pas normal car elles poussent en été et cela se termine en automne.

Pour avoir celles-ci « hors saison », elles sont chauffées dans des serres, ce qui participe à l'effet de serre et donc au réchauffement climatique. Cette culture nécessite beaucoup d'eau, d'engrais chimiques, de pesticides...et malheureusement, ces légumes ont peu de goût !

On peut aussi avoir des tomates provenant d'autres pays, ce qui implique la livraison par transports routiers ou aériens, et donc une dépense importante en énergie et de la pollution.



Pollution de la terre

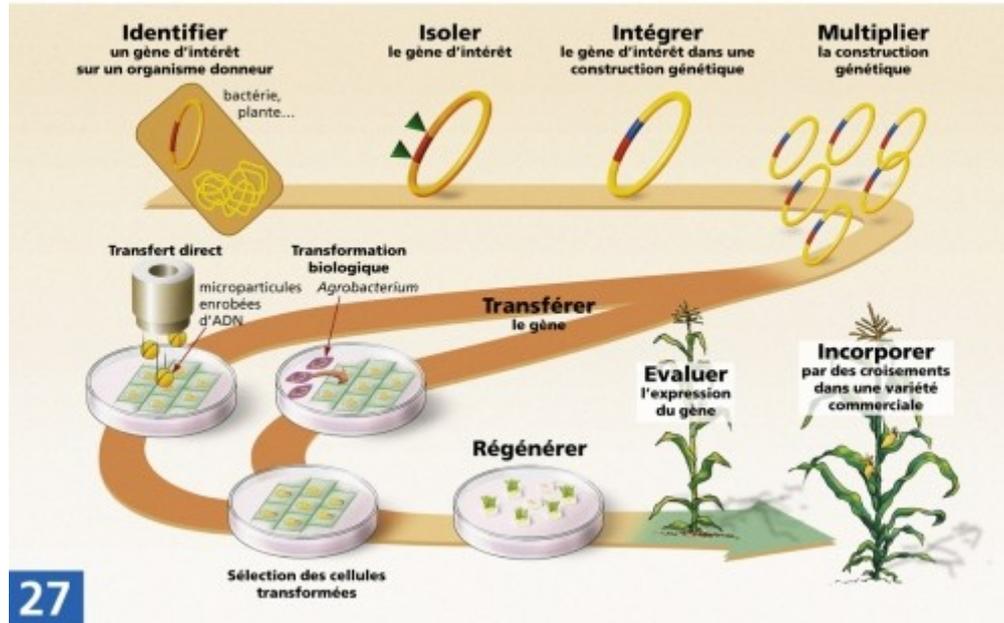
P3



LES OGM

Les OGM ou Organismes Génétiquement Modifiés sont une modification faite sur un produit végétal pour le rendre plus productif et ainsi moins couteux. Ils sont très fréquemment utilisés dans l'agriculture, notamment dans les grosses industries.

COMMENT SONT-ILS PRODUITS ?



Les étapes de la transgénèse du site dénommé "gnis-pedagogie.org" et édité par le GNIS _
groupement national interprofessionnel des semences et plants

Tout d'abord, on identifie le gène qui nous intéresse sur l'ADN de l'organisme, puis on l'isole. On intègre le gène qui va modifier le fonctionnement de l'organisme dans son ADN. On multiplie ensuite la cellule. Pour créer un nouvel organisme, il existe deux moyens : on peut « bombardier » ces cellules enrobées d'ADN dans l'organisme, ou bien les intégrer dans un virus qui va venir installer cet ADN dans l'organisme. Avec un moyen de reconnaissance (ex : gène fluorescent), on sélectionne les cellules sur lesquelles le traitement a fonctionné. On met ces cellules en culture pour qu'elles se multiplient, puis on vérifie l'efficacité du gène sur un plant en laboratoire. Si le plant est productif, on commercialise la variété modifiée : c'est un OGM.

AVANTAGES :

- augmentation de la productivité, donc réduction de coût
- moins d'utilisation d'insecticides

INCONVENIENTS :

- pollution des sols
- effets secondaires sur la santé inconnus ?



LES INFORMATIONS QUE NOUS LIVRENT LES EMBALLAGES

Depuis le 13 Décembre,
les allergènes sont
écrits en gras

Valeur nutritionnelle

SABLÉS AUX CÉRÉALES
NAPPÉS DE CHOCOLAT AU LAIT
ISSUS DE L'AGRICULTURE
BIOLOGIQUE

Infos Nutrition
Se faire plaisir en mangeant est essentiel, mais n'oubliez pas qu'un goûter complet doit se composer d'un produit laitier, d'un produit à base de céréales et d'un fruit ou d'un jus de fruit.

VALEURS ÉNERGÉTIQUES ET NUTRITIONNELLES MOYENNES

	Pour 100 g	Pour 1 sachet de 4 biscuits soit 50 g environ
	2082 kJ / 498 kcal	1043 kJ / 249 kcal
Matières grasses	24,8 g	12,4 g
dont acides gras saturés	13 g	6,5 g
Glucides	58,9 g	29,5 g
dont sucres	25,7 g	12,9 g
Fibres alimentaires	3,6 g	1,8 g
Protéines	7,9 g	4 g
Sel	0,91 g	0,46 g

Ingredients : céréales* 49,5% (farine de blé*, farine complète de blé*), chocolat au lait* 27% (sucre*, poudre de lait entier*, beurre de cacao*, pâte de cacao*, extrait de vanille*), beurre*, sucre de canne*, sucre roux de canne*, huile de colza*, sirop d'orge moulu*, poudre à lever - carbonates de sodium - carbonates d'ammonium, sel marin.
Traces éventuelles d'œuf, de fruits à coque, de sésame, d'arachide et de soja.
*ingrédient issu de l'agriculture biologique.

Pour nous contacter :
N° Cristal 09 69 36 69 36
APPEL NON SURTAXÉ
mccains-v.com
Distribué par : Système U
BP 30159 - 94533 Rungis Cedex

Poids net : 200g

Quantité (masse)

Composition du produit : les ingrédients doivent être énumérés par ordre décroissant de leur proportion dans le produit

PENSEZ AU TRI! ORGANE RÉUTILISÉ LE BIEN ENVIRONNEMENTAL DES EMBALLAGES
SACHETS PLASTIQUE À JETER
ETUI CARTON À RECYCLER

CONDORÉ PRODUIT VALDES LOCALISÉMENT - WWW.CONDORÉBISCUITS.FR

Nom de celui qui fabrique le produit

Désignation du produit

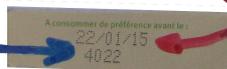


AB : Agriculture Biologique, sigle français

N° de Lot - pour pouvoir retirer rapidement le produit en cas de problème

DLUO : Date Limite d'Utilisation Optimale**

DLC : Date Limite de Consommation, date figurant sur les denrées alimentaires microbiologiquement périssables, donc susceptibles, après une courte période, de présenter un danger immédiat pour la santé humaine.



** **DLUO** Date au-delà de laquelle les qualités organoleptiques et nutritionnelles ne sont plus garanties : le produit risque d'avoir moins de goût, moins de vitamines, une consistance différente, sans pour autant constituer un danger pour la santé.

UN SUCRE PAS COMME LES AUTRES

Ce sucre est appelé Mascobado (Sucre du peuple) en opposition à celui produit par les grandes exploitations d'Amérique latine. Ce sucre complet non raffiné de couleur brune et aux saveurs caramélisées, est produit par les 718 producteurs de la fondation Alter Trade selon un procédé naturel d'évaporation qui permet de conserver les propriétés de la canne. Alter Trade est née en 1987, suite à l'effondrement du cours du sucre, afin de permettre aux producteurs de se réapproprier leurs terres.

ENGAGEMENT N°10
PRÉSERVER ET VALORISER LES ESPÈCES, LES ORIGINES ET LES TERROIRS

Un produit est souvent l'expression d'une histoire, d'une culture et d'une longue tradition qui s'est transmise sur plusieurs générations dans une région donnée. Nous sommes engagés dans la préservation et la promotion des produits et de leurs histoires, en particulier ceux en voie de disparition. Le sucre Mascobado des Philippines mérite d'être défendu pour son bon goût et son histoire.

SUCRE DE CANNE COMPLET EN POUVRE

Ingrédient : sucre de canne complet en poudre issu de l'agriculture biologique et du commerce équitable.
Origine : Philippines
Distribué par FRANCE ALTER ECO, Ascendi, BP 5, 76490 Caudebec-en-Caux.
Conservés au frais et au sec.

EMPREINTE CARBONE

Nous calculons systématiquement l'empreinte écologique de notre activité, et nous cherchons à réduire chaque jour nos émissions de CO₂. Pour compenser ce que nous continuons à émettre, nous finançons des projets de compensation au Pérou. Tous les détails sur : www.altereco.com

L'ALTERECOÛRÈTRE	
Familles bénéficiaires	859
Surface moyenne cultivée	0,9 ha
Revenus supplémentaires pour les producteurs*	+8%
Revenus supplémentaires pour la coopérative*	+17%
Pourcentage des prix de vente pour le pays d'origine	38%
Empreinte CO ₂ (par 100 g)	84 g

* Comparaison entre Alter Eco et le marché conventionnel

CRUMBLE AUX POMMES SUCRE MASCOBADO

Faites préchauffer le four Th 7 (200°C).
Peler, épépiner et couper en dés 4 pommes, les faire revenir dans 20 g de beurre avec les graines d'une gousse de vanille Alter Eco grattée, un sachet de sucre vanille Alter Eco et une cuillère à soupe de miel d'Ulmo Alter Eco. Laisser cuire jusqu'à ce que les pommes soient tendres et légèrement caramélisées.
Pour les miettes : mélanger 100 g de farine 165 Alter Eco, 100 g de sucre Mascobado, 100g de poudre d'amande et 1 pincée de sel. Ajouter 100 g de beurre mou en morceaux. Emitter le mélange.
Mettre les dés de pommes dans un moule et recouvrir de pâte émiettée. Enfourner 20 à 35 minutes.

* Conformément à la réglementation en vigueur sur le mode de production biologique.

Poids net : 500 g

PH-BIO-609 Agriculture non UE

AB : agriculture biologique - sigle Européen

- ✓ Agriculture Familiale
- ✓ Production Artisanale
- ✓ Non Raffiné
- ✓ Sans Utilisation d'OGM*

PRODUIT CARBONE

FAIRTRADE MAX HAVELAAR

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

D'AUTRES LOGOS QUE L'ON PEUT TROUVER :



Le label rouge atteste que ces denrées et produits possèdent des caractéristiques spécifiques établissant un niveau de qualité supérieur ...

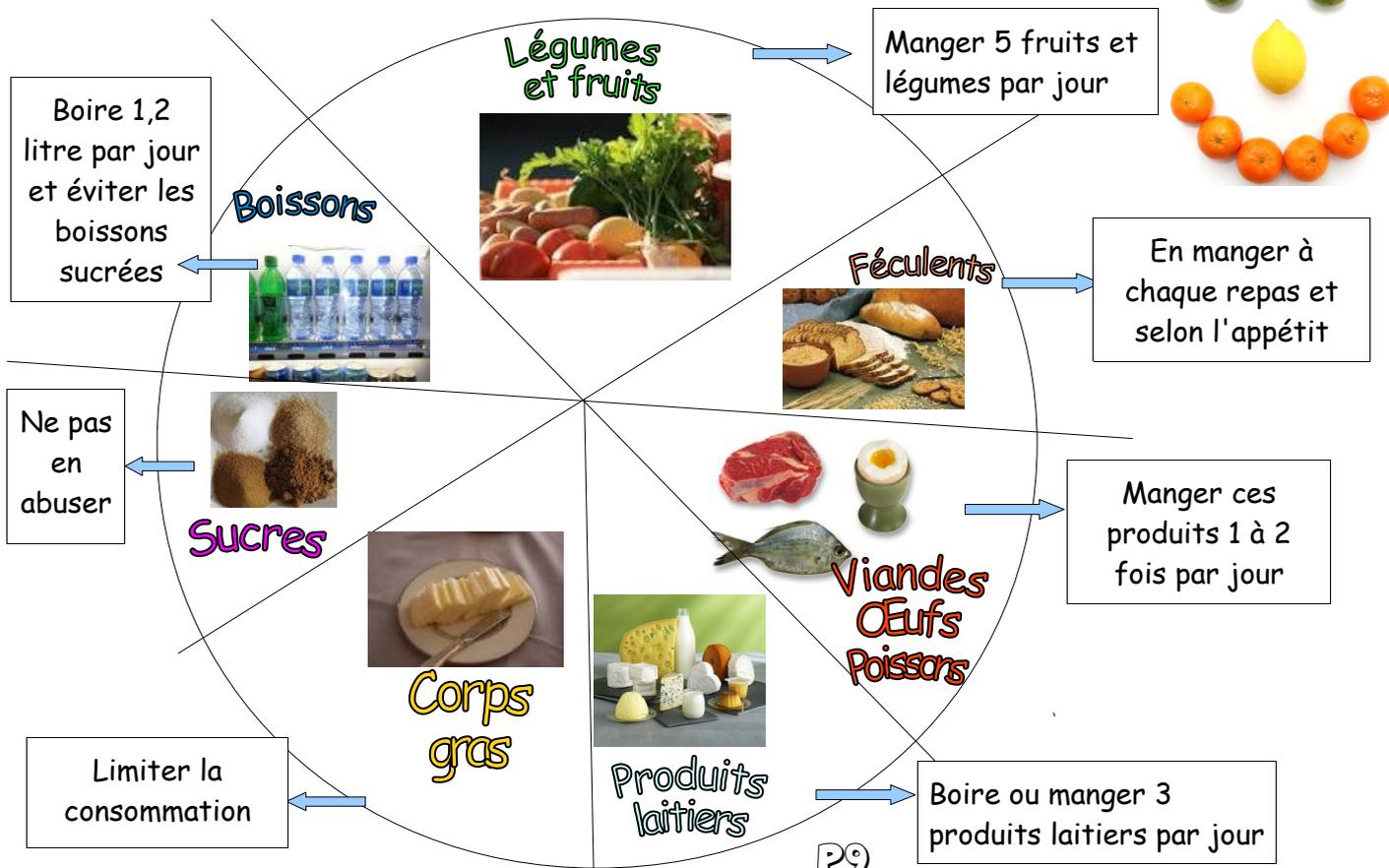


AOP : Appellation d'Origine Protégée



Bleu Blanc Coeur : viande nourrie avec du lin (contient de l'oméga 3)

L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE



Le goûter



L'IMPORTANCE D'UN BON GOÛTER

375 Kcal/j



Kcal :
unité de mesure
des calories



12 - 15 ANS



Goûter :
15% des apports
journaliers

480 Kcal/j



Un goûter équilibré à tous les âges

P10

QUEL GOÛTER PRIVILÉGIÉ ?



94 KCAL

+



100 KCAL

+



52 KCAL

+



34 KCAL



= 280 KCAL

ou



Soda : 140 Kcal/33cl

+



4 biscuits : 4 x 94 Kcal/biscuit

140 KCAL

+

4X 94 KCAL



= 516 KCAL

"Mens sana in corpore sano" , dixit Juvénal.

CODE COULEURS POUR LES REPAS AU COLLÈGE



Collège de Marciac
MARCIIAC



Menu du 29 septembre au 03 octobre 2014

**VERT foncé : entrée
bio et pain bio**

**ORANGE : desserts
bio**

**ROUGE : plats
bio ou labellisé**

P12

LUNDI MIDI	INTERNAT SOIR
<p>CAROTTES RAPEES BIO EMINCE DE DINDE A LA CREME TAGLIATELLES FRAICHES YAOURTS BIO</p>	<p>REPAS ALTERNATIF CONCOMBRES VINAIGRETTE PIZZA VEGETARIENNE SALADE VERTE ILE FLOTTANTE</p>
MARDI MIDI	INTERNAT SOIR
<p>SALADE DE BETTERAVES BIO COUSCOUS BIO POIRE AU CHOCOLAT</p>	<p>JAMBON BLANC BEURRE OMELETTE POMMES DE TERRE SALADE VERTE FRUIT AU SIROP – BISCUIT</p>
MERCREDI MIDI(1)	INTERNAT SOIR
<p>PAIN BIO SALADE DE COURGETTES STEAK HACHE BIO POMMES SAUTEES BIO GLACE</p>	<p>ŒUFS DURS VINAIGRETTE COTE DE PORC SAUCE MOUTARDE HARICOTS VERTS RIZ AU LAIT MAISON</p>
JEUDI MIDI	INTERNAT SOIR
<p>PIZZA SAUCISSE LABEL ROUGE POTEE DE CHOUX BIO FROMAGE ET FRUITS BIO</p>	<p>TOMATES MOZARELLA SPAGHETTI BOLOGNAISE GATEAU D'ANNIVERSAIRE</p>
VENDREDI MIDI	INTERNAT SOIR
<p>SAUCISSON SEC TOURTE AU SAUMON MAISON FLAN DE COURGETTES CRUMBLE AUX POMMES BIO MAISON</p>	<p>ROSE : accompagnement plats bio</p>

(*) V.B.F. Viande Bovine Française
(1) Tous les mercredis : PAIN BIO



logo français



logo européen

POURQUOI LE BIO À LA CANTINE ?

Le bio a été instauré dans beaucoup d'établissements scolaires, notamment dans la cantine du collège de Marciac qui s'appuie sur des aliments bio de producteurs locaux. Grâce à ses efforts elle a proposé en moyenne 42% de produits bio dans les menus. L'intérêt de l'agriculture biologique est de limiter les pesticides dans l'alimentation, donc c'est plus sain et dans la nature, pour moins polluer.

PARFOIS, NOUS AVONS MÊME DES REPAS ALTERNATIFS !

Qu'est-ce que c'est ?

C'est un menu sans viande, sans poisson (ou en quantité moindre). Les protéines animales sont remplacées par les protéines végétales.

Le but n'est pas le végétarisme mais de diminuer la consommation de viande/poisson au profit de céréales et légumineuses.



Les repas alternatifs sont là pour nous faire découvrir de nouveaux plats, de nouvelles saveurs mais avant tout pour nous faire changer d'habitudes alimentaires.

Comment ?

En réalité, ces menus existent depuis toujours, d'autres civilisations en consomment depuis la nuit des temps :

En Inde :	Riz/lentilles
En Italie :	Pâtes/haricots rouges
Au Maghreb :	Blé/Pois-Chiches
En Amérique du Sud :	Mais /haricots rouges
En Chine :	Soja/riz

Il suffit de consommer dans la même journée des céréales et légumineuses se complétant pour obtenir les mêmes protéines que la viande et le poisson.

GABB32 Véronique CHAMPOMIER - ne pas jeter sur la voie publique |

POURQUOI ?

C'est meilleur pour la santé !

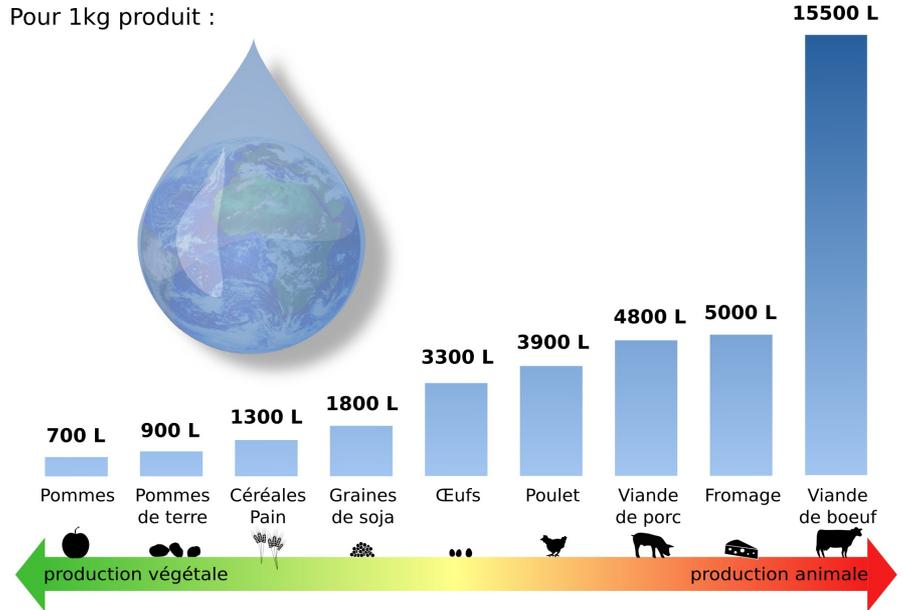
Une consommation quotidienne de viande peut être néfaste pour la santé : obésité, maladies cardio-vasculaires...

C'est meilleur pour notre budget !

Les légumes et céréales sont moins chers que la viande ou le poisson

Besoin en eau des aliments

Pour 1kg produit :



Source : Water Foot Print <http://www.waterfootprint.org/?page=files/productgallery>

C'est meilleur pour l'environnement !
les végétaux consomment moins d'eau que
l'élevage de bétails ; leur production produit
moins de gaz à effet de serre

COMMENT RANGER SON FRIGO ?

ENTRE 0°C ET 3°C :
LA ZONE FROIDE

Jus de fruits frais,
laitages entamés,
viandes, volailles et
poissons crus, fruits de
mer, crustacés,
charcuterie, fromages
frais, produits en
décongélation...

ENTRE 4°C ET 6°C :
LA ZONE FRAÎCHE

Viandes et poissons
cuits, fromages durs,
yaourts, crème fraîche,
fruits et légumes cuits,
pâtisseries...

ENTRE 6°C ET 8°C :
LA PORTE

Beurre, œufs,
condiments, sauces
(moutarde...), boissons
(jus de fruits, lait...).

ENTRE 8°C ET 10°C :
LE BAC À LÉGUMES

Fruits et légumes frais.

ARRÊTONS LE GASPILLAGE...

COMMENT ?



20kg de déchets par an et par personne dont 7kg de déchets alimentaires non consommés encore emballés.

Source : Ministère de l'écologie, du développement durable et de l'énergie - 2014

- En vérifiant régulièrement le contenu de mon frigo et les placards ...

- en cuisinant les « restes »

Ex : avec un reste de poulet, je peux faire un hachis parmentier. Avec des fruits un peu trop mûrs, je vais faire une compote... On peut préparer des meringues avec des blancs d'œuf en trop ou les congeler pour plus tard... Avec du pain rassis, je vais faire du pain perdu, de la chapelure ou je vais l'utiliser pour confectionner de la farce !

- j'essaie de ne pas avoir les « yeux plus gros que le ventre » !

QU'EST CE QUE LE COMMERCE ÉQUITABLE ?

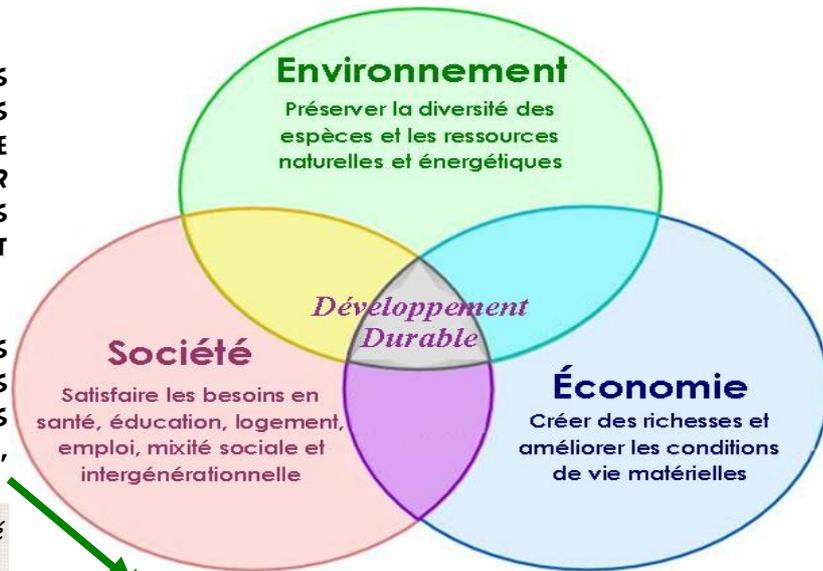
CONSTAT :

TROP SOUVENT, LA PRODUCTION DES GRANDES MATIÈRES PREMIÈRES AGRICOLES NE PERMETTENT PAS À CEUX QUI LES PRODUISENT DE VIVRE DÉCENTMENT DE LEUR TRAVAIL. DANS LE MONDE, UNE PERSONNE SUR SEPT NE MANGE PAS À SA FAIM. LES RÉSERVES ALIMENTAIRES MONDIALES SONT POURTANT AMPLEMENT SUFFISANTES.

AUJOURD'HUI, PARMI LE MILLIARD DE PERSONNES QUI SOUFFRENT DE LA FAIM DANS LE MONDE, LES TROIS QUARTS SONT DES AGRICULTEURS OU DES TRAVAILLEURS AGRICOLES D'AMÉRIQUE LATINE, D'AFRIQUE ET D'ASIE.



Exemple : fluctuation du marché du café



SOLUTION : LE COMMERCE ÉQUITABLE

QUICONQUE TRAVAILLE A DROIT À UNE RÉMUNÉRATION ÉQUITABLE ET SATISFAISANTE, LUI ASSURANT, AINSI QU'À SA FAMILLE UNE EXISTENCE CONFORME À LA DIGNITÉ HUMAINE.

Gérer la ressource de manière durable pour
préserver l'environnement



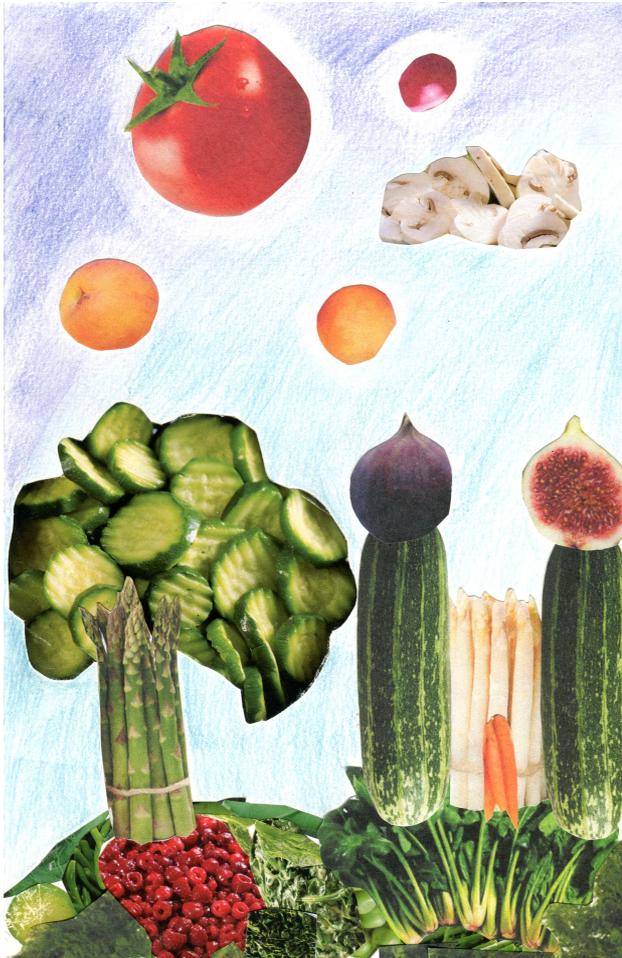
Prime de développement et **organisation collective** transparente avec une démocratie participative ! Pour mener des **projets pour la collectivité** (création d'une école, d'un dispensaire...)

Prix minimum garanti couvrant les coûts de production durable ! **Ne plus vendre à perte**

Les ventes et négociations sont gérées par les organisations de producteurs ! **Pour mieux négocier et investir collectivement**

Respect des conventions de l'Organisation Internationale du Travail ! **Respect des droits fondamentaux**

Préfinancement des récoltes et contrats à plus long terme ! Pour générer un **revenu stable et sécurisé**



VOUS ALLEZ POUVOIR
TROUVER DES MENUS
ÉQUILIBRÉS

ET

COMPOSÉS DE PRODUITS
DE SAISON !

P20

5 Légumes et fruits/j	✓
féculents	✓
Viande, œuf ou poisson	✓
3 Produits laitiers/j	✓
Corps gras	✓
sucre	✓
Boisson 1,2l/jour	✓

Menu d'une journée de printemps (mois de Mai-Juin)

Petit déjeuner :

un bol de lait ou un yaourt à la confiture de figes,
des tartines beurrées,
un jus d'orange pressé (1)

Déjeuner :

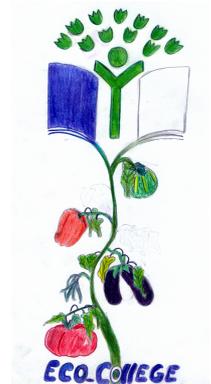
Salade de betteraves rouges,(2)
Un risotto au poulet et petits pois (3)
Des fraises (4)

Dîner :

Une quiche aux poivrons et oignons (5 et 6)
Une salade verte (7)
Fromage
Cerises (8)

Eau à volonté

Les chiffres entre () permettent de visualiser combien il y a de fruits&légumes dans la journée



Curry de carottes

Ingrédients
(pour 4 personnes)

Carotte : 1 kg

Oignon : 1

Bouillon cube de volaille : 1
cube

Lait de coco (consERVE) : 20 cl

Curry : 1 cuillère à café

Curcuma : 2 g

Huile d'olive : 2 cuillères à
soupe

Beurre : 2 noix

Riz : 260 g

Sel : 1 pincée

Préparation :

Éplucher les carottes et les couper en rondelles. Éplucher l'oignon et en émincer la moitié.

Dans une casserole, faire chauffer à feu doux l'huile d'olive, ajouter l'oignon, le curry, le curcuma et du poivre et faire chauffer 2 min avant d'ajouter les carottes.

Faire suer l'ensemble environ 5 min avant de recouvrir avec le bouillon de volaille dilué dans 50 cl d'eau.

Couvrir la casserole et faire cuire environ 20 min jusqu'à ce que les carottes soient cuites. Ajouter la brique de coco. Saler si besoin.
Servir avec du riz*

*Faire bouillir dans une casserole un grand volume d'eau salée (trois fois le volume de riz cru). Verser le riz en pluie et laisser cuire à découvert 10 min environ, selon les indications du paquet. Une fois le riz cuit, l'égoutter.
Ajouter le beurre.
Assaisonner et accommoder à son goût. Servir chaud.

Menu d'une journée de printemps

5 Légumes et fruits/j	✓
féculents	✓
Viande, œuf ou poisson	✓
3 Produits laitiers/j	✓
Corps gras	✓
sucré	✓
Boisson 1,2l/jour	✓

Petit déjeuner :

Yaourt Bio aux fruits
Biscottes avec beurre et miel
Jus d'orange pressé (1)

Déjeuner :

- radis et son beurre (2)
- Escalope de veau panée
- Mélange quinoa, blé et petits pois (3)
Pain de maïs

Dîner :

- soupe de betternut (4)
- Wok de Crevettes, nouilles asiatiques et légumes bio (carottes et navets) (5) et (6)
- flan aux oeufs
Pain bio



Ingrédients

6 oeufs

1 litre de lait

160g de sucre

1 gousse de vanille ou su

creme vanillé

Flan aux oeufs

Préparation

Préchauffer le four à 150°C.

Battre les œufs avec le sucre.

Pendant ce temps, faire bouillir le lait avec la gousse de vanille.

Une fois à ébullition, verser le lait bouillant petit à petit sur le mélange œufs et sucre tout en remuant.

Remplir des ramequins avec cette préparation.

Placer les ramequins au bain marie dans le plat lèchefrite rempli d'eau.

Faire cuire 30 min (planter un couteau dans un ramequin et il doit ressortir sans trace de flan) à 150°C.

Laisser refroidir avant de déguster.



5 Légumes et fruits/j	
féculents	
Viande, œuf ou poisson	
3 Produits laitiers/j	
Corps gras	
sucre	
Boisson 1,2l/jour	

Menu d'une journée de printemps (mois de Mai-Juin)

Petit déjeuner :

un bol de lait ou un yaourt à la confiture de figues,
des tartines beurrées,
un jus d'orange pressé (1)

Déjeuner :

Salade de betteraves rouges,(2)
Un risotto au poulet et petits pois (3)
Des fraises (4)

Diner :

Une quiche aux poivrons et oignons (5 et 6)
Une salade verte (7)
Fromage
Cerises (8)

Eau à volonté

Ingrédients / pour 6 personnes

500 g de riz Arborio
3 blancs de poulet
200 g de lardons fumés
200 g de petits pois
15 cl de vin blanc sec
1,5 l de bouillon de
 volaille
10 cl d'huile d'olive
20 g de beurre
 20 cl de crème fraîche
 (facultatif)
4 échalotes
2 gousses d'ail



Risotto au poulet et petits pois

Préparation : 10 mn

Cuisson : 25 mn

Chauffer le bouillon de volaille. Cuire les petits pois frais 10 minutes à l'eau bouillante légèrement salée.

Pendant ce temps, éplucher et émincer l'ail et les échalotes. Découper le poulet en petits morceaux.

Chauffer l'huile et le beurre dans une sauteuse et y faire revenir les lamelles de poulet et les lardons 2 minutes. Les retirer et réserver au chaud. Ajouter dans la sauteuse l'ail et les échalotes. Faire revenir 1 minute sans les brûler.

Ajouter le riz en remuant à la cuillère en bois pour bien imprégner chaque grain de matière grasse. Déglacer avec le vin blanc. Porter à ébullition. Ajouter une louche de bouillon de volaille bien chaud tout en remuant. Lorsque cette louche de bouillon est absorbée par le riz, en ajouter une autre tout en remuant et ainsi de suite jusqu'à utilisation de tout le bouillon. Avec la dernière louche de bouillon, ajouter le poulet, les lardons et les petits pois égouttés.

Pour finir, juste avant de servir, ajouter la crème fraîche tout en continuant à remuer.





Menus d'été

Menu d'une journée d'été

5 Légumes et fruits/j	✓
féculents	✓
Viande, œuf ou poisson	✓
3 Produits laitiers/j	✓
Corps gras	✓
sucré	✓
Boisson 1,2l/jour	✓

Petit déjeuner :

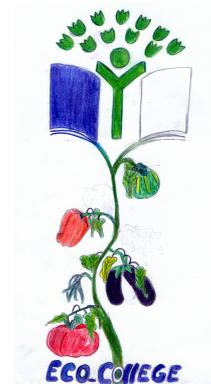
Lait au chocolat
brioche
Orange (1)

Déjeuner :

- Macédoine de légumes (carottes, pommes de terre et haricots
verts) (2) et (3)
- Filets de volaille à la crème légère avec des Frites
- Clafoutis aux abricots et amandes (4)
Pain de maïs

Diner :

- salade de concombre, fêta et salade verte (5) et (6)
- Pennes au basilic et aux tomates (7)
- une pêche
Pain bio



Clafoutis aux abricots et amandes

Ingrédients (pour 6 pers)

Abricot : 500 g

Beurre : 1 noisette

Farine : 100 g

Œufs : 4

Lait : 40 cl

Purée d'amande : 2
cuillères à soupe

Miel : 3 cuillères à soupe

Amandes effilées : 2
cuillères à soupe

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Laver les abricots, les couper en deux et les dénoyauter.

Beurrer un plat à four et y disposer les abricots, côté bombé vers le fond.

Casser les œufs au-dessus d'un saladier et les fouetter avec le sucre.

Ajouter la farine puis le lait, la purée d'amande et le miel.

Verser la pâte sur les abricots, parsemer d'amandes effilées, enfourner et laisser cuire environ 35 min.

Servir tiède ou froid.



Menu d'une journée d'été

5 Légumes et fruits/j	✓
féculents	✓
Viande, œuf ou poisson	✓
3 Produits laitiers/j	✓
Corps gras	✓
sucré	✓
Boisson 1,2l/jour	✓

Petit déjeuner :

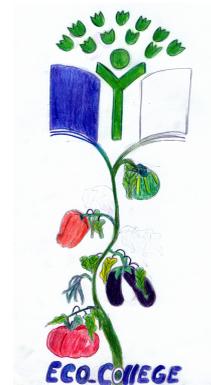
Fromage blanc aux fraises (1)
Pain grillé avec beurre
Jus de pomme

Déjeuner :

- Salade de concombres au yaourt (2)
- Sèche aux poivrons et curry (3)
- Semoule
- pêches (4)
Pain

Dîner :

- Tomates, mozzarella et basilic (5)
- courgettes farcies (6)
- moelleux au chocolat
Pain bio
Eau à volonté



Sèche au poivrons et au curry

Ingrédients (pour 6 pers)

Demande un peu de temps de
préparation préalable pour
les poivrons

Blanc de sèche : 1kg200

2 gousses d'ail

6 poivrons

1 berlingot de crème
fraiche

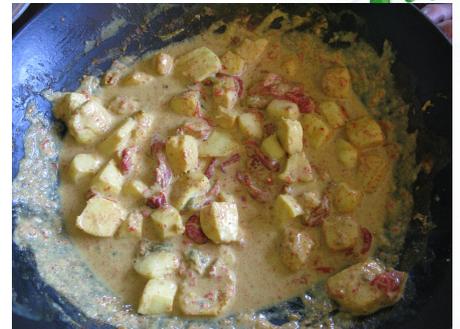
curry

Sel, poivre, huile d'olive

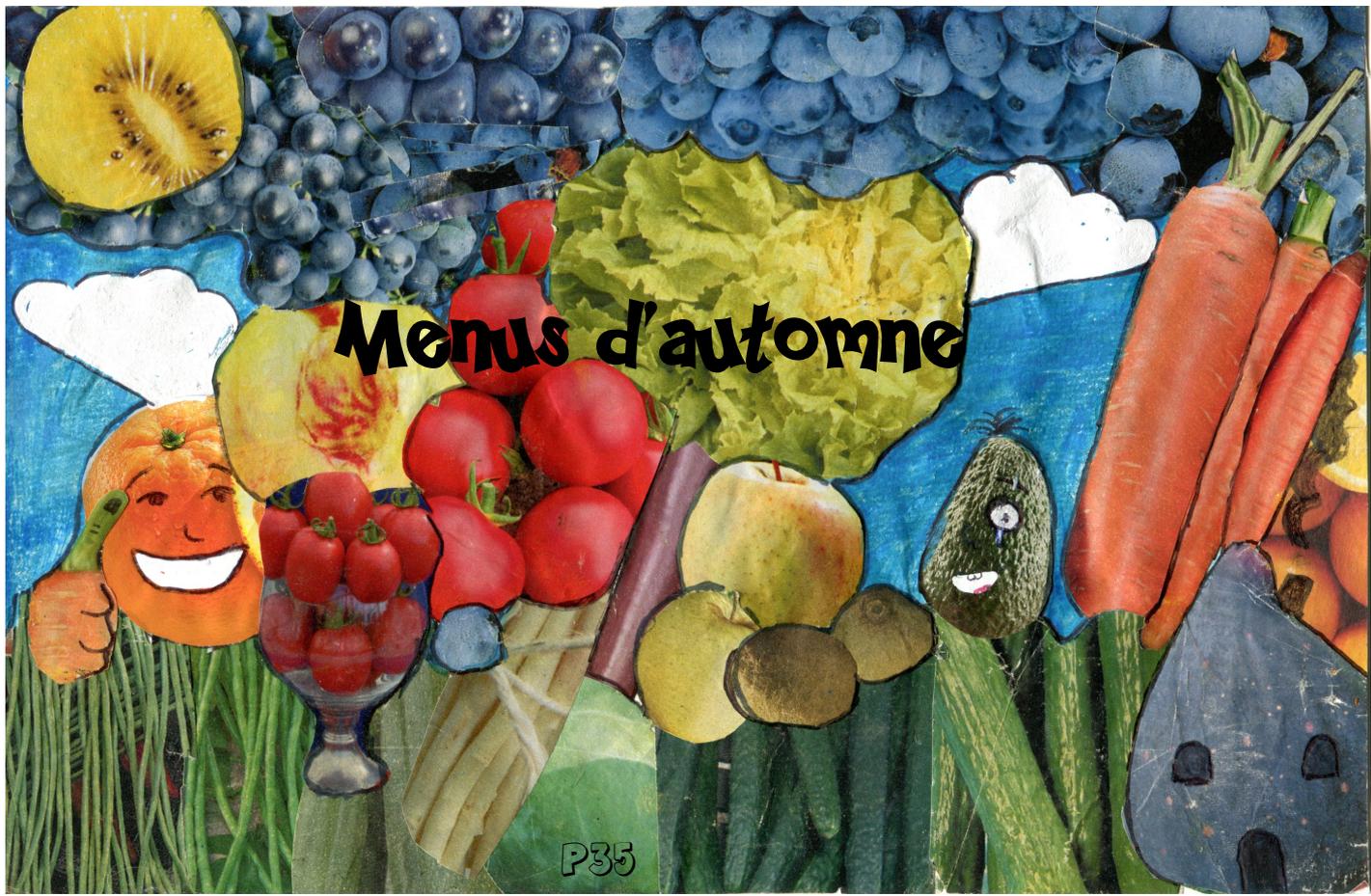
Faire cuire les poivrons au four th 180C° en les tournant lors de la cuisson (ils doivent avoir la peau qui boursouffle). Pour les peler plus facilement, les placer dans un contenant hermétique. Une fois refroidis, les peler et les évider. Ensuite, les couper en lamelles et les réserver.

Faire revenir les blancs de sèche et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter les lamelles de poivrons. Faire cuire jusqu'à la cuisson des blancs de sèche (astuce : il faut pouvoir piquer facilement ceux-ci avec une pointe de couteau). Rajouter du curry. Remuer pendant quelques minutes. Ajouter la crème fraiche, le sel et le poivre (ajuster selon votre envie).

Accompagner de riz ou de semoule.







Menus d'automne

Menu d'une journée d'automne

5 Légumes et fruits/j	✓
féculents	✓
Viande, œuf ou poisson	✓
3 Produits laitiers/j	✓
Corps gras	✓
sucré	✓
Boisson 1,2l/jour	✓

Petit déjeuner :

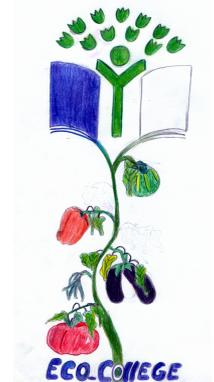
Riz au lait
Biscottes avec de la confiture
1 fruit (1)

Déjeuner :

- Samoussa aux épinards (2)
- Brochette de poulet marinée et gnocchis (3)
- Salade d'oranges à la cannelle (4)
pain

Dîner :

- Salade de chou fleur croquant
- Taboulé aux légumes et aux olives noires
- Fromage
- Compote de pommes
Pain bio



Samoussa aux épinards



Ingrédients (pour 6 pers)

Épinards frais : 400 g

Feta : 50 g

Feuille de brick : 4 feuilles

Sel : 1 pincée

Poivre : 1 pincée

Huile d'olive : 1 cuillère à
soupe

Beurre : 1 noisette

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Trier, équeuter et rincer les épinards.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire cuire les épinards jusqu'à ce qu'ils aient rendu toute leur eau de végétation.

Incorporer la fêta coupée en petits dés, saler et poivrer.

Disposer une feuille de brick sur le plan de travail et la couper en 2.

Rabattre l'arrondi vers l'intérieur, déposer 1 c. à s. de farce sur un coin, plier la feuille en enfermant la farce et rabattre plusieurs fois le triangle sur lui-même.

Renouveler l'opération pour réaliser 8 samoussas.

Les badigeonner de beurre fondu et les placer dans un plat à four.

Faire cuire 15 min environ jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.



***"SOYEZ VOUS-MÊME LE CHANGEMENT QUE VOUS VOUDRIEZ VOIR DANS LE MONDE."
MAHATMA GANDHI (1869-1948)***

Menus d'hiver



Menu d'une journée d'hiver

5 Légumes et fruits/j	
féculents	
Viande, œuf ou poisson	
3 Produits laitiers/j	
Corps gras	
sucré	
Boisson 1,2l/jour	

Petit déjeuner :

Fromage blanc avec céréales et pépites de chocolat,
Des tartines beurrées,
Une mandarine (1)

Déjeuner :

Soupe de potimarron (2)
Filet mignon à la bière avec carottes, pommes de terre et pruneaux (3)
Moelleux au chocolat

Dîner :

Feuilleté au reblochon
Salade d'endives aux noix (4)
Pomme fruit au four (5)

Feuilleté au reblochon

Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients
(pour 6 personnes)

2 pâtes feuilletées rondes

1 reblochon rond

1 œuf
(séparer le blanc du jaune)



Préparation :

Préchauffez le four à 200°C.

Prenez un plat rond (mais pas un moule à tarte !)

Déposez-y une pâte feuilletée (ne pas piquer la pâte). Mettez le reblochon en entier au milieu (ne pas enlever la croûte).

Recouvrir avec la 2ème pâte feuilletée. Souder convenablement les bords des 2 pâtes avec le blanc d'œuf

Avec un pinceau, mettre du jaune d'œuf sur la pâte pour obtenir une belle couleur dorée.

Mettre au four pendant 20 min.

Servez immédiatement et mangez tout de suite (le reblochon sera bien coulant à l'intérieur : un pur réga !!).

LE LIVRET A ÉTÉ RÉALISÉ PAR
LES ECO-DELEGUES DU
COLLEGE AVEC L'AIDE ET LE
SOUTIEN D'ENSEIGNANTS ET
LES DESSINS ONT ÉTÉ
RÉALISÉS PAR DES ÉLÈVES DE
5° (2014 2015) EN COURS
D'ARTS PLASTIQUES .



COLLEGE DE MARCIAC

