CYCLE 3

TOUT UN MONDE DERRIÈRE TON ASSIETTE

Carnet de jeux et d'activités pour mieux connaître ce que tu manges

Ce livret pédagogique appartient à :

.....

DU CHAMP À L'ASSIETTE : TOUT UN MONDE !

Ta journée est rythmée par 4 repas : le petit-déjeuner, le déjeuner, le goûter et le dîner ! Mais connais-tu tous les secrets qui se cachent derrière ce que tu manges ?

Pars avec nous pour une aventure à la découverte des fruits, des légumes, des animaux et des céréales de ta région. Viens rencontrer ceux qui cultivent les terres, élèvent des animaux et pêchent du poisson.

Pour des repas bons pour ta santé, et pour la planète !

Suis les petits personnages qui te guideront dans ce livret. Tu as tes baskets bien accrochées ? C'est parti !

Tour d'horizon

QU'EST-CE QUI POUSSE PRÈS DE CHEZ TOI ?

Ici en Provence, dans les Bouches-du-Rhône (BDR), l'agriculture est très diversifiée et nous faisons pousser tous les **fruits, légumes et céréales** qui composent notre panier de courses. Du côté des **animaux**, on retrouve des brebis, des chèvres, des vaches (races spécialisées pour la viande), des poissons et coquillages, des cochons et aussi des taureaux !

RÈGLE DU JEU

> Entoure les animaux et les produits que tu connais.

1 L'INFO EN PLUS

Sais-tu qu'ici, dans les Bouches-du-Rhône, nous sommes les premiers producteurs français de tomates, salades, poires et abricots ?

Dans les champs

LES AGRICULTEURS ET LES AGRICULTRICES

Dans les champs, dans les prairies, les agriculteurs et les éleveurs travaillent la terre, sèment, plantent, ramassent, … **Ils produisent la nourriture** que nous retrouvons au marché, sur les étals et dans nos assiettes. Grâce à leur travail, **ils entretiennent les paysages** de Provence. En utilisant des méthodes respectueuses de l'environnement, ils offrent des **abris pour la biodiversité** : les oiseaux, les vers de terre, …

L'INFO EN PLUS

En Camargue, la culture du riz (ou riziculture) permet de réduire la quantité de sel présente dans l'eau du sol - et donc de permettre la culture de melons ou de tomates, qui ne serait normalement pas possible.

RÈGLE DU JEU

> Relie chaque métier à son lieu de travail.

A. ostréiculteur, ostréicultrice

B. manadier, manadière

C. maraîcher, maraîchère

D. riziculteur, rizicultrice

E. arboriculteur, arboricultrice

1. le verger

3. la rizière

2. la prairie de Crau

4. le champ ou la serre

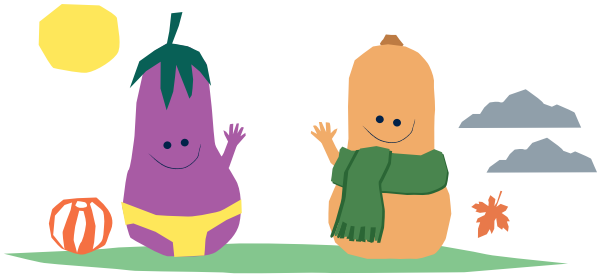
5. le parc à coquillages

Réponse : a5, b2, c4, d3, e1

Dans les champs

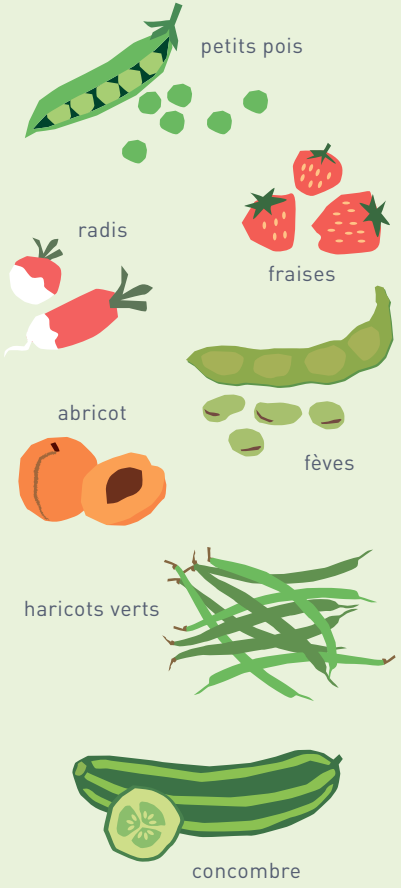
LA NATURE AU FIL DES SAISONS !

En été, on mange des pêches et des tomates. En automne, on mange des courges… Car oui, les fruits et les légumes s'adaptent aux cycles de la nature. Ils poussent donc à leur rythme et on les récolte à des périodes différentes lorsqu'ils sont mûrs. C'est pour ça qu'on parle de **fruits et de légumes « de saison ».** Voici donc un saisonnier pour comprendre ce qui pousse chez nous et en quelle saison !

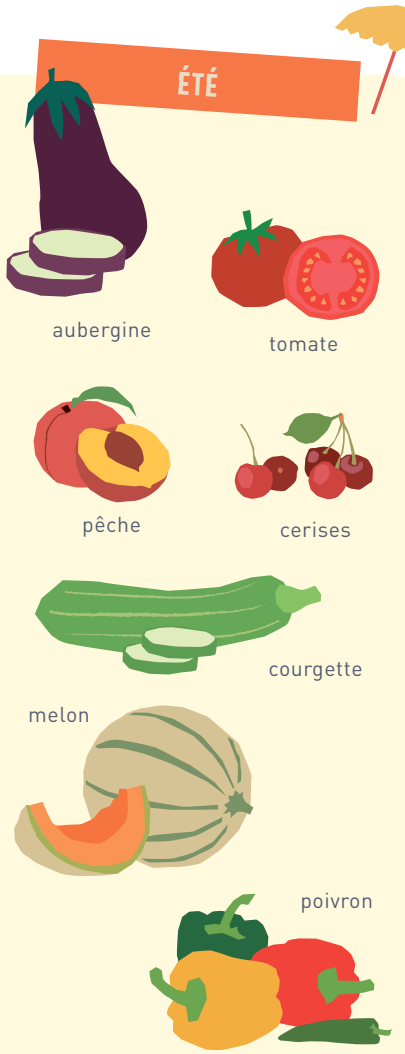


HIVER

PRINTEMPS



ÉTÉ



AUTOMNE

Regarde bien la page d'avant pour répondre !

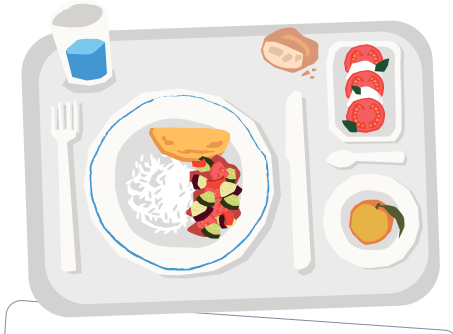
RÈGLE DU JEU

> Associe le plateau-repas de la cantine à sa saison.

PLATEAU 1

Entrée : radis-beurre / Plat : petit pois, pâtes et poulet / Dessert : fraises à la crème

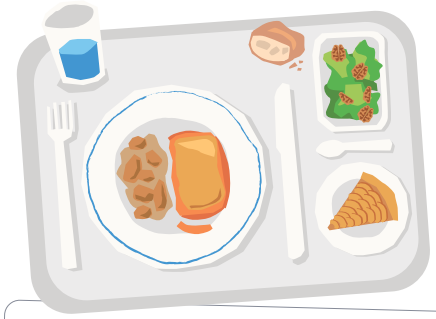
SAISON ? .....



PLATEAU 2

Entrée : tomates-mozza / Plat : omelette, ratatouille et riz / Dessert : pêche

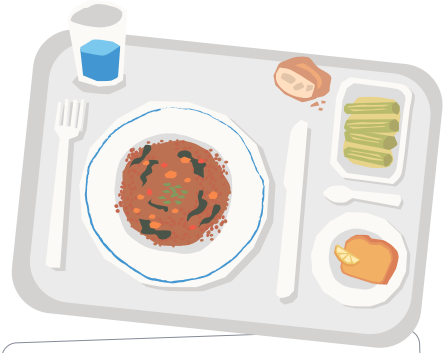
SAISON ? .....



PLATEAU 3

Entrée : salade aux noix / Plat : gratin de butternut et sauté de porc / Dessert : tarte aux pommes

SAISON ? .....



PLATEAU 4

Entrée : poireaux vinaigrette / Plat : Curry de lentilles, épinards et blettes au lait de coco / Dessert : gâteau au citron

SAISON ? .....

L'INFO EN PLUS

La tomate est un fruit ! Si l'on parle botanique : la tomate est issue de la fleur de la plante de tomate, c'est donc un fruit ! Mais si on parle cuisine : elle est considérée comme un légume ! On la récolte en été, on peut la manger en salade en pleine saison et en faire des conserves (coulis, sauces) ou des tomates séchées, pour en manger toute l'année.

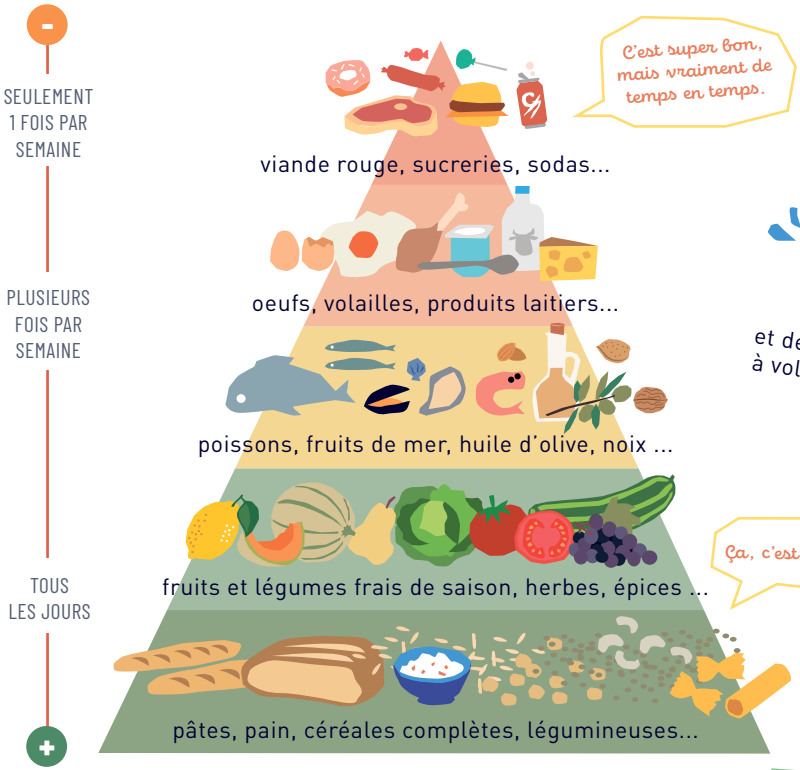
Réponse : Plateau 1 : PRINTEMPS / Plateau 2 : ÉTÉ
Plateau 3 : AUTOMNE / Plateau 4 : HIVER

Dans ton assiette

L'ALIMENTATION MÉDITERRANÉENNE

Maintenant que tu connais nos produits locaux sur le bout des doigts, allons voir d'un peu plus près ce qu'il se passe dans nos assiettes ! Connais-tu l'alimentation méditerranéenne ? C'est une façon de manger – que l'on retrouve dans tous les pays du bassin méditerranéen, basée sur des **aliments locaux et bons pour la santé** : beaucoup de légumes et de fruits, des céréales, de l'huile d'olive … En ce qui concerne les protéines : du fromage de brebis et de chèvre, du poisson, des légumes secs (sources de protéines), et de la viande locale (2 fois par semaine).

PYRAMIDE DU RÉGIME MÉDITERRANÉEN



L'INFO EN PLUS

*L'alimentation méditerranéenne est inscrite au patrimoine mondial de l'**UNESCO** depuis 2013 ! Cette façon de s'alimenter est aussi bonne pour notre planète, puisqu'elle recommande de manger très peu de produits transformés. Les produits transformés contiennent beaucoup de gras, de sucre, de sel et de conservateurs chimiques (comme certains bonbons, gâteaux industriels, plats préparés,…) et leur fabrication rejette beaucoup de gaz à effet de serre dans l'atmosphère.*

TROP BON !

J'ADORE

Dans ta cuisine

LES RECETTES DE NOS CHEFS !

Allez en piste les p'tits cuistots !

Les cuisiniers des cantines travaillent dur
pour vous proposer des menus variés, équilibrés et goûteux !

RECETTE DE PRINTEMPS

Riz au lait et aux fraises

Une recette proposée par

PHILIPPE
responsable de la cuisine centrale de Cabannes

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 0.8 litre de Lait entier (du GAEC de la Tapy à St-Andiol)
- 125 gr de riz rond de Camargue IGP
- 50 gr de sucre + 30 gr pour le coulis
- 10 cl de crème liquide 30% de matière grasse
- 1 gousse de vanille ou quelques gouttes d'arôme vanille
- 1 citron bio
- 250 gr de fraises (de Cabannes)

PRÉPARATION

- Préparer le coulis en mixant 100 gr de fraises et 30 gr de sucre (mettre au frais)
- Porter à ébullition le lait avec 50 gr de sucre et la vanille
- Rincer le riz et l'ajouter dans la casserole. Cuire 40 minutes à feu très doux tout en remuant régulièrement.
- En fin de cuisson, mettre le riz dans un saladier et y mélanger la crème. Mettre au frais.

PRÉSENTATION

Faire un dôme de riz au lait dans une coupelle verser le coulis autour.
- Couper les fraises restantes en 4 et les mettre sur le riz.
- Pour finir, râper quelques zestes de citron sur le dessus.

RECETTE D'ÉTÉ

Pizza du Soleil

Une recette proposée par

GHISLAINE
cheffe cuisinière à l'école Jean Giono de Velaux

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

Pour la pâte

- 200g de farine T80 (du Moulin St-Joseph à Grans)
- 1 sachet de levure boulangère
- 15 cl d'eau tiède
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (AOP Vallée des Baux)
- 1 cuillère à café de sel (IGP de Camargue)

Pour la garniture

- 1 Aubergine coupée en rondelles fines
- 1 Courgette coupée en rondelles fines
- 1 Poivron rouge coupé en lanières
- 1 Poivron jaune coupé en lanières
- 1 Oignon émincé
- 3 Tomates coupées en rondelles
- 125g de mozzarella coupée en rondelles
- 200g de sauce tomate
- 2 cuillères de miel
- 30 ml d'huile d'olive
- Sel, poivre, origan, 1 gousse d'ail

PRÉPARATION

- Préparer la pâte et laisser lever (au moins 2h) à température ambiante.
- Dans une poêle faire revenir oignons et poivrons avec de d'huile d'olive, ajouter en milieu de cuisson les courgettes et la gousse d'ail mixée, saler, poivrer. (Pendant ce temps, préchauffer le four à 220°C).
- Etaler la sauce tomate sur la pâte, ajouter les rondelles de tomates puis les légumes grillés, parsemer de mozzarella et origan, arroser avec du miel et d'un filet d'huile d'olive.
- Cuire 15 minutes environ.

RECETTE D'AUTOMNE

Risotto de petit épautre et légumes aux 2 fromages de chèvre

Une recette proposée par

MARIE-LAURE ET L'ÉQUIPE
de la cuisine centrale de Châteauneuf-les-Martigues

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 350 g de petit épeautre
- 500 à 600 ml d'eau
- un cube de bouillon de volaille
- 500 g de courge butternut
- 2 carottes
- 4 c à soupe d'huile
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 3 branches de persil
- 4 échalotes
- 300 ml de vin blanc
- 2 c à soupe de crème fraiche épaisse
- ½ fromage de chèvre frais
- 30g de tomme de chèvre (sec)

PRÉPARATION

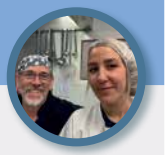
- Faire tremper le petit épeautre 2 heures. Le rincer et l'égoutter.
- Faire bouillir l'eau avec le cube de volaille et réserver au chaud.
- Emincer les échalotes et les faire revenir dans l'huile.
- Couper la courge et les carottes en cubes.
- Ajouter le petit épeautre, les légumes, mettre le laurier et le thym. Laisser dorer pendant 5 minutes.
- Ajouter le vin blanc et laisser évaporer.
- Ajouter le bouillon à hauteur et cuire à petite ébullition, ajouter le bouillon au fur et à mesure en remuant jusqu'à l'absorption du liquide.
- Le petit épeautre est cuit quand le bouillon est absorbé, mettre la crème et le fromage de chèvre coupé en petits morceaux.
- Servir le risotto, ajouter quelques copeaux de tomme de chèvre, le persil haché, saler et poivrer.

RECETTE D'HIVER

Daube Provençale

Une recette proposée par

STÉPHANE ET INGRID
de Boublon



Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1kg de taureau de Camargue AOP (collier, joue, pointe de la culotte ou de la tranche)
- 2 oignons
- 6 carottes
- 2 branches de thym
- 1 gousse d'ail
- 2 feuilles de laurier
- 1l de bouillon de boeuf (ou vin rouge)
- sel / poivre
- 1 carré de chocolat noir
- 1 cuillère à soupe de Fécule de Maïs
- 250 g de Riz de Camargue IGP

PRÉPARATION

- Préchauffer le four (180°C).
- Découper la viande en cube, couper les carottes en rondelles et ciseler les oignons.
- Dans une cocotte allant au four, mettre tous les ingrédients sauf le chocolat.
- Verser le bouillon. La viande doit être recouverte de liquide. Mettre un couvercle, enfourner et cuire 2h à 180 °C.
- Vérifier le niveau à mi-cuisson, ajouter du bouillon s'il en manque. Vérifier que les morceaux de taureau s'effilochent bien.
- Pendant ce temps faire cuire le riz : verser de l'eau dans une grande casserole, ajouter le riz et porter à ébullition. Lorsque l'eau bout, couvrir et laisser cuire à feu doux le temps indiqué sur le paquet.
- Sortir les morceaux de viandes, lier la sauce en ajoutant la fécule de maïs et le carré de chocolat.
- Remettre la viande.
- Servir avec le Riz de Camargue IGP.

Dans ton assiette

MOINS DE VIANDE MAIS MIEUX !

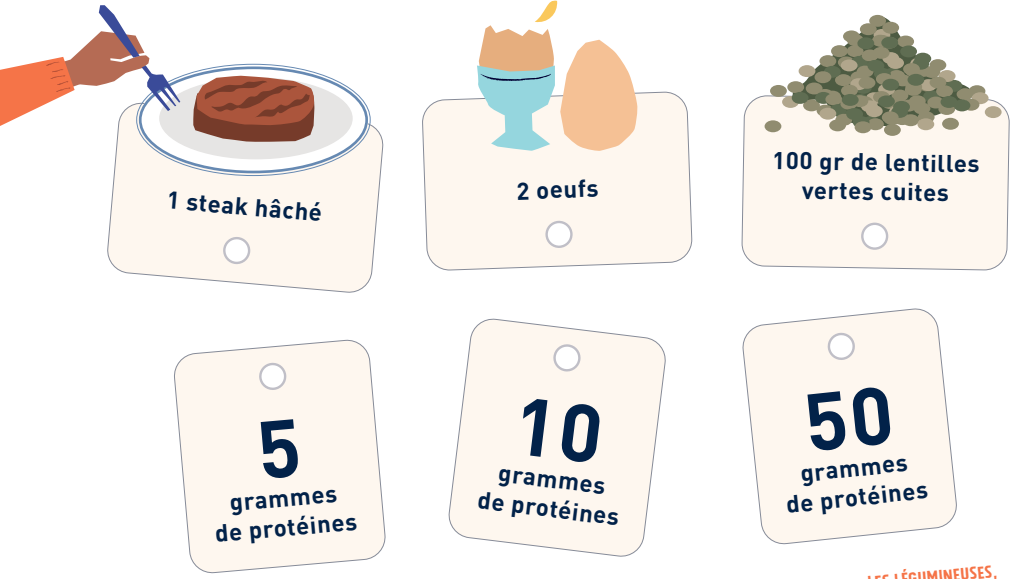
À la cantine, tu as au moins **un menu sans viande** par semaine, nous allons t'expliquer pourquoi ! Pour être en bonne santé et bien grandir, **il faut manger des protéines tous les jours**. On en retrouve dans la viande, les œufs, les produits laitiers, le poisson... mais aussi dans des végétaux comme **les pois chiche, les lentilles ou les haricots secs !**

Diversifier les sources de protéines dans la semaine permet de :

- **Protéger la planète**, car l'élevage intensif des animaux consomme beaucoup d'eau et émet des gaz à effets de serre.
- **Économiser de l'argent pour acheter de la viande de qualité**, comme le Taureau de Camargue AOP ou les agneaux de la Crau.

RÈGLE DU JEU

> Relie ces ingrédients à leur quantité de protéines.



Réponse : Les 3 ingrédients contiennent tous exactement la même quantité de protéines ! 10 grammes

LES LÉGUMINEUSES, UNE IDÉE LUMINEUSE !

L'INFO EN PLUS

Repère : un enfant de 8 ans doit manger entre 20 et 30 g de protéines par jour pour être en pleine forme.

Dans ta cuisine

UN GRAND BOL DE PROVENCE !

La Soupe au pistou est un plat traditionnel en Provence. En quelle saison faut-il préparer la Soupe au Pistou ? En été, car elle cuisinée avec des légumes de cette saison. On peut ensuite tout à fait la surgeler ou en faire des conserves pour la consommer toute l'année.

RÈGLE DU JEU

> Retrouve le nom des ingrédients de la soupe au Pistou.

Réponse : haricots cocos secs ou frais, haricots verts, courgette, tomate, ail, basilic, carotte, petites pâtes, parmesan, laurier, thym, huile d'olive... Chacun peut y rajouter son petit ingrédient secret !

L'INFO EN PLUS

Les céréales et les légumineuses se complètent. C'est super de les consommer ensemble. Dans ce plat typique, on retrouve l'association céréales/légumineuses avec les pâtes comme céréales et les haricots secs comme légumineuses. Le tour est joué !

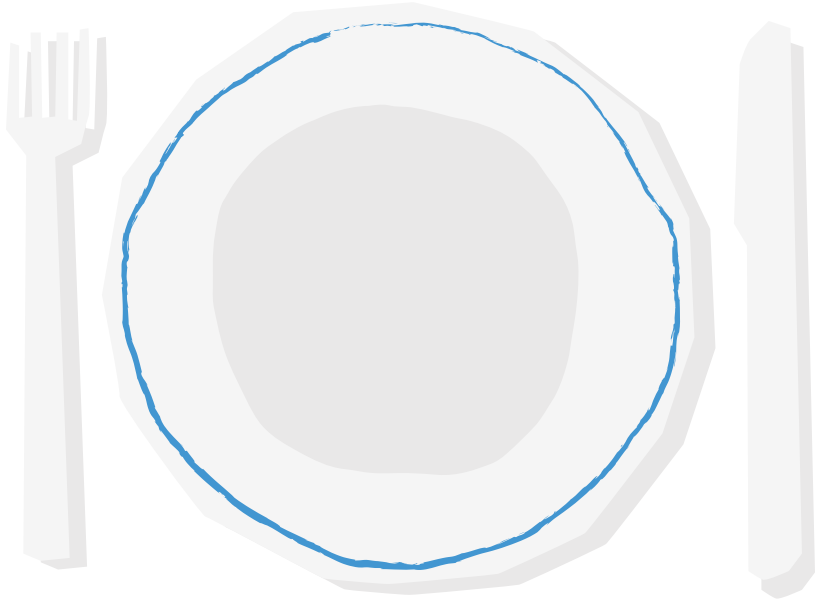
Dans ta cuisine

TOUT UN MONDE DERRIÈRE TON ASSIETTE

Au fil de ce livret, tu as pu découvrir tout le monde qui se cachait derrière ton assiette : les agriculteurs, le cycle de la nature et des saisons, les animaux, les cuisiniers, … **Il est important de comprendre d'où vient ce que nous mettons dans nos assiettes**, et de **ne pas gaspiller** la nourriture.

RÈGLE DU JEU

> Dessine ton plat préféré et rappelle-toi les principes qui font un bon repas.



UNE BONNE ASSIETTE, C'EST :

des produits .....
venant d'agriculteurs ..... au prix juste
des ingrédients de .....
des produits qui respectent .....
un repas partagé avec .....!

*Réponse : Une bonne assiette c'est des produits **locaux** (venant d'agriculteurs **payés** au prix juste), des ingrédients **de saison**, des produits qui respectent **l'environnement, la nature**, un repas partagé avec **tes copains/copines ou ta famille** !*

Créativité

GRAINE D'ARTISTE

RÈGLE DU JEU

> Pense à un animal et un légume qui ont retenu ton attention dans ce livret. Et crée un « animalégume » !

L'INFO EN PLUS

Sais-tu qu'en râpant du chou rouge et en pressant son jus à l'aide d'une passoire, tu obtiens de la peinture violette ? et en faisant bouillir des peaux d'oignons, tu auras la couleur jaune !

Ce livret a été réalisé par :

Pays d'Arles
PÔLE D'ÉQUILIBRE TERRITORIAL & RURAL

LA METROPOLE
AIX-MARSEILLE-PROVENCE

Dans le cadre du Projet Alimentaire Territorial, nous travaillons avec les agriculteurs, les élus, les cuisiniers, pour que les menus de ta cantine soient préparés à partir d'ingrédients de saisons, peu transformés, en direct de nos fermes, et surtout délicieux !

LE SALON DES AGRICULTURES DE PROVENCE

« Rends-nous visite au Salon des Agricultures de Provence ! Il y a plein d'animaux à voir et des animations ! C'est tous les ans le 1er week-end de juin, au Domaine du Merle à Salon de Provence. »

Plus d'infos !

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

FRANCE RELANCE

RÉGION SUD PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

DÉPARTEMENT BOUCHES-DU-RHÔNE

ACCM
Arles Crau Camargue Montagnette

Communauté de Communes VALLÉE DES BAUX-ALPILLES

Terre de Provence

Design graphique : marion-francois.com