

# De Bouche à Oreille

Pour des parents qui ont le goût de l'information

## LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE : UN ESSENTIEL

Apprendre aux enfants et aux adolescents à ne pas gaspiller, tel est l'objectif de notre engagement en faveur d'un monde meilleur ! Une implication porteuse de sens et destinée à inciter nos jeunes convives à devenir de véritables éco-citoyens.

En matière de respect de l'environnement, nous avons coutume de dire que le changement passe en premier lieu par les enfants. Non seulement, leurs habitudes ne sont pas encore figées, mais aussi parce qu'ils seront demain les acteurs principaux de notre monde. Prêts à agir, les jeunes sont également très engagés et conscients des enjeux inhérents au gaspillage.

**Nous encourageons depuis des années nos convives à adopter l'état d'esprit et les comportements bénéfiques à la protection de la planète.**

Les enjeux soulevés par le gaspillage alimentaire étant considérables, il est impératif aujourd'hui d'endiguer les impacts : économique, environnemental, éthique et social. Car un bon déchet est celui qui n'existe pas, sensibiliser les jeunes au problème du gaspillage alimentaire est devenu, pour nos équipes, essentiel.

### Comment mener les restes à la baguette ?

Pour éveiller leur conscience, nos équipes mettent en place des campagnes de sensibilisation simples et claires et initient, tout au long de l'année, des actions pleines de bon sens. Notre concept « Stop au gaspi ! », par exemple, responsabilise les jeunes et leur apprend à adopter les bons gestes... à l'école comme à la maison. En plus d'être invités à se servir uniquement en fonction de leur appétit, ils sont également mobilisés autour de la question du gaspillage du pain à travers l'opération « Gaspi Pain ». Très concrète, cette action encourage les enfants à déposer le pain non consommé dans un meuble prévu à cet effet afin qu'ils se rendent compte du gaspillage engendré. Autre astuce aussi bonne pour la santé que pour l'environnement : les baguettes non présentées aux élèves sont mises de côté pour que nos Chefs puissent les transformer en délicieuses recettes : pain perdu, chapelure ou encore en bruschetta.

Scolarest  
GOÛT / PARTAGE / PROXIMITÉ

Automne 2019

### FAITES VOTRE MARCHÉ !

**L'AUTOMNE ARRIVE ET AVEC LUI LES PREMIERS COUPS DE FROID. POUR RESTER EN FORME ET FAIRE LE PLEIN DE VITAMINES, PROFITEZ DES BONS FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON :**

#### LÉGUMES :

Betterave, Brocolis, Carotte, Chou, Courge, Céleri, Épinards, Poireaux, Salsifis...

#### FRUITS :

Châtaigne, Figue, Poire, Kaki, Prune, Raisin, Pomme, Datte...

### ON EN PARLE

#### CHEF D'UN JOUR !

Pour mettre en avant notre cœur de métier et les talents culinaires des élèves de CE2, CM1 et CM2, le concours « Les Petits Chefs » est organisé au sein de plusieurs établissements scolaires. Il permet de sensibiliser les enfants à la cuisine de produits frais, de saison, de découvrir de nouvelles saveurs et de goûter de nouveaux produits. Voire, on l'espère, de susciter des vocations. Une façon ludique et pédagogique de mettre en avant les jeunes convives qui deviennent, le temps d'une journée, des chefs en herbe !



# De Bouche à Oreille

Du côté des enfants

DÉCOUVRE LES SECRETS DES ALIMENTS, UNE RECETTE GOURMANDE, ET NOTRE ASTUCE ÉCO-CITOYENNE !

## L'ASTUCE ÉCO-CITOYENNE

Toi aussi tu as un rôle à jouer pour agir contre le réchauffement climatique !

Le réchauffement climatique est mesuré par des scientifiques qui enregistrent les températures sur plusieurs années, aux quatre coins de la planète. Les résultats de leurs recherches sont unanimes : partout dans le monde, l'atmosphère et les océans se réchauffent. Entre 2009 et 2017, l'Antarctique a perdu 252 milliards de tonnes d'eau chaque année\* !

Ce phénomène n'est pas naturel. Il est dû aux gaz polluants que l'homme rejette dans l'air (usines, transports, cultures...). Aller à l'école à vélo ou à trottinette, préférer marcher plutôt que de prendre la voiture, mettre un pull au lieu d'allumer le chauffage... sont autant d'astuces qui limiteront ton impact sur le climat !

\*Source : Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 2017

## LE FRUIT DU MOIS

### Pressez-vous pour... le raisin !

Le raisin est le fruit de la vigne. Il se présente sous forme de grains jaunes, mauves, verts ou noirs... réunis en grappe. Il en existe au total plus de 100 variétés ! Il est l'un des fruits les plus cultivés au monde. S'il sert principalement à la fabrication du vin, on le consomme également sous forme de fruit, frais ou sec, en jus et même en huile !

#### NUTRITIONNELLEMENT BON

Bon pour la santé et assez énergétique de part son apport important en sucre, en vitamines A, B, C, en sels minéraux et en oligo-éléments tels que le calcium, le fer ou le magnésium ! Une petite grappe de raisin apporte autant de calories qu'une seule banane !

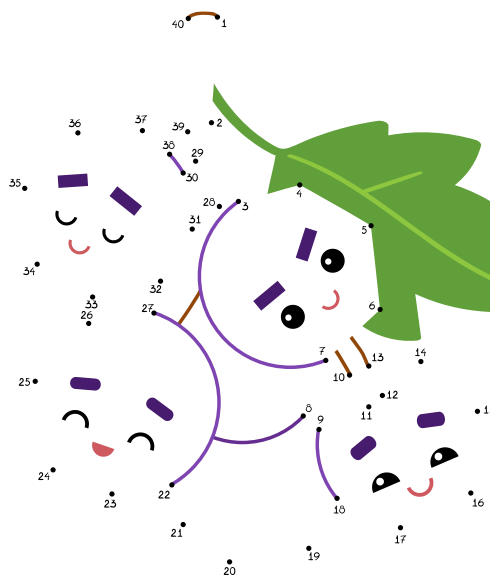
#### IL EST ROYAL !

Il faut attendre le XVI<sup>e</sup> siècle pour trouver du raisin de table, sous sa forme naturelle. Il a longtemps été le dessert préféré des rois de France et plus particulièrement de François 1<sup>er</sup>. Jusque-là, on ne faisait que le boire sous forme de vin.

La vinification, procédé qui permet de transformer le raisin en alcool, existerait depuis des millénaires.

## À TOI DE JOUER !

Quelle surprise vas-tu faire apparaître ?  
Pour le savoir, relie les points entre eux !



  30 min  
Cuisson : 40 min

#### INGRÉDIENTS :

- 1 pâte Brisée
- 500 g de raisins
- 3 œufs entiers
- 50 g de sucre
- 10 cl de crème fraîche

#### À FAIRE AVEC UN ADULTE

1. Faites cuire la pâte - étalée dans un moule à tarte et piquée à la fourchette - environ 10 minutes au four à 180 °C ;
2. Mélangez les œufs avec le sucre et la crème ;
3. Versez la préparation sur le fond de tarte pré-cuit ;
4. Lavez et égrainez les raisins, séchez-les puis disposez-les sur la tarte ;
5. Remettez-la au four pendant 35 minutes à 200 °C.

TROP BON ! BON APPÉTIT !

