



Les
GOÛTERS
créatifs



épices

SOMMAIRE



LA
POMME

4



LE
CITRON

6



LES
OLÉAGINEUX

8



LA
CAROTTE

10



LES
CÉRÉALES

12



LES
BOISSONS

14

L'heure du goûter, un moment de complicité !

Après une journée bien remplie pour les enfants et les parents, le temps du goûter est le moment idéal pour partager, découvrir des ingrédients et réaliser des recettes que vous aurez le plaisir de déguster ensemble, tout en développant la créativité de vos enfants.



CONTEXTE

C'est au fil des rencontres, des sorties au marché, des ateliers d'arts plastiques et des ateliers de cuisine que s'est construit le projet.

Ce livre a été réalisé dans le cadre d'un projet d'expérimentation d'éducation au goût et à la santé qui vise à développer les relations intergénérationnelles, les tutorats et à impliquer les parents dans l'école et leur donner envie de cuisiner chez eux, avec leurs enfants.

Ont participé à sa réalisation :

- les élèves de maternelle de l'École Grand Rue de Mulhouse, classe de Cécilia Pereira et leurs parents,
- les élèves de 3^e SEGPA, du collège Kennedy, classe de Muriel Santin,
- Anne Dotter, plasticienne,
- Pascale Hoenen, diététicienne,
- Fabienne Buessler pour la relecture,
- Séverine Frey, graphiste/conceptrice,
- l'équipe de l'association EPICES.

Ce projet coordonné par EPICES a été possible grâce au soutien du REAAP (Réseau d'écoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents), de la ville de Mulhouse et de l'Éducation nationale.



Autour de LA POMME



La tarte aux pommes

🕒 Préparation : 20mn 🕒 Cuisson : 45mn

👤👤👤👤👤👤 Pour 6 personnes

Pâte sablée :

250 g de farine

90 g de sucre glace

150 g de beurre en pommade

1 œuf entier

25 g de poudre d'amandes

2 g de sel

5 g de sucre vanille

4 à 5 pommes

Flan :

25 cl de crème liquide

100 g de sucre

2 oeufs

Verser la farine en fontaine sur votre plan de travail, y ajouter le sucre glace, la poudre d'amandes, le sel, le sucre vanillé, l'œuf entier et le beurre coupé en menus morceaux. Bien travailler cette pâte jusqu'à obtenir une pâte homogène. La mettre au frais une heure.

Étaler la pâte au rouleau et garnir le moule à tarte (si votre pâte colle, étaler à la main directement dans la tôle).

Garnir votre moule de pommes coupées en tranches de façon harmonieuse. Enfourner à 200°, dix minutes plus tard, recouvrir de flan, puis laisser cuire jusqu'à obtenir une belle couleur dorée.

Laisser refroidir et servir.

VRAI ? FAUX ?

Il y a moins de vitamines dans la peau que dans le reste de la pomme ?

Les brochettes de fruits

🕒 Préparation : 30mn

Utiliser des fruits de saison

En hiver : pommes, poires, bananes, kiwis, raisins

En été : melons, fraises, abricots, pêches

Brochettes en bois

Eplucher les fruits, les couper en morceaux, les piquer sur les brochettes en alternant les couleurs.



FAUX : C'est dans la peau qu'on en trouve le plus ! Attention à bien désaltérer et à faire en calories. C'est le fruit idéal pour éviter les envies de grignotage. Elle est aussi très bonne pour la santé car elle contient des antioxydants et de la vitamine C. En plus, elle réduit le cholestérol !



RECETTE créative

Les dessins de pommes

👉 Ingrédients
Papier
Craies pastels
Fusains
Pommes du verger

👉 Outils
Yeux
Doigts

Chaque élève avait sa pomme. Avant de la savourer nous l'avons regardée. On a échangé nos observations au sujet de sa texture, de ses formes et volumes, des couleurs chaudes et froides, des dégradés, de la lumière et des ombres. On a représenté la pomme sur une feuille avec les craies pastels pour certains et du fusain pour d'autres. Le volume de la pomme s'est révélé par le jeu contrasté de la lumière et de l'ombre.

Autour du CITRON



Le moelleux au citron

🕒 Préparation : 20mn 🕒 Cuisson : 20mn

👤👤👤👤 Pour 4 personnes

4 œufs
130g de sucre
80g de beurre
120g de farine
1 sachet de levure chimique
Le jus et le zeste d'un citron non traité

Séparer les blancs des jaunes d'œufs, dans un récipient battre les jaunes d'œufs avec le sucre et le citron jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le beurre fondu, la farine et la levure. Battre les blancs en neige avec une pincée de sel et les incorporer à la préparation. Répartir la pâte dans un moule à manqué beurré et fariné. Enfourner environ 20 mn dans le four préchauffé à 180° (th.6). Laisser refroidir et saupoudrer de sucre glace.



Les oursons en citron

🕒 Préparation : 20mn 🕒 Cuisson : 20mn

👤👤👤👤 Pour 4 personnes

200g de fromage blanc
60g de sucre
70g de farine
2 œufs
1 citron
1 sachet de sucre vanillé

Préchauffer le four à 200°. Zester le citron puis le couper en deux pour en extraire le jus. Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Battre le fromage blanc avec le sucre. Ajouter les jaunes d'œufs, la farine puis le jus de citron et le zeste. Bien mélanger. Monter les blancs en neige et les transvaser dans la préparation. Travailler l'ensemble avec précaution. Répartir la pâte dans des moules en forme d'oursons. Enfourner 10 à 12 mn. (Surveiller la cuisson)



RECETTE créative

Le citron en peinture

👑 Ingrédients
Toile
Peinture (les couleurs primaires)
Peinture blanche
Un peu d'eau

👉 Outils
Pinceaux
Palette
Craies grasses

On a utilisé les couleurs primaires ainsi que de la peinture blanche pour faire les mélanges de couleur. On a dessiné un fruit ou un légume sur notre support puis on y a mis de la couleur. On a peint le fond et on a laissé sécher. On a repris notre travail pour affiner les couleurs et travailler les ombres. On a remis une deuxième couche sur notre fond...et puis on a dégusté... avec les yeux !

VRAI?
FAUX?

Le citron est un fruit acide pour notre organisme ?

FAUX : Au goût le citron est acide, mais pas pour votre organisme ! C'est rassasiant et contient aussi beaucoup de minéraux. Il facilite la digestion et l'absorption de calcium.

Autour des OLÉAGINEUX



Le gâteau aux pommes et aux noix

🕒 Préparation : 30mn 🕒 Cuisson : 1h

👤👤👤👤 Pour 4 personnes

90g de noix grossièrement hachées
3 petites pommes (ou 2 grandes)
2 œufs
8 cuillerées à soupe de farine
1 sachet de sucre vanillé
½ sachet de levure chimique
1 cuillerée à café de cannelle
50g de beurre
10 cuillerées à soupe de sucre

Mélanger le beurre mou ou fondu, le sucre et le sucre vanillé. Incorporer les œufs, ajouter la farine, la levure et la cannelle. Ajouter les pommes coupées en petits morceaux puis les noix grossièrement hachées.

Verser dans un moule et faire cuire au four 1h à 150° (th.5).



Les sablés au sésame et aux amandes : El Bahla

🕒 Préparation : 20mn 🕒 Cuisson : 20mn

👤👤👤👤👤 Pour 6 personnes

3 verres d'huile
3 verres de sucre semoule
250g de beurre
1 kg de farine
1 pincée de sel
1 bol de soupe avec un mélange homogène d'amandes grillées concassées et de graines de sésame grillées
3 sachets de levure chimique

Mélanger les ingrédients à la main jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Former des petites boules et les disposer sur une plaque allant au four garnie de papier à cuisson. Faire cuire dans un four à 180°C (chaleur tournante) pendant environ 20 mn. Vérifier en cours de cuisson.

VRAI : Les amandes sont intéressantes car riches en acides gras mono insaturés, un peu comme dans l'huile d'olive et l'avocat. Il est conseillé de manger une poignée d'amande et quelques noix (en variant les sortes) chaque jour.



RECETTE créative

Le tableau éphémère

🛒 Ingrédients

Noix
Coquilles de noix
Amandes
Graines de sésame
Graines de pavot
Noisettes
ou autre graines et oléagineux secs

👋 Outils

Mains

On a posé les graines et les fruits secs sur des « ronds » de papier de couleur pour les décorer. On n'a pas tout mis n'importe comment, on a fait un joli dessin pour faire un joli tableau. C'est un tableau « éphémère », ça veut dire qu'il ne reste pas. On a pris des photos et ensuite, on a trié les graines et on les a rangées.

VRAI ? FAUX ?

Les amandes sont riches en acides gras ?

Autour de LA CAROTTE



Le gâteau aux carottes

🕒 Préparation : 30mn 🕒 Cuisson : 1h

👤👤👤👤 Pour 6 personnes

4 œufs
250g de carottes râpées
125g de sucre
60g de cerneaux de noix concassés
125g de beurre fondu
200g de farine
1 sachet de levure chimique
½ cuillerée de cannelle

Préchauffer le four à 150° (th.6). Fouetter les œufs avec le sucre, quand le mélange double de volume et mousse, ajouter peu à peu la farine et le beurre fondu tout en continuant de fouetter puis la cannelle, la levure et enfin les carottes râpées et les noix sans arrêter de fouetter. Bien mélanger, verser dans un moule et faire cuire 1h.

ASTUCE !

Quel est l'intérêt de consommer des carottes crues sous forme de salade ?

Carott & Cheese Cake

🕒 Préparation : 30mn 🕒 Cuisson : 12mn

👤👤👤👤 Pour 4 personnes

75g de carottes	50g de poudre d'amandes
1 œuf	50g de miel
40g de cassonade	10cl d'eau
½ orange	3 feuilles de gélatine
2g de cannelle	3 blancs d'œufs
1 pincée de sel	1 citron
3g de levure chimique	200g de fromage blanc à 0%
45g de farine de blé	

Préchauffer le four à 200°. Laver et peler les carottes, les râper finement. Râper le zeste de l'orange et récupérer le jus. Mélanger tous les ingrédients secs : farine, levure, cannelle, sel et poudre d'amandes. Réserver. Batta les œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils soient mousseux, puis incorporer les zestes et le jus d'orange. Ajouter ensuite le mélange à base de farine ainsi que les carottes râpées. Mélanger le tout sans trop travailler. Verser la préparation aux 1/3 des cercles en inox, enfourner à 200° pendant environ 12 mn (la pointe d'un couteau enfoncée au centre du gâteau doit ressortir propre). Laisser refroidir pendant 20 mn. Mettre les feuilles de gélatine à tremper. Faire bouillir l'eau avec le miel et un zeste de citron. Ajouter ensuite les feuilles de gélatine pressées, puis verser ce sirop sur le fromage blanc. Fouetter les blancs en neige dans un bol, puis incorporer au fromage. Verser ensuite cet appareil sur les « carrot cakes » dans les cercles. Conserver au frais pendant au moins 2h avant de consommer.

Associée à de l'huile (de colza pour ses omegas 3), le beta carotène (anti oxydant) de la carotte est facilement transformé par notre corps en vitamine A, qui joue un rôle essentiel dans la vision notamment. En plus, contrairement à la carotte cuite, on a une sensation de satiété prolongée.



RECETTE
créative

Les
impressions
de carottes

🛒 Ingrédients

Papier de soie
Colle
Peinture orange, jaune, violette

🛠️ Outils

Polystyrène en forme de carotte
Pinceau
Mains

On a fait des impressions avec du polystyrène en forme de carottes, on a mis de la peinture dessus et on l'a retourné sur du papier de soie. On a utilisé les carottes imprimées pour « décorer les recettes », c'est un peu transparent quand on colle, c'est beau !

Autour des CÉRÉALES



Les barres de céréales

⌚ Préparation : 20mn ⌚ Cuisson : 50mn

👤👤👤👤 Pour 4 personnes

125 g de beurre
50 g de sucre
1 œuf
1 verre de flocons d'avoine
200 g de farine
2 cuillerées à café de levure chimique
2 cuillerées de cannelle en poudre
15 cl de lait

Ajouter selon vos goûts ou la saison, des amandes entières ou en poudre, des fruits secs, des pommes râpées, des pépites de chocolat ou des épices. Travailler le beurre avec le sucre puis ajouter l'œuf. Mélanger les flocons d'avoine (...) et le lait. Bien travailler cette pâte. Sur une plaque couverte de papier sulfurisé, former deux pains longs et plats à partir de la préparation. Faire chauffer le four à 200° puis enfourner ces pains et les cuire pendant 20 mn. A la sortie du four, découper en tranches de 1 à 2 cm d'épaisseur. Réduire la température du four à 100° et enfourner à nouveau 30 mn jusqu'à ce que les croquets soient croustillants.

**VRAI ?
FAUX ?**

Les flocons d'avoine favorisent le développement des bactéries ?

Les galettes d'avoines

⌚ Préparation : 20mn ⌚ Cuisson : 20mn

👤👤👤👤 Pour 4 personnes

125g de farine de blé complet
250g de farine d'avoine
125 de farine de blé
½ cuillerée à café de bicarbonate de soude
1 cuillerée de sel
½ cuillerée à café de sucre en poudre
250g de beurre froid coupé en cubes
1 œuf moyen battu

Mélanger tous les ingrédients secs dans un bol. Incorporer le beurre du bout des doigts pour obtenir une texture grumeleuse. Ajouter l'œuf, mélanger à la main jusqu'à former une pâte homogène. Entourer la pâte de film plastique et placer 30 minutes au réfrigérateur. Préchauffer le four à 180°. Fariner légèrement le plan de travail et abaisser finement la pâte au rouleau. Découper les galettes avec un emporte-pièce rond de 6 cm de diamètre et disposer au fur et à mesure sur une plaque de cuisson anti-adhésive. Enfourner pour 15 à 18 mn. Les galettes doivent être à peine colorées et surtout pas foncées. Laisser refroidir sur la plaque le temps qu'elles se raffermissent.

VRAI : Il contient des fibres très particulières qui favorisent le développement de bonnes bactéries intestinales (prévention obésité, réduction du cholestérol...). C'est aussi une céréale rassasiante et riche en protéines qui est un très bon allié du petit déjeuner et du goûter puisqu'elle est digérée plus lentement que les céréales classiques très sucrées que l'on peut trouver dans le commerce.

RECETTE
créative

Le tableau champêtre

👤 Ingrédients
Papier kraft
Peinture
Colle
Pic à brochette

👤 Outils
Polystyrène expansé
Ciseaux
Pinceau
Mains

On a dessiné (creusé) des graines et des céréales sur le polystyrène avec le pic à brochette. On a mis de la peinture sur les dessins creusés. On a retourné le polystyrène sur une feuille blanche et on a appuyé très fort, ça a imprimé sur le papier. On a laissé sécher. On a fait des tiges de céréales en déchirant des bandes de papier kraft et on a découpé des graines et des fleurs dans du papier imprimé (les chutes). On a collé les tiges, les graines et les fleurs sur les impressions.





La citronnade

🕒 Préparation : 10mn

👤👤👤👤 Pour 4 personnes

- 1 tasse de sucre roux (peut être réduit à ¾ de tasse)
- 1 tasse d'eau (pour le sirop simple)
- 1 tasse de jus de citron bio
- Zestes de citron
- 4 tasses d'eau froide (à diluer)

Préparer un sirop simple en dissolvant le sucre dans l'eau dans une petite casserole jusqu'à ce qu'il soit complètement dissous. Une fois que le sucre est dissous, extraire le jus de 4 à 6 citrons ainsi que les zestes, suffisamment pour obtenir une tasse de jus. Ajouter le jus et le sirop dans un grand récipient. Ajouter 3 à 4 tasses d'eau froide, selon les préférences. Mettre au frais pendant environ 40 minutes. Si la citronnade est un peu trop sucrée à votre goût, ajouter un peu de jus de citron. Servir bien frais.



Le smoothie aux fruits

🕒 Préparation : 5mn

👤👤👤👤 Pour 4 personnes

- 1 banane
- 1 mangue
- 2 kiwis
- Une poignée de framboises ou de fruits rouges
- 2 abricots
- 1 pêche
- 1/2 l de lait écrémé

Dans un mixer, mettre tous les fruits préalablement lavés et coupés en gros morceaux. La banane est essentielle pour avoir une bonne consistance. Ajouter le lait et mixer. Servir aussitôt.

FAUX : Il ne s'agit pas de lait végétal mais de boissons végétales. C'est une alternative sans lactose (le sucre du lait) que certaines personnes ont du mal à digérer car quand on vieillit on sécrète moins l'enzyme qui permet de découper le lactose, d'où les inconforts digestifs parfois renforcés. L'apport en calcium de ces boissons n'est pas comparable au lait mais la couleur et le goût s'en rapprochent beaucoup.

RECETTE créative

Les champs de végétaux

👤 Ingrédients

- « Terre-argile »
- Feuilles de bambou (car on en trouve facilement !)

👤 Outils

- Couteaux de pâte à modeler
- Rouleaux « de pâtissier »
- Mains

D'abord, on a « massé » l'argile pour la réchauffer et pour pouvoir l'étaler. Ensuite, on a étalé l'argile avec un rouleau « de pâtissier », et après, on a coupé les bords pour faire un carré.

On a posé les feuilles de bambou, et on a aplati avec le rouleau pour ne pas que ça puisse se détacher.

Après, on a fait des trous pour faire des graines.





épices

Depuis plus de six ans maintenant, au fil des expérimentations et des projets, à force d'idées nouvelles et d'engagements tenus, avec les enfants des écoles, les parents, les jeunes des collèges et des lycées, EPICES réalise des projets. Toutes les actions menées, qu'elles paraissent évidentes ou plus ambitieuses, témoignent d'une volonté d'humanité de partage et de citoyenneté. Le maître mot, c'est partager pour grandir et vivre.

Ce livre a été réalisé sous la conduite artistique de la plasticienne Anne Dotter avec les élèves de maternelle de l'Ecole Grand Rue de Mulhouse, classe de Cécilia Pereira et leurs parents et les élèves de 3^e SEGPA du collège Kennedy, classe de Muriel Santin.

E.P.I.C.E.S. - Espace de Projets d'Insertion Cuisine Et Santé

44 avenue du Président Kennedy - 68100 MULHOUSE

Tel. 03 89 57 95 79 - Site Internet : www.epices.asso.fr

