



## KIT FOURCHETTE VERTE POUR LA SEMAINE DU GOÛT 2021

### HUILES, GRAINES OLÉAGINEUSES ET FRUITS À COQUE





## Table des matières

Introduction	3
1. Culture des graines oléagineuses et des fruits à coque: focus sur l'origine suisse	4
2. Qualité des huiles, des graines oléagineuses et des fruits à coque	5
2.1. Influence de la température sur la qualité des huiles	5
2.2. Influence de la température sur la qualité des noix, des cerneaux et des graines	7
2.3. Conseils pour conserver les graisses, les huiles, les fruits oléagineux et les graines	7
3. Focus sur les acides gras « oméga-3 »	8
4. Huile de coco et huile de palme	9
5. Risques liés à la consommation de graines et fruits à coque	9
5.1. Risque d'allergie	9
5.2. Risque d'étouffement	10
6. Recettes	11
Crème Budwig de saison	11
Omelettes aux pois chiches avec garniture aux noix	12
Craquottes de millet, betterave rouge et graines de chia	13
Gâteau au potiron et noisettes	14
Salade de carottes Salade de carottes ourpres	15
Salade de chou rouge et graines de courges	16
Salade hivernale de céleri, pomme et noisettes de la région	17
Salade mixte aux poire	18
7. Activités ludiques pour les enfants autour des 5 sens	19
7.1 Vue	20
7.2 Toucher	21
7.3 Odorat	24
7.4 Ouïe	25
7.5 Goût	27
Annexes	29 - 37



## Introduction

La consommation d'huiles, de graines oléagineuses et de fruits à coque présente de nombreux avantages. Ces aliments sont de précieuses sources d'énergie et contiennent des vitamines importantes, ainsi que des acides gras essentiels, non produits par notre organisme. Les fruits à coque et les graines oléagineuses nous apportent également des fibres alimentaires, des protéines, des minéraux et des oligoéléments. Les graisses contenues dans ces aliments assurent le transport des vitamines liposolubles A, D, E et K et sert de protection et de régulateur de chaleur pour notre corps. Les huiles, les graines oléagineuses et les noix jouent également un rôle important dans la préparation des plats, en effet ce sont de fabuleux exhausteurs de goût.

Par conséquent, les graisses alimentaires sont un des éléments clé d'une alimentation équilibrée, saine et savoureuse. En couvrant nos besoins en huiles, graines oléagineuses et fruits à coque (en moyenne 45-80 g de graisses pour une personne adulte et par jour) et en choisissant consciemment des huiles qualitativement différentes, nous influençons positivement notre santé. La plupart des graines et noix ainsi que certaines huiles ont une teneur élevée en acides gras essentiels, notamment les oméga 3. Notre besoin quotidien en oméga 3 peut notamment être couvert en consommant des noix et des graines de colza, soja, ou de lin alors que les oméga 6 sont à rechercher dans les graines de tournesol, la noix, le soja et le carthame. Il est recommandé de varier les sources d'acides gras essentiels. Enfin, la composition en protéines de certains fruits à coques est intéressante pour compléter les apports de légumineuses et d'autres sources de protéines végétales.

Gardons toutefois à l'esprit qu'une consommation trop importante de graisses favorise l'obésité et d'autres maladies associées. Fourchette verte recommande 1 portion de noix ou de graines oléagineuses non salées par jour, sous forme moulue pour les plus petits, excepté en cas de risque allergique. Une portion représente 20-30 g pour les adultes, 20 g pour les enfants et adolescents de 4 à 20 ans, une cuillère à café pour les enfants de 1 à 4 ans. Sur la base de la pyramide alimentaire suisse, on peut ajouter à cela 2 à 3 cuillères à soupe (20-30 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié d'huile de colza. Les matières grasses d'origine animale telles que le beurre, la margarine, la crème, sont quant à elles à utiliser avec parcimonie environ 1 cuillère à soupe = 10 g par jour).



## 1. Culture des graines oléagineuses et des fruits à coque : focus sur l'origine suisse<sup>1</sup>

Dans un souci de durabilité et afin d'encourager un approvisionnement de proximité, ne sont considérés dans ce document que les ingrédients et produits d'origine suisse. Dans notre pays, les graines oléagineuses et fruits à coque suivants sont cultivés par nos agriculteurs :

Graines oléagineuses	Fruits à coque
<ul style="list-style-type: none"><li>• cameline</li><li>• chanvre</li><li>• chia</li><li>• courge</li><li>• lin</li><li>• pavot</li><li>• soja (pour l'huile de soja)</li><li>• tournesol</li><li>• carthame</li><li>• colza</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• noix</li><li>• noisettes</li></ul>

Onze cantons se partagent 95% des cultures d'oléagineux en Suisse. La plus grande proportion est représentée par le colza, le tournesol et le soja. Le canton de Vaud est en tête avec pratiquement 30% des cultures suisses d'oléagineux.

Ces dernières années, les cultures de colza, de tournesol, de noix et de chanvre ont augmenté en Suisse, répondant ainsi à une demande accrue.

Un tiers de nos cultures de colza est dédié à la variété HOLL (High-Oleic- Low Linolenic), il s'agit d'une variété permettant la production d'une huile résistante à la chaleur. Elle est donc particulièrement utile pour la cuisine chaude, notamment les fritures et le rôtissage. De même, deux tiers des cultures de tournesol sont destinés à la variété HO (High-Oleic), qui possède les mêmes propriétés que le colza HOLL.

Les cultures de noix et de noisettes, pendant longtemps délaissées, reprennent de l'ampleur. Plusieurs variétés existent, dont certaines sont plus indiquées à la consommation des fruits bruts et d'autres à la transformation en huiles.

Les fruits à coque les plus consommés par les Suisses entre 2007 et 2016 sont les noisettes, suivies des amandes et des noix. Elles entrent dans la composition de nombreuses recettes, telles que pâtisseries, desserts, muesli, salades et les plats chauds, pesto.

<sup>1</sup> Sources:

Rapport Agricole 2020 : <https://www.agrarbericht.ch>

Office fédéral de l'agriculture : <https://www.blw.admin.ch/blw/fr/home.html>

Fruits Vaud et Genève : <https://www.fruits-vaud-geneve.ch/fruits/noix>



De plus en plus de noyers et de noisetiers sont plantés en Suisse, principalement dans les cantons de Genève, Vaud et les Grisons, alors que d'autres fruits à coque ne sont pratiquement pas produits en Suisse. Lors des achats, privilégiez des ingrédients d'origine régionale (de culture suisse) et issus de modes de production respectueux de l'environnement. Les fruits à coque issus de l'agriculture biologique ne sont pas traités au gaz éthylène, au soufre ou blanchis. Ils sont donc plus durables. Ils sont par exemple proposés à la vente dans les magasins à la ferme, sur les marchés mais aussi sur Internet.

Dans la mesure du possible, préférez les noix non décortiquées, car leur peau contient des nutriments importants. Pour le bien de l'environnement, tenez compte de la saisonnalité. La saison des fruits à coque débute en octobre et se termine en février.

## 2. Qualité des huiles, des graines oléagineuses et des fruits à coque

La qualité des huiles, des graines oléagineuses et des noix est déterminée par leur composition en acides gras, qui est elle-même dépendante de la préparation et du processus de fabrication.

### 2.1 Influence de la température sur la qualité des huiles<sup>2</sup>

#### Huiles pressées à froid ou raffinées ?

Deux processus de production différents sont utilisés pour les huiles : pressage à froid et raffinage.

Lors de la pression à froid, la valeur nutritionnelle de l'huile est préservée car les molécules ne sont soumises à aucun raffinage. C'est pourquoi les huiles pressées à froid (par exemple l'huile de pépins de courge, l'huile de germe de blé, l'huile de noix, l'huile d'olive) ont une odeur et un goût plus prononcés.

Lors du raffinage, les huiles sont entièrement purifiées ou raffinées, ce qui permet d'éliminer les substances colorantes et odorantes, les particules de graines et de coquilles et les acides gras libres. Ce processus de production garantit une durée de conservation plus longue, un prix plus bas et un goût plus neutre des huiles (par exemple l'huile de colza, l'huile de tournesol). L'inconvénient est que certains ingrédients de haute qualité nutritionnelle peuvent être perdus. En outre, les acides gras trans se forment lorsque les huiles végétales sont raffinées ou trop chauffées. Ces derniers constituent un problème de santé car ils ont un effet négatif sur les taux de lipides sanguins et augmentent ainsi le risque de maladies cardiovasculaires. C'est pourquoi la teneur en acides gras trans dans les produits est réglementée par la loi (max. 2g/100g). Dans la cuisine, il faut veiller à une utilisation adéquate des huiles végétales (voir Introduction, chapitres 2 et 3).

Les huiles pressées à froid et raffinées conviennent toutes les deux à la consommation à froid. Elles sont idéales pour assaisonner les salades, par exemple. A noter que les huiles pressées à froid apporteront plus de saveurs aux plats que les huiles raffinées.

---

<sup>2</sup> Sources :

Ordonnance du DFI sur les huiles alimentaires, les graisses alimentaires et les produits qui en sont dérivés, 2005  
Detmold, 2014, Fette und Öle: Grundlagenwissen und praktische Verwendung



Pour la cuisson à chaud, il est recommandé de sélectionner les huiles en fonction du mode de préparation ou de la température. Les huiles raffinées étant plus inodores, avec moins de saveurs et presque incolores, sont des alliées pour la cuisson.

### **Huile de colza HOLL (High-Oleic- Low Linolenic) et huile de tournesol HO (High-Oleic)**

Certaines huiles sont, de par leurs substances, moins intéressantes nutritionnellement, mais plus résistantes aux hautes températures, comme lors de la friture. L'huile de colza HOLL et l'huile de tournesol HO appartiennent à cette catégorie d'huiles. Elles sont produites à partir de variétés spécifiques de colza et de tournesol. En raison de leur composition en acides gras, elles sont stables à la chaleur, et recommandées pour la friture et le rôtissage (voir chapitre 3.1).

### **Utilisation des huiles en cuisine**

Si une huile fume pendant la cuisson ou si elle est chauffée à une température constante pendant trop longtemps, elle commence à se dégrader. Cela peut entraîner le développement de substances nocives, de goûts et d'odeurs désagréables, ainsi que des altérations de la couleur, une réduction de la durée de conservation et, en même temps, la destruction des valeurs nutritionnelles favorables à la santé (vitamines, acides gras essentiels, etc.). Toute huile ne peut donc pas être utilisée de la même manière.

En outre, les huiles ne doivent pas être chauffées plusieurs fois (par exemple lors de la friture), car cela produit des substances indésirables en termes de goût et de santé.

### **Quelles graisses et huiles utiliser pour quel type de préparation ?**

Sur les étiquettes de la plupart des huiles, il est indiqué qu'elles peuvent être utilisées à des températures allant jusqu'à 180°C. Cependant, toutes les huiles et graisses ne peuvent pas être chauffées à 180°C sans être endommagées. Les graisses et les huiles se prêtent différemment à la cuisson, à la friture ou à la préparation de plats froids. Il est recommandé d'utiliser les graisses et les huiles dans la cuisine en fonction de leur utilisation selon le tableau ci-dessous :

	<b>utilisation à froid</b> sauces à salade, sauces froides, sur les aliments après cuisson	<b>cuisson à chaleur moyenne</b> étuver, braiser, cuire à feu doux	<b>cuisson à chaleur élevée</b> saisir, sauter, rissoler, poêler, frire
huile d'olive vierge ou extra vierge, huile de colza, huile de noix, huile de soja	OUI	NON	NON
huile d'olive raffinée, huile de colza raffinée	OUI	OUI	NON
huile de colza HOLL <sup>3</sup> , huile de tournesol HO <sup>3</sup>	NON	OUI	OUI AU MAXIMUM 190°C



## 2.2 Influence de la température sur la qualité des noix, des cerneaux et des graines<sup>3</sup>

Lors de la cuisson des fruits à coque et des graines oléagineuses, de nouvelles composantes sont créées. Il existe tellement de sous-composés que tous n'ont pas pu être étudiés. Certains semblent avoir un effet positif sur la santé alors que d'autres ont un impact plus mitigé. En principe, le fait de chauffer les graines oléagineuses et fruits à coque ne limite pas ou peu leur effet positif sur la santé cardiovasculaire.

Chaque fruit à coque et graine oléagineuse réagit différemment à l'exposition à la chaleur. Les caractéristiques les plus connues des fruits à coque et graines oléagineuses torréfiés ou grillés sont probablement leur couleur, leur texture et leur goût de noisette, qui devient plus intense. Ils deviennent plus foncés, plus croquants et acquièrent l'arôme typique de torréfaction. Outre ces propriétés souhaitables, on peut observer des changements dans les composants qui, en revanche, ne peuvent pas être détectés à l'œil nu, avec notre odorat ou notre goût.

Afin d'éviter le développement de substances nocives pour la santé, plusieurs études recommandent de ne pas chauffer ces aliments au-delà de 30 minutes à 170-180° C. En outre, les températures appropriées pour la torréfaction sont de 120 à 160°C pour les noisettes et de 120 à 140°C pour les noix. La durée d'exposition à la chaleur devrait quant à elle ne pas dépasser 10 à 30 minutes. Lorsque les fruits à coque et les graines sont grillées, il est préférable de ne pas utiliser d'huile dans la poêle.

Enfin, nous recommandons de ne pas enlever la peau des cerneaux et des graines lors de la préparation, car elle contient beaucoup de nutriments précieux.

- Faire griller les fruits à coque et les graines sans huile, pour éviter la production d'acides (peroxydes), nocifs pour la santé.

## 2.3 Conseils pour conserver les huiles, les fruits oléagineux et les graines<sup>4</sup>

Outre la température, l'air et la lumière influencent également la durée de conservation des huiles, des noix et des graines oléagineuses. Pour maintenir leur qualité, il convient de respecter les conseils suivants :

- Les acides gras insaturés rancissent plus rapidement que les acides gras saturés. C'est la raison pour laquelle les huiles de lin, de noix, de noisette, de colza et de caméline doivent être conservées au réfrigérateur après ouverture, sinon elles rancissent rapidement. L'huile de colza HOLL, l'huile de tournesol HO et l'huile d'olive peuvent être conservées à température ambiante, mais au frais, au sec et à l'abri de la lumière.

<sup>3</sup> Sources:

Schlörmann et al., 2015, Influence of roasting conditions on health-related compounds in different nuts  
Pycia et al., 2019, Type of heat treatments on walnut fruits affects physicochemical content of walnut butter  
Açar et al., 2009, Direct evaluation of the total antioxidant capacity of raw and roasted pulses, nuts and seeds  
Dean et al., 2018, Targeted and Non-Targeted Analyses of Secondary Metabolites in Nut and Seed Processing  
Chang et al., 2016, Nuts and their co-products: The impact of processing (roasting) on phenolics, bioavailability, and health benefits – A comprehensive review  
Taş & Gökmen, 2017, Phenolic compounds in natural and roasted nuts and their skins: a brief review

<sup>4</sup> Sources:

Redondo et al., 2018, Revealing the relationship between vegetable oil composition and oxidative stability: A multifactorial approach



- Conservez les fruits à coque et les graines oléagineuses à l'abri de la lumière, au sec et au frais, par exemple dans des bocaux en verre mais pas dans un sac en plastique. La conservation au réfrigérateur ou la congélation augmente la durée de vie. Les fruits à coque que vous ramassez vous-même se conservent mieux séchés avec leur coque et ceci préserve davantage leur saveur. Les noix qui ont déjà été décortiquées et séchées se conservent environ quatre semaines. Les fruits à coque de couleur foncée, moisissus ou au goût amer ne sont plus propres à la consommation.

### 3. Focus sur les acides gras « oméga-3 »

Vous avez peut-être remarqué que les « oméga-3 » représentent une importance particulière dans les recommandations nutritionnelles pour la population globale.

#### Pour quelles raisons ?

Les acides gras oméga-3, tout comme les acides gras oméga-6, sont indispensables au bon fonctionnement du corps et doivent être apportés par l'alimentation car ils ne sont pas produits par notre organisme. De manière générale, la population consomme trop d'oméga-6 et pas assez d'oméga-3. Équilibrer ce rapport oméga-6/oméga-3 serait bénéfique pour la santé. Pour cela, les recommandations nutritionnelles s'orientent sur la promotion de la consommation d'aliments riches en oméga-3.

#### Utilité des oméga-3

Il existe trois types d'oméga-3 : ALA, DHA et EPA<sup>5</sup>. Tous trois sont nécessaires dans notre corps, à des niveaux variés : structure des cellules, développement du cerveau et des neurones, circulation du sang, utilisation adéquate des nutriments apportés par notre nourriture et rôle anti-inflammatoire, pour ne citer qu'eux.

#### Que consommer pour apporter des oméga-3 à notre organisme ?

Pour couvrir les besoins en ALA et en EPA<sup>6</sup>, nous pouvons consommer l'un ou l'autre des aliments suivants au quotidien (conseils pour un adulte) :

- 6 noix ou 2-3 c. à soupe d'huile de noix
- 2 c. à café de graines concassées de lin ou 2/3 c. à café d'huile de lin
- 3 c. à café de graines de cameline ou 2 c. à café d'huile de cameline
- 3 c. à café de graines de chia
- 6 c. à café de graines de chanvre
- 3 c. à soupe d'huile de colza (sauf la HOLL, cependant quand même à préférer en cas de cuisson)
- 3 c. à soupe d'huile de soja

Afin de varier les plaisirs gustatifs, combiner plusieurs de ces sources est une bonne astuce (par exemple : 1 c. à soupe d'huile de colza et 1 c. à café de graines de cameline dans la salade, puis 2 noix en collation).

<sup>5</sup> alpha-linolénique, docosahexaénoïque et eicosapentaénoïque

<sup>6</sup> Burns-Whitmore et al., 2019, Alpha-Linolenic and Linoleic Fatty Acids in the Vegan Diet: Do They Require Dietary Reference Intake/Adequate Intake Special Consideration?





### Conseils et astuces d'utilisation

L'huile de lin ayant un goût prononcé et amer, sa consommation sous forme de sauce salade n'est pas toujours appréciée. Elle s'accommode mieux en fin filet sur des légumes cuits, dans les taboulés, salades de riz ou autres féculents, ou avec les aliments acides afin de masquer son amertume.

#### Anecdote : huile de lin cuite

De l'huile de lin cuite est visible dans le commerce, mais elle s'utilise pour le traitement du bois ou du métal... pas en cuisine ! Notre astuce anti-gaspillage : récupérer l'huile de lin rance pour cirer les meubles en bois.

## 4. Huile de coco et huile de palme

### Que penser des huiles de coco et de palme ? Leur utilisation est-elle adaptée ?

L'huile de coco contient environ 90% d'acides gras saturés et l'huile de palme environ 50%. La structure des acides gras saturés rend ces graisses plus fermes, ce qui explique le fait qu'elles sont parfois utilisées pour les préparations telles que margarines ou chocolats, et qu'elles sont parfois appelées « graisses ».

Ces huiles contiennent donc une haute teneur en acides gras saturés, qui ont un impact négatif sur la santé cardiovasculaire. A côté de ces aspects technologique et sanitaire, ces deux graisses sont produites en majeure partie dans les pays tropicaux. D'autre part, elles sont souvent issues de monocultures, ce qui impacte négativement la biodiversité. Leur importation en Suisse ne va pas dans le sens de la durabilité.

Pour ces diverses raisons, l'utilisation d'huiles plus durables et ayant des effets plus intéressants sur la santé est préférable à l'utilisation des huiles de coco et de palme.

## 5. Risques liés à la consommation de graines et fruits à coque

### 5.1 Risque d'allergie

Les graines oléagineuses et fruits à coque contiennent des substances (protéines) naturellement présentes qui peuvent déclencher une réaction allergique chez les personnes y étant sensibles. Notamment :

- noix (enfants et adultes)
- noisettes (notamment adultes)
- cacahuètes/arachides (notamment enfants), sésame, amandes, pistaches, noix du Brésil, noix de pécan, noix de cajou, noix de macadamia/du Queensland

Les huiles, en particulier celles qui sont raffinées, contiennent peu de protéines et présentent donc un risque allergique peu élevé, mais pas exclu.

Il est recommandé de consommer une portion journalière de graines oléagineuses ou fruits à coque, cette consommation exclut ceux auxquels la personne est allergique.



Dans certains cas, le seul fait d'être en contact avec l'aliment suffit à provoquer une réaction allergique. Les réactions peuvent être graves et représenter une urgence médicale.

**Plus d'informations : Centre d'Allergie Suisse (aha!) :**

- <https://www.aha.ch>
- aha!infoline : 031 359 90 50

## 5.2 Risque d'étouffement

Le risque d'étouffement concerne notamment les enfants en bas âge et les personnes âgées.

Etant **ronds, lisses, durs** et/ou **difficiles à mâcher**, les graines oléagineuses et les fruits à coque peuvent être « avalés de travers » et causer des asphyxies. Ceci est d'autant plus fréquent chez les personnes rencontrant des difficultés à mâcher (absence de dents, dents qui bougent, douleurs aux dents ou à la mâchoire, manque ou excès de salivation...). Afin de réduire le risque d'étouffement avec les graines oléagineuses et fruits à coque, il convient de les utiliser moulus.



## 6. Recettes

### Crème Budwig de saison

Pour 10 enfants de 7-12 ans  
Saison : selon les fruits choisis

#### Ingrédients

- 100 g flocons d'avoine
- 50 g graines de lin
- 700 g fruits de saison suisses (ex : kiwi, poire)
- 1.5 dl eau
- 500 g séré maigre
- 40 g noisettes
- 1 cs graines de cameline (décoration)
- 3 cs huile de colza pressée à froid (facultatif)

#### Préparation

Moudre les flocons d'avoine et les graines de lin ensemble. Mélanger à l'eau et au séré. Concasser grossièrement les noisettes et ajouter (en réserver quelques morceaux pour la décoration).

Eventuellement peler, puis couper les fruits. Réserver quelques jolis morceaux pour la décoration. Incorporer.

Facultatif : ajouter l'huile de colza pressée à froid.



🕒 env. 25 min

🌱 végétarien

#### Risques allergiques

noisettes, protéines de lait, huile de colza

#### Adaptations risque d'étouffement

Moudre les noisettes et les graines de cameline.

Hacher grossièrement les éventuelles baies.

Peler les fruits (pomme, poire...).

#### Durabilité

Tous les ingrédients de cette recette sont cultivés et produits en Suisse.

Choisir des fruits de saison.

Rincer/frotter les fruits dans l'eau plutôt que sous l'eau courante.

#### Participation des enfants

Moudre les flocons d'avoine et les graines de lin (*sous surveillance*), découper les fruits, verser le séré, mélanger les ingrédients, décorer leur propre coupe...

Astuce ludique : Placer de jolies rondelles de fruits au fond de la coupe de service en verre, et recouvrir de crème Budwig. Les enfants aiment apercevoir les fruits d'en-dessous et aller à la « chasse aux trésors ».



## Omelettes aux pois chiches avec garniture aux noix

Pour 10 enfants de 7-12 ans  
Saison: toute l'année

### Ingrédients

#### Omelettes

7.5 dl	lait
380 g	pois chiches trempés et cuits
1.5 cc	levure
ca. ½ cc.	sel
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza Holl pour cuire

#### Noix

80 g	noix ou noisettes
ca. 1 kg	fruits de saison, coupés, crus ou cuits

### Préparation

Broyer les pois chiches dans un mixeur haute puissance. Mélanger les ingrédients pour obtenir une pâte et laisser reposer pendant environ 30 minutes.

Faites cuire les noix pendant environ 30 minutes dans le four à 150°C (chaleur inférieure/supérieure) et réduisez-les en purée dans le mixeur pendant environ 10 minutes.



🕒 Temps total : env. 45 min / Temps actif : env. 20 min

👉 végétarien

Risques allergiques  
Noix ou noisettes, lait

Conseil pour les plus petits  
Couper les omelettes en petits morceaux.

Durabilité  
Choisir des ingrédients locaux (par exemple, des pois chiches et des noix de Suisse) et préparer le repas en économisant l'énergie (par exemple, ne pas ouvrir le four avant que les ingrédients ne soient cuits).



## Craquottes de millet, betterave rouge et graines de chia

Pour 10 enfants de 7-12 ans

Saison : toute l'année

### Ingrédients

300 g	millet
4 dl	eau
750 g	betterave rouge crue coupée en dés
100 g	graines de chia
25 g	ciboulette
	poivre
½ cc par plaque	huile de colza HOLL

### Préparation

Allumer le four à 150° C et huiler une plaque avec l'huile de colza HOLL.

Moudre le millet et les graines de chia. Mixer tous les ingrédients pour obtenir une pâte.

Étaler une couche de 0.8-1 cm sur la plaque. Prédécouper en carrés ou tranches rectangulaires, selon l'accompagnement. Faire sécher au four pendant 1 h à 150° C.

Servir tel quel, à croquer avec un produit laitier ou un fruit, ou accompagner d'une des préparations suivantes :

- houmous de légumineuses maison à tartiner
- purée de fruits sans sucre ajouté
- lait de la région – se trempe volontiers dedans
- sauce au yogourt type tzatziki (saison des concombres : avril-octobre) – y tremper des carrés
- séré maigre avec herbes fraîches de saison et ail – à étaler sur les tranches
- fromage frais à tartiner
- confit d'oignon sans sucre ajouté à étaler sur les tranches



🕒 Temps total : env. 2h / Temps actif: env. 45 min

👉 végétalien ou végétarien en fonction de l'accompagnement

#### Risques allergiques

graines de chia, huile de colza

#### Notes

Le sel est superflu.

Si les morceaux ne se décollent pas, cuire 15 minutes de plus.

#### Durabilité

Tous les ingrédients de cette recette sont cultivés et produits en Suisse.

Choisir des ingrédients de saison.

Les protéines végétales locales sont une alternative durable aux produits laitiers.

#### Participation des enfants

Moudre ou mixer les ingrédients (*sous surveillance* – appuyer sur le bouton pendant que l'adulte tient l'appareil, par exemple), peser les ingrédients, découper les crackers, tartiner...



## Gâteau à la courge et aux noisettes

Pour 20 enfants de 7-12 ans  
Saison : automne

### Ingrédients

#### **Purée de courge**

- 350 g courge de type Butternut, crue, épluchée, épépinée et coupée en morceaux
- 80 ml huile de colza HOLL ou huile de tournesol HO
- 180 ml lait

#### **Pâte**

- 250 g farine mi-blanche tamisée
- 70 g raisins secs
- 300 g poire, lavée, coupée en petits morceaux
- 100 g noisettes coupées en deux
- 2 c.c. levure
- 1 c.c. bicarbonate
- 1 cs zeste de citron bio
- 1 cs jus de citron ou vinaigre de cidre

### Préparation

Cuire la courge pendant 20 minutes à 180° C avec le lait et l'huile. Réduire la chair en purée.

Ajouter tous les ingrédients de la pâte à la chair de courge et cuire au four pendant environ 45 minutes à 180° C.



🕒 Temps total : env. 1h 20 min/ Temps actif : env. 35 min

👉 végétarien

Risques allergiques  
Noisettes, farine, lait

Conseil pour les plus petits  
Broyer finement les noisettes en raison du risque d'étouffement. Couper le gâteau en petits morceaux.

Durabilité  
Choisir des ingrédients locaux (par exemple courge, farine et noisettes) et préparer le repas de manière économe en énergie (par exemple, ne pas ouvrir le four avant que les ingrédients ne soient cuits).



## Salade de carottes pourpres

Pour 10 enfants de 7-12 ans  
Saison : novembre-mars

### Ingrédients

#### Salade

- 800 g carottes pourpres râpées
- 100 g graines de courge
- 50 g graines de lin concassées
- 50 g noisettes moulues

#### Sauce

- 0.8 dl huile de colza pressée à froid
- 1.2 dl vinaigre
- 3 cs jus de citron
- 1 échalote hachée
- 20 g ciboulette ciselée
- poivre moulu



🕒 env. 15 min

👉 végétalien

#### Risques allergiques

noisettes, graines de courge, huile de colza, citron

#### Adaptations risque d'étouffement

Râper les carottes finement.

Moudre les graines de lin et de courge (ensemble afin d'éviter l'agglomération des graines de lin).

#### Notes

Contient la portion d'oléagineux recommandée par jour pour les enfants.

#### Durabilité

Tous les ingrédients de cette recette sont cultivés et produits en Suisse. Il existe un producteur d'agrumes en Suisse (Niels Rodin, canton de Vaud).

Rincer/frotter les légumes dans l'eau plutôt que sous l'eau courante.

#### Participation des enfants

Râper les carottes, préparer la sauce, ciseler la ciboulette, mouliner le poivre...

Dans certaines crèches, les enfants se servent eux-mêmes de salade, sauce ou graines à leur disposition sur la table.



## Salade de chou rouge et graines de courges

Pour 10 enfants de 7-12 ans  
Saison : toute l'année

### Ingrédients

#### Salade

500 g chou rouge  
2 L eau  
1 dl vinaigre blanc  
sel  
eau avec glaçons

#### Sauce

0.4 dl huile de noix  
0.4 dl vinaigre aux herbes  
100 g graines de courge  
herbes fraîches de saison hachées  
finement  
poivre moulu

### Préparation

Râper le chou-rouge. Blanchir 1 minute dans l'eau salée et vinaigrée. Egoutter et verser dans l'eau glacée. Egoutter.



🕒 env. 20 min

👉 végétalien

Risques allergiques  
graines de courge, huile de noix

Adaptations risque d'étouffement  
Moudre les graines de courge.

Notes  
Blanchir le chou favorise sa consommation en cas de difficultés à mâcher.  
Le vinaigre dans l'eau de cuisson réduit l'amertume du chou.  
L'eau glacée préserve la couleur du chou.

Durabilité  
Tous les ingrédients de cette recette sont cultivés et produits en Suisse.  
Les glaçons demandant de l'énergie (congélation), l'eau glacée est facultative.

Participation des enfants  
Préparer la sauce, tourner le poivrier...  
Dans certaines crèches, les enfants se servent eux-mêmes de salade, sauce ou graines à leur disposition sur la table.





## Salade hivernale de céleri, pomme et noisettes

Pour 10 enfants de 7-12 ans  
Saison : novembre-mars

### Ingrédients

#### Salade

- 400 g céleri-pomme taillé en mirepoix
- 200 g pomme lavée
- 100 g noisettes grossièrement concassées

#### Sauce

- 0.5 dl huile de noix
- 0.5 dl vinaigre de pomme (sans sucre)
- 10 g moutarde (sans sucre)
- persil
- poivre

### Préparation

Rôtir les noisettes en milieu du four à 50°C pendant 30 minutes.

Bouillir le céleri pendant 10 minutes. Réserver pour refroidir.

Juste avant de mélanger le tout, couper les pommes en 4-6 quartiers sans les peler, puis en tranches dans le sens de la largeur des quartiers.



🕒 Temps total : env. 1h30 / Temps actif : env. 20 min

👉 végétalien

#### Risques allergiques

noisette, céleri, moutarde, pomme, huile de noix

#### Adaptations risque d'étouffement

Moudre les noisettes.  
Peler et râper les pommes.

#### Notes

Rôtir les noisettes relève leur arôme.  
Choisir une moutarde où il ne figure pas de sucre dans la liste d'ingrédients de l'emballage.

#### Durabilité

Tous les ingrédients de cette recette sont cultivés et produits en Suisse.  
Les pommes rouges donnent de la couleur au plat. Gala, Maigold et Breaburn sont des variétés suisses.  
Il n'y a pas besoin de préchauffer le four.

#### Participation des enfants

Concasser les noisettes, préparer la sauce, découper les pommes...  
Dans certaines crèches, les enfants se servent eux-mêmes de salade et sauce.



## Salade mêlée aux poires

Pour 10 enfants de 7-12 ans  
Saison : Novembre à décembre et mars

### Ingrédients

#### Salade mêlée

- 75 g batavia, lavée, coupée en petits morceaux
- 45 g carottes, lavées et coupées en fines et longues bandes (par exemple avec l'éplucheur)
- 70 g champignons de Paris, coupés dans le sens de la longueur
- 75 g chou de Bruxelles, coupé en deux
- 50 g radis, coupés en deux en zig-zag
- 500 g fromage cottage
- 250 g poires

#### Sauce

- 1 cs moutarde sans sucre
- 3 cs vinaigre de vin blanc
- 3 cs huile de colza pressée à froid
- 3 cs yogourt nature
- un peu de poivre
- 3 cs graines de lin, grossièrement moulus
- 50 g pousses d'oignons
- 5 cs ciboulette, hachée finement

### Préparation

Mélanger tous les ingrédients avec la sauce.



🕒 Temps de préparation : env. 20 min

👉 végétarien

#### Risques allergiques

Graines de lin, fromage cottage

#### Adaptations risque d'étouffement

Moudre les graines de lin et les mélanger à la sauce.

#### Durabilité

Choisir des ingrédients locaux (par ex. poires et graines de lin) et économiser l'eau pendant la préparation (par ex. en lavant la salade dans un bol et non sous l'eau courante).

#### Participation des enfants

Présenter les ingrédients séparément sur la table afin que les enfants puissent composer leur propre salade.



## 7. Activités éducatives ludiques pour les enfants autour des 5 sens

Afin de faciliter l'apprentissage et de rendre la découverte plus attrayante, les activités suivantes utilisent nos 5 sens (vue, toucher, odorat, ouïe, goût). En effet, une approche sensorielle apporte un aspect ludique et favorise la mémorisation. Dans les ateliers à suivre nous utilisons des oléagineux et fruits à coques issus de la culture suisse.

Ces activités peuvent être combinées ou réalisées séparément. Elles peuvent être mises en place dans divers contextes : école, anniversaire, semaine à thème, camp, rallye...

**Les activités proposées doivent être encadrées par un adulte sous réserve de risques d'allergies. Fourchette verte préconise que les activités de dégustation ne soient réalisées qu'avec les plus grands.**

Pour les activités qui ne nécessitent pas de dégustation, choisir si les graines de tournesol, les noix et les noisettes seront décortiquées ou non et conserver le même choix pour l'ensemble des activités. Choisir les graines/fruits oléagineux avec lesquels travailler ; tous peuvent être utilisés, mais cela peut représenter trop de travail et de concentration pour certains enfants ou certaines tranches d'âge. Les fruits et graines peuvent être réutilisés dans le cadre de plusieurs ateliers afin de limiter le gaspillage alimentaire, sauf pour l'activité de dégustation.

Belles découvertes à toutes et à tous !

### Activité “ Mais d’où viens-tu ?”

#### **Objectifs :**

Se familiariser et connaître les noms des graines et fruits oléagineux utilisés dans les activités, sensibiliser les enfants à l’origine de ce qu’ils retrouvent dans leur assiette et de quelle manière ils sont cultivés.

#### **Matériel :**

- graines (non concassées) : tournesol, lin, courge, colza, pavot
- fruits à coque : noix et cerneaux, noisettes entières et fruits
- récipients transparents tels que : bocaux ou bacs à couvercle transparent (autant que de graines/fruits à coque différents)
- cartes avec les noms des graines oléagineuses et des fruits à coques, photos des fleurs et arbres (Annexe I et II)

#### **Consignes :**

Verser séparément les graines/fruits oléagineux dans des récipients transparents et fermés. L’animateur vérifie les connaissances et aide les enfants à intégrer les différents noms

- **Étape 1 : identifier les graines/fruits**

Les enfants observent le contenu des récipients et sont invités à s’exprimer sur leurs connaissances :

**Pour les tout petits :** En commun, notamment avec les enfants ne sachant pas encore lire, à l’aide des cartes photos (Annexe II) ils identifient chaque graine/fruit en pot.

**Pour les plus grands :** Par équipe ou individuellement, à l’aide des cartes de noms (Annexe I) ils identifient chaque graine/fruit en pot.

- **Étape 2 : identifier la plante/l’arbre qui produit la graine/le fruit**

Faire découvrir aux enfants à l’aide des cartes photos des plantes/arbres (Annexe II), d’où proviennent les graines/fruits présents dans les contenants.





## 7.2 Toucher

### Activité “Chatouille les graines”

#### **Objectifs :**

Mettre en alerte le sens du toucher et la réflexion de chacun suite aux découvertes des fruits/graines des précédentes activités.

#### **Matériels :**

- sachets papier (réutiliser ceux pour l'achat des légumes/aliments en vrac)
- noix et noisettes entières, graines de tournesol, de pavot, de soja
- foulard/masque pour couvrir les yeux
- cartes photos des fruits/graines
- feuille en papier pour inscrire ses réponses

#### **Consignes :**

Remplir plusieurs sacs avec les fruits/graines.

#### **Pour les tout petits :**

Disposer devant chaque sachet un choix de 3 photos des ingrédients, parmi lesquelles l'enfant doit faire son choix. Proposer aux enfants de mettre une main dans le sachet et de désigner la photo correspondante au fruit/à la graine qu'il identifie.

#### **Pour les plus grands :**

Numéroter les sachets et préparer un sachet mystère avec plusieurs fruits/graines pour ajouter un peu plus de fun au jeu. Leur remettre une feuille en papier sur laquelle ils notent la correspondance entre le numéro sur le sachet et le fruit/graine correspondant.



### Activité "Plante ta graine"

#### Objectifs :

Afin de sensibiliser les enfants à la culture et leur faire prendre conscience du cycle alimentaire de la production à la consommation, l'activité "Plante ta graine" leur permettra de repartir à la maison avec un semi de tournesol, observer la croissance et finalement récolter les graines de la fleur.

#### Matériel :

- graines de tournesol avec écorce (attention ne pas choisir de graines grillées, salées ou transformées), s'approvisionner en jardinerie
- petit pot - réutiliser un pot de yaourt ou de semi
- disque de coton
- terreau

#### Consignes :

Prendre plusieurs graines de tournesol et les placer entre deux disques de coton humide afin de faire germer la graine. Bien humidifier le coton. Après 48h, un germe devrait apparaître.

Planter les graines germées dans un petit pot de terreau. Arroser régulièrement et exposer le pot au soleil. Sous 5 jours environ, des pousses sortiront de terre pour évoluer en fleurs. Une fois les fleurs écloses, les laisser sécher et récolter les graines. La boucle est bouclée.



### Activité “Réalise ta souris”

**Objectifs :**

Travailler la motricité fine.

**Matériel :**

- coquilles de noix
- noisettes entières
- feutrine noire, feutrine couleur
- ficelle
- colle

**Consignes :**

Dessiner la bouche et les yeux de la souris sur la noisette. La coller dans une coquille de noix (voir photo). Découper des oreilles de souris dans la feutrine noire et une petite couverture dans une feutrine couleur. Coller les oreilles et la couverture à la noisette. Découper un petit bout de ficelle ou de feutrine noire et le coller à l'autre bout de la coquille de noix. Et voilà une jolie petite souris qui dort !





### 7.3 Odorat

#### Activité “ Tu as du nez ”

**Objectifs :**

Développer le sens de l'odorat des enfants.

**Matériel :**

- contenants perforés
- huile de noix/noisette/courge/tournesol
- cartes photos des graines/fruits choisis

**Consignes :**

Préparer des contenants avec les différentes huiles, les faire sentir aux enfants, ils devront exprimer à l'aide de l'Annexe III ce qu'ils identifient/reconnaissent. Mettre à disposition les cartes photos (Annexe II) afin qu'ils retrouvent quelles graines/fruits sont à l'origine de ces huiles.







## 7.4 Ouïe

### Activité pour tous : “Remue ta graine”

#### **Objectifs :**

Faire découvrir aux enfants les sonorités des fruits/graines à travers une activité tout en mouvement et en rythme.

#### **Matériel :**

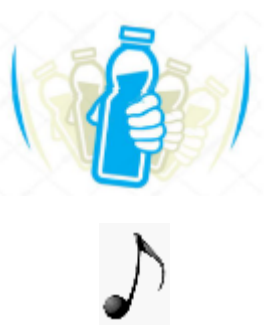
- petites bouteilles de récupération transparentes
- graines/fruits à coque de tailles variées (ex : noisettes, courge, lin, tournesol)
- facultatif : kit de peinture pour décorer les récipients (laisser des parties transparentes ☺)

#### **Consignes :**

Placer séparément les graines/fruits à coque dans les récipients. Bien les fermer.

Distribuer un ou deux récipient(s) à chaque enfant. Afin de conserver le côté ludique de l'apprentissage, ajouter le nom de chaque graine/fruit à coque sur les bouteilles et faire intervenir chaque enfant selon son “oléagi-instrument”. Vous venez de monter un groupe de percussionnistes amateurs ! Chaque enfant peut avoir un rythme différent à jouer, à adapter selon l'âge.

Les enfants peuvent conserver les instruments de musique décorés par leurs soins.



### Activité pour les plus grands : “Écoute les graines”

#### **Matériel :**

- petites bouteilles de récupération opaques ou emballées
- graines/fruits à coque de tailles variées (ex : noisettes, courge, pavot)
- cartes avec les noms des graines/fruits (Annexe I) et cartes avec les photos des graines/fruits (Annexe II)

#### **Consignes :**

Placer séparément les graines/fruits à coque dans les récipients. Bien les fermer.  
Individuellement ou par équipe de deux, après avoir identifié visuellement les graines/fruits dans l'activité “Mais d'où viens-tu”, secouer les récipients et deviner ou faire deviner à l'autre ce qui s'y trouve, par exemple sous forme de quiz à l'aide des cartes de noms et/ou cartes photos des graines/fruits.





## 7.5 Goût

### Activité réservée aux plus grands “Agite tes papilles : graines/fruits à coques”

#### Objectifs :

Faire découvrir aux enfants les saveurs de ces graines/fruits, les plats dans lesquels ils peuvent les déguster et les animaux qui en raffolent.

#### Matériel :

- graines/fruits à coque : tournesol, lin, courge, cerneaux de noix, noisettes concassées
- cuillères à café (quantité : multiplier le nombre de participants par le nombre de graines, chaque participant ne pouvant pas réutiliser la cuillère utilisée dans le pot commun)
- contenants dans lesquels disposer les graines/fruits à déguster
- listes de qualificatifs olfactifs et tactiles (Annexe III)
- photos des animaux (Annexe IV)

#### Consignes :

1- Dégustation : Faire goûter les graines/fruits aux enfants. Décrire le goût et les diverses sensations tactiles : saveurs (sucré, salé, amer, acide...), arômes (cf. listes de qualificatifs annexes) ...

2- Imagination : Faire imaginer dans quels plats ou aliments elles pourraient être ajoutés (yogourts, birchermüesli, salades...). Laisser les enfants être créatifs !

3- Animaux : Demander aux enfants de découvrir quels graines et fruits mangent les animaux des cartes photos.



### “Agite tes papilles : huiles”

**Matériel :**

- pain coupé en morceaux
- huiles (pressées à froid) : colza, noix, noisette
- petites assiettes (1 par participant)

**Consignes :**

Verser quelques gouttes ou une demi-cuillère à café de chaque huile sur des morceaux de pain. Ne pas mélanger les morceaux de pain afin de se souvenir de l'emplacement de chaque huile. Les enfants goûtent et sont invités à s'exprimer sur leurs sensations. Leur faire deviner de quelle huile il s'agit.









### Annexe I : Cartes des noms

<b>Noix</b>	<b>Noisettes avec coques</b>
<b>Cerneaux de noix</b>	<b>Noisettes sans coques</b>
<b>Graines de tournesol</b>	<b>Graines de colza</b>
<b>Graines de lin</b>	<b>Graines de pavot</b>
<b>Graines de courge</b>	

**Annexe II : Cartes photos graines/fruits/plantes/arbres**

	
<p>Noix</p>	<p>Noisettes</p>
	
<p>Cerneaux de noix</p>	<p>Noisettes sans coque</p>



Noyer

Noisetier



Fleur de tournesol



Fleur de colza



Graines de tournesol avec et sans écorce



Graines de colza





Fleur de lin



Fleur de pavot



Graines de lin



Graines de pavot

	 
<p>Graines de courge</p>	<p>Courge</p>



## Annexe III : Le vocabulaire des 5 sens

### Qualificatifs visuels

brillant  
cassant  
couleurs : brun, ocre, jaune, écarlate, orangé, grisâtre...  
épais  
ferme  
fin  
hétérogène  
homogène  
humide  
liquide  
lisse  
mat  
mouillé  
plat  
rond  
rugueux  
sec  
solide  
textures multiples  
visqueux

### Qualificatifs auditifs

aigu  
cassant  
cristallin  
grave  
harmonieux  
métallique  
sec  
sourd  
strident

### Qualificatifs olfactifs

arôme des plantes : colza, olive, noisette, etc.  
caramel  
délicat  
doux  
exquis  
fruité  
floral  
fort  
inodore  
sucré  
terre  
parfumé  
torréfié  
grillé

### Qualificatifs tactiles

coupant  
doux  
dur  
froid  
gras  
humide  
lisse  
mou  
piquant  
râpeux  
rêche  
visqueux

### Qualificatifs gustatifs

agréable  
amer  
bon  
dégoûtant  
délicieux  
désagréable  
doux  
épicé  
excellent  
exquis  
fort  
mauvais  
piquant  
salé  
sucré

### Annexe IV : Cartes photos d'animaux

	<p>Noix, les noisettes, toutes graines</p>	
<p>Ecureuil</p>		<p>Toutes les graines, les noix, les coquilles de noix, les noisettes</p>
<p>Souris / Campagnol</p>		<p>Toutes les graines</p>
<p>Colombe</p>		

	<p>Toutes les graines</p>
<p>Poule</p>	
	<p>Toutes les graines</p>
<p>Rouge-gorge</p>	