



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Suggestions d'activités et de recettes à faire avec des enfants

Semaine du Goût 2016

Fourchette verte Vaud

c/o Ligues de la santé, av. de Provence 12, 1007 Lausanne

Tél. 021 623 37 22, e-mail: vd@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Contenu

ACTIVITES	3
DOCUMENTATION.....	3
SUGGESTIONS D'EXCURSIONS	3
RECETTES DE GOUTERS A FAIRE AVEC LES ENFANTS.....	4
Escargots aux légumes piquants	4
Pâte levée des écureuils	5
Tartinades	6
RECETTES A SERVIR AUX ENFANTS PENDANT LA SEMAINE DU GOÛT 2016.....	7

Fourchette verte Vaud

c/o Ligues de la santé, av. de Provence 12, 1007 Lausanne

Tél. 021 623 37 22, e-mail: vd@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

ACTIVITES A FAIRE AVEC LES ENFANTS

- Faire germer et pousser des grains de blé
- Faire du pain ou d'autres recettes à base de pain (cf. recettes p. 4-7)
- Visiter un boulanger
- Déguster différentes sortes de pain originaires de plusieurs cantons (dossier pédagogique sur le site www.fourchetteverte.ch/actualitésvaudoises)

DOCUMENTATION

- Dossier pédagogique sur les pains en Suisse (réalisé par FV-Genève) sur le site www.fourchetteverte.ch/actualitésvaudoises
- Brochures informatives sur le pain, www.painsuisse.ch
- Recettes à servir aux enfants pendant la semaine du goût 2016, www.fourchetteverte.ch/actualitésvaudoises

SUGGESTIONS D'EXCURSIONS

- La Maison du blé et du pain à Echallens, www.maison-ble-pain.com/
- L'Alimentarium à Vevey, www.alimentarium.ch

Fourchette verte Vaud

c/o Ligues de la santé, av. de Provence 12, 1007 Lausanne

Tél. 021 623 37 22, e-mail: vd@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

RECETTES DE GOUTERS A FAIRE AVEC LES ENFANTS

Escargots aux légumes piquants

Ingrédients

125 g fromage frais aux herbes (Cantadou, Tartare)
1 c.s. pâte de curry vert
1 carotte
1 céleri
½ poireau
1 poignée de cresson
500 g pâte à pizza



Préparation

Préchauffer le four à 200°C. Râper la carotte et le céleri. Couper le poireau en fines rondelles

Dans un bol, mélanger le fromage frais et la pâte de curry. Ajouter les légumes

Etaler la pâte à pizza. La garnir de farce puis rouler serré

Couper en tranches de 2-3 centimètres d'épaisseur. Les déposer sur une plaque chemisée de papier cuisson. Mettre 20 minutes au four préchauffé

Fourchette verte Vaud

c/o Ligues de la santé, av. de Provence 12, 1007 Lausanne

Tél. 021 623 37 22, e-mail: vd@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Pâte levée des écureuils

Ingrédients

500 g farine
1 c.c. sel
75 g sucre
60 g beurre
½ cube de levure
3 dl lait
3 c.c. cannelle
50 g noisettes moulues rôties et refroidies
1 pomme râpée à la râpe à bircher

Préparation

Mélanger la farine, le sel et le sucre dans une terrine
Ajouter le beurre. Puis la levure délayée dans le lait tiède
Commencer à mélanger, ajouter la cannelle, les noisettes et la pomme
Pétrir jusqu'à obtenir une pâte souple et élastique
Laisser doubler de volume 1 à 2 heures à couvert à température ambiante
Façonner de petites boules et les cuire 20 à 40 minutes selon leur taille dans la moitié inférieure du four préchauffé à 200 degrés

Fourchette verte Vaud

c/o Ligues de la santé, av. de Provence 12, 1007 Lausanne

Tél. 021 623 37 22, e-mail: vd@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Tartinades

Tartinade de radis au fromage blanc

Ingrédients

1 botte de radis
80 g séré ou fromage blanc
ciboulette ciselée
fleur de sel, poivre



Préparation

Laver et couper les extrémités des radis. Les passer au mixer (sauf deux) avec le séré. Ajouter la ciboulette et assaisonner. Décorer avec des rondelles de radis

Tartinade de tomates séchées

Ingrédients

300 g tomates séchées
2 c.s. huile d'olive
origan
sel, poivre

Préparation

Cuire les tomates séchées dans un peu d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres
Les mixer avec l'huile d'olive et l'origan, assaisonner

Fourchette verte Vaud

c/o Ligues de la santé, av. de Provence 12, 1007 Lausanne

Tél. 021 623 37 22, e-mail: vd@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Tartinade de pois chiches (houmous)

Ingrédients

200 g pois chiches secs
2 gousses d'ail
1 jus de citron
1 c.s. cumin
2 c.s. crème de sésame (tahini)
1 c.s. huile d'olive
sel, poivre

Préparation

Faire tremper les pois chiches pendant 12 heures dans de l'eau froide, les égoutter et les cuire dans une casserole avec de l'eau pendant 1 heure (ne pas saler). Egoutter
Passer les pois chiches au mixer avec l'ail, ajouter le jus de citron, la crème de sésame, le cumin, l'huile d'olive, assaisonner et mélanger

Remarque

Pour une recette plus rapide, utiliser les pois chiches en boîte.
L'houmous peut être aromatisé de différentes façons : avec des tomates séchées ou des piments ou de la féta ou des bettraves par exemple

RECETTES A SERVIR AUX ENFANTS PENDANT LA SEMAINE DU GOÛT 2016

Les recettes détaillées se trouvent sur le site www.fourchetteverte.ch, rubrique « Actualités, Vaud »

Petits pains de maïs
Petits pains sur bâtonnets
Pain pita aux légumes, yogourt à la coriandre
Pain de seigle aux pruneaux
Pain croustillant
Pain plat
Pain perdu aux herbes
Knödel (boules de pain)

Fourchette verte Vaud

c/o Ligues de la santé, av. de Provence 12, 1007 Lausanne

Tél. 021 623 37 22, e-mail: vd@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse