

Houmous rose à la betterave et frites de légumes croquants



20 minutes



4 personnes

DANS TON PANIER, IL TE FAUT :

HOUMOUS

- 1 boîte de pois chiches
- 1 betterave cuite
- Le jus de 1/4 de citron
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

BÂTONNETS

- 1 carotte
- 1 fenouil
- 3 radis roses
- 2 feuilles de salade
- 1 pincée de cumin

TES USTENSILES :

- 1 mixeur plongeur
- 1 saladier
- 1 petite cuillère
- 1 grosse cuillère
- 1 couteau
- 1 presse-agrumes

➔ À TOI DE JOUER !

HOUMOUS

1. Coupe la betterave en petits morceaux.
2. Presse le citron pour en récupérer le jus.
3. Demande à un adulte d'éplucher et couper le petit bout d'ail.
4. Mets les pois chiches, la betterave, le jus de citron, l'ail et l'huile d'olive dans un bol.
5. À l'aide d'un mixeur plongeur, mixe tout jusqu'à ce que ce soit tout rose et lisse.

BÂTONNETS

1. Épluche la carotte.
2. Coupe la carotte en bâtonnets (comme des frites).
3. Coupe le radis et le fenouil en petits bâtons.
4. Garde les feuilles de salade entières pour faire des tacos.
5. Dispose tous ces légumes autour du houmous et **régale-toi !**

LE SAVAIS-TU ?

La betterave est une super-héroïne de l'hiver ! Elle peut survivre à des températures très froides, jusqu'à -3°C, et continue même à pousser sous la neige !

LES DÉCLINAISONS DE SAISON :

☀ **Été** : Tomates / poivrons 🌸 **Automne** : Figues rôties / poires ❄ **Hiver** : Brocolis / épinards



Taboulé de chou-fleur



10 minutes



4 personnes

DANS TON PANIER, IL TE FAUT :

- 1/4 de chou-fleur
- 1 petit bouquet de persil
- 1 petit bouquet de coriandre
- 1/4 de citron
- Une poignée de raisins secs (environ 20g)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

TES USTENSILES :

- 1 râpe à légumes
- 1 petit couteau
- 1 planche à découper
- 1 saladier et 1 grand bol pour mélanger
- 1 grosse cuillère pour mélanger
- 1 presse-agrume

➔ À TOI DE JOUER !

1. Lave bien le chou et les herbes.
2. Râpe le chou pour qu'il ressemble à de la semoule.
3. Coupe les herbes en tout petits morceaux.
4. Mets le chou-fleur râpé dans un bol.
5. Ajoute les herbes coupées et les raisins secs.
6. Verse le jus de citron et l'huile d'olive.
7. Ajoute une petite pincée de sel et de poivre.
8. Mélange bien tout avec une cuillère et régale-toi.

LE SAVAIS-TU ?

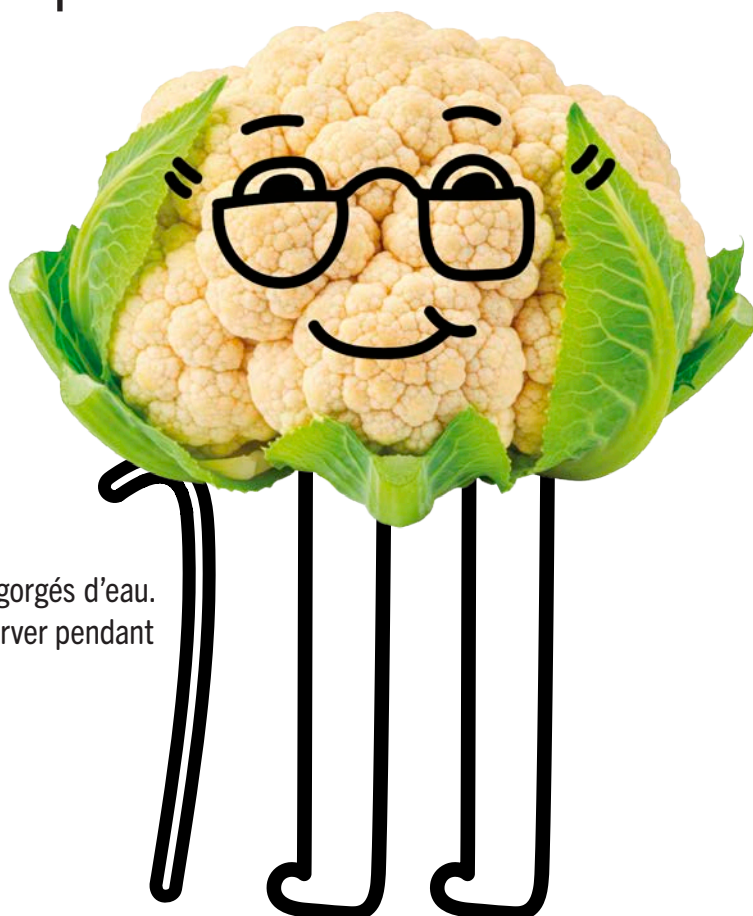
Avant d'être tout petits et ridés, les raisins étaient frais et gorgés d'eau. En séchant, ils deviennent plus sucrés et peuvent se conserver pendant très très longtemps, jusqu'à un an !

LES DÉCLINAISONS DE SAISON :

☀ **Été** : Aubergines

🍂 **Automne** : Potimarron

❄ **Hiver** : Courge



**VILLEURBANNE
À TABLE**

**LA FABRIQUE DES
GOURMETS**



Subventionné dans le cadre du programme de l'Union européenne à destination des écoles.

villeurbanne

Tartines colorées et fromage



10 minutes



1 personne

DANS TON PANIER, IL TE FAUT :

TARTINES

- 1 tranche de pain
- 2 cuillères à soupe de fromage frais à tartiner
- 1 petite goutte d'huile d'olive
- 1 toute petite pincée de sel et de poivre

DÉCORATION

- 1 carotte
- 1 petit morceau de radis noir ou 2 radis roses
- Une poignée de feuilles de mâche ou d'épinards
- Quelques lamelles de chou rouge
- Des graines de tournesol
- Du miel

TES USTENSILES :

- 1 râpe à légumes
- 1 couteau
- 1 planche à découper
- 1 saladier et 1 grand bol pour mélanger
- 1 grosse cuillère pour mélanger
- 1 presse-agrumes

➔ À TOI DE JOUER !

PRÉPARATION DE TON PAIN

1. Fais légèrement griller ta tranche de pain.
2. Laisse-la refroidir un peu.

PRÉPARATION DE TES LÉGUMES

1. Lave bien tous tes légumes sous l'eau.
2. Épluche et râpe la carotte et coupe le radis en fines rondelles.
3. Prépare quelques petites feuilles de mâche.
4. Émince finement un peu de chou rouge.

CRÉATION DE TA TARTINE

1. Étale le fromage frais sur ton pain grillé.
2. Dispose tes légumes colorés pour faire un dessin.
3. Ajoute quelques graines de tournesol pour le croquant.

LES DÉCLINAISONS DE SAISON :



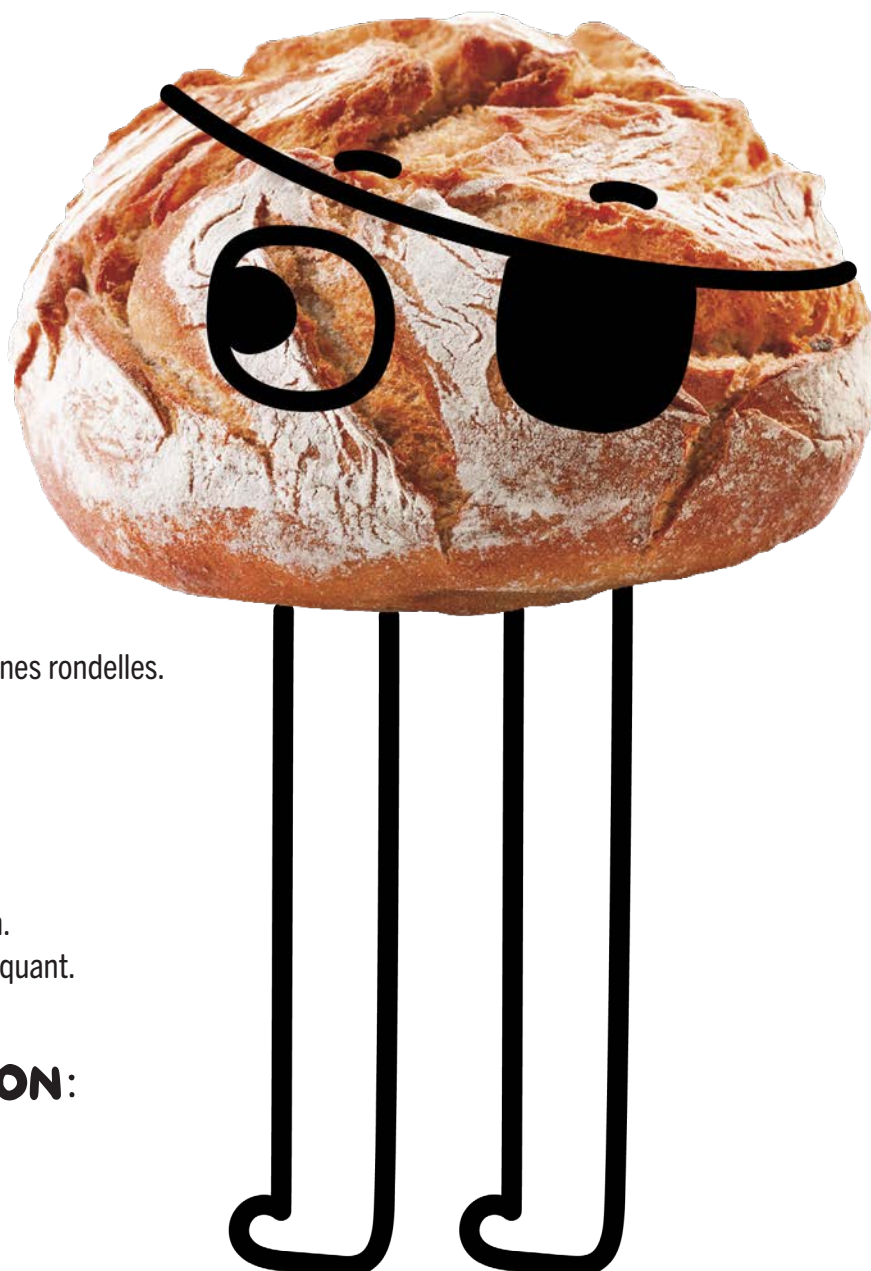
Été : Tomates / poivrons



Automne : Figes rôties / poires



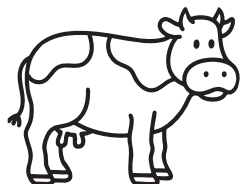
Hiver : Brocolis / épinards



La grande famille des fromages

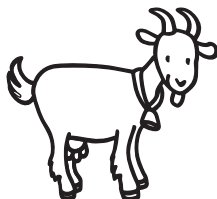
➔ D'OU VIENNENT LES FROMAGES ?

Les fromages viennent du lait de différents animaux. Chaque animal nous offre un lait différent !



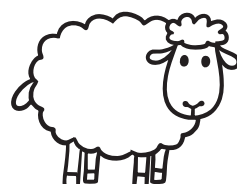
LA VACHE

Elle nous donne le lait pour faire le camembert, le comté et le bleu.



LA CHÈVRE

Son lait permet de faire des fromages frais et des bûchettes.



LA BRÉBIS

Son lait sert à faire le roquefort et l'ossau-iraty.

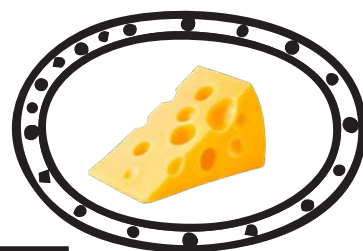
LES FROMAGES À PÂTE MOLLE

- **Le camembert et le brie** : ils ont une croûte et un cœur tout fondant.
- Saison : on en mange au printemps / été quand les animaux se reposent.
- Temps de fermentation : plusieurs mois.



LES FROMAGES À PÂTE DURE

- **Le comté et l'emmental** : ce sont les fromages à croquer en petits cubes.
- Saison : Ils sont meilleurs en hiver.
- Temps de fermentation : plusieurs mois.



LES FROMAGES DOUX

- **Le fromage blanc et la faisselle** : ils sont doux et un peu acides.
- Saison : on peut en manger toute l'année !
- Temps de fermentation : 24h à 48h.



LES FROMAGES À PÂTE PERSILLÉE

- **Le bleu et le roquefort** : ce sont les fromages tachés de vert et de bleu.
- Saison : Ils sont délicieux en automne et en hiver.
- Temps de fermentation : plusieurs mois.



➔ Les vaches, chèvres et brebis ne donnent pas du lait toute l'année, surtout en hiver où elles se reposent. Mais certains fromages sont affinés pendant plusieurs mois. En hiver, on déguste donc des fromages comme le Comté, la Raclette ou le Mont d'Or, fabriqués avec le lait de l'été.

Verrines crumble et fromage blanc



30 minutes



6 verrines

DANS TON PANIER, IL TE FAUT :

- 6 pommes
- 2 cuillères à soupe de miel
- Un peu de cannelle
- 200g de farine
- 75g de flocons d'avoine
- 200g de beurre
- 25g de sucre
- 750g de fromage blanc

TES USTENSILES :

- 1 Planche à découper
- Petits couteaux
- Éplucheurs / Économes
- 1 Saladier
- 1 Plaque de cuisson
- Four
- 1 Cuillère en bois
- 6 Verrines ou petits verres

➔ À TOI DE JOUER !

PRÉPARE LES POMMES

1. Lave, épluche et coupe les pommes en petits dés.
2. Mélange avec le miel et la cannelle.
3. Fais cuire à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

FABRIQUE TON CRUMBLE

1. Dans un saladier, mélange la farine, les flocons d'avoine et le sucre.
2. Ajoute le beurre en petits morceaux.
3. Malaxe avec tes doigts pour faire du «sable».
4. Étale sur une plaque et enfourne 15 min à 180°C jusqu'à ce que ce soit doré.

MONTÉ TES VERRINES

1. Mets une couche de fromage blanc au fond.
2. Ajoute des pommes cuites par-dessus.
3. Saupoudre de crumble sur le dessus.

LE SAVAIS-TU ?

Si tu plantes les pépins d'une pomme, le pommier qui poussera ne donnera pas les mêmes pommes !

LES DÉCLINAISONS DE SAISON :

☀ **Été** : Abricots / Pêches 🍂 **Automne** : Figs rôties / poires ❄ **Hiver** : Pommes / Poires



Milkshake aux fruits colorés du printemps



10 minutes



4 personnes

DANS TON PANIER, IL TE FAUT :

- 750ml de lait (ou boisson végétale)
- 600g de fruits de saison (pommes, kiwis, oranges)
- 1,5 cuillère à soupe de miel

➡ À TOI DE JOUER!

PRÉPARE TES FRUITS

1. Lave, épluche et coupe tous tes fruits en morceaux.

MIXE TOUT ENSEMBLE

1. Mets les fruits dans le mixeur.
2. Ajoute le lait et le miel.
3. Mixe jusqu'à ce que ce soit tout lisse.

VERSE DANS UN VERRE ET DÉGUSTE !

? QUESTIONS POUR RÉFLECHIR :

Quels fruits de saison as-tu utilisé ?

As-tu découvert de nouvelles saveurs ?

Sais-tu pourquoi il y a peu de fruits en mars-avril ? ☐ Oui ☐ Non

Pourquoi ?

LES DÉCLINAISONS DE SAISON :

☀ **Été** : Pêches et/ou Nectarine

🍂 **Automne** : Kiwi / Poire

❄ **Hiver** : Banane / Poire

TES USTENSILES :

- 1 Planche à découper
- 1 Économe
- Petits couteaux
- 1 Mixeur ou blender
- 1 Bol doseur
- 1 Grand saladier
- 4 Verres



VILLEURBANNE
À TABLE

LA FABRIQUE DES
GOURMETS



Subventionné dans le cadre du programme de l'Union européenne à destination des écoles.

villeurbanne

Galettes aux légumes de saison



40 minutes



4 personnes

DANS TON PANIER, IL TE FAUT :

- 2 carottes
- 2 pommes de terre
- 2 œufs
- 100g de farine (8 cuillères à soupe)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, épices (curry, paprika, herbes de Provence)

TES USTENSILES :

- 1 râpe
- 1 planches à découper
- 1 couteau
- 1 grand saladier
- Papier cuisson
- Four
- 1 Bol doseur
- 1 Verre

➡ À TOI DE JOUER !

PRÉPARE LES POMMES DE TERRE

1. Lave, épluche et râpe les carottes et pommes de terre.
2. Presse-les pour éliminer l'excès d'eau.

RÉALISE LA PÂTE

1. Dans un saladier, mélange les légumes râpés avec les œufs battus.
2. Incorpore la farine, l'huile d'olive, le sel, le poivre et les épices.
3. Mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène.

FORME ET CUIS LES GALETTES

1. Façonne des galettes d'environ 8 cm de diamètre.
2. Dépose-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.
3. Fais cuire 15-20 minutes à 180°C jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

LE SAVAIS-TU ?

Une carotte contient environ 4,5g de sucre naturel, ce qui correspond presque à une cuillère à café de sucre. C'est ce qui explique leur saveur légèrement sucrée.

LES DÉCLINAISONS DE SAISON :



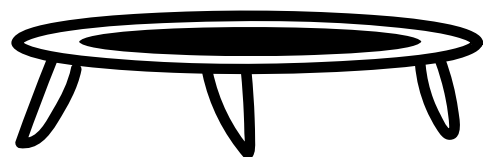
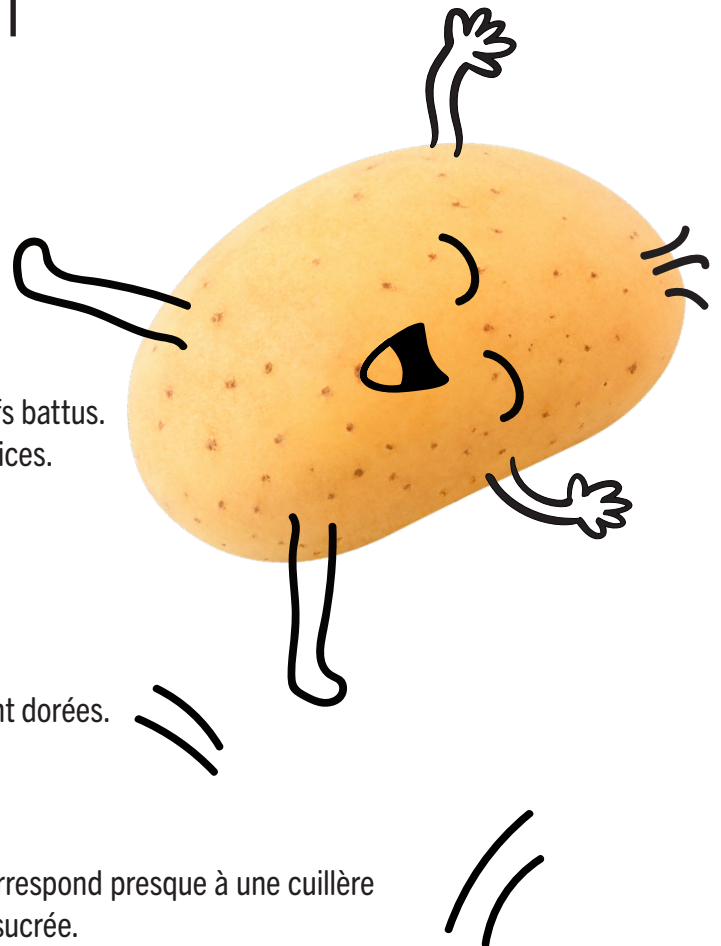
Été : Pomme de terre et courgette



Automne : Potiron et Pomme de terre



Hiver : Pomme de terre et poireaux



Sauce au fromage blanc et herbes fraîches



20 minutes



4 personnes

DANS TON PANIER, IL TE FAUT :

- 250g de fromage blanc
- 1/2 botte de ciboulette
- 1/4 botte de persil
- 1 citron
- Sel, poivre, huile d'olive

TES USTENSILES :

- 1 Planche à découper
- 1 Couteau
- 1 Bol
- 1 Cuillère pour mélanger
- 1 Presse-agrumes

➔ À TOI DE JOUER !

CHOISIS UN FROMAGE BLANC DE QUALITÉ

1. Opte pour un fromage blanc fermier ou bio si possible.

PRÉPARE LES HERBES AROMATIQUES

2. Rince soigneusement la ciboulette et le persil.
3. Cisèle-les finement.

COMPOSE TA SAUCE

1. Dans un bol, verse le fromage blanc.
2. Ajoute les herbes ciselées.
3. Presse le jus d'un demi-citron et ajoute-le.
4. Assaisonne avec sel, poivre et un filet d'huile d'olive
5. Sers cette sauce fraîche avec les galettes de légumes encore tièdes.

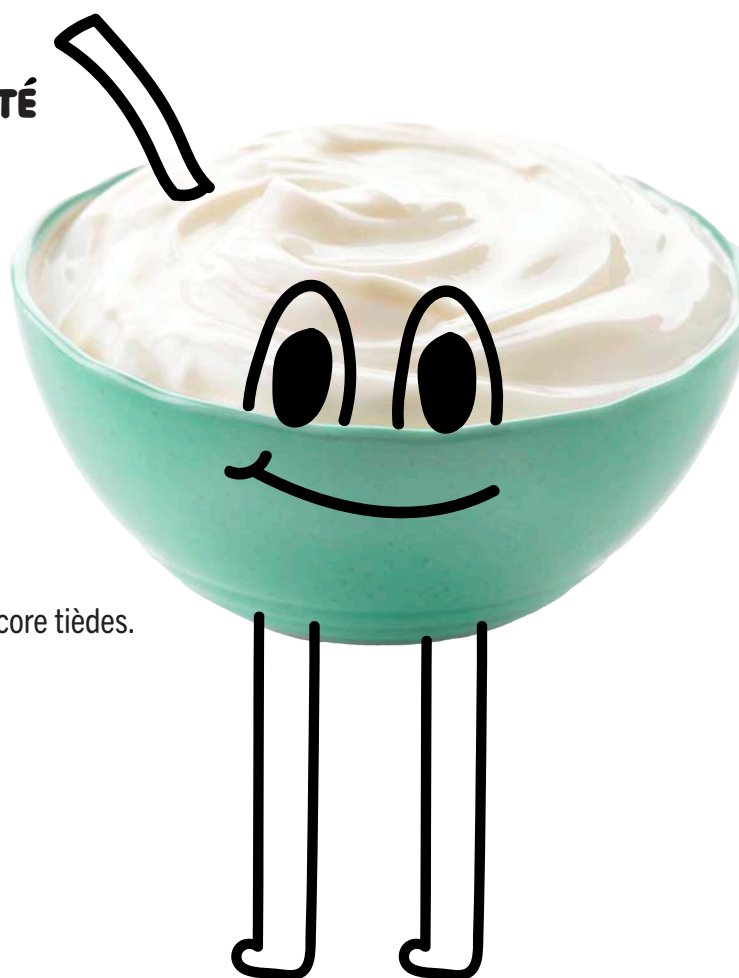
BRAVO POUR CETTE RECETTE !

LES DÉCLINAISONS DE SAISON :

☀ **Été** : Menthe, basilic

🌿 **Automne** : Persil, cerfeuil, coriandre

❄ **Hiver** : Citron, persil



VILLEURBANNE
À TABLE

LA FABRIQUE DES
GOURMETS



Subventionné dans le cadre du programme de l'Union européenne à destination des écoles.

villeurbanne

Salade croquante



10 minutes



2 personnes

DANS TON PANIER, IL TE FAUT :

- 2 carottes
- 2 pommes
- 30g de graines de tournesol
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 citron

TES USTENSILES :

- 1 Râpe
- 1 Planche à découper
- 1 Couteau
- 1 Saladier
- 1 Cuillère pour mélanger

➔ À TOI DE JOUER !

1. Lave bien tes fruits et légumes. Épluche les carottes.
2. Coupe tes pommes en petits dés et râpe les carottes.
3. Mélange carottes et pommes dans le saladier.
4. Ajoute l'huile d'olive et le jus de citron.
5. Parsème de graines de tournesol.
6. Mélange et déguste !

À QUEL POINT TU AS ENVIE DE LA DÉVORER ?



JE VAIS GOÛTER

J'AI UN PEU FAIM

J'AI LES CROCS !

LE SAVAIS-TU ?

Une seule fleur de tournesol peut contenir jusqu'à 2000 graines ! Et si tu regardes bien le centre d'un tournesol, les graines sont disposées en spirales qui suivent un code mathématique appelé « suite de Fibonacci » - la même règle que la nature utilise pour les coquilles d'escargot et les pommes de pin !

LES DÉCLINAISONS DE SAISON :



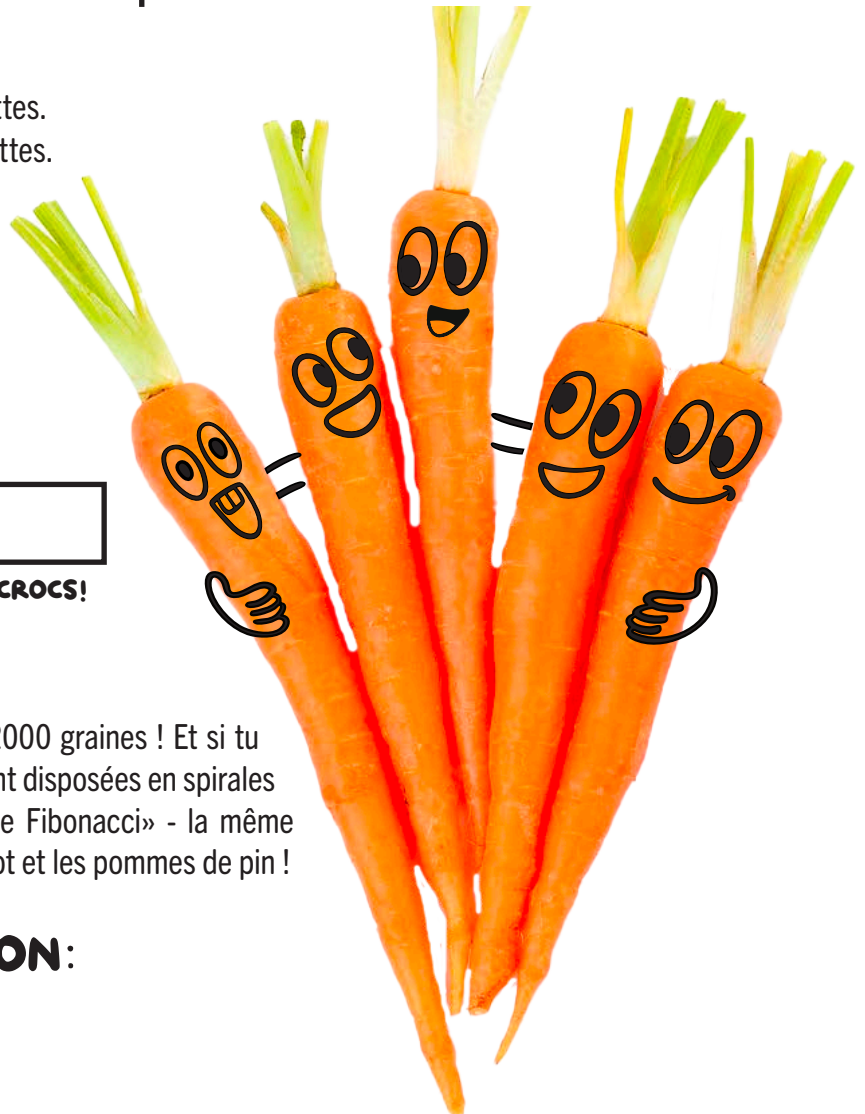
Été : Tomates, concombres et basilic



Automne : Choux, carottes et raisins



Hiver : Salade de fenouil et orange



Poêlée de légumes



40 minutes



4 personnes

DANS TON PANIER, IL TE FAUT :

- 2 poireaux
- 150g d'asperges
- 200g de pois chiches cuits
- 2 pommes de terre
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- Huile d'olive
- Sel et poivre

TES USTENSILES :

- 1 planche à découper
- 1 petit couteau
- 1 poêle
- 1 casserole

➡ À TOI DE JOUER !

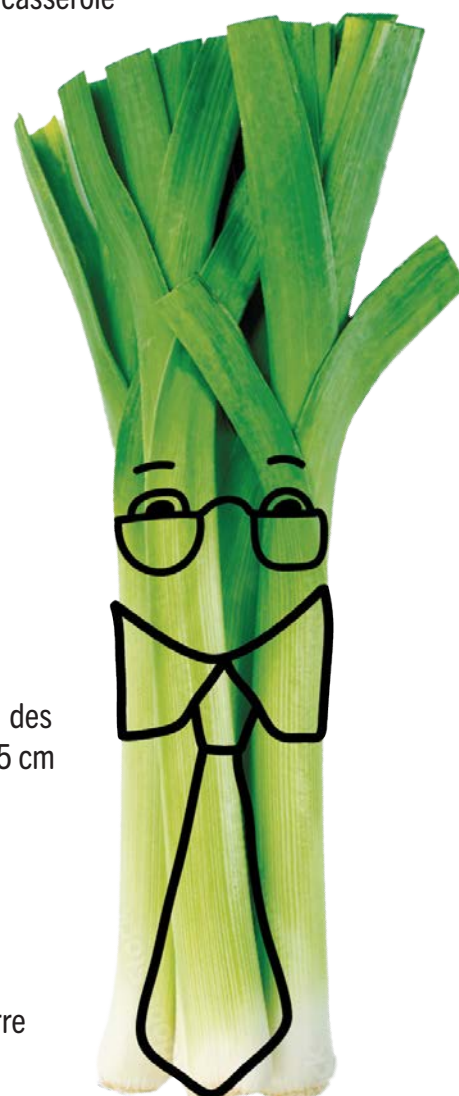
1. Lave tous tes légumes.
2. Coupe les poireaux en rondelles.
3. Épluche et coupe les asperges en petits morceaux.
4. Coupe les pommes de terre en cubes.
5. Fais cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante. (10-15 min)
6. Fais revenir poireaux et asperges à la poêle.
7. Ajoute les pois chiches et pommes de terre.
8. Assaisonne et mélange.

LE SAVAIS-TU ?

Savais-tu que les asperges sont des super-héros de la nature ? Elles sont l'un des légumes qui poussent le plus vite au monde ! Une asperge peut grandir jusqu'à 15 cm en seulement 24 heures.

LES DÉCLINAISONS DE SAISON :

- ☀ **Été** : Ratatouille de légumes (Courgettes, aubergines, tomates)
- 🍂 **Automne** : Choux de bruxelles, châtaignes, champignons, pommes de terre
- ❄ **Hiver** : Courges et pommes de terre



VILLEURBANNE
À TABLE

LA FABRIQUE DES
GOURMETS



Subventionné dans le cadre du programme de l'Union européenne à destination des écoles.

villeurbanne

Dessert au fromage blanc



5 minutes



4 personnes

DANS TON PANIER, IL TE FAUT :

- 400g de fromage blanc
- 2 pommes ou poires
- 100g de flocons d'avoine
- 2 cuillères à soupe de miel
- 20g de noix concassées

TES USTENSILES :

- 1 Planche à découper
- 1 Couteau
- 1 Plaque de four
- 4 petits bocaux ou verrines

➔ À TOI DE JOUER !

1. Chauffe le four à 180°C .
2. Lave et coupe tes fruits en morceaux.
3. Mélange flocons, miel et noix.
4. Étale sur la plaque et fais dorer au four (10 min)

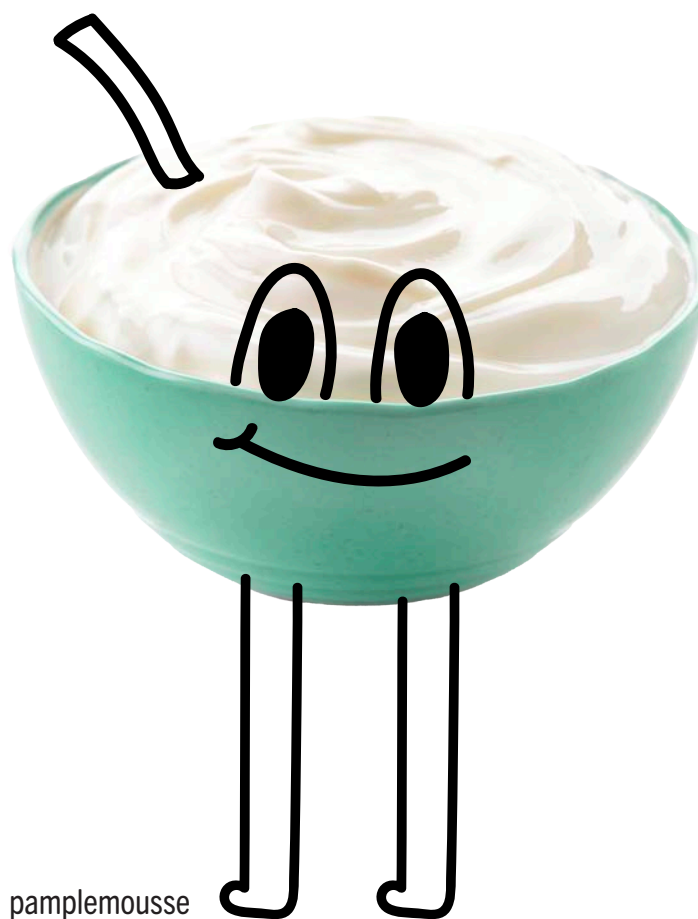
DANS CHAQUE VERRINE, METS :

1. Une couche de fromage blanc.
2. Des fruits frais.
3. Du granola croustillant au-dessus.

BRAVO POUR CETTE RECETTE !

LES DÉCLINAISONS DE SAISON :

- ☀ **Été** : Fraise, pêche, abricot, melon, pastèque
- 🍂 **Automne** : Figues, pommes, coing, poires
- ❄ **Hiver** : Oranges, mandarine, pommes, poires, kiwi, clémentine, pamplemousse



VILLEURBANNE
À TABLE

LA FABRIQUE DES
GOURMETS



Subventionné dans le cadre du programme de l'Union européenne à destination des écoles.

villeurbanne

À ton tour d'imaginer leurs visages!



**VILLEURBANNE
À TABLE**

**LA FABRIQUE DES
GOURMETS**



Subventionné dans le cadre du programme de l'Union européenne à destination des écoles.

villeurbanne

Compote de pommes et de poires



30 minutes



4 personnes

DANS TON PANIER, IL TE FAUT :

- 4 pommes
- 2 poires
- 1/4 gousse de vanille ou 1/2 cuillère à café de cannelle
- Un fond d'eau

TES USTENSILES :

- 1 Planche à découper
- 1 Couteau
- 1 Grande casserole
- 1 Cuillère en bois
- 1 Mixeur plongeant
- 4 Pots de conservation

➡ À TOI DE JOUER!

PRÉPARE TES FRUITS

1. Lave, épluche et coupe les pommes et poires en morceaux.

FAIS MIJOTER

1. Mets les fruits dans la casserole avec un fond d'eau.
2. Ajoute la vanille fendue en deux ou la cannelle.
3. Fais cuire à feu doux pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les fruits soient bien fondants.

MIXE TA COMPOTE

1. Retire la gousse de vanille si tu en as utilisé une.
2. Mixe avec un mixeur plongeant jusqu'à obtenir la texture que tu préfères.
3. Tu peux laisser quelques morceaux pour une compote rustique !

CONSERVE TA COMPOTE

1. Verse la compote dans des pots propres.
2. Laisse refroidir avant de fermer les pots.
3. Conserve ta compote jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.

LES DÉCLINAISONS DE SAISON :



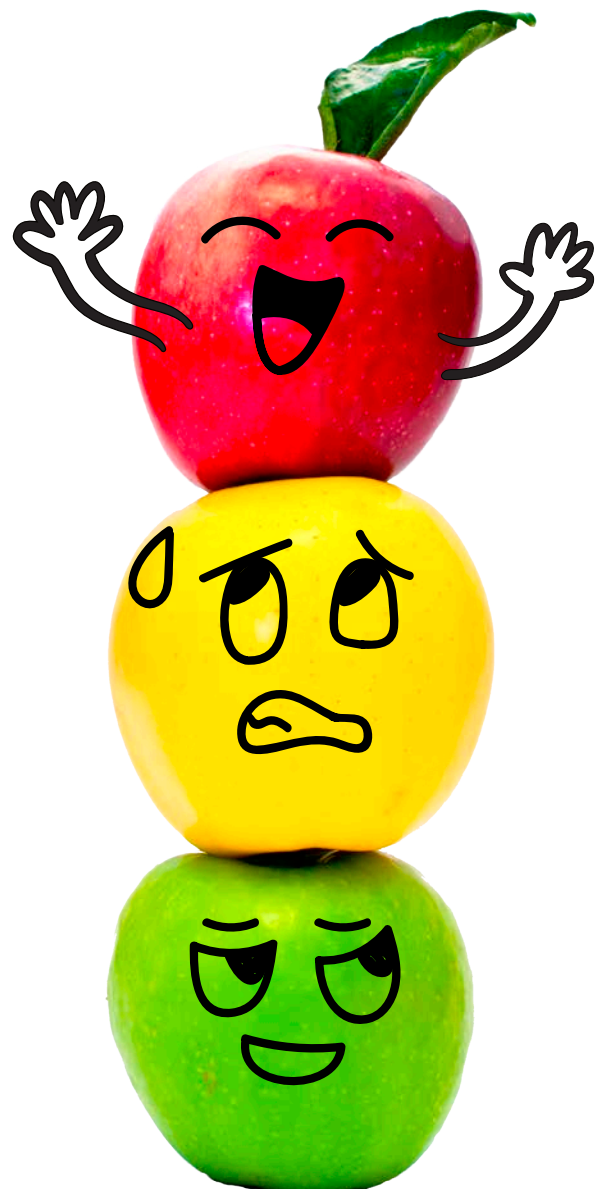
Été : Pêche / nectarine / framboise / prune / myrtille / abricot



Automne : Figes rôties / poires / mûre



Hiver : Pomme / poires



Pickles de légumes fins express



20 minutes

DANS TON PANIER, IL TE FAUT :

- 2 petites carottes
- 6-8 radis roses
- 1/2 petit chou-fleur
- 125 ml de vinaigre de cidre
- 125 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de sel
- 1 cuillère à soupe de miel
- Épices au choix

TES USTENSILES :

- 1 Planche à découper
- 1 Couteau
- 1 Grand bol
- 1 Bocaux en verre propres
- 1 Cuillère en bois

➡ À TOI DE JOUER !

PRÉPARE TES LÉGUMES

1. Lave et coupe les légumes en petits bâtonnets ou en fines tranches.
2. Plus ils sont fins, plus vite ils prendront le goût du vinaigre !

CRÉE TON LIQUIDE DE CONSERVATION

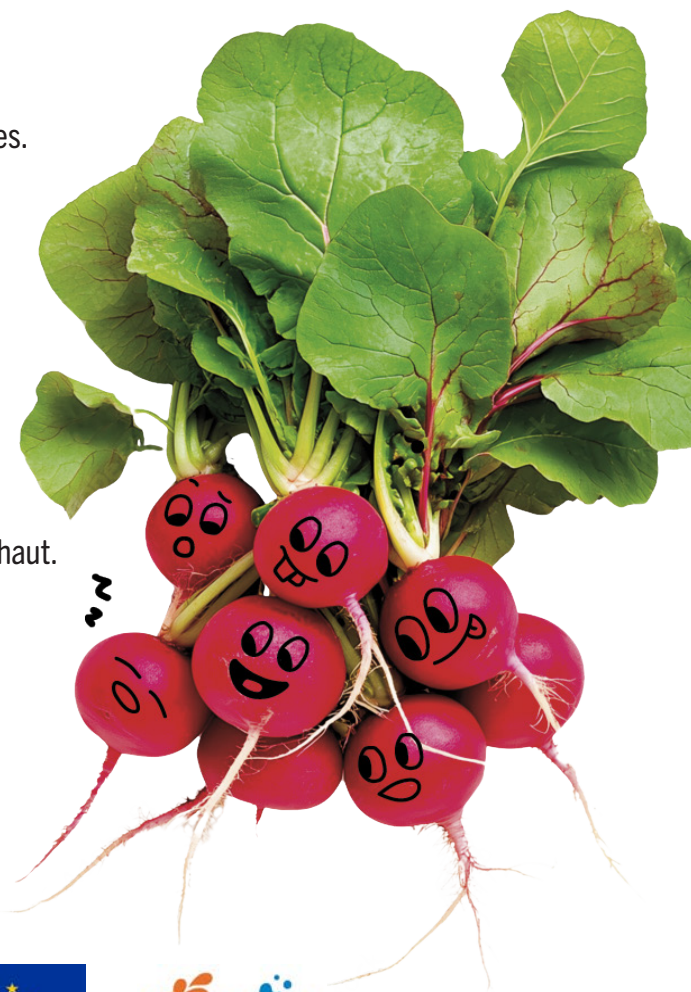
1. Dans un bol, mélange l'eau, le vinaigre, le sel et le miel.
2. Remue jusqu'à ce que le sel et le miel soient bien dissous.

REMPLE TES BOCAUX

1. Répartis les légumes dans les bocaux.
2. Ajoute tes épices préférées si tu le souhaites.
3. Recouvre entièrement les légumes, en laissant 1 cm d'espace en haut.
4. Ferme bien les bocaux et place-les au réfrigérateur.
5. Attends au moins 24 heures avant de les déguster.

LES DÉCLINAISONS DE SAISON :

- ☀ **Été** : Concombre ou Courgette ou Poivrons
- 🌸 **Automne** : Choux ou Radis
- ❄ **Hiver** : Navets ou Carottes



VILLEURBANNE
À TABLE

**LA FABRIQUE DES
GOURMETS**



Subventionné dans le cadre du programme de l'Union européenne à destination des écoles.

villeurbanne