

Les recettes des Petits Chefs de Saint-André

« Je le fais moi-même et c'est bon pour la planète ! »



Les recettes des Petits Chefs de Saint-André



Directrice de la publication : Célia Monseigne

Crédits photographiques : Laurence Pérou, Anne-Claire Parola, Claudette Suc, Christophe Ollic, Stéphane Caumont
Achevé d'imprimer par l'imprimerie BS Média pour le compte de la Mairie de Saint-André-de-Cubzac

Dépôt légal : juin 2017

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés.

Préface

Aussi attentifs au bien manger et à la qualité des repas “faits maison” que déterminés à préserver nos ressources et notre environnement, nous avons ouvert la chasse au gaspillage alimentaire dans les cantines de la commune, il y a maintenant deux ans.

La première année, nous avons commencé par établir un état des lieux à partir des pesées des déchets. Puis, plusieurs actions ont été mises en place auprès des adultes (formation du personnel, sensibilisation des parents, ajustement des commandes...) et surtout auprès des enfants.

A cet égard, les TAP se sont révélés un véritable laboratoire d’initiation au développement durable. De la terre à l’assiette, du TAP jardin au TAP cuisine en passant par les TAP sport, bien-être, fabrication de produits écolos et reportages, nous avons voulu, cette année, témoigner de la richesse du travail accompli et partager avec vous tout ce que les enfants avaient découvert et testé.

En espérant qu’à votre tour, vous aurez envie d’expérimenter et d’adopter toutes ces recettes bonnes pour la planète !

Célia Monseigne



Janvier

Recette facile en 4 étapes

Lasagnes avec des restes de légumes

Pour 4 personnes

Ingédients

*Restes de légumes qui se trouvent dans votre frigo
(ex : poireaux, carottes, navets, courgettes, brocoli...)*

*Feuilles de lasagnes ou un restant de pâtes
Fromage râpé
100 g de farine
100 g de beurre
1 litre de lait
Coulis de tomate
Sel, poivre, muscade*

1 Préparer une sauce béchamel.

2 Mettre la moitié des légumes au fond du plat, une couche de coulis de tomate, saupoudrer de fromage.

3 Couvrir d'une couche de lasagnes ou de pâtes, couvrir avec la sauce béchamel.



Recommencer à ajouter une couche de légumes, fromage, lasagnes, sauce béchamel et un peu de fromage pour terminer.

4 Cuisson : entre 30 et 40 minutes dans le four chauffé à 200°.

Recette de l'école Pierre Dufour

Soupe... de fanes de légumes

1 Peler et émincer un oignon. Eplucher 3 pommes de terre, les laver et les couper grossièrement. Laver une courgette et une carotte ; couper en rondelles en conservant la peau.

2 Laver 250 g de fanes (de radis, carottes ou navets) et les ciseler grossièrement.

3 Dans une cocotte, faire fondre le beurre et y faire colorer légèrement l'oignon. Ajouter le reste des

légumes et les fanes. Faire revenir 5 min. Ajouter un cube de bouillon et mouiller à hauteur. Laisser cuire 20 min. à couvert.

4 Mixer. Ajouter une cuillère à soupe de crème fraîche épaisse pour servir.



Recette du Smicval

Le geste écolo

Je fais mon déo

Mélanger 2 cuil. à s. de bicarbonate et 2 cuil. à s. d'argile blanche (ou de talc) dans un pot propre. Pour une texture crème, ajouter 2 cuil. à s. d'huile de coco et 2 gouttes d'huile essentielle.
(TAP Fabrication Produits écolos)

Conseil bien-être

Se relaxer

« Allongé sur le dos, on lève nos jambes et nos bras vers le plafond et puis on les bouge. Ça me relaxe ».

Kamel, du TAP Yoga



Enquête

Quelles sont vos habitudes alimentaires ?

Nous avons interrogé 37 familles sur leurs habitudes alimentaires. Plus de la moitié des familles ont un potager et mangent 5 fruits et légumes par jour. Ils sont très nombreux à penser à manger équilibré. 27 familles mangent bio. Une majorité trie ses déchets mais n'a pas de composteur.

A table, ils mangent tous ensemble, parfois devant la télé même si pour une majorité, elle reste éteinte.

Pour les courses, le supermarché reste incontournable, mais beaucoup vont au marché et certains chez des producteurs.

TAP Journal

Questionnaire aux familles sur leurs habitudes alimentaires

1- Avez-vous un jardin potager ?

Oui Non
Si oui, que cultivez-vous ?

2- Mangez-vous cinq fruits et légumes par jour ?

Oui Non
Si oui, quels sont vos fruits et légumes préférés ?

3- Pensez-vous manger :

Equilibre ou Trop gras, trop salé, trop sucré ?

4- Mangez-vous bio ?

Oui Non
Si oui, quels sont les aliments que vous mangez bio ?

5- Avez-vous beaucoup de déchets ?

Oui Non
Triez-vous vos déchets ?
 Oui Non

Avez-vous un composteur ?

Oui Non
Si oui, par quels moyens ?

6- A table, mangez-vous :

Tous ensemble ou Les enfants mangent avant les parents ?
 Devant la télé ou La télé reste éteinte pendant le repas ?

7- Où faites-vous vos courses ? (vous pouvez cocher plusieurs réponses)

Au supermarché
 Au marché
 Chez des producteurs

8- Qui cuisine à la maison ?

Aime-t-elle (ou il) cuisiner ?
 Oui Non

Pourquoi ?

Quelles sont ses spécialités ou recettes préférées ?



Février

Recette facile en 4 étapes

Porc au caramel

Pour 4 personnes

Ingrédients

80 g de sucre
Huile de tournesol
2 c. à café d'huile de sésame
Eau
1 c. à c. rase d'épices
“5 parfums”
4 c. à soupe de sauce soja
4 c. à s. de citronnelle
1 oignon
1 c. à s. de gingembre moulu
1 gousse d'ail
Coriandre fraîche
2 c. à s. de Nuoc-mâm
1 kg de porc (échine) ou de
sauté de porc



1 Dans un saladier, couper la viande en morceaux (ni trop gros ni trop petits).

Laisser reposer 2 heures si possible au réfrigérateur.

coupé en lamelles et remuer 2 min. Finir par le sucre et mouiller avec un peu d'eau.

2 Ajouter ensuite l'ail haché, le gingembre, la citronnelle, la sauce soja, le Nuoc-mâm, les épices et l'huile de sésame. Remuer.

3 Dans un wok, mettre un trait d'huile de tournesol puis ajouter la viande. Une fois la viande bien colorée, rajouter l'oignon

4 Lorsque la viande est caramélisée, servir avec des feuilles de coriandre ciselées.

Recette de Christophe Oillic, papa d'élève

Smoothie... d'hiver

1 Peler et couper en morceaux 1 pomme, 1 banane, 1 orange, 1 kiwi et 1 datte.

2 Mixer. C'est prêt !



TAP Créations de la nature

Le geste écolo

Le baume à lèvres

Faire fondre au bain-marie :

- 5 g/ml de beurre de karité
- 5 g/ml d'huile de coco
- 2 g. de cire d'abeille (ou autre cire végétale).

Dans la pâte, ajoutez :

- 2 gouttes d'huile de germe de blé
- 2-3 gouttes d'huile essentielle de géranium

Remuez, versez le tout dans un petit pot ou un stick vide et laissez refroidir.

TAP Fabrication produits écolos



Reportage

Un papa passionné de cuisine

Le papa de Maïwenn, élève à l'école Suzanne Lacore, aime cuisiner parce que c'est « un moment de partage et de transmission du savoir-faire ».

Il aime cuisiner des plats du monde : des sushis, du porc au caramel (voir recette ci-contre), du couscous, du tajine... Il cuisine deux fois par semaine et le week-end, quand il a plus de temps. C'est lui qui cuisine 75% du temps et sa femme, 25%. Il cuisine avec ses enfants, ils font : des gâteaux, des crêpes, des fondants au chocolat. Ils ne gaspillent pas les restes du repas : soit ils les congèlent, soit ils les mangent le lendemain. M. Oillic équilibre les repas sur la journée : quand le midi, il mange consistant, le



M. Oillic, papa de Maïwenn, a accepté de répondre aux questions des reporters de Lacore avec beaucoup de générosité. Merci à lui !

soir il mange plutôt léger. Il utilise un peu de produits bios, surtout des fruits et des légumes bios et de saison (il ne mange pas de tomates en hiver). Il cuisine des légumes oubliés comme le topinambour, le panais... Il n'utilise pas beaucoup de produits surgelés, surtout des fruits de mers. Il cuisine salé et sucré. L'hiver, c'est plutôt à la

poêle et au four et l'été, au barbecue ou à la plancha. Il utilise comme épices et arômes : du curry, du persil, du cumin, de l'aneth et du curcuma. Il a un potager : il met des radis, des tomates et de la salade. Il trouve ses recettes dans des livres, sur Internet comme le site "marmiton" et dans des émissions culinaires.

TAP Journal



Mars

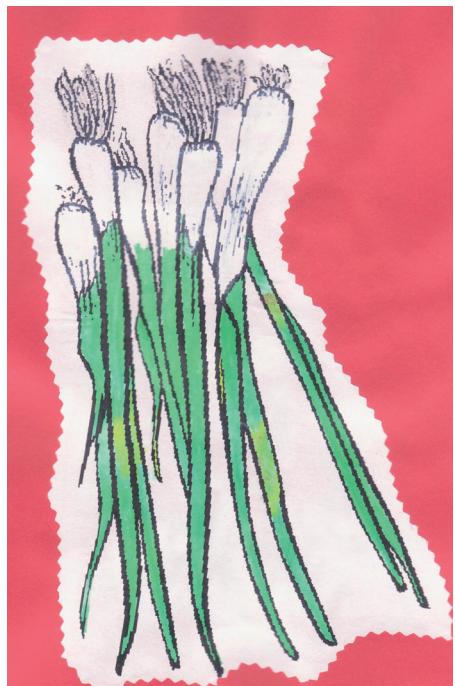
Recette facile en 4 étapes

Tajine express de volaille

Pour 4 personnes

Ingédients

3 cuisses de poulet
½ l de bouillon de légumes
1 c à s. d'huile d'olive
1 pincée de raz el hanout, de sel et de poivre
1 branche de céleri
2 carottes
1 oignon
1 courgette
40 g de raisin de Smyrne
10 brins de coriandre



1 Assaisonner la volaille au raz el hanout (à cru). Eplucher les légumes et les tailler en gros bâtonnets. Assaisonner les légumes avec du raz el hanout et les huiler.

2 Dans une cocotte, faire dorer le poulet dans un fond d'huile d'olive. Couvrir à mi-hauteur d'un bouillon de légumes et laisser cuire 10 min.

3 Ajouter les légumes et les raisins. Terminer la cuisson à décou-

vert (environ 10 min).

4 Rectifier l'assaisonnement (sel, poivre) et parsemer de coriandre fraîche ciselée. Déguster.

Recette de l'école Bertrand Cabanes

Gaspacho

1 Plonger 1 poivron rouge et 1 kg de tomates bien mûres dans l'eau chaude et les peler.

légumes en morceaux, les faire mariner avec 1 oignon émincé, 2 gousses d'ail écrasé, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

2 Eplucher et épépiner 1 petit concombre. Découper tous les

3 Mixer le tout, servir très frais.



Source : Livret Les Ecomatismes

Le geste écolo

Pour détruire les mauvaises herbes du jardin, jetez votre eau de cuisson des pommes de terre !

Astuce de l'école Suzanne Lacore

3,2,1... Tous dans le jardin !

Semer des radis

Les radis, c'est bien pour commencer. Il faut une surface de terre d'1 mètre carré (ça suffit), on y sème des graines de radis. Attendre un peu et c'est fini ! On peut faire ça sur un balcon comme dans un jardin.

Par le TAP Journal



Reportage

Le royaume du potager

A l'école Suzanne Lacore, la reine Corinne s'occupe du potager royal avec l'aide de ses fidèles chevaliers, qui sont des enfants. Il y a un coffre-fort renfermant les outils royaux et précieux.

Dans ce mystérieux potager, poussent des pommes de terre magiques, des choux géants, des radis minuscules. Même que les oiseaux en profitent pour grignoter les radis... Mais la reine Corinne a placé un bouclier-grillage pour les empêcher !

L'herbe est bien verte et il y a quatre bacs posés dessus. Au printemps, la reine Corinne plante des radis, des pommes de terre... Au mois de mai, elle sème des tomates. En hiver, elle plante



Corinne décrit aux écoliers ses techniques de jardinage

des choux, des poireaux... Mi-avril, elle sème des fraises, les meilleures au monde ! Le petit potager s'agrandit de plus en plus. L'année prochaine, il sera énorme, géant ! En plus, c'est trop cool d'avoir un potager dans le royaume ! C'est amusant

de planter et de récolter les légumes pour les manger tout cru... ou cuit, cui, cui, cui ! Car les oiseaux sont les ennemis : " Gentes demoiselles et damoisels, pitié, ne venez pas piller le bien des autres ! "

TAP Journal



Avril

Recette facile en 4 étapes

Soupe de fraises à la menthe

Pour 4 personnes

Ingrédients

1 kg de fraises (Gariguette)
1 botte de menthe fraîche
Sucre

1 Laver les fraises et la menthe (les passer juste sous l'eau).

2 Equeuter les fraises et couper les feuilles de menthe.

3 Dans un saladier, couper grossièrement les fraises puis les mixer avec le sucre (plus ou moins 500 g selon le goût). Ajouter la menthe et remixer. Ne pas hésiter à goûter pour ajuster la quantité de sucre et de menthe.

4 Dresser dans une assiette creuse ou une verrine et servir avec une pointe de chantilly ou un sorbet au citron.



A essayer aussi avec du basilic ou une infusion de verveine.

Recette du Café de la gare 1900

Soupe froide... de concombres

1 Peler et épépiner un concombre.

2 Le mixer avec 2 yaourts

nature, 2 cuil. à café d'huile d'olive, 2 cuil. à soupe de ciboulette, 1 cuil. à café de piment doux. Assaisonner et mettre au frais jusqu'au moment de servir.



Le geste écolo

Pour ne pas trop gaspiller la nourriture qui reste dans les frigos, le Café de la gare a une astuce : réutiliser

autrement le lendemain. Par exemple du riz en accompagnement d'un plat un soir peut servir à faire une salade de riz en entrée le lendemain midi. Pensez-y !

Conseil bien-être

Se recentrer

« Quand on vient de la cour, on dessine, ça me détend quand j'appuie sur le crayon, ça me fait me relâcher dans mon corps. »

Pauline, du TAP Yoga



Reportage

Le Café de la gare 1900, toute une aventure!

Romain a dévoré son burger, Agathe s'est régalee avec son risotto, Morgane a fondu devant le fondant au chocolat et la tarte d'Omeyma était à croquer. On adorait déjà le restaurant Le Café de la gare 1900, on a pénétré de l'autre côté...

Dès qu'on entre, on voit la grande cave à vin. Le nouveau propriétaire depuis trois ans a gardé le style d'avant car le restaurant existe depuis environ un siècle. C'était aussi un hôtel des deux gares car avant, à Saint-André, il y avait une gare pour les tramways et une pour les trains. Le carrelage et les lustres sont d'origine. La cuisine est petite, pourtant plus de cent couverts sont servis chaque jour. Il y a trois menus, en



Au Café de la gare avec Julie rapport avec la gare : Le Petit train (enfant), le Train express du midi qui change tous les jours et le Chef de gare qui change tous les mois. Le plat préféré des clients est la bavette à la bordelaise avec une sauce au vin de Bordeaux. Pour le burger, le pain est fait par Paolo, boulanger à Tauriac.

Il y a aussi du Morbier, un fromage qui a beaucoup de goût. Pour le risotto, il faut un riz spécial, on ajoute tout doucement un bouillon car il faut qu'il colle et on met aussi de la crème et du parmesan.

Douze personnes travaillent dans ce restaurant, elles se relaient le midi et le soir car il est ouvert tous les jours midi et soir même les jours fériés. Julie est l'assistante du patron, Jean. Elle aime beaucoup ce restaurant car il y a plein de gens différents, qui deviennent parfois leurs amis car ils reviennent souvent. Ses conseils pour ouvrir un restaurant : avoir assez de place pour un parking, avoir une équipe de choc et ne pas faire trop cher.

TAP Journal



Mai

Recette facile en 4 étapes

La vraie recette des potatoes bios

Pour 4 personnes

Ingrédients

Une barquette de 750 g de pommes de terre biologiques

1 Surtout, ne pas peeler les patates calibrées pour faire ces potatoes. Bien les laver, les essuyer et les débiter en deux ou quatre quartiers.

2 Les mettre dans un saladier avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 cuil. à soupe d'herbes de provence, 1 cuil. à soupe de paprika (doux ou fort : très apprécié pour son parfum acré et sa couleur rouge), sel, poivre.

3 Bien mélanger pour enrober les potatoes de cette préparation, puis ajouter 1 cuil. à soupe de farine et renouveler l'enrobage.



4 Faire frire dans une poêle 20 min. Elles seront croustillantes et dorées.

Recette confiée par Jean-Louis Manzinello
au TAP Journal

Potage express... aux fanes de radis

1 Laver les fanes fraîches d'une botte de radis et les couper, ainsi qu'une pomme de terre et 2 oignons.

2 Faire revenir le tout 5 min. dans le beurre. Ajouter 1/2 l.

d'eau, sel et poivre et laisser bouillir 35 min.

3 Faire revenir 4 tranches de pain rassis dans du beurre. Une fois frit, le mettre au fond de la soupière et verser la soupe mixée par-dessus.



Source : Livret Les Ecomatismes

Le geste écolo

Galets lave-vaisselle

Mélangez : 60g de cristaux de soude, 60g de bicarbonate de soude, 60g d'acide citrique, 60g de gros sel. Ajoutez 1 ou 2 cuil. à soupe de savon noir liquide, 15 gouttes d'huile essentielle de lavande et 15 gouttes de citron. Tassez la préparation dans un bac à glaçons ou un moule en silicone. Ne pas les remplir complètement car ça mousse. Laissez sécher la nuit, démoulez.



TAP Fabrication produits écolos

Reportage

Le bio, c'est bon !

L'agriculture biologique est une méthode de production agricole qui exclut le recours aux produits chimiques de synthèse, utilisés notamment par l'agriculture industrielle et intensive depuis le 20^e siècle.

Elle a pour objectif de mieux respecter le vivant et l'environnement.

Jean-Louis Manzinello, agriculteur à Saint-André-de-Cubzac, a dix hectares biologiques et deux lacs pour arroser son potager. Voilà comment il est devenu agriculteur bio : « C'était le métier de mon père. Pour l'exercer, il faut faire un BEP agricole et ça, c'est l'avenir. » Seuls les engrains à base de plantes sont autorisés. Les différentes variétés qui poussent dans son potager:



L'agriculteur bio Jean-Louis Manzinello est venu nous parler de son métier

pommes de terre, beaucoup de courges, des tomates et des aubergines, des cerises de terre, des physalis qui sont des fruits oubliés et plein d'autres choses. Il a des plants de toutes sortes. Il met des produits à base d'orties et de plantes pour protéger ses cultures.

Il a souvent de bonnes récoltes.

Mais il a très peur des orages et de la grêle car ça détruit tout !

Le bio, c'est bon pour la santé car ce n'est pas chimique.

TAP Journal



Juin

Recette facile en 4 étapes

Emincé de poulet au curry et lait de coco



Pour 4 personnes

Ingrédients

Escalopes de poulet
Ail
1 oignon
Curry
Bouillon de volaille
Crème fraîche
Lait de coco
Huile, sel, poivre

1 Couper 4 escalopes de poulet en morceaux (ou les restes d'un poulet) et les faire revenir dans un peu d'huile avec de l'ail et 1 oignon.

2 Saler, poivrer.

3 Quand le poulet est cuit,

ajouter 2 cuillères à soupe de curry et 40 cl de bouillon de volaille.

4 Laisser mijoter 5 minutes et arroser de 40 cl de crème fraîche et, pour ceux qui veulent, de 40 cl de lait de coco.

A servir avec du riz basmati.

Recette de l'école Rosette Chappel

Soupe froide... de melon

1 Couper un melon en 2 puis retirer les pépins.

2 Mixer avec des feuilles de basilic.

3 A servir bien frais.



TAP Bien dans mon goûter

Le geste écolo

Faire son compost

On fabrique un engrais naturel grâce au compostage en bac, dans lequel il faut associer déchets verts: épluchures, mauvaises herbes, fruits abîmés... et déchets bruns : filtres à café, thé et sachets, feuilles mortes, journaux non glacés....



3, 2, 1... Tous dans le jardin !

Protéger ses plants

Patricia Cornet, des Semis solidaires, conseille d'utiliser la nature comme bouclier. Exemple : la coccinelle est très efficace dans la lutte contre les pucerons ou les cochenilles.

Conseils pris par le TAP Journal

Qui sèment s'aiment

Les semis solidaires plantent dans la ville des fruits et des légumes pour que tout le monde se serve. On peut les ramasser pour les manger. Les bacs sont placés à divers endroits de Saint-André, à côté du stade (vers le lycée), près du Champ de foire, de la salle du Mascaret, ou encore de l'école Pierre Dufour. Patricia, de l'association Les semis solidaires, explique que les pesticides sont dangereux pour les humains car on peut avoir des maladies. Ces produits sont toxiques pour l'homme, c'est pour ça qu'ils n'en mettent pas. Pour protéger leurs plantations et les faire pousser sans souci, les semis solidaires utilisent des produits à base de plantes, la présence des insectes et



Les semis solidaires ont partagé leur passion avec les écoliers (par le TAP Journal)

Ils arrachent les mauvaises herbes à la main. Les membres des semis solidaires, tous passionnés par le jardin, ont créé une

vraie amitié autour des fruits et des légumes et veulent communiquer ce plaisir aux habitants. Tout le monde peut y entrer.



Juillet

Recette facile en 4 étapes

Steak de tomate sur toast



Pour 4 personnes

Ingrédients

4 œufs
2 tomates cœur-de-bœuf
2 oignons rouges
4 tranches de pain de mie ou
de campagne
2 c. à s. de miel
Huile d'olive
Fleur de sel et poivre

1 Enfourner le pain pour

2-3 min. sous le gril du four.

2 Peler les oignons, laver les tomates et les couper horizontalement en tranches épaisses.

3 Dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile et le miel, caraméliser l'oignon en un aller-retour. Ajouter les tranches de tomate et les griller de la même façon.

Saler, poivrer.

4 Sur les tranches de pain, répartir la tomate puis l'oignon. Maintenir au chaud dans le four.

Dans une poêle huilée, cuire les œufs en les cassant dans un cercle à dresser pour qu'ils aient une forme parfaite. Les déposer sur les toasts.

Recette trouvée par le Tap Journal,
dans le magazine Marmiton

Soupe froide... de courgettes

1 Faire cuire des courgettes avec des oignons.

2 Mixer le tout avec du chèvre frais et un

peu de menthe.

3 A accompagner avec un gressin (petit pain italien allongé et sec).



Tap Bien dans son goûter

Le geste écolo

Les galets toilettes

Dans un bol, mélangez :
120g de bicarbonate de soude, 60 g d'acide citrique,
15 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée et 15 gouttes d'eucalyptus. Mélangez.

Humidifiez avec 2 pulvérisations d'un spray d'eau. Mélangez bien puis repulvérisez et remélangez.

Transférez votre poudre dans un moule en silicone en la tassant au maximum afin de bien la compacter. Laisser sécher à l'air libre 24 heures avant de démouler.



TAP Fabrication Produits écolos

Reportage

Des fruits et légumes pas si oubliés...

Jean-Louis Manzinello, producteur de fruits et légumes oubliés, nous a fait goûter des cerises de terre et des physalis. La cerise de terre a un bon goût prononcé. Elle ressemble à la physalis, ou "les amours en cage". Ce sont des petits fruits ronds jaune orangé, la physalis est plus grosse que la cerise de terre. Cela avait un goût acidulé et un peu amer. La physalis fait penser à la prune et à la framboise au goût.

Il existe plusieurs recettes de physalis. Par exemple, on trempe le fruit dans du chocolat fondu.

Les fruits oubliés, c'est bon parce qu'il y a des goûts que nous ne connaissons pas. Les melons-poires sont aussi



Physalis, courges et tomates de toutes sortes, melons-poires : ces fruits et légumes enrichissent nos goûts !

des fruits oubliés.

Il y a beaucoup de courges : elles n'avaient pas totalement disparu, il restait quelques variétés qui ont été (re)développées pour qu'aujourd'hui, nous goûtons aux goûts d'autrefois. Dans les tomates, il y a la

Noire de crimée, la Cœur de bœuf, la Prune noire... Elles n'ont pas vraiment disparu, on ne les mangeait plus. Les tomates du supermarché ont moins de goût que ces variétés retrouvées.

TAP Journal



Août

Recette facile en 4 étapes

Velouté de potiron, St Jacques et gambas, chutney pommes-vanille

Pour 4 personnes

Ingrédients

8 noix de St Jacques
8 gambas
200 g de potiron
250 g de lait de coco
2 pommes Granny Smith
½ oignon rouge
2 c. à soupe de pignons
30 ml de vinaigre balsamique blanc
50 g de sucre cassonade
1 gousse de vanille



1 Peler et couper le potiron en gros morceaux. Les placer dans une casserole avec le lait de coco et laisser cuire 20 minutes. Egoutter et passer les morceaux au presse-purée, assaisonner.

2 Peler les pommes et les découper en petits cubes

d'1/2 centimètre, faire de même avec l'oignon rouge. Réunir dans une casserole le vinaigre, la cassonade, la vanille coupée en 2 et gratée, les pommes et l'oignon. Cuire à petit feu jusqu'à évaporation complète du liquide. Rajouter les pignons à la fin de la cuisson.

3 Cuire les St Jacques et les gambas à la poêle, en com-

mencant à feu vif pour leur donner une jolie couleur dorée, réduire le feu après 1 minute pour terminer la cuisson accompagnée d'un cube de beurre.

4 Dresser les éléments ensemble.

Recette de Stéphane Caumont,
du restaurant Le Bœuf kiri

Smoothie express.. d'été

1 Mixer des framboises et des fraises.

2 Ajouter du jus de pommes et un peu de lait d'amande.



TAP Bien dans son goûter

Le geste écolo

L'eau démaquillante

75 ml d'eau de rose
25 ml d'eau de bleuet
4 g de mousse de babassu
40 gouttes de pépin de pamplemousse
Se conserve un mois au frais.

TAP Fabrication Produits écolos

Conseil bien-être

Se détendre

« Ce qui me détend, on est allongé sur le dos, on ferme les yeux et quand on expire, j'oublie ce qui m'a énervé cette semaine. »

Mathilde, du TAP Yoga



Reportage

Un chef "qui rit" !

Durant l'année scolaire 2015-2016, le nouveau patron du restaurant Le Bœuf kiri à Saint-André-de-Cubzac, Stéphane Caumont, était venu rencontrer les jeunes reporters de Lucie Aubrac. Il a raconté son parcours : Stéphane Caumont a commencé la cuisine à 14 ans, il est allé dans un lycée hôtelier à Talence, où il a fait cinq ans d'études. Avant d'acheter son premier restaurant, à Saint-André, il a travaillé dans quatre continents et six pays, en Angleterre, en Espagne, en Afrique, en Australie, aux Caraïbes, et notamment dans une chaîne hôtelière cinq étoiles.

Il fait des plats « pour faire plaisir aux gens ». Il



En 2015-2016, Stéphane Caumont était venu à la rencontre des élèves de l'atelier Journal de Lucie Aubrac

prend lui-même du plaisir à transformer les produits de la nature. Une rencontre qui a marqué les élèves, nombreux à être attirés par ce métier. « Il a bien précisé que ce n'était pas facile, qu'il fallait être passionné. »

« On voit qu'il aime cuisiner pour les gens, il est très généreux. » On a aussi beaucoup parlé du plaisir de goûter et de manger sainement. Les plats préférés du chef : poisson cru, gibier et fromage... Miam miam !



Septembre

Recette facile en 4 étapes

Gâteau au chocolat express

Pour 4 personnes

Ingrédients

100 g de beurre
200 g de chocolat noir
1 paquet de petits beurre
“Lu”
1 petite boîte de lait Nestlé
sucré

1 Dans une casserole, mélanger le chocolat et le beurre à feu doux.

2 Ajouter la boîte de lait Nestlé. Porter à ébullition pendant 3 minutes en remuant

3 Sortir la casserole du feu et ajouter les gâteaux coupés en morceaux, mélanger.

4 Verser dans un moule à cake filmé. Mettre au frigo.



Recette de l'école Suzanne Lacore

Smoothie express... d'automne

1 Prenez 1 pomme, 1 banane, 1 poire et du jus de raisin.

2 Pelez et coupez en morceaux. Mixez et ajoutez du jus de raisin.

TAP Bien dans mon goûter



Le geste écolo

Je fais ma lessive

Faire chauffer 2 litres d'eau. Dès qu'elle bout, incorporer 100 g de savon de Marseille « extra-pur » en copeaux. Dès qu'il est dissout, ajouter 60 g de bicarbonate de soude, puis autant de cristaux de soude. Enfin, 15 cl de vinaigre blanc. Après 5 h de repos, verser 30 gouttes d'huile essentielle de lavande ou d'orange, et passer au mixeur pour donner une consistance liquide.

TAP Fabrication produits écolos

3, 2, 1... Tous dans le jardin !

Protéger ses plants 2

L'astuce de l'école Suzanne Lacore : garder les coquilles d'oeuf pour éloigner les fourmis de l'arbre fruitier. Suspendre des coquilles d'oeuf cassées dans des petits sacs fins (pochons de machine à laver) le long des troncs d'arbres.

Reportage

La recette secrète du vin

On a rencontré un couple de viticulteurs. Ils produisent du vin rouge, du vin blanc et du vin rosé. Le vin blanc est doux.

Il existe plusieurs sortes de raisin : cabernet, cabernet franc, merlot, malbec pour le rouge ; sémillon, sauvignon, muscadelle, pour le blanc. On met le raisin dans une machine qui casse la graine puis dans des grandes cuves où le jus se transformera petit à petit en vin.

On met des produits pour faire ressortir les parfums (banane, cerise), les bons goûts. Il faut aussi des conservateurs.

Après, on le passe dans un filtre puis on le met dans des bouteilles. Sylvie et Bernard Laurent, du Clos des Bonnets à Saint-André, font de leur mieux pour faire un



Sylvie et Bernard Laurent nous ont expliqué leur métier
bon vin et bien le vendre.
Mais c'est un travail dur.
Pour ramasser le raisin, ils
sont toujours courbés.
Les bourgeons (des toutes

petites fleurs) poussent au printemps et la récolte se fait en automne : ce sont les vendanges.

TAP Journal



Octobre

Recette facile en 4 étapes

Tatin pomme-carambar

Pour 4 personnes

Ingrédients

1 pâte feuilletée
3 pommes
4 carambars

1 Couper les pommes et les carambars en petits morceaux. Les mélanger.

2 Dans une poêle avec la noix de beurre, faire revenir les pommes et le carambar.

3 Les mettre dans un moule à tarte et couvrir de la pâte feuilletée.
Mettre au four un quart d'heure.

4 Démouler et retourner sur un plat et servir avec de la crème chantilly et de la glace au caramel.



Recette de l'école Lucie Aubrac

Soupe... d'automne

(pour ne pas jeter vos légumes fatigués)

1 Laver, émincer 3 poireaux. Laver, peeler, tailler 500g de panais, 2 céleris rave, 1,5kg de carottes, 1kg de pommes de terre.

2 Faire cuire les poireaux à feu doux 15 min. dans du

beurre dans un faitout. Ajouter 3 gousses d'ail et 50 g de gingembre frais. Remuer 1 min.

3 Incorporer les autres légumes et 1 bouillon de légumes, porter à ébullition. Faire mijoter à feu doux environ 40 min.



Recette du Smicval

Le geste écolo

Le dentifrice

4 cuillères à café d'argile verte, 2 cuillères à café de bicarbonate de soude, 4 cuillères à café de glycérine (6 si la pâte est trop épaisse), 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée.

TAP Fabrication produits écolos

Conseil bien-être

Bien se laver les dents

Tu brosses le devant de tes dents en faisant des ronds du rose vers le blanc, en haut et en bas ; puis l'arrière de tes dents de la même manière ; puis le dessus de tes dents horizontalement, d'arrière en avant, en haut et en bas. Et n'oublie pas de te les brosser deux fois par jour !

Conseils du Dr Chuste-Guillot

Reportage

Contre le gaspillage, le tri

Le Smicval est un syndicat qui ramasse les poubelles et les trie. Colette Lagarde est venue rencontrer les élèves pour parler de la lutte contre le gaspillage. Elle a dit de bien manger avant de jeter et qu'il faut trier avant de mettre des aliments dans la poubelle jaune ou marron. Chaque année, un Géronde produit 615 kg de déchets. Soit près de 400 euros/an mis à la poubelle. Pour réduire, on peut mettre les peaux de légumes et de fruits dans notre jardin, ça fera une matière riche en pourrissement : le compost. Car le déchet est un produit abandonné et dont on ne pourra plus jamais rien faire. Le contenu de la poubelle

marron va dans un trou : le centre d'enfouissement. Ses conseils pour moins jeter : ne pas acheter en trop grande quantité ; ne pas cuisiner non plus en trop grande quantité. On a pris l'habitude de ne manger qu'une partie des fruits et légumes. Mais saviez-vous qu'on peut faire d'excellents potages avec, par exemple, des fanes de carottes ? Que la plupart des vitamines se trouvent sous la peau et qu'il suffit de brosser la carotte plutôt que de l'éplucher ? Cuisiner sans jeter, c'est possible et délicieux. Attention aussi à l'emballage : pour le goûter, utilisez une feuille d'aluminium et apprenez à l'ouvrir sans la déchirer, pour la réutiliser.



Colette Lagarde a présenté une valisette avec tous les déchets pouvant être recyclés. « Recycler du papier, par exemple, va éviter de recouper un arbre : on économise de la matière première », a-t-elle expliqué

TAP Journal



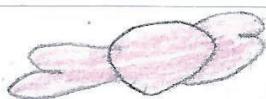
Novembre

Recette facile en 4 étapes

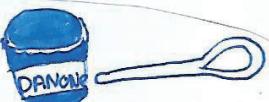
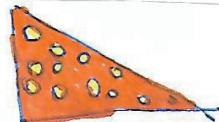
• un goûter équilibré



un goûter équilibré



• un produit laitier



• un produit céréalier



+



et



 - Barre de céréales

• un fruit ou un jus de fruit



• une boisson



Recette du TAP Bien dans mon goûter

Soupe... d'Halloween

1 Mettre dans de l'eau froide salée, 4 gros morceaux de citrouille, de la courge ou du potimaron coupés en morceaux et quelques pommes de terre (1 par pers.).

2 Quand les pommes de terre

sont molles, mixez les légumes et ajoutez du comté ou un autre fromage selon vos préférences.

3 Vous pouvez assaisonner selon votre goût : poivre, ail, curry...

Recette du Temps des familles



Le geste écolo

Faire son savon

Il faut 3 ingrédients pour faire un savon : de la matière grasse (huile de tournesol, d'olive, de coco, d'amande douce, d'argan... ou lait d'ânesse), de la soude et de l'eau, avec la possibilité de rajouter des parfums (huiles essentielles bio de bois de rose, d'agrumes, de patchouli ou de romarin).

Conseils de Vanessa Comment, recueillis par le TAP Journal



Reportage

Des savons bios bons pour la peau

Vanessa Comment est une fabricante de savons bios. Elle fait ce travail depuis six ans. Elle avait des problèmes de peau: le gel douche classique lui irritait la peau. Elle a cherché sur Internet et a trouvé comment faire elle-même des savons. Elle fabrique 14 variétés de savon différentes car elle met des huiles variées (tournesol, olive, noix de coco, amande douce, argan...) et des huiles essentielles pour que ça sente bon : agrumes, patchouli, romarin... Quand l'ânesse fait un petit, elle fait du lait pour lui, qui est très bon pour les



Vanessa Comment réalise elle-même ses savons, qu'elle vend
maladies de peau, il est très hydratant et apaisant. D'où son utilisation par Vanessa. La différence avec les savons du supermarché, c'est qu'il n'y a pas de produits chimiques dans ses savons. Il n'y a pas non plus d'huile de palme, qui ne soigne pas la peau et on tue des forêts pour fabriquer cette huile. Vanessa fabrique ses savons dans son garage. Elle prend un moule rectangulaire qui ressemble à un tiroir pour couler la pâte. Ça va sécher et durcir et après, on va le couper en barres avec un fil à couper le beurre, puis recouper en formes de savons. Après, elle les emballé à la main pour les vendre.

TAP Journal



Décembre

Recette facile filmée

Ici Sushis sucrés !



Pour 4 personnes

Ingrédients

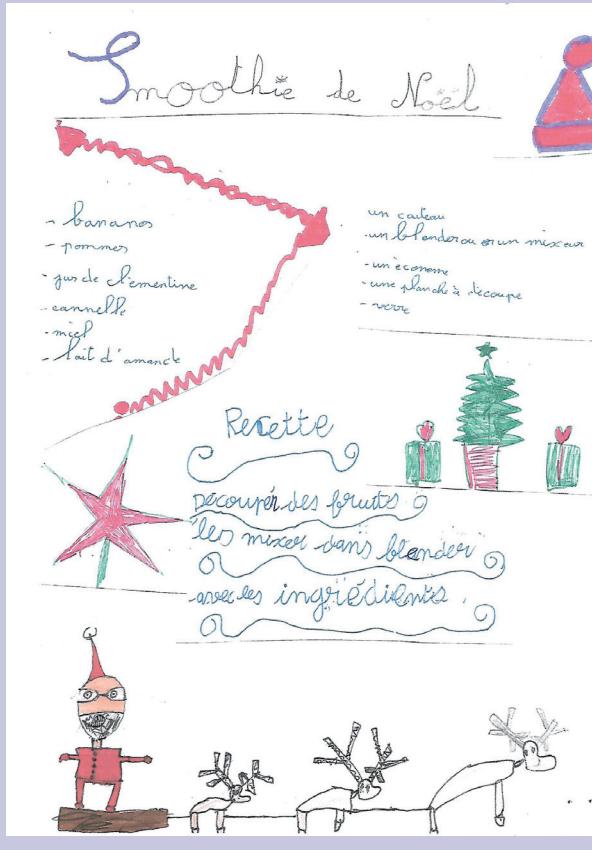
Reste de riz
1 crêpe bretonne
Garniture au choix

Àvec un reste de riz, arrosé d'une cuillère à soupe d'eau sucrée, une crêpe bretonne et la garniture de votre choix (pâte à tartiner, confiture, miel, pâte de cacahuète ou de spéculoos...).



Recette du restaurant Ici Sushi

Smoothie... de Noël



Conseil bien-être

Bien dormir

- Privilégier les fruits secs au goûter (noix, noisettes, figues), riches en magnésium pour le cerveau,
- Le dîner doit apporter des glucides complètes : céréales, légumes secs, pâtes : cela permet de baisser la température corporelle et aide au sommeil. Ajouter un poisson gras, riche en Oméga-3 qui aident notre cerveau à bien fonctionner (saumon, thon, filets de maquereau, sardines),
- Attention aux boissons riches en caféine (Coca-Cola...) !

Rubriques réalisées par le TAP Bien dans mon goûter

Enquête : Pourquoi les enfants aiment cuisiner

Manger, c'est se régaler !

On aime cuisiner car on prépare nos recettes avec amour et délicatesse. On aime faire des brownies, des tartes, des pancakes et d'autres recettes succulentes. Lucas S. aime faire des éclairs au chocolat, mais c'est sa recette secrète. C'est passionnant et c'est trop bon ! Ça nous fait du bien, ça nous permet de goûter ce qu'on a fait, ça sent bon. Surtout, on peut le faire avec notre famille. Et c'est amusant.

« J'aime cuisiner les gâteaux au chocolat, les tartes aux pommes, les gâteaux à la fraise, les pizzas, les muffins, les gâteaux à la vanille et les crêpes », dit Lucas L. Ça nous permet de passer un bon moment avec nos parents. En plus, on peut décorer les gâteaux qu'on fait. Pourquoi Clémentine voudrait devenir chef cuisinier ? « Je trouve que la cuisine me détend beaucoup, dit-elle. C'est un moment de partage. »

TAP Journal



Des élèves en train de fabriquer un Smoothie, avec Armelle

MERCI pour ce bel ouvrage collectif

Aux cuisinières, cuisinier et aide-cuisinières des écoles : Maryse Pothin et Audrey Moreau (école Suzanne Lacore), Jean-Jacques Michineau et Hirondina Pinto de Sousa (école Pierre Dufour), Cathy Pierre et Françoise Le Nue (école Lucie Aubrac), Nathalie Signat et Magali Pouvreau (école Rosette Chappel), Perrine Gabard-Fauville et Roselyne Belaud (école Bertrand Cabanes)

A nos intervenants TAP : Christine Biroleau, Marie-Laure Drillet, Tonia Leccese, Corinne Seurin, Armelle Sivadier, Anna Stehnova, Claudine Suc, toute l'équipe du Smicval représentée par Colette Lagarde et les Semis Solidaires : George Baraer, Patricia Cornet et Céline Micau

Aux équipes des services périscolaires pour leurs multiples participations

Aux entreprises de Saint-André-de-Cubzac : Stéphane Caumont (Le Bœuf Kiri), Marie Chuste-Guillot (dentiste), Caroline Clédat (Ici Sushi), Vanessa Comment (Noliania, savonnerie bio), Sylvie et Bernard Laurent (viticulteurs du Clos des Bonnets), Jean Lissague (Le Café de la gare 1900), Jean-Louis Manzinello (producteur de légumes bio)

Aux parents qui ont répondu à nos sollicitations, notamment Christophe Ollic et l'équipe du Temps des Familles

A Anne-Claire Parola qui a animé le TAP journal et qui a travaillé avec les enfants à la rédaction et à la mise en page de ce livre

Et un très grand merci à tous les enfants qui ont participé à la création ou à la fabrication de toutes ces recettes avec curiosité, enthousiasme et une farouche détermination à préserver leur planète.