

De Bouche à Oreille

Pour des parents qui ont le goût de l'information

Scolarest
GOÛT / PARTAGE / PROXIMITÉ

PRINTEMPS 2023

DES ATELIERS CULINAIRES À L'ÉCOLE !

Sentir, toucher, goûter, manipuler, mettre la main à la pâte... Les jeunes raffolent des ateliers culinaires. Ils peuvent y réaliser toutes sortes d'expériences, cuisiner et partager des moments forts avec le Chef de leur restaurant scolaire. **Pour apprendre à bien manger, il n'y a pas mieux !**



Bien manger, ça s'apprend !

Comment aider les enfants à élargir leur répertoire de consommation ?

Diversifier leur alimentation, satisfaire leur curiosité, les sensibiliser à l'équilibre nutritionnel et à la saisonnalité des produits... sont la clé. À côté de ces apprentissages élémentaires, des actions pédagogiques liées à la découverte du goût se développent, de plus en plus, en France. Les jeunes y apprennent à mieux tirer parti de leurs capacités sensorielles et à porter une attention accrue aux aliments.

Soucieux de transmettre le goût aux citoyens de demain, **Scolarest a décidé de s'impliquer davantage dans l'éducation culinaire des plus jeunes.**

Comment ? En accompagnant nos Chefs à la réalisation d'Ateliers Gourmands qui allient plaisir et partage. Des rendez-vous ludiques et exquis. À l'image des

grandes stars de la gastronomie française, les élèves pourront éplucher, émincer, assaisonner, dresser... des produits de saison et découvrir les b.a.-ba de la cuisine à travers des recettes contemporaines, savoureuses, saines et équilibrées.

DES ATELIERS QUI SUSCITERONT

PEUT-ÊTRE DES VOCATIONS

CHEZ CERTAINS QUI SAIT...

Animer, ça se travaille !



Pour accompagner la formation de ses Chefs dans la mise en place de ces ateliers culinaires, Scolarest a choisi Olivier Chapat. Chef, formateur et fondateur de l'association « Les Enfants Cuisinent », il est spécialisé dans l'éducation à l'alimentation des enfants et des adolescents.

Depuis plus de dix ans, il véhicule une pédagogie de l'éveil au goût et aux bonnes habitudes alimentaires auprès des jeunes de 2 à 20 ans. Les Enfants Cuisinent, c'est aussi un réseau de 100 Chefs engagés et formés pour donner envie aux enfants de découvrir la richesse des saveurs et la diversité des produits.

AU CŒUR DE L'ACTU

Trop géant ce quiz !



Véritable fléau du 21^e siècle, le gaspillage alimentaire a un réel impact sur notre environnement.

Pour sensibiliser les collégiens, et les rendre incollables sur le sujet, Scolarest et la **Fondation GoodPlanet** de Yann Arthus-Bertrand se sont, une nouvelle fois, associés à travers la création d'un quiz géant **STOP AU GASPI**. Organisé en ligne et pour les collégiens (de la 6^e à la 3^e), le 21 mars, ce challenge national a été initié pour aider les plus jeunes à allier apprentissage et théorie. À vos marques, prêts, partez !

À GAGNER :

- 1 atelier Fresque du Climat animé la Fondation GoodPlanet
- 2 atelier de cuisine AntiGaspi animé par le Chef Scolarest
- 1 livre de cuisine et de sensibilisation à l'alimentation durable de la Fondation GoodPlanet.

Astuces ÉCO-CITOYENNES

CHANGEZ VOTRE FAÇON DE LIRE !

Lire responsable, encourager l'économie circulaire, favoriser l'accès à la culture pour tous... Aujourd'hui, les livres se transmettent autant qu'ils s'achètent ! Vous souhaitez offrir à vos ouvrages d'occasion une seconde vie ? Surtout, ne les jetez pas ! Déposez-les dans une association ou dans une boîte à livres.

De nombreuses mini-bibliothèques de rue ont essaimé partout en France. On y trouve de tout, même des livres de cuisine ! Et il y a de fortes chances, que vous repartiez, vous aussi, chargé de nouvelles lectures.

Agir responsable, décidément, c'est tout un roman.



COUP DE CŒUR !

SAUVONS LA NATURE DE LA POLLUTION PLASTIQUE

Chaque année, 8 millions de tonnes finissent dans nos océans. Pour veiller à limiter l'empreinte de nos activités sur l'environnement, Scolarest s'est associé à Pandobac, spécialiste du zéro déchet et du réemploi d'emballages. Aussi, du 13 février au 13 avril, toutes les barquettes en plastique jetables utilisées habituellement pour le portage à domicile dans l'un de nos sites pilotes seront remplacées par des contenants réutilisables. Une belle initiative porteuse de sens !

C'est de SAISON ! LES PETITS POIS !

Grâce à sa forme toute ronde et à sa jolie couleur verte, le petit pois permet la création de recettes aussi colorées que délicieuses. Il est le légume préféré de nombreux grands Chefs français dont Jean-François Piège, Chef du Grand Restaurant** (Paris) connu pour ses participations à l'émission Top Chef. « Les petits pois sont sans contredit le meilleur de tous les légumes que qui se mangent à Paris. » écrivait en 1828 Grimod de La Reynière dans « Le Gastronomes français, ou l'art de bien vivre ». Autant d'amour pour un légume, prenez-en de la graine !



MORT DE LIRE !

CUISINEZ DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR,

IL N'Y A PAS MEILLEUR !

ENVIE D'AMUSER VOS ENFANTS ?

- Connaissez-vous la blague du petit-déjeuner ?

Non ?

- C'est pas de bol !



LA RECETTE DE SAISON

Muffins aux petits pois



Pour 8 portions

INGRÉDIENTS :

- 50 g petits pois écossés (frais ou surgelés)
- 2 œufs
- 60 g de parmesan râpé
- 6 cuil. à soupe de lait
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 180 g de farine
- 1 sachet de levure
- 1 cuil. à café de sucre
- 2 pincées de sel

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four th. 7 (210 °C).
2. Plonger les petits pois 15 min dans l'eau bouillante salée. Les égoutter.
3. Battre les œufs avec le sucre et le sel. Verser le lait et l'huile d'olive puis incorporer la farine. Ajouter les petits pois et le parmesan sans travailler la pâte.
4. Répartir la préparation dans 8 moules. Enfourner.
5. Au bout de 5 min, baisser le th. à 6 (180 °C) et poursuivez la cuisson 15 min.
6. Servir tiède avec une salade verte.

Bon appétit !

Notre astuce gourmande

Pour encore plus de gourmandise, vous pouvez ajouter à la préparation de vos muffins aux petits pois : de la féta, du comté, du fromage de chèvre, des petits dés de jambon ou de poulet, des lardons...

Incorporer des légumes dans des petits gâteaux est un moyen simple et ludique pour faire aimer les légumes aux enfants. Malin, non ?