



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](mailto:vd@fourchetteverte.ch)

[www.fourchetteverte.ch](http://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
<b>Escargots aux légumes piquants</b> .....	4
<b>Pâte levée des écureuils</b> .....	5
<b>Tartinades</b> .....	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](mailto:vd@fourchetteverte.ch)

[www.fourchetteverte.ch](http://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](http://www.fourchetteverte.ch/actualitésvaudoises) )

## DOCUMENTATION

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

## SUGGESTIONS D'EXCURSIONS

- La Maison du blé et du pain à Echallens, [www.maison-ble-pain.com/](http://www.maison-ble-pain.com/)
- L'Alimentarium à Vevey, [www.alimentarium.ch](http://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](mailto:vd@fourchetteverte.ch)

[www.fourchetteverte.ch](http://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](mailto:vd@fourchetteverte.ch)

[www.fourchetteverte.ch](http://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](mailto:vd@fourchetteverte.ch)

[www.fourchetteverte.ch](http://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](mailto:vd@fourchetteverte.ch)

[www.fourchetteverte.ch](http://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](http://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](mailto:vd@fourchetteverte.ch)

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse