

ATELIERS CULINAIRES *enfants*

Public

Enfants de
maternelles,
primaires,
collégiens.

Effectif

Classe entière
ou 1/2 classe, par
groupe de 6 à
8 enfants encadrés
par un adulte.

Durée

Au sein de
l'établissement
scolaire : 1h à 1h30
(au sein d'un événement,
manifestation, salon :
30mn maximum

Lieux

Établissements scolaires en
classe (avec point d'eau à
proximité) ou au restaurant
scolaire, centre de loisirs,
associations, événements,
manifestations, salons.

Matériel apporté

Tabliers, matériel de
cuisine, consommables
pour la dégustation,
matériel et produit pour
la vaisselle, denrées pour
les recettes...

Descriptif

- Préparation de recettes sans cuisson à base de fruits et/ou de légumes frais de saison, en abordant l'intérêt nutritionnel des fruits et légumes, la connaissance des produits (production, variétés, etc...), la praticité et l'accessibilité.
Thèmes d'ateliers : «Découverte des fruits et légumes de saison», «Pique-nique vitaminé», «Goûter fruité»...
- Dégustation des recettes préparées en abordant les 5 sens.

Exemples de recettes (www.lesfruitsetlegumesfrais.com)

AUTOMNE

Barquettes d'endives
Chou-fleur sauce à
l'orange
Crumble minute aux fruits
d'automne

HIVER

Champignons de Paris
farcis
Toasts à la betterave
Tartelette express kiwi /
chocolat
Verrines de clémentines

PRINTEMPS

Brochettes fraise /
mangue
Canapés de carottes
Tartelettes aux radis
Tartelette minute aux
fraises et au citron

ÉTÉ

Abricots farcis amandine
Cocktail fraises / tomates
Mini-crumble tomates
Salade melon / feta

Objectif

Sensibiliser les enfants
au plaisir de cuisiner
et de consommer des
fruits et légumes frais.



Documents et matériel remis

(dans la limite des stocks disponibles)

Livrets sur l'équilibre alimentaire ou sur le petit déjeuner



Fiche recette réalisée



Livrets de recettes saisons

