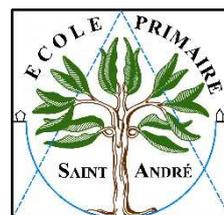
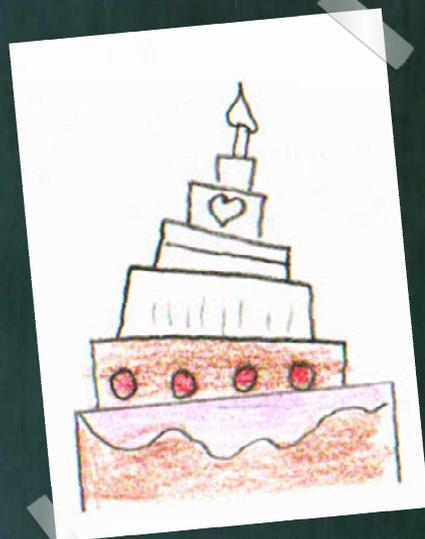


Les p'tits marmitons



de l'éco-école Saint André présentent :



10
ANS

D'ECO-
RECETTES



Retrouvez au fil des pages de ce livret la petite pomme, signe de notre projet engagé *Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu jettes*, lauréat du prix Antigaspi 2014 dans la catégorie « Enseignement ». (Décerné par le Ministère de l'agriculture)

MOUTARDE-MAISON.

19 juin 2015/ CE, fête des pères

Pour un pot, il faut concasser au pilon **30 g de graines de moutarde** dans un mortier.

Recouvrir avec **3 à 4 cuillères à soupe de vinaigre de cidre** et autant **d'eau froide**. Mélanger et laisser tremper à l'air libre pendant une nuit.

Ajouter **1 cuillère à café de miel**, **2 à 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol**, **2 cuillères à soupe de farine blanche**, **1 cuillère à café de curcuma**, autant de sel et **2 à 3 tours de moulin à poivre**. Passer au mixeur (ou au presse-purée).

Verser dans un pot, laisser ouvert au réfrigérateur 48 h, puis fermer pendant une semaine minimum pour réduire la sensation de piquant.

Si on la préfère plus douce, il est possible d'ajouter un peu d'huile ou de miel de manière progressive. Si elle devenait trop liquide, il faudrait ajouter un soupçon de farine.



PELURES* DE POMMES DE TERRE A LA CIBOULETTE

18 octobre 2013 / CM, Semaine du gout et lutte contre le gaspillage alimentaire

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 30 min

INGREDIENTS : pour 2 personnes

- 2 kg de pommes de terre nouvelles bio
 - sel
 - poivre
 - beurre
 - crème fraîche
 - ciboulette (de notre jardin)
 - fromage : emmental, cantal ou tout autre fromage à pâte cuite
- Peler les pommes de terre en essayant de faire des épluchures les plus harmonieuses possibles.

Etaler une couche d'épluchures dans le plat à gratin.

Verser quelques cuillerées de crème fraîche, du beurre, du sel, du poivre, de la ciboulette et du fromage râpé.

Renouveler l'opération jusqu'à épuisement du stock, en terminant par une couche de fromage.

Mettre au four pendant 30 minutes (therm 4-5)

Bon appétit !

** L'intérieur des pommes de terre a été mangé en purée par les collégiens.*



SAUCE CITRON ET MELISSE

18 Octobre 2013 / GS et CP, Semaine du gout

Ingrédients pour 8 personnes :

- 400 g de fromage blanc
- un citron
- quelques feuilles de mélisse (de notre jardin)
- sel, poivre

Fouettez le fromage blanc.

Incorporez le jus du citron pressé et la mélisse mixée.

Salez, poivrez. Servez frais avec du poisson.



POMMES DE TERRE ET COURGETTES BIO A LA CREME ET AUX SELS

16 Octobre 2012 / CE, Semaine du gout

Il faut éplucher les **pommes de terre** et les **courgettes** puis les laver. Mettre les légumes dans un plat. Ajouter ensuite de la **crème fraîche**. Faire cuire au four 30 à 40 minutes.



Déguster avec différents sels :

- sel blanc de mer,
- sel rose de roche,
- sel aux herbes,
- sel aux algues,
- sel aux graines de sésame.



LES CHIPS AUX POMMES DE TERRE ET AUX BETTERAVES

16 Octobre 2012 / CM, Semaine du gout

Eplucher les **légumes**.

Les laver et couper en fines lamelles.

Les frire dans de **l'huile**.

Laisser refroidir.

Et les servir.



Mais, l'expérience ne s'arrête pas là...

C'est artistique, non ces deux couleurs ? 😊

SAUCE AU PAIN D'ÉPICES

20 octobre 2011/ CM, Semaine du gout

Pour 8 personnes

3 tranches de pain d'épices.

25 cl de fumet de poisson.

50 cl de crème liquide.

Sel, poivre.

PREPARATION

- 1- Ôter le contour du pain d'épices puis le passer au mixer
- 2- Faire bouillir le fumet de poisson, le faire réduire de moitié.
- 3- Ajouter la crème, porter à ébullition et faire réduire.
- 4- Mettre les miettes de pain d'épices dedans, faire bouillir. Le pain d'épices va fondre dans le liquide et va lier votre sauce.
- 5- Rectifier l'assaisonnement.



PUREES ORANGE ET VERTE

20 octobre 2010 / GS-CP, Semaine du gout

Comme pour une purée traditionnelle, il faut cuire les légumes à la vapeur puis les mouliner avec du lait, du beurre et du sel.

Pour la purée orange, nous avons mis des pommes de terre, des carottes, des potirons et des potimarrons. Pour la purée verte, des pommes de terre, des cardes, un chou, des courgettes, du persil et de la ciboulette.



FEUILLETES AU FROMAGE DE CHEVRE

20 Octobre 2011 / CE, Semaine du gout

Ingrédients : pâte feuilletée, fromages de chèvre de Massiac, thym du jardin, huile d'olive bio, sel.

Ustensiles : couteaux, plaques pour le four, papier sulfurisé

Les étapes :

Sur la pâte feuilletée découpée en rectangles, poser un quart de fromage de chèvre. L'aplatir un peu, lui ajouter des feuilles de thym frais, un petit filet d'huile, une pincée de sel.

Mouiller le bord avec de l'eau et refermer la pâte. Appuyer avec le doigt sur les bords.

Faire cuire au four.



GRATIN DE LEGUMES

14 Octobre 2010 / CE2-CM, Semaine du gout

Cette recette permet de manger plein de **légumes de saison** : carottes, choux, côtes de blettes (les feuilles sont pour le pounti), oignons, pommes de terre, poireaux... Tous les légumes venaient d'une production locale biologique pour notre semaine du goût. Il faut laver et nettoyer les légumes, les couper en petits morceaux, les faire cuire dans une cocotte-minute.



Ensuite on mélange la moitié d'un pot de **crème fraîche** pour une cuillère à soupe de **moutarde**. On verse ce mélange sur les légumes disposés dans un plat pour le four. On parseme de **gruyère** râpé et on fait gratiner. (Inutile de saler ou de poivrer)

Bon appétit !

POUNTI AUVERGNAT

14 Octobre 2010 / CE1, Semaine du goût

Le pounti est un plat complet local à base d'un reste de rôti, de blettes et de pruneaux.

Pour 6 personnes :



- 300 g de lard haché et/ou
- 300 g de viande de porc haché
- 200 g de verts de feuilles de blettes émincées finement
- 1 gros oignon haché avec 1 poignée de persil
- 1 peu de fleur de thym
- 180 g de pruneaux dénoyautés, trempés la veille dans un saladier de thé chaud égouttés et coupés en gros dés
- 4 dl de lait
- 120 g de farine
- 4 œufs
- sel et poivre du moulin

- 1) Dans un grand saladier mélanger la viande, l'oignon et le persil, les feuilles de blettes, le thym. Salez et poivrez (attention le lard est déjà salé). Bien mélanger à la main puis couvrez. Laissez au frigo pour au moins 1h.
- 2) Dans un autre saladier versez la farine puis incorporez le lait. Mélanger pour ne pas avoir de grumeaux et ajoutez les œufs battus en omelette.
- 3) Ajoutez le mélange de viande et de blettes.
- 4) Versez le dans un plat haut puis enfoncez les morceaux de pruneaux avec le pouce dans la pâte.
- 5) Mettez au four 10 min à 210° (th7) pour saisir le pounti puis baissez à 170° (th6) pendant encore 45 min. Testez avec la pointe d'un couteau qui doit ressortir sèche.

FROMAGE BLANC A LA CIBOULETTE

13 octobre 2009 / Maternelles, Semaine du goût

La recette est simple : fromage blanc, sel, poivre et ciboulette !

Avant :



Après :



LA PIZZA AUX 365 FROMAGES, ou l'art d'accommoder les restes

23 Novembre 2007 / CE2. Une recette du livre " Mathilde à la déchetterie" de Sophie Chérer



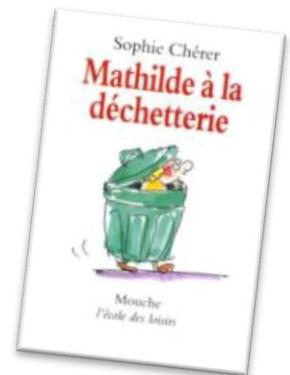
Ingrédients :

pâte à pizza
coulis de tomates
restes de fromages

Réalisation :

Etaler le coulis sur la pâte à pizza et ajouter les restes de son plateau de fromages. Faire cuire au four.

Ne pas ajouter de sel ! (voir pourquoi page 43 du livre...)



LE PAIN MAISON,

22 Octobre 2007 / CE2, Semaine du gout

- * 600 grammes de farines (par exemple moitié-moitié farine blanche et farine complète)
- * 2 paquets de levure de boulanger
- * de l'eau tiède
- * du sel

Réalisation :

Mélanger les farines, le sel et la levure.

Ajouter suffisamment d'eau pour pouvoir mélanger avec une fourchette.

Glisser la pâte dans un moule que vous aurez garni d'un papier sulfurisé pour mieux démouler le pain quand il sera cuit.

Laisser reposer deux heures.

...La levure est un microbe utile : elle fait gonfler la pâte...

Compter une demi-heure de cuisson.

Si on tape sur le pain, il sonne creux lorsqu'il est cuit !

SAUCE POISSON

22 Octobre 2007 / CP, Semaine du gout

Temps de préparation : 10 minutes

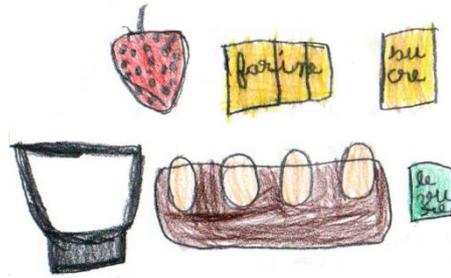
temps de cuisson : 0 minute

- du persil
- un demi citron
- une petite cuillère de crème fraîche
- 2 ou 3 cuillères de fromage blanc
- du sel

Couper le persil le plus finement possible et le mettre dans un bol. Verser dessus le jus d'un demi-citron. Ajouter la cuillère de crème fraîche et les 2 ou 3 cuillères de fromage blanc ainsi qu'une pincée de sel.

Cette sauce se déguste avec maquereau grillé ou du saumon ou encore du poisson cuit au court-bouillon.

recettes sucrées



GATEAU AU CHOCOLAT, GENERATION MICRO-ONDES.

2 octobre 2015 / APC



- Dans un bol casser **125g de chocolat** en morceaux, mouiller de **2 cuillères à soupe d'eau** et faire fondre au micro-ondes pendant 1 minute 30.
- Ajouter **125g de beurre ramolli**. D'autre part fouetter **3 œufs** et **125g sucre** jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Incorporer **75g de farine**, **1 càc de levure** et le chocolat fondu.
- Verser ce mélange dans un plat beurré allant au micro-ondes et faire cuire à puissance maximale 6 minutes.

GATEAU AUX FLEURS

26 Juin 2015 / 9^{ème} fête de la labellisation

La recette est simple, il faut prévoir la recette du gâteau au yaourt connue de tous, et y ajouter des pétales de coquelicots, de mauves et de roses (non traités évidemment).

Mélanger **un yaourt**, **deux pots de sucre**, **trois pots de farine**, **1/2 pot de beurre ramolli**, **1 paquet de levure**, **les pétales de fleurs non traités**. Verser dans un moule beurré.



BROWNIES

30 mai 2014 / Journée anglaise

Ingredients

- 110 grams butter
- 120 grams unsweetened chocolate
- 225 grams sugar
- 2 eggs
- 1 teaspoon vanilla
- 90 grams flour
- ½ teaspoon baking powder
- ½ teaspoon salt
- 1 cup broken walnuts

Instructions

Melt butter and chocolate together over very low heat, stirring constantly ; cool. Beat eggs ; stir in sugar, then chocolate mixture and vanilla. Add flour, baking powder and salt. Mix well. Add nuts. Bake in greased 20cmX20cmX5cm pan at 175°C for 30 or 35 minutes. Cool. Cut into 16 squares.



GALETTES

18 janvier 2015 / Maternelles

Ingredients:

- 2 pâtes feuilletées
- 125g de sucre
- 3 œufs
- 125g de beurre
- 125g d'amandes en poudre

Confection:

- Mélanger le beurre mou, le sucre, 2 œufs entiers.
- Ajouter les amandes en poudre.
- Placer la préparation sur la pâte feuilletée, sans oublier les fèves
- Recouvrir de la deuxième pâte sur laquelle on aura pris soin de tracer un joli quadrillage.
- Pour la touche finale, peindre la galette au jaune d'œuf pour qu'elle soit bien dorée.



CHIPS DE POMMES

18 Octobre 2013 / CE, Semaine du gout et lutte contre le gaspillage alimentaire

- pommes du jardin
- sucre
- cannelle du commerce équitable

Laver et éplucher les pommes en faisant de larges et épaisses épluchures.

Les passer dans un mélange sucre, cannelle en insistant sur l'intérieur.

Disposer les épluchures sur une plaque du four recouverte de papier sulfurisé.

Mettre au four à 150° pendant 40 min environ.



LE GATEAU A LA PEAU* DE BANANE

18 Octobre 2013 / Maternelles, Semaine du gout et lutte contre le gaspillage alimentaire

Ingrédients (pour 8 personnes)

- 2 œufs
- 250g de sucre
- 180g de farine
- 50g de beurre
- 1 sachet de levure
- 100 ml de lait (ou d'eau)
- 3 peaux de bananes bio

Préparation

Mixer les 3 peaux de bananes avec le liquide en ayant enlevé les extrémités.

Mélanger les jaunes d'œufs, le beurre et le sucre.

Ajouter la farine, la levure et les peaux de bananes.

Monter les blancs en neige.

Mélanger délicatement les blancs à la préparation.

Beurrer un moule à cake avant d'y verser la préparation.

Enfourner 20 à 30 minutes dans un four à 220°.

* L'intérieur des bananes a été mangé en salade de fruits ! Mais on peut aussi l'ajouter au gâteau.



LES BISCUITS A LA MELISSE ET A LA MENTHE :

4 Juillet 2013 / Fête de la labellisation

Mixer **20 feuilles de mélisse** environ et **autant de menthe** avec **100g de sucre** (ça sent très bon !). Ajouter **1 œuf**, puis **100 g de beurre** coupé en morceaux et enfin **140g de farine**. Former un boudin et réserver au frais. Le couper en tranches que l'on fera cuire au four à 180°, 10 à 12 minutes. Là encore, si on est pressé, on peut ajouter un peu plus de farine pour que la pâte s'étale au rouleau. On découpe alors des formes avec un verre.



PETITS BONHOMMES DE PAIN D'ÉPICES

Janvier 2013/ Maternelle



Mélanger **170 g de sucre roux**, **350 g de farine** et **1 sachet de levure**. Ajouter ensuite **1 œuf**, **100 g de miel**, **2 cuillères à café de mélange 4 épices** et enfin **100 g de beurre** ramolli coupé en morceaux. Malaxer pour obtenir une grosse boule. Étaler la pâte et la découper avec un emporte-pièce en forme de bonhomme.

Les biscuits sont beaux et bons à croquer !

LE GATEAU AU POTIRON ET A LA POMME

16 Octobre 2012 / Maternelles, Semaine du goût

Eplucher **300 g de potiron** et **deux pommes**. Couper en tranches ces ingrédients pour les râper. Mélanger dans un grand saladier **150g de beurre** fondu, **4 œufs** et **200 g de sucre**. Ajouter **300 g de farine** et la levure. Bien mélanger. Ajouter le potiron et la pomme râpés ainsi qu'un peu de **cannelle**. Mettre la pâte dans un moule. Cuire 45 minutes au four à 200°C.



N'oubliez pas de mettre les épluchures au compost !

GATEAU DE MADAGASCAR A LA BANANE ET A LA VANILLE

6 Juin 2011 / CP/CE1, *Journée de l'environnement*, en lien avec le thème de la solidarité et Madagascar (*diocèse vert*)

- 3 œufs
- 4 bananes
- 1 yaourt à la banane
- 2 verres de farine
- 2 verres de sucre
- 2 gousses de vanille de Madagascar
- 1 sachet de levure
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- beurre et farine pour le plat



Dans un grand saladier, mélanger les 2 verres de farine et les œufs. Ajouter le yaourt, le sucre, la levure et l'huile.

Couper les gousses de vanille en deux dans la longueur pour en récolter les graines. Les ajouter à la préparation.

Couper les bananes en rondelles et les mélanger à la préparation.

Beurrer et fariner votre plat avant d'y mettre la pâte.

Laisser cuire 25 min.

PETITS GATEAUX A LA VANILLE VANILLEKIPFERL

16 décembre 2010 / CE, *rencontre avec une Autrichienne*

5dag noix en poudre

5dag Nuesse

7dag sucre glace (poussière)

7dag Staubzucker

16dag margarine

16dag Margarine

21dag farine lisse

21dag Mehl glatt

sucre à la vanille

Vanillezucker

Mélangez tous les ingrédients et pétrissez pour obtenir une pâte solide.

Laissez la pâte reposer une ½ h.

Roulez-la en boudin.

Coupez des petits morceaux et formez des croissants.

10-15 min dans le four, à 180°.

Roulez les croissants encore chauds

dans un mélange de sucre glace et de sucre vanillé.

Alles miteinander verkneten, eine halbe Stunde rasten lassen. Danach zu einer Stange rollen und in kleine Stuecke schneiden, daraus dann Kipferl formen. Bei 180° 10-15 min im Ofen backen. Noch warm in einem Gemisch von Staubzucker und Vanillezucker waelzen.

Bon appétit !

Guten Appetit !

GATEAU A LA COURGETTE :

25 juin 2010 / CP, Fête de la labellisation

1 grosse courgette du jardin

2 œufs du poulailler

2 verres de sucre équitable

1,5 verre de farine bio

150g de beurre bio

1 sachet de levure

Eplucher, vider et couper la courgette. La faire cuire à la vapeur et laisser égoutter avant de la mixer.

Mélanger sucre, farine, œufs, beurre fondu, levure et courgette. Verser la préparation dans un moule beurré. Faire cuire 30 minutes.



BISCUITS AUX GRAINES :

26 juin 2009 / Fête de la labellisation

Pour environ 100 biscuits

Mélanger dans un saladier **4 verres de farine, 2 verres de sucre et 1 grand verre de graines de sésame et de pavot.**

Couper **250 g de beurre** en morceaux et le mélanger avec les doigts avec les autres ingrédients.



Faire une boule de pâte en ajoutant **2 œufs** au centre du mélange précédent.

Etaler la pâte avec un rouleau et découper des demi-lunes avec un verre.

Mettre au four 10 minutes à 180°

LES DENTS DE LOUP

4 avril 2009 / CE

- Fouetter **un gros blanc d'œuf** avec **100 g de sucre** (battre électrique).

- Verser **100 g de farine** et **3 grains d'anis vert** en pluie dans la meringue.

Mélanger délicatement.

- Laissez reposer une heure au réfrigérateur

- Etaler la pâte sur un plan fariné (5 mm d'épaisseur)

- Découper en bandes de 5 cm puis en triangles de 3 cm de base (petite révision de géométrie !)

- Déposer ces dents sur du papier sulfurisé et laisser sécher toute la nuit (Pour les faims de loup, il faut encore attendre !)

- Faire cuire le lendemain 8 min (th6). Les dents restent blanches (et sans caries). Elles se décollent légèrement à la cuisson.

LE GATEAU DU PERE NOËL

18 décembre 2008 / MS et GS pour les parents lors de la fête de Noël

Ingrédients :

- 1 boîte de marrons au naturel
- 200g de farine
- 200g de sucre
- 20cl de crème fraîche
- 4 œufs
- 1 sachet de levure
- 1 pincée de sel
- vanille



Faire tiédir les marrons, les écraser à la fourchette dans une assiette.

Mélanger les marrons aux autres ingrédients.

Verser la préparation dans un moule.

Cuire à 180°C pendant 45 minutes.

CARROT CAKE

16 Octobre 2008 / CM en cours d'anglais pour la semaine du gout

9 servings

Ingrédients :

- 3 eggs
- 125g vegetable
- 195g white sugar
- 2 teaspoons vanilla extract
- 150g flour
- 1 teaspoon baking powder
- 1 1/4 teaspoon ground cinnamon
- 120g grated carrots

Directions :

1/ Preheat oven to 350 degrees F (175 degrees C).

2/ Grease and flour a 9x13 inch pan.

3/ In a large bowl, beat together eggs, oil, white sugar and 2 teaspoons vanilla. Mix in flour, baking powder, salt and cinnamon. Stir in carrots. Pour into prepared pan.

4/ Bake in the preheated oven for 40 to 50 minutes. Let cool in pan for ten minutes, then turn out onto a wire rack and cool completely.



PAIN D'EPICES

8 Juin 2008 / Petite et moyenne sections

- 5 cl d'eau
- 5 cl de lait
- 7 g de levure chimique
- 230 g de farine
- 3 g de sel
- 5 g de mélange de 4 épices
- 210 g de miel

Dans un plat, mélanger l'eau, le lait et le miel. Mélanger ensuite la farine, la levure et les épices. Ajouter le mélange eau, lait et miel au deuxième mélange. Verser la pâte dans le moule et cuire à 160°, 45 min. Laisser refroidir avant de démouler. Bon appétit !

PAIN PERDU

2 Mai 2008 / Maternelles

Prendre des **tranches de pain rassis**.

Faire tiédir du **lait sucré et vanillé**.

Battre des **œufs** en omelette.

Tremper les tranches de pain dans le lait puis dans les œufs battus.

Faire dorer les tranches de pain dans une poêle et... dégustez !

Voici une recette de recyclage réussi !



LES GAUFRES BELGES

15 Mars 2007 / Mi-carême et pause carnaval. Recette d'une maman belge pour 100 gourmands :

- * 1 kg de farine
- * 4 sachets de levure
- * 1/2 litre de lait
- * 1/2 litre d'huile
- * 1 litre d'eau pétillante (pour éviter d'avoir à attendre l'effet de la levure)
- * 4 œufs
- * 5 sachets de sucre vanillé
- * 4 cuillères à soupe de cassonade
- * sel



Evidemment si vous n'êtes pas 100 à table... il vous reste la règle de 3. Bonne gourmandise... Petit rappel : dimanche, ce n'est pas carême...



BOISSONS

SIROP A LA MELISSE :

4 Juillet 2013/ Fête de la labellisation

- 4 à 6 bonnes poignées de feuilles par litre d'eau.
- 1 kg de sucre par litre
- éventuellement 1 citron par litre (on l'a oublié 😊 !)

Faire bouillir l'eau et la verser sur la mélisse dans un récipient qui se ferme pour accélérer l'infusion.

Laisser reposer toute une nuit (ou moins, si on manque de temps comme nous cette semaine, mais il faut au moins attendre le complet refroidissement...). Filtrer, ajouter le sucre et le jus de citron (enfin, si on peut).

Faire bouillir 6 minutes et mettre en bouteille.



SIROP DE COQUELICOT

6 juin 2011/ Journée de l'environnement

- Pour 1 litre :- 250 g de pétales
- 1/2 l d'eau
 - 500 g de sucre

Mettez les pétales dans un saladier et couvrez-les d'eau bouillante. Laissez infuser 24 heures. Vous retrouverez alors les pétales décolorés.

Réchauffez l'infusion, filtrez-la et pressez le jus. Ajoutez le sucre et reprenez la cuisson jusqu'à l'épaississement du sirop. Mettez en bouteille. Conservez au réfrigérateur.



SIROP DE FLEURS DE FAUX-ACACIA

3 juin 2010 / CE2-CM1, Journée de l'environnement

Ingrédients : un bocal de fleurs bien épanouies des arbres de la rue de l'école,
1 kg de sucre, de l'eau

Ustensiles : bocal, passoire, casserole

Préparation : Remplir le bocal de fleurs d'eau et laisser macérer au soleil une journée. Filtrer. Amener l'eau à ébullition avec le sucre et laisser refroidir.



JUS DE FRUITS

14 Octobre 2010 / MS - GS, Semaine du gout

Pour faire du jus de fruits frais, on a pris des raisins et on les a mis dans une centrifugeuse. Le jus est sorti d'un côté de la machine. On a fait pareil pour l'ananas et pour les pommes. Et voilà ! HUM !



SIROP DE MENTHE :



26 juin 2009 / Fête de la labellisation

Faire bouillir **1 litre d'eau** et la verser sur **200 g de menthe** fraîche dont on aura gardé que les feuilles.

Laisser cette infusion pendant un jour dans un saladier couvert. Le lendemain, filtrer et verser le liquide dans une casserole avec **1 kg de sucre**.

Faire bouillir 1 minute.

Laisser refroidir et mettre dans une bouteille.

Et oui, le sirop de menthe naturel n'est pas vert !

SANGRIA SANS ALCOOL

22 Octobre 2007 / Maternelles, Semaine du gout

Pour 100 personnes

5 litres de limonade

4 litres de jus d'orange

2,5 litres de nectar de pêche

1,5 litre de jus de citron

Glacer les verres en trempant le bord dans du sirop puis dans du sucre en poudre.

A boire sans modération !

ALIMENTS-TERRE, l'éco-code 2008 élément-terre

6 novembre 2008

Dans mon panier :

- fruits et légumes de saison
- récoltes du jardin
- produits locaux
- produits du commerce équitable



Préparation

- * Mettre dans son panier des produits simples, non transformés, sans emballages superflus.
- * Acheter juste ce dont on a besoin.
- * Ne pas abuser de viande et préférer des céréales complètes avec des légumineuses.
- * Faire cuire dans une casserole avec un couvercle.
- * Se servir raisonnablement pour finir son assiette et mieux partager.
- * Accompagner d'un verre d'eau du robinet, sans gaspillage.
- * Recouvrir le compost des restes de légumes pour apprendre à jardiner avec la nature.



Ecole Saint André

11 rue Jean Rieuf

15500 Massiac

04 71 23 00 89

ecole-saint-andre@wanadoo.fr

Recettes copiées-collées par les élèves à partir de leur blog :

<http://projet-eco-ecole.eklablog.com/>

septembre 2006 - juin 2016