

De Bouche à Oreille

Pour des parents qui ont le goût de l'information

DU SOLEIL PLEIN NOS ASSIETTES !

C'est l'été ! Les beaux jours arrivent et avec eux tous les fruits et légumes de saison. Besoin d'astuces et de bons conseils pour les faire apprécier à vos jeunes et pour les cuisiner ? Jean-Baptiste Leyrat, Chef Exécutif Scolarest vous partage ses astuces pour un été vitaminé. Place à la fraîcheur !

En France, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande de manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour. Riches en eau, en vitamines, en fibres, en sels minéraux... ils sont excellents pour notre organisme !



À dévorer tout cru !

En crudités, en salade, à la croque-au-sel... les légumes crus se mangent à toutes les sauces ! Stars des pique-niques, la tomate cerise, le concombre, la carotte et le radis sont sûrement les plus consommés des petits et grands. Mais avez-vous déjà testé le brocoli, la courgette, le fenouil et le haricot vert ? Coupés finement et bien assaisonnés, ils sont à la fois excellents et surprenants !

L'astuce du Chef :
Trempez dans une petite sauce, les légumes crus sont hyper-gourmands. Ma préférée ? Le raïta : sauce indienne à base de yaourt, oignon, concombre, ail et cumin. Un délice !

À boire et à reboire

Les smoothies, tout le monde adore ! Non seulement, ils sont un excellent moyen de contribuer à sa consommation journalière de fruits et légumes mais ils sont également hyper hydratants. Les alliances les plus osées sont parfois les plus savoureuses et permettront à vos enfants de consommer les légumes habituellement boudés. Fraise & betterave, carotte & mangue, concombre & pastèque, courgette & pomme... font partie de nos recettes préférées !

L'astuce du Chef :
Pour encore plus de saveurs, incorporez des herbes aromatiques. Menthe, basilic, coriandre... donneront du pep's à vos smoothies.

Grillés et bien dorés

Qui dit barbecue ou plancha, dit viandes grillées. Mais saviez-vous que certains légumes supportent très bien la cuisson au barbecue ? Colorés et savoureux, ils accompagneront vos repas extérieurs à la perfection ! Aubergines, champignons, poivrons, courgettes, asperges... se marient parfaitement avec vos grillades. De plus en plus de recettes ludiques, simples et gourmandes font la part belle au veggie et à la fraîcheur. Idéal pour l'été.



L'astuce du Chef :
Et si on vous donnait des idées de recettes veggie Scolarest gourmandes et validées par les enfants, pour varier vos déjeuners d'été ? Cette année le carrot-dog : un hot-dog revisité à la carotte rôtie, a fait l'unanimité auprès des jeunes.



AU CŒUR DE L'ACTU

Ça dépote en cuisine !



Du 11 au 22 mars, les élèves de CE2, CM1 et CM2 de nos établissements publics d'Île-de-France ont été invités à participer à notre grand concours culinaire « Les Petits Chefs ». Avec pour thématique « ma recette de famille la plus gourmande », l'édition 2024 a rencontré un franc succès, avec plus de 400 participations. Après délibération, notre jury a sélectionné les meilleurs plats et offert une place en finale à 8 Petits Chefs prêts à mettre la main à la pâte !

Objectif : cuisiner leur recette en 1h30, avec le soutien d'un Chef Scolarest ! L'occasion pour nos équipes de transmettre leur savoir-faire et de partager leur passion et le plaisir du goût. Organisée le 12 juin à la Fondation GoodPlanet, la dernière étape de notre concours a récompensé 3 vainqueurs !



Astuces ÉCO-CITOYENNES

UN JOUR DE PLUIE ? DITES NON À L'ENNUI, ORGANISEZ UN ATELIER CUISINE !

Et si vous profitez de la saison estivale pour stimuler la créativité culinaire de vos enfants !

Amusants, ludiques et gourmands, les ateliers cuisine sont très appréciés des enfants. Surtout lorsqu'il s'agit de pâtisserie. Fruits ou chocolat ? Une fois la recette choisie, votre enfant va adorer mettre la main à la pâte. Pour allier plaisir et environnement, testez avec lui une recette anti-gaspi ! Pain perdu, glace à la banane trop mûre, gaspacho de tomates abimées... sont autant d'idées originales pour se faire plaisir tout en luttant contre le gaspillage alimentaire.



C'EST L'ÉTÉ,
TOUS À L'EAU !

Avec les beaux jours et les fortes chaleurs, il est recommandé de boire suffisamment.

Les enfants sont souvent trop occupés à jouer, ils en oublient parfois de bien s'hydrater. Il est donc essentiel de leur proposer un verre d'eau à différents moments de la journée pour les encourager à boire. Surtout s'ils bougent beaucoup ! À l'occasion, vous pouvez également aromatiser leur gourde en ajoutant des fruits, légumes ou herbes aromatiques. Pas besoin de sucrer, ce petit parfum supplémentaire, suffira à stimuler leur soif.

COUP DE
CŒUR !

C'est de SAISON ! LE MELON

Avant de conquérir l'Europe, le melon était cultivé en Égypte 500 ans avant notre ère. À l'origine, il était consommé comme un légume. Composé à 92 % d'eau, il est très désaltérant et peut entrer dans la composition de nombreuses recettes salées ou sucrées : smoothies, brochettes, salades, glaces... En France, les principaux départements producteurs de melon sont le Tarn-et-Garonne, l'Hérault, les Deux-Sèvres, la Vienne et le Vaucluse. L'un des plus célèbres melons français étant le melon de Cavaillon !



MORT DE LIRE !

DEUX LAITUES SE PARLENT DANS LE JARDIN.
QUE SE RACONTENT-ELLES ?

des salades

LA RECETTE DE SAISON



Glaces au melon

INGRÉDIENTS POUR
4 PERSONNES

- 1 melon
- 20 cl d'eau
- 3 cuillères à soupe de sirop de citron

PRÉPARATION :

1. Ouvrir le melon en deux et le débarrasser de ses graines.
2. Prélever toute la chair et la mixer finement avec l'eau et le sirop.
3. Verser la préparation dans les moules à esquimaux puis placer au congélateur pour 3 heures.

Bon appétit !

Vous n'avez pas de moules dédiés ? Pots de yaourts vides, petits verres en carton... feront parfaitement l'affaire. Pour remplacer les bâtonnets, plantez une petite cuillère à l'envers après 30 minutes de congélation.

C'EST PRÊT !

Notre astuce gourmande

Pour varier les plaisirs, remplacez le melon par de la pastèque, des fraises, des abricots, des pêches... ou autres fruits de saison. Et pour plus de fraîcheur en bouche, vous pouvez aussi ajouter de la menthe à votre préparation.