

De Bouche à Oreille

Pour des parents qui ont le goût de l'information

EXPLORATEURS DE SAVEURS

Cette année encore plus, les jeunes prennent les commandes !

Entre expériences inédites et défis gourmands, l'assiette se transforme en un véritable terrain d'exploration.

Un programme pensé pour éveiller leur curiosité, stimuler leurs papilles et leur donner, tout naturellement, le goût des bonnes habitudes.

Scolarest

GOÛT / PARTAGE / PROXIMITÉ

MARS 2025



Bien manger, un jeu d'enfant !

Et si votre enfant devenait acteur de son alimentation ?

Avec **L'Aventure des bons choix** – Mission Alimentation Durable, **Scolarest**, en partenariat avec la **Fondation GoodPlanet**, invite les 8-12 ans à partir en mission pour percer les secrets de leur assiette. Ici, pas de leçon rébarbative, mais un jeu immersif qui les embarque dans une aventure participative, ponctuée d'épreuves et de découvertes.

Expérimenter



Réfléchir

Guidés par Captain Vert, ils enchaînent défis, quiz et énigmes, testent leurs connaissances et découvrent, au fil du jeu, l'impact de leurs habitudes alimentaires sur leur santé et la planète.

Expérimenter, réfléchir, agir : **une approche ludique pour mieux comprendre...** et surtout retenir naturellement les bons réflexes !

Agir

AU CŒUR DE L'ACTU

Le Club des Goûteurs sous les projecteurs de France 2 !



La Maison des Maternelles a récemment posé ses caméras à Montrouge pour plonger dans les coulisses du Club des Goûteurs, une initiative signée Scolarest pendant laquelle les enfants endossent le rôle de critique culinaire.

Le concept ? Tout au long de l'année, nos jeunes convives ont l'occasion de tester en avant-première les créations de nos Chef(fe)s. Réunis en petits groupes, ils observent, dégustent et partagent leurs impressions avant d'élire leurs plats préférés. Les recettes sélectionnées sont ensuite intégrées au menu de leur restaurant scolaire. Une expérience ludique et participative qui éveille la curiosité et développe le sens du goût.

Retrouvez ce moment gourmand en replay : <https://bit.ly/4k3zy5l>





LE PROGRAMME DES ANIMATIONS

Voyage au cœur des saveurs

Ces derniers mois, nos jeunes convives ont pu partager la traditionnelle Galette des Rois, voyager en Méditerranée lors d'une Escale du Goût et célébrer le Nouvel An chinois avec le Festival des Lanternes. Autant d'occasions de stimuler leur envie de découverte et de régaler leurs papilles.



Et l'aventure continue !

Cap sur l'Amérique du Sud avec deux escales gourmandes : le Carnaval de Rio, pour mettre du rythme dans l'assiette avec des spécialités brésiliennes hautes en couleur, puis la Fête du Soleil Inca, un clin d'œil aux traditions andines à travers des plats savoureux et colorés. De belles expériences gustatives en perspective, avec toujours la promesse de surprendre et d'éveiller la gourmandise.

LA RECETTE DE SAISON



Banana bread ultra moelleux

INGRÉDIENTS

- 180g de farine
- 1 cuil. à café de levure
- 1 cuil. à café de bicarbonate de soude
- ½ cuil. à café de cannelle
- 1 pincée de sel
- 50g de noix grossièrement hachées (optionnel)*
- 60g de beurre ramolli
- 180g de sucre
- 1 gros œuf
- 3 bananes bien mûres
- 120 ml de lait

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C. Beurrer un moule à cake sur toutes les surfaces.
2. Mélanger la farine, la levure, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sel dans un saladier. Ajouter les noix (optionnel mais recommandé pour plus de gourmandise).
3. Dans un autre saladier, mélanger le beurre et le sucre au batteur jusqu'à l'obtention d'une texture mousseuse. Ajouter l'œuf et battre.
4. Réduire les bananes en purée à l'aide d'une fourchette et ajouter au mélange. Verser le lait.
5. Ajouter les ingrédients secs, jusqu'à incorporation totale.
6. Enfourner pendant environ 50-55 minutes.
7. Sortir du four et laisser refroidir 10 minutes dans le moule, puis transférer sur une grille pour laisser refroidir complètement.

C'EST PRÊT !

Notre astuce gourmande ?

Pour encore plus de plaisir : ajouter des pépites de chocolat.

C'est de SAISON ! LA BANANE

Star des fruits exotiques, la banane des Antilles est un concentré de douceur et d'énergie. Cultivée en Guadeloupe et en Martinique, elle pousse sous un climat idéal qui lui confère sa texture fondante et son goût sucré unique. Naturellement composée de potassium et de fibres, elle est le fruit parfait pour faire le plein de vitalité à tout moment de la journée. Facile à transporter, elle se savoure en en-cas ou en cuisine, où elle apporte une touche gourmande aux plats sucrés comme salés. Une invitation à l'évasion et au plaisir, disponible toute l'année !



MORT DE LIRE !

QUE DIT UN LÉGUME

QUI EN A MARRE ?

« Salsifs ! »