

De Bouche à Oreille

Pour des parents qui ont le goût de l'information

CAP SUR L'ÉTÉ !

L'été est là, et avec lui l'envie de fraîcheur et de légèreté. L'occasion de faire un dernier tour de table avant les grandes vacances, d'éveiller les papilles et de cultiver le plaisir de bien manger. Recettes à picorer, idées à tester, saveurs à redécouvrir... autant d'inspirations à partager en famille, à l'heure des longues tablées et des pique-niques ensoleillés.

Scolarest
GOÛT / PARTAGE / PROXIMITÉ

JUIN 2025



Pasta party! à chacun sa recette du bonheur

Depuis ce Printemps, un vent de nouveauté souffle sur les restaurants scolaires avec Pasta Party, le tout dernier rendez-vous gourmand imaginé par Scolarest.

Ils nous l'ont dit : les pâtes font partie de leurs plats préférés. Nous les avons écoutés... et nous leur avons concocté un concept joyeux, savoureux et participatif, à leur image.



1 fois par mois, les jeunes sont invités à composer leur assiette en choisissant parmi deux formes de pâtes, deux sauces et deux toppings... soit une multitude de combinaisons possibles pour se régaler, selon leurs envies du moment. Un format ludique qui leur permet d'affirmer leurs goûts, d'ajuster les quantités selon leur faim et de découvrir de nouvelles saveurs, à leur rythme.

Pensé pour tous les âges, ce nouveau rendez-vous s'appuie sur des recettes variées, testées et validées par les jeunes au sein de nos Clubs des Goûteurs. En mettant à l'honneur leur plat préféré : les pâtes, **ce nouveau rendez-vous valorise leurs envies, et encourage l'autonomie** pour toujours plus de plaisir.



AU CŒUR DE L'ACTU



Gâteau Panda, 1^{er} prix, Kamília, ville de Meaux.

Le Concours Les Petits Chefs souffle ses 10 bougies !

Pour ses 10 ans, le concours a pris des airs de fête en choisissant le thème du goûter d'anniversaire. Gâteaux, cupcakes, décorations soignées et associations audacieuses : les enfants ont laissé parler leur imagination !

Ouvert aux élèves de CE2, CM1 et CM2, le concours a débuté en mars par une première sélection basée sur une recette gourmande et un dessin. Après une phase de tests, les candidats retenus ont participé, le 11 juin dernier, à la grande finale à l'École de la Fondation GoodPlanet, à Paris, accompagnés chacun par un Chef Scolarest. Le jury, présidé par Maud Leboeuf, gagnante du Meilleur Pâtissier, a salué leur talent et leur créativité.

Une expérience unique, entre transmission, découverte et gourmandise, qui s'est conclue par une finale mémorable.

FOCUS

3 gestes anti-gaspi à adopter cet été

Pique-niques, horaires décalés, petites faims ou grandes envies...
L'été bouscule les habitudes, mais pas les bons réflexes.
Voici trois idées simples pour limiter le gaspillage, facilement.

1. Cuisiner malin

Du pain un peu sec ? Toasté, émietté ou coupé en croûtons, il retrouve une seconde vie dans vos assiettes d'été. En version bruschetta avec des tomates, il devient un incontournable de la saison. Des fruits trop mûrs ? Mixés en smoothie glacé ou en sorbet minute, ils se transforment en en-cas désaltérant, idéal quand le thermomètre grimpe.

2. Adapter les portions

Quand il fait chaud, l'appétit diminue... Mieux vaut donc servir des portions plus petites et laisser chacun se resservir selon sa faim.

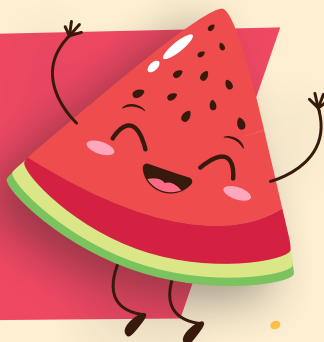
3. Optimiser la conservation

Pour conserver vos herbes fraîches, placez-les comme un bouquet, dans un verre d'eau.
De quoi prolonger la fraîcheur sans perdre en saveur !

Des astuces faciles à adopter, même en vacances...
et de bonnes habitudes à garder toute l'année !

C'est de SAISON ! LA PASTÈQUE

Fraîche, sucrée, désaltérante... la pastèque est l'alliée idéale dès que la chaleur s'installe. **Composée à plus de 90 % d'eau, elle hydrate naturellement** et s'impose comme l'un des fruits incontournables de l'été. Originale d'Afrique et cultivée depuis l'Antiquité, elle allie gourmandise et légèreté. Sous sa chair juteuse se cachent de véritables atouts : **des vitamines A et C**, et du lycopène qui lui donne sa belle couleur rouge. À savourer nature, en smoothie, en salade ou en granité, du pique-nique au dessert.



MORT DE LIRE !

QU'EST-CE QUI EST PETIT, JAUNE
ET QUI COURT TRÈS VITE ?

Un citron pressé !

LA RECETTE DE SAISON



Salade de concombre, fêta et pastèque

INGRÉDIENTS POUR
4 PERSONNES

- 1 concombre
- 300 g de pastèque
- 150 g de fêta
- Quelques feuilles de basilic frais
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 citron vert
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Couper le concombre en fines rondelles.
2. Détailler la pastèque en petits cubes.
3. Émietter la fêta en morceaux.
4. Dans un grand saladier, mélanger le concombre, la pastèque et la fêta.
5. Ajouter les feuilles de basilic frais.
6. Arroser d'huile d'olive et du jus du citron vert.
7. Assaisonner avec le sel et le poivre selon votre goût.
8. Mélanger délicatement le tout et servir bien frais.

C'EST PRÊT !

Notre astuce gourmande ?

Parsemer de graines grillées, ou ajouter un peu de menthe fraîche. Une recette qui se décline facilement... et se savoure tout au long de la belle saison !