



Les tables des enfants du 14^e

POUR UNE ALIMENTATION
ÉQUILBRÉE ET DE SAISON



Les épices

3 | 2023-2024

Visuel de couverture :
Ecole maternelle Hippolyte Maindron

Maquette et mise en page :
Scop Syrinx Communication
(syrinxcom@gmail.com)

Impression :
La Maison des Impressions - Paris





Les tables des enfants du 14^e

POUR UNE ALIMENTATION
ÉQUILBRÉE ET DE SAISON

Les épices

Par les élèves
de la circonscription
14A Montparnasse - Paris

2023-2024





PRÉFACE

Pour la troisième année consécutive, les écoliers de la circonscription 14A – Montparnasse, de la petite section au CM2, ont travaillé sur l'équilibre alimentaire et la saisonnalité. Accompagnés par leurs enseignants et les étudiants en diététique du lycée Guillaume Tirel, ils ont travaillé sur ces notions, fait des expérimentations culinaires, élaboré des menus équilibrés, avec des ingrédients de saison, et rédigé des recettes.

Les élèves ont manipulé et goûté des aliments, visité des cuisines, travaillé diverses disciplines pour réaliser ce troisième *opus* des *Tables des enfants du 14^e*. Cette année, ils ont dû composer avec une nouvelle contrainte, celle d'introduire des épices à leurs plats.

Ce projet, mené en partenariat avec le lycée Guillaume Tirel, est soutenu par la Caisse des écoles du 14^e arrondissement, la Cité éducative DiVa 14 et l'Association des Membres de l'Ordre des Palmes Académiques (AMOPA).

Merci aux élèves, aux enseignants, aux étudiants et aux partenaires, d'avoir une nouvelle année adhérent à ce projet, permettant des découvertes et des partages culinaires.

Bonne dégustation. ●

Aude Briot

Inspectrice de l'Éducation nationale
Circonscription 14A – Montparnasse

Patrick Lafollie

Directeur de la Caisse des écoles
du 14^e



Toute saison

Ecole polyvalente Severo

Classe : CP-CE1, CE1, CE2

Menu

- **Smoothie**
- **Pain sportif
(aux graines et fruits à coques)
beurré**

Smoothie

Ingrédients

- 100 g de fromage blanc
- 150 g de lait de soja
- 50 g de banane
- 10 g beurre de cacahuète
- 1 cuillère à café de cannelle
- un fruit de saison au choix
(pomme / poire/kiwi/ fraise/
cerise/ groseille/ myrtilles/
pruneau/ framboise...)

Ustensiles

- un couteau
- une balance de cuisine
- une cuillère à café
- un mixeur électrique

Étapes de la recette

- ▶ Couper les fruits en petits morceaux.
- ▶ Les verser dans le mixeur.
- ▶ Ajouter un à un le reste des ingrédients.
- ▶ Mixer jusqu'à obtenir un ensemble homogène.





Porridge de quinoa épicé à la cannelle et au gingembre

**Ecole maternelle
Hippolyte Maindron**

Classe : PS/MS/GS

Menu petit-déjeuner des sportifs

- Porridge de quinoa épicé à la cannelle et au gingembre
- Jus de bissap

Ingrédients

- 60 g de quinoa
- 15 g de lait d'amande instantané en poudre
- 150 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 1 banane
- ½ cuillère à café de cannelle en poudre
- ½ cuillère à café de gingembre en poudre



Ustensiles

- 1 casserole
- 1 couteau
- 1 cuillère à soupe
- 1 cuillère à café
- 1 palette en bois

Étapes de la recette

- ▶ Verser le quinoa dans une casserole.
- ▶ Ajouter l'eau, le lait d'amande instantané en poudre et le sirop d'érable.
- ▶ Porter à ébullition.
- ▶ Lorsque le porridge bout, réduire le feu et laisser cuire 15 minutes. Le quinoa doit être moelleux et le liquide est en partie absorbé. Le porridge ne doit pas être sec.
- ▶ Couper la banane en rondelles 5 minutes avant la fin de la cuisson puis l'ajouter au mélange.
- ▶ Incorporer la cannelle et le gingembre.
- ▶ Mélanger et servir.





Printemps

Ecole polyvalente Severo

**Classe : PS 1, PS 2, MS/GS 3,
MS/GS 4, MS/GS 5**

(les 5 classes de maternelle)

*Goûter olympique,
à déguster en équipe !*

- L'anneau bleu : le donut et son glaçage aux myrtilles
- L'anneau noir : les cookies tout chocolat
- L'anneau rouge : les fraises
- L'anneau jaune : la rondelle d'ananas au sirop
- L'anneau vert : le yaourt blanc avec ses morceaux de kiwi



Les cookies tout chocolat

Ingrédients

Pour une quinzaine de cookies :

- 220 g de chocolat
- 80 g de beurre
- 100 g de farine
- 150 g de sucre roux
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de sel
- 2 œufs
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 180g de pépites de chocolat

Ustensiles

- 1 fouet
- 1 cuillère en bois
- 1 plaque à pâtisserie
- 2 saladiers
- 1 petit bol
- Emporte pièces rond

Étapes de la recette

- ▶ Faire fondre le chocolat et le beurre au micro-ondes puis laisser refroidir.
- ▶ Dans un saladier, fouetter les œufs, le sucre et la vanille, puis ajouter le chocolat. Bien mélanger.
- ▶ Dans un autre saladier, mélanger la farine, la levure et le sel, puis ajouter à la préparation précédente.
- ▶ Ajouter les pépites de chocolat et mélanger.
- ▶ Former des petits tas sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé et enfourner environ 10/15 minutes à 180 °C.
- ▶ Avec l'aide d'un emporte-pièce, réaliser des anneaux de cookies.





Hiver

Ecole élémentaire Jean Zay

**Classe : CP-CE1B
et CE1C-CE2A**

Menu multiculturel

- Börek turc à la feta, à la menthe et au persil
- Couscous aux quatre épices
- Compote de pommes à la cannelle

Börek turc à la feta, à la menthe et au persil

Ingrédients

- 300 g de feta
- des feuilles de menthe
- du persil
- 6 feuilles de brick rectangulaires
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à café d'huile (pour la poêle)

Ustensiles

- 1 planche à découper
- 1 couteau ou 1 paire de ciseaux
- 1 fourchette
- 1 pinceau
- 3 bols
- 1 poêle
- 1 plaque de cuisson

Étapes de la recette

- ▶ Hacher la menthe et le persil à l'aide d'un couteau ou d'une paire de ciseaux.
- ▶ Emietter la feta en l'écrasant avec la fourchette.
- ▶ Mélanger la feta et les herbes aromatiques dans un bol.
- ▶ Dérouler les feuilles de brick sur la planche à découper.
- ▶ Déposer la feta et les herbes sur l'un des bords de la feuille de brick.
- ▶ Rouler la feuille de brick en forme de cylindre.
- ▶ Séparer le jaune et le blanc d'œuf dans deux bols différents (garder le blanc d'œuf pour une autre recette ou l'ajouter au mélange feta/ herbes).
- ▶ Terminer le cylindre en collant l'extrémité avec du jaune d'œuf appliqué au pinceau.
- ▶ Faire cuire les rouleaux dans une poêle huilée 2 minutes de chaque côté, à feu moyen.





Compote de pommes à la cannelle

Ecole élémentaire Jean Zay

Classe : CP-CE1B
et CE1C-CE2A

Menu multiculturel

- Börek turc à la feta, à la menthe et au persil
- Couscous aux quatre épices
- Compote de pommes à la cannelle

Ingrédients

- 24 pommes
- 3 bâtons de cannelle
- de l'eau

Ustensiles

- 1 planche à découper
- 1 épluche-légumes ou un économe
- 1 couteau
- 1 casserole
- 1 cuillère en bois

Étapes de la recette

- ▶ Eplucher les pommes.
- ▶ Les couper en quartiers.
- ▶ Mettre les morceaux de pommes dans la casserole.
- ▶ Ajouter un verre d'eau et les bâtons de cannelle.
- ▶ Cuire la compote 30 minutes en mélangeant régulièrement.





Ecole maternelle Hippolyte Maindron

Classe 6 : PS/MS/GS

Menu des 3 C

- Entrée : Carottes râpées à la vinaigrette de citron et de cumin
- Plat : Curry de poulet, oignons et riz basmati
- Dessert : Crumble aux poires à la cannelle et à la vanille

Crumble aux poires à la cannelle et à la vanille

Ingrédients

- 6 poires
- 200 grammes de farine
- 180 grammes de sucre
- 125 grammes de beurre
- Cannelle en poudre
- Une gousse de vanille
- Vanille en poudre

Ustensiles

- Un épluche-légumes
- Un couteau
- Un saladier
- Une cuillère en bois
- Une cuillère à café
- Un verre doseur
- Une assiette
- Un moule à gâteau

Étapes de la recette

- ▶ Préchauffer le four à 200 degrés.

Pour les poires

- ▶ Éplucher les poires avec un épluche-légumes.
- ▶ Couper les poires en petits morceaux avec le couteau et les réserver dans une assiette.

Pour la gousse de vanille

- ▶ Prendre la gousse de vanille, la couper en deux dans le sens de la longueur avec un couteau pointu.
- ▶ Avec la pointe du couteau, racler la vanille dans la gousse et réserver dans une assiette.

Pour la pâte du crumble

- ▶ Dans un saladier, verser la farine, le sucre. Mélanger avec une cuillère en bois.



- ▶ Ajouter le beurre pommade (légèrement ramolli) au mélange farine, sucre et mélanger de nouveau avec les mains.
- ▶ Ajouter au mélange la vanille de la gousse de vanille, deux cuillères à café de vanille en poudre, et deux cuillères à café de cannelle. Mélanger de nouveau avec les mains jusqu'à obtenir une pâte qui ressemble à du sable.
- ▶ Beurrer le moule, et y ajouter les poires.
- ▶ Saupoudrer d'une cuillère à café de cannelle puis de vanille les poires. Mélanger avec la cuillère en bois.
- ▶ Ajouter sur les poires la pâte du crumble jusqu'à bien les recouvrir.
- ▶ Faire cuire 30 minutes environ à 200 °C.



Gratin montagnard à la raclette et champignons

Ecole élémentaire Alain-Fournier

Classe : CE1 E

Menu

- Salade composée : carottes râpées, croûtons
- Gratin montagnard à la raclette et champignons
- Salade de fruits (poires, pommes, bananes, kiwi, orange) avec du sucre vanillé

Ingrédients

- Carottes
- Chou-fleur
- Brocoli
- Pommes de terre
- Champignons de Paris
- Fromage à raclette
- Crème fraîche
- Muscade
- Sel et poivre

Ustensiles

- Plat à gratin
- Casserole
- Passoire
- Cuillère
- Planche à découper
- Épluche-légumes
- Couteau
- Plaques de cuisson et four

Étapes de la recette

- ▶ Préchauffer le four à 180 °C.
- ▶ Éplucher les pommes de terre et les carottes, puis les couper en petits dés.
- ▶ Faire bouillir de l'eau salée dans une grande casserole. Plonger les pommes de terre, les carottes, le brocoli et le chou-fleur pendant environ 5 minutes, juste pour les précuire. Puis les égoutter.
- ▶ Couper en petits morceaux le chou-fleur et le brocoli.
- ▶ Nettoyer et couper les champignons de Paris en petits morceaux.
- ▶ Dans un plat à gratin, mélanger les pommes de terre, les carottes, les champignons de Paris, le brocoli et le chou-fleur.
- ▶ Dans une casserole, faire chauffer la crème liquide à feu doux. L'assaisonner avec du sel, du poivre et de la muscade.
- ▶ Couper le fromage à raclette en dés et le mélanger avec les légumes.
- ▶ Verser la crème assaisonnée sur les légumes dans le plat à gratin. Remuer doucement pour bien la répartir.
- ▶ Recouvrir le gratin avec quelques tranches de fromage à raclette.
- ▶ Enfourner le plat à gratin dans le four préchauffé et le laisser cuire pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré et gratiné.
- ▶ Après l'avoir fait cuire, sortir le gratin du four et le laisser reposer quelques minutes avant de servir.





Printemps

Ecole polyvalente Ouest

Classe : PS/GS

Menu

- Salade grecque : tomate, concombre, feta, olives noires, huile d'olive et origan
- Samoussas au thon, œuf, petit pois et curry
- Accompagnement : Frites de patates douces
- Fraises à la chantilly

Samoussas au thon, œuf, petit pois et curry

Ingrédients

Pour 12 feuilles de brick
(24 samoussas)

- 12 feuilles de brick
- 2 œufs
- 1 boîte de thon
- 6 cuillères à s. de petits pois
- 3 cuillères à café de curry
- ½ citron jaune
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Ustensiles

- 1 saladier
- 1 fourchette
- 1 cuillère à soupe
- 1 cuillère à café
- 1 presse-agrumes
- 1 pinceau de cuisine
- 1 four

Étapes de la recette

- ▶ Ouvrir la boîte de thon, jeter le jus dans l'évier et verser le thon dans un saladier.
- ▶ Écraser le thon à la fourchette.
- ▶ Ajouter les petits pois et le curry.
- ▶ Mélanger.
- ▶ Casser les œufs dans la préparation.
- ▶ Presser le jus d'un demi citron et ajouter-le à la préparation.
- ▶ Saler, poivrer et mélanger le tout.
- ▶ Couper une feuille de brick en deux.
- ▶ Rabattre le bas arrondi de la feuille de brick.
- ▶ Placer une cuillère de préparation sur la feuille de brick (à gauche).
- ▶ Réaliser le pliage en triangle.
- ▶ Badigeonner d'huile d'olive.
- ▶ Mettre au four : 10 min à 210 °C.





Ecole maternelle 22 Antoine Chantin

Classe : GS des classes 4 et 5

Menu

- Œufs durs et mayonnaise au paprika
- Spaghetti, sauce aux légumes épicés
- Gouda au cumin
- Carrot cake

Carrot cake

Ingrédients

- 4 œufs
- 250 g de farine
- 100 g de sucre
- 150 g de beurre
- 2 cuillères de cannelle
- 1 cuillère de gingembre
- 1 sachet de levure
- 3 carottes râpées

Glaçage

- 60g de sucre glace
- 100g de fromage frais

Ustensiles

- un saladier
- une râpe
- un fouet
- un moule
- un verre doseur ou une balance
- une cuillère à café

Glaçage

- un saladier
- un fouet
- un verre doseur ou une balance
- une maryse

Étapes de la recette

- ▶ Mettre le four à préchauffer à 180°.
- ▶ Mélanger les œufs et le sucre, puis ajouter la cannelle, le gingembre et le beurre fondu. Mélanger.
- ▶ Ajouter la farine et la levure, puis les carottes râpées. Mélanger.
- ▶ Faire cuire le gâteau pendant 30 minutes. Bien laisser refroidir avant de préparer le glaçage.

Pour le glaçage

- ▶ Mélanger les ingrédients et napper le gâteau à l'aide de la maryse.
- ▶ Mettre au frais 30 minutes le temps que le nappage prenne.
- ▶ Déguster le gâteau.





Ecole polyvalente Ouest

Classe : TPS/PS/MS/GS

Menu

- Salade verte, jaune et rouge avec de la mozzarella
- Couscous : semoule, légumes, pois chiche, viande, sauce
- **Crumble pomme et vanille**

Crumble pomme et vanille

Ingrédients

- 6 pommes
- 1 flacon de vanille liquide
- 10 cuillères à soupe de farine
- 8 cuillères à soupe de sucre
- 250 gr de beurre salé mou

Ustensiles

- 1 économe
- 1 couteau
- 1 saladier
- 1 casserole
- 1 couvercle pour la casserole
- 1 cuillère en bois
- 1 cuillère à soupe
- 1 plat allant au four

Étapes de la recette

- ▶ Eplucher les pommes.
- ▶ Couper les pommes en petits morceaux.
- ▶ Mettre les pommes dans une casserole avec la vanille.
- ▶ Cuire les pommes jusqu'à ce qu'elles deviennent molles.
- ▶ Préparer la pâte en mélangeant la farine, le sucre et le beurre coupé en morceaux.
- ▶ Faire une pâte avec les mains en écrasant le beurre dans la farine.
- ▶ Former une boule et la mettre au réfrigérateur.
- ▶ Etaler les pommes cuites dans le fond du plat.
- ▶ Casser des petits morceaux de pâte sur les pommes.
- ▶ Mettre au four à 180 °C pendant 15 minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
- ▶ Bon appétit.





Cône de poulet roulé aux oignons, pâtes et brocolis

Ecole maternelle
190 Alésia

Classe : 1 PS/MS

Menu

- Panier de légumes (carotte, tomate, concombre) au fromage blanc
- Cône de poulet roulé aux oignons, pâtes et brocoli
- Salade de fruits abricot, fraise, framboise

Ingrédients

- Un blanc de poulet
- De l'huile d'olive
- Du sel
- Du poivre
- ½ oignon
- Des spaghettis
- Des brocolis

Ustensiles

- une casserole
- une plaque de cuisson
- une petite poêle
- une marmite
- un égouttoir
- une grande assiette
- des couverts
- un bâton en bois pour les mélanges

Étapes de la recette

- ▶ Préparer tous les ingrédients et les ustensiles nécessaires à cette recette.
- ▶ Après avoir découpé les brocolis en petits morceaux, les faire cuire dans une marmite remplie d'eau (30 minutes).
- ▶ Puis colorer les brocolis dans une poêle avec de l'huile d'olive.
- ▶ Porter à ébullition 50 cl d'eau et faire cuire les pâtes pendant 8 minutes.
- ▶ Après les avoir égouttées, réaliser un mélange avec les brocolis et réserver le tout pour la présentation dans l'assiette.
- ▶ Peler l'oignon et découper la moitié en rondelles.
- ▶ Faire revenir la moitié de l'oignon découpé dans une grande casserole huilée.
- ▶ Ajouter le blanc de poulet dans la casserole, saler/poivrer (une pincée).
- ▶ Pour la présentation dans l'assiette, enrouler le blanc de boulet en formant un cône.
- ▶ A l'intérieur du cône, disposer les oignons, les pâtes et les brocolis préparés.
- ▶ C'est simple et c'est bon... Bon appétit !





Été

Poulet mariné au citron et curcuma

**Ecole maternelle
Hippolyte Maindron**

Classe 4 : PS/MS/GS

Menu des champions

- Tapenade
- **Poulet mariné au citron et curcuma**
- Yaourt grec aux fruits rouges



Ingrédients

- 2 escalopes de poulet
- 4 citrons
- curcuma
- sel
- poivre
- riz

Ustensiles

- 1 presse-citron
- 1 couteau
- 1 plat
- 1 poêle

Étapes de la recette

- ▶ Couper les citrons et les presser.
- ▶ Découper le poulet en dés.
- ▶ Faire macérer le poulet dans le citron plusieurs heures avec du curcuma.
- ▶ Saler et poivrer.
- ▶ Cuire le poulet dans une poêle.
- ▶ Servir avec du riz.





Gâteau au chocolat, aux haricots rouges et à la cannelle

Ecole maternelle Hippolyte Maindron

Classe 5 : PS/MS/GS

Menu aux haricots épicés

- Salade de haricots verts au gingembre, au Cottage et noix de cajou
- Boulettes de viande au cumin accompagnées de haricots blancs à la tomate, au cumin et au paprika
- Gâteau au chocolat, aux haricots rouges et à la cannelle



Ingrédients

- 300 g de chocolat
- 4 œufs
- 125 g de beurre
- 100 g de sucre roux
- 1 cuillère à café de bicarbonate alimentaire
- 1 boîte de 500 g de haricots rouges (300g égouttés)
- Des amandes effilées
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de cannelle

Ustensiles

- une fourchette
- un fouet
- une maryse
- 2 saladiers
- une passoire
- une cuillère à café
- un moule à cake
- du papier sulfurisé
- une casserole

Étapes de la recette



- 1 Rincer et égoutter les haricots.
- 2 Écraser les haricots en purée à l'aide de la fourchette.
- 3 Mélanger cette préparation avec le beurre, le bicarbonate, le sel et le sucre dans un saladier.
- 4 Faire fondre le chocolat dans une casserole.
- 5 Incorporer le chocolat au précédent mélange.

- 6 Ajouter les œufs et la cannelle.
- 7 Bien mélanger.
- 8 Verser dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé.
- 9 Mettre au four 30 min à 180 °C.
- 10 Décorer avec des amandes effilées et déguster.





Ecole polyvalente Ouest

Classe : PS/MS

Menu

- Salade de concombre à la feta et au zaatar
- Omelette aux pommes de terre et à la tomate
- Charlotte aux fraises

Salade de concombre à la feta et au zaatar

Ingrédients

- 3 concombres
- 300 g de feta
- de la menthe fraîche
- 1 citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de zaatar

Ustensiles

- 1 économe
- 1 couteau
- 1 saladier
- 1 bol
- 1 cuillère à soupe
- 1 cuillère à café
- 1 presse-agrumes

Étapes de la recette

- ▶ Épluchez les concombres puis coupez-les en petites rondelles.
- ▶ Versez les concombres découpés dans le saladier.
- ▶ Coupez la feta en petits morceaux.
- ▶ Retirez les feuilles de menthe de la tige puis déchirez-les en petits morceaux.
- ▶ Mélangez la feta et la menthe dans un bol puis versez le tout dans le saladier.
- ▶ Pressez le citron puis versez le jus dans le saladier.
- ▶ Ajoutez l'huile d'olive et saupoudrez de zaatar.





Pudding aux graines de chia, à la vanille et aux fruits rouges

Ecole maternelle 22 Antoine Chantin

Classe : PS/MS/GS

Menu

- Salade de maïs et carottes au cumin
- Nuggets de poulet au paprika et purée de pommes de terre et brocolis
- Pudding aux graines de chia à la vanille et fruits rouges



Ingrédients

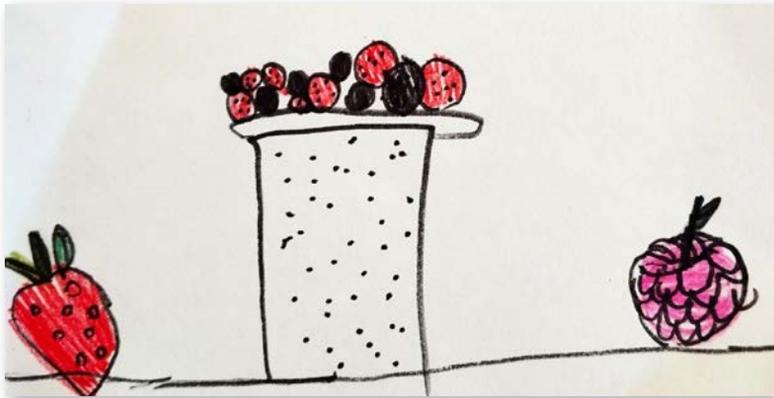
- un yaourt nature sans sucre
- une demie cuillère à café de miel
- un gousse de vanille
- une cuillère à café de graines de chia
- fruits rouges (fraises, framboises, etc.)

Ustensiles

- un verre
- une cuillère à café
- un couteau

Étapes de la recette

- ▶ La veille, mélanger les graines de chia et le yaourt dans le verre, laisser reposer 5 minutes.
- ▶ Fendre une gousse de vanille et en récupérer les grains, les ajouter au mélange yaourt - chia.
- ▶ Ajouter le miel.
- ▶ Mélanger de nouveau et placer au frigo.
- ▶ Le lendemain, laver et couper les fruits rouges puis les déposer sur le pudding.
- ▶ Bonne dégustation !





Automne

Galettes de pomme de terre-carotte au cumin et à la coriandre

Ecole maternelle Hippolyte Maindron

Classe 6 : PS/MS/GS

Menu Epi'C

- Houmous au curcuma et crudités de saison
- Galettes de pomme de terre-carotte au cumin et à la coriandre
- Yaourt nature
- Gâteau à la cannelle



Ingrédients

- 200 g de carottes
- 350 g de pommes de terre
- 1 petit oignon rouge
- 1 cuillère à café de coriandre en feuille
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 2 œufs
- sel



Ustensiles

- planche à découper
- économe
- couteau
- cuillère
- saladier
- râpe
- poêle
- plat



Étapes de la recette

- ▶ Éplucher les pommes de terre et les carottes.
- ▶ Râper les pommes de terre et les carottes.
- ▶ Couper un oignon.
- ▶ Mettre le tout dans un saladier.
- ▶ Casser les œufs et les ajouter.
- ▶ Couper les feuilles de coriandre et les ajouter.
- ▶ Ajouter le cumin et de sel.
- ▶ Mélanger.
- ▶ Prendre une grosse cuillerée de la préparation, la déposer dans la poêle chaude avec un peu d'huile et l'aplatir avec le dos de la cuillère de manière à former une petite galette.
- ▶ Attendre 3 minutes puis retourner 3 minutes de l'autre côté.
- ▶ Quand c'est prêt, déposer dans un plat et dégustez !





Ecole élémentaire Asseline

Classe : CP – CP/CE1 – CE1
– classe externalisée IDEs

*Le menu d'Hansel
et Gretel : déjeuner
chez la sorcière*

- **Entrée : petits pains et sauce épicée.**
(CP – classe externalisée)
- **Plat : poulet au curry**
- **Garniture : champignons
et potimarron (CE1)**
- **Dessert : Pain d'épices avec sa
compotée de pomme. (CP/CE1)**

Petit pain
(à ne pas émietter dans la forêt)

Ingrédients

Pour 6 personnes

- 500 g de farine de blé
- 300 ml d'eau tiède
- 1 cuillère à café et demie de sel (10g)
- 2 sachets de levure boulangère
- un peu d'huile pour la plaque de cuisson

Ustensiles

- 1 saladier
- 1 cuillère en bois
- 1 torchon propre
- 1 plaque de cuisson
- 1 couteau à fines dents
- 1 ramequin
- 1 four et des gants isolants

Étapes de la recette

Temps de préparation: 2 h

Temps de cuisson: 20 min

Recette proposée par les CP

- ▶ Mélanger, à la main, le sel et la farine, dans un saladier.
- ▶ Faire un puits, y verser la levure boulangère puis l'eau tiède, lentement.
- ▶ Pétrir, avec énergie, pendant 6 min avec une cuillère en bois, puis avec les mains farinées pour obtenir une pâte homogène et élastique.
- ▶ Couvrir le saladier d'un torchon et laisser reposer la pâte, 30 min, dans un endroit chaud.
- ▶ Fariner le plan de travail, y aplatir la pâte pour en faire un carré de 20 cm de côté. Rabattre les 4 pointes du carré au centre, puis les 4 nouvelles pointes. Retourner le pâton, l'arrondir pour former une belle boule. Le partager en 6 petites boules égales.
- ▶ Les déposer au milieu d'une plaque de cuisson un peu huilée. Les recouvrir d'un saladier. Laisser lever les pâtons, pendant 40 min.
- ▶ Préchauffer le four, 15 min avant d'enfourner, à 240 °C.
- ▶ Sur les pâtons levés, faire sur le dessus plusieurs entailles avec un couteau à fines dents et saupoudrer d'un peu de farine.
- ▶ Poser un ramequin d'eau sur la plaque et faire cuire à 220 °C, à mi-hauteur du four, pendant 20 min, jusqu'à avoir une croûte bien dorée.
- ▶ Patienter un peu pour que les petits pains refroidissent avant de vous jeter dessus comme des ogres.





Ecole élémentaire Asseline

**Classe : CP – CP/CE1 – CE1
– classe externalisée IDES**

*Le menu d'Hansel
et Gretel : déjeuner
chez la sorcière*

- **Entrée : petits pains et sauce épicée.**
(CP – classe externalisée)
- **Plat : poulet au curry**
- **Garniture : champignons
et potimarron (CE1)**
- **Dessert : Pain d'épices avec sa
compotée de pomme. (CP/CE1)**

Sauce épicée

Ingrédients

pour 6 personnes

- 150 g de fromage frais
- 1 pincée de paprika
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de thym
- 1 pincée de poivre
- 1 cuillère à soupe
d'huile d'olive
- 1 cuillère à café vinaigre

Ustensiles

- 1 cuillère à soupe
- 1 cuillère à café
- 1 fourchette
- 1 bol

Étapes de la recette

Temps de préparation : 10 mn

*Recette proposée par
la classe externalisée*

- ▶ Verser le fromage frais dans le bol.
- ▶ Ajouter les épices, le sel, l'huile et le vinaigre.
- ▶ Bien mélanger avec la fourchette.
- ▶ Couvrir le bol et le mettre dans le frigo avant de servir.





Le chaudron de la sorcière

Ecole élémentaire Asseline

**Classe : CP – CP/CE1 – CE1
– classe externalisée IDEs**

Le menu d'Hansel et Gretel : déjeuner chez la sorcière

- Entrée : petits pains et sauce épicée (CP – classe externalisée)
- Plat : poulet au curry
- Garniture : champignons et potimarron (CE1)
- Dessert : pain d'épices avec sa compotée de pomme. (CP/CE1)



Ingrédients

pour 2 personnes

- 1 potimarron
- 1 cuillère à s. d'huile d'olive
- 1 cuillère à c. d'huile de tournesol
- 200 g de champignons
- 1 cuillère à s. de crème fraîche
- 2 cuillères à s. de parmesan
- 1 cuillère à c. de curry en poudre
- 100 g de blanc de poulet
- 1 échalote
- sel et poivre

Ustensiles

- 1 cuillère à café
- 1 cuillère à soupe
- 1 couteau
- 1 planche à découper
- 1 poêle ou 1 sauteuse
- 1 saladier

Étapes de la recette

Temps de préparation: 15 mn

Temps de cuisson : 40 mn

Recette proposée par la classe de CE1

- ▶ Préchauffer le four à 180.
- ▶ Couper le potimarron en deux et ôter les graines.
- ▶ Couper le poulet en dés et faire chauffer un filet d'huile de tournesol dans une poêle/sauteuse.
- ▶ Faire dorer les dés de poulet pendant 5 min et les réserver.
- ▶ Peler et émincer l'échalote.
- ▶ Laver et couper les pieds de champignons en 4.
- ▶ Les saisir à feu vif avec une cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 5 min.
- ▶ Saler, poivrer et mélanger.
- ▶ Dans un saladier, mélanger le curry à la crème fraîche.
- ▶ Ajouter les champignons et les dés de poulet à la sauce.
- ▶ Répartir la crème aux champignons et au poulet dans les potimarrons.
- ▶ Ajouter le parmesan.
- ▶ Cuire à four chaud pendant 40 min.





Pain d'épices et sa compote de pommes (pour une maison à croquer !)

Ecole élémentaire Asseline

**Classe : CP – CP/CE1 – CE1
– classe externalisée IDEs**

*Le menu d'Hansel
et Gretel : déjeuner
chez la sorcière*

- Entrée : petits pains et sauce épicée.
(CP – classe externalisée)
- Plat : poulet au curry
- Garniture : champignons
et potimarron (CE1)
- Dessert : Pain d'épices avec sa
compotée de pomme. (CP/CE1)

Ingrédients

Pour 10 personnes

- 250 grammes de miel
- 10 centilitres de lait
- 100 grammes de beurre
- 200 grammes de farine
- 1 sachet de levure
- 50 grammes de cassonade
- 1 œuf
- 2 cuillères à café d'épices
(anis vert – muscade –
cannelle - gingembre)
- 1 pincée de sel
- 4 pommes

Ustensiles

- 1 saladier
- 1 plat à cake
- 1 mesureur
- 2 cuillères
- 1 plat passant au micro-ondes
- 1 couteau à bout rond

Étapes de la recette

Temps de préparation: 15 mn
Temps de cuisson : 45 mn à 180 degrés
Recette proposée par la classe de CP-CE1

- ▶ Faire chauffer le lait.
- ▶ Ajouter le miel. Mélanger.
- ▶ Ajouter le beurre fondu. Mélanger.
- ▶ Ajouter la farine. Mélanger.
- ▶ Ajouter la cassonade, la levure, l'œuf et le sel. Mélanger.
- ▶ Ajouter le mélange d'épices. Mélanger.
- ▶ Verser la pâte dans un moule à cake beurré.
- ▶ Enfourner pour 45 minutes à 180 degrés.
- ▶ Pendant ce temps, peler et couper les pommes.
- ▶ Y ajouter une pincée d'épices.
- ▶ Faire cuire au micro-ondes pendant 10 minutes.
- ▶ Servir une tranche de pain d'épices avec la compotée.
- ▶ Bon appétit !





Croque-monsieur parisien

Ecole élémentaire Delambre

Classe : CPA – CE2 – CM2

Menu

*(réalisé avec des produits
d'Île-de-France)*

- **Entrée : velouté de cresson du Gâtinais**
- **Plat : croque-monsieur parisien et sa salade (CPA)**
- **Dessert : salade de fruits automnale - Ile de France (CE2/CM2)**

Ingrédients

- 8 tranches de pain de mie frais du boulanger
- 4 tranches de jambon Prince de Paris
- 100 g de beurre
- 150 g d'emmental râpé
- 1 œuf
- 15 cl de crème liquide entière
- cumin en poudre, ou piment d'Espelette, ou curcuma
- Sel fin et poivre du moulin
- 1 botte de ciboulette (facultatif)

Ustensiles

- un robot ou un mixeur
- un grand bol
- une poêle
- un pinceau
- un couteau

Étapes de la recette

- ▶ Cisèle la ciboulette.
- ▶ Fais fondre le beurre.
- ▶ Dans un robot ou le bol d'un mixeur, mixe le fromage râpé, l'œuf et la crème, assaisonne avec du sel, du poivre, du cumin ou du piment d'Espelette ou du cumin. La pâte doit être un peu lisse.
- ▶ Nappe les tranches de pain de mie avec ce mélange, dépose le jambon blanc sur 4 tranches, referme avec les 4 autres tranches. Coupe les bords (facultatif). Badigeonne de beurre fondu à l'aide d'un pinceau les deux côtés des tranches de pain.





Salade de fruits d'automne

Ecole élémentaire Delambre

Classe : CPA – CE2 – CM2

Menu

*(réalisé avec des produits
d'Île-de-France)*

- Entrée : velouté de cresson du Gâtinais
- Plat : croque-monsieur parisien et sa salade (CPA)
- Dessert : salade de fruits automnale - Ile de France (CE2/CM2)

Ingrédients

pour 4 personnes

- 2 pommes franciliennes
- 2 poires franciliennes
- 1 grappe de raisin noir
- 100 g de mûres
- 1 cuillère à soupe de miel liquide du Gâtinais
- 1 cuillère à café d'extrait naturel de vanille de bourbon
- quelques feuilles de menthe poivrée de Milly
- 1 demi-verre de pur jus de pomme bio d'Île-de-France

Ustensiles

- 1 saladier
- 1 cuillère à soupe
- 1 cuillère à café
- 1 couteau
- 1 épluche-légumes
- 1 verre à eau

Étapes de la recette

- ▶ Prenez un grand saladier.
- ▶ Epluchez les deux pommes et les deux poires, enlevez leurs pépins, puis coupez les fruits en petits carrés et mettez-les dans le saladier.
- ▶ Prenez une grappe de raisin noir, rincez-la sous l'eau fraîche, détachez les grains et ajoutez-les dans le saladier.
- ▶ Mettez dans le saladier une cuillère à soupe de miel du Gâtinais et une cuillère à café d'extrait de vanille.
- ▶ Coupez quelques feuilles de menthe poivrée de Milly et dispersez-les sur les fruits.
- ▶ Arrosez la salade d'un demi-verre de jus de pommes bio.
- ▶ Puis mélangez le tout, décorez avec les mûres et mettez au frais jusqu'au moment de servir.
- ▶ Bon appétit !





Tarte aux pommes à la cannelle

**Ecole élémentaire
Pierre Larousse**

Classe : CE2 F

Menu

- Soupe de légumes de saison
- Poulet avec mélange de carottes et champignons
- Yaourt nature
- **Tarte aux pommes et à la cannelle**

Ingrédients

- 4 à 5 pommes
- de la cannelle
- 200 g de farine
- 100 g de beurre
- une demi-cuillère à café de sel fin
- 5 cL d'eau

Ustensiles

- 1 couteau
- 1 économètre
- un rouleau à pâtisserie
- un moule à tarte

Étapes de la recette

- ▶ Mélanger à la main la farine, le sel et le beurre puis couper en petits morceaux.
- ▶ Effriter à la main en ajoutant l'eau petit à petit.
- ▶ Rouler la pâte en boule avec un peu de farine autour.
- ▶ Laisser reposer 30 minutes au frais.
- ▶ Étaler la pâte sur un plan de travail avec un rouleau puis mettre la pâte dans un moule.
- ▶ Découper les pommes en fines tranches puis les disposer dans le moule.
- ▶ Enfourner et cuire à 180 °C pendant 35 minutes.
- ▶ Après cuisson, saupoudrer le tout de cannelle.





Hiver

Ecole élémentaire Pierre Larousse

Classe : CE2 E

Menu

- Une tranche de pain d'épices
- Une clémentine ou une orange



Pain d'épices au parfum réconfortant

Ingrédients

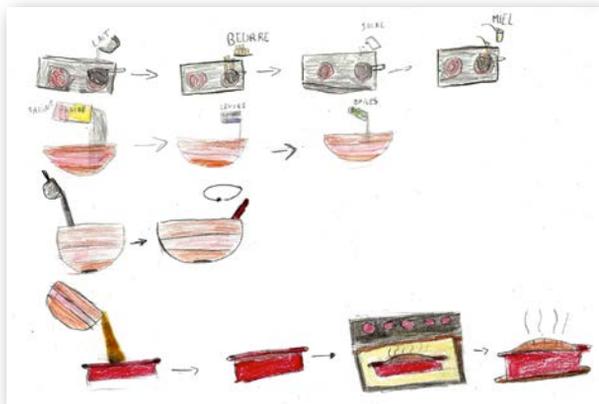
- 200 ml de lait
- 20 g de beurre
- 40 g de sucre cassonade
- 125 g de miel
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 2 cuillères à café d'épices pour pain d'épices

Ustensiles

- Une casserole
- Un fouet
- Un verre doseur
- Une cuillère en bois
- Un saladier
- Une maryse
- Un moule à cake

Étapes de la recette

- ▶ Mettre le lait à chauffer dans une casserole.
- ▶ Ajouter un à un le beurre puis le sucre puis le miel et laisser chauffer pour que les ingrédients se mélangent bien.
- ▶ Laisser le mélange tiédir.
- ▶ Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et les épices.
- ▶ Verser le mélange de la casserole dans le saladier petit à petit en mélangeant.
- ▶ Lorsque le mélange est homogène, verser le dans un moule à cake beurré et fariné.
- ▶ Faire cuire 45 minutes à 160 °C.





Printemps

Salade de fraises à la menthe

**Ecole maternelle
15 Antoine Chantin**

Classe : 4 MS/GS

Menu

- 1 verre d'eau
- 1 portion de salade de fraises à la menthe
- 2 petits-suisses
- 1 à 2 tranches de pain de mie avec du beurre

Ingrédients

Pour 1 personne

- 100 g de fraises
- 3 à 4 feuilles de menthe
- 1 demi-cuillère à café d'eau de fleur d'oranger
- 1 demi-cuillère à café de miel
- 1 pincée de cannelle

Ustensiles

- un petit saladier
- une planche à découper
- une cuillère à café
- des ciseaux
- un couteau

Étapes de la recette

- ▶ Rincer, équeuter et couper les fraises en petits morceaux.
- ▶ Rincer puis ciseler la menthe.
- ▶ Placer les fraises et la menthe dans un petit saladier.
- ▶ Ajouter la fleur d'oranger, le miel et la cannelle puis mélanger délicatement.



- ▶ Laisser reposer la préparation une demi-heure au réfrigérateur avant de servir.



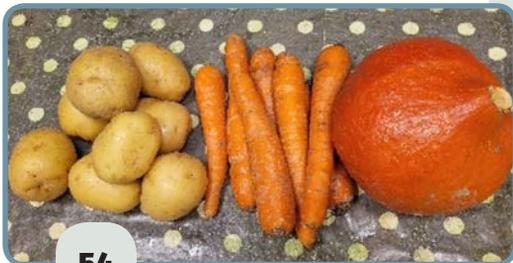
Hiver

Ecole maternelle Maurice Rouvier

Classe : PS1, GS7

« *Dîner orange* »

- Velouté de potimarron et noix de muscade
- Gratin de panais et patates douces à la truite fumée et au curcuma
- Carrot Cake au miel et à la vanille accompagnée d'une salade d'oranges et de menthe



Velouté de potimarron et noix de muscade

Ingrédients

- un potimarron
- 8 pommes de terre
- 8 carottes
- 2 cubes de KUBOR
- du poivre
- du sel
- de la noix de muscade
- de l'huile d'olive

Ustensiles

- un économe et un couteau
- une planche à découper
- un faitout
- une cuillère à soupe
- une cuillère en bois
- une plaque électrique
- une plaque recouverte de papier sulfurisé
- un four

Étapes de la recette

- ▶ Eplucher les carottes et les pommes de terre. Les couper en petits morceaux.
- ▶ Couper le potimarron en deux. Enlever ce qu'il y a à l'intérieur à l'aide d'une cuillère à soupe et mettre de côté les graines de potimarron. Couper le potimarron en petits morceaux (il n'est pas nécessaire de retirer la peau !).



- ▶ Mettre les légumes dans le faitout, rajouter 2 cubes de KUBOR, du poivre et de la noix de muscade.
- ▶ Ajouter de l'eau jusqu'à couvrir les légumes.

- ▶ Faire cuire à feu moyen pendant 45 minutes en remuant régulièrement. Mixer la soupe.



- ▶ Pendant que la soupe cuit, laver les graines de potimarron. Leur ajouter du sel et un peu d'huile d'olive. Disposer les graines sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et mettre 15/20 minutes dans un four à 180 °C.
- ▶ Vous pouvez rajouter les graines torréfiées sur le dessus de votre soupe !





Gratin de panais et patates douces à la truite fumée et au curcuma

Ecole maternelle Maurice Rouvier

Classe : PS1, GS7

« *Dîner orange* »

- Velouté de potimarron et noix de muscade
- Gratin de panais et patates douces à la truite fumée et au curcuma
- Carrot Cake au miel et à la vanille accompagné d'une salade d'oranges et de menthe



Ingrédients

pour 4 personnes

- 400 g de panais
- 400 g de patates douces
- 100 g de truite fumée
- 60 cl de crème fraîche liquide
- 150 g de gruyère râpé
- une cuillère à café de curcuma

Ustensiles

- un épluche-légumes
- une planche à découper
- un couteau
- un plat à gratin
- un bol
- un fouet
- un four

Étapes de la recette

- ▶ Préchauffer le four à 200 °C.
- ▶ Verser ce mélange sur le gratin.
- ▶ Enfourner à 200 °C pendant 45 minutes.
- ▶ Laver les panais et les patates douces, les éplucher et les couper en fines rondelles (plus elles seront fines, moins la cuisson sera longue).
- ▶ Parsemer de gruyère râpé.
- ▶ Bonne dégustation.
- ▶ Placer une première couche de rondelles de patates douces puis une autre de rondelles de panais, intercaler les tranches de truites fumées et placer une seconde couche de rondelles de panais puis une autre de patates douces.
- ▶ Mélanger le curcuma avec la crème fraîche liquide dans un bol.





Soupe au chou vert au paprika

Ecole maternelle Maurice Rouvier

Classes : MS3 , GS6

Dîner aux choux et épices

- Soupe au chou vert au paprika
- Quiche au chou au cumin
- Salade verte
- Petits choux à l'orange

Ingrédients

pour 6 personnes

- 4 carottes
- 1 chou vert moyen
- 5 pommes de terre
- 2 navets
- 1 cube de bouillon de légumes
- Sel
- Poivre
- Thym
- Laurier
- Paprika

Ustensiles

- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 économe
- 1 marmite
- 1 mixeur
- 1 louche

Étapes de la recette

- ▶ Mettre de l'eau à bouillir et y blanchir le chou 3 à 4 minutes.
- ▶ Eplucher et couper tous les légumes en morceaux.
- ▶ Une fois le chou refroidi, le couper en morceaux.
- ▶ Remplir à moitié une marmite d'eau et y mettre tous les légumes, le sel, le poivre, le thym, le laurier et un peu paprika.
- ▶ Laisser mijoter 1H30 puis mixer le tout.
- ▶ Bonne dégustation !





Ecole maternelle Maurice Rouvier

Classes : MS3 , GS6

Dîner aux choux et épices

- Soupe au chou vert au paprika
- Quiche au chou au cumin
- Salade verte
- Petits choux à l'orange

Quiche au chou au cumin

Ingrédients

pour 6 personnes

- Sel et poivre
- Beurre
- 2 cuillères à café de cumin
- 100 g d'emmental
- 1 barquette de dés de dinde
- 1 chou blanc
- 3 œufs
- 1 pâte brisée de 250g
- 15 cl de crème liquide

Ustensiles

- Rouleau à pâtisserie
- Moule à tarte
- Fouet
- Râpe
- Casserole
- Poêle
- Couteau

Étapes de la recette

Préparation 25 mn

Cuisson 1h20

- ▶ Couper le chou en lanières et les plonger 10mn dans une casserole d'eau bouillante salée. Bien égoutter.
- ▶ Nettoyer le poireau et le couper en julienne.
- ▶ Chauffer le beurre et faire revenir le poireau 5mn.
- ▶ Ajouter le cumin et les lanières de chou, saler, poivrer, puis laisser mijoter 30mn à feu très doux.
- ▶ Cuire légèrement les dés de dinde et les incorporer au chou.
- ▶ Battre les œufs en omelette et incorporer la crème et le fromage râpé.
- ▶ Etaler la pâte à tarte dans le moule. Répartir la préparation et ajouter les œufs battus.
- ▶ Cuire 35mn environ dans un four préchauffé à 180 °C.





Ecole maternelle Hippolyte Maindron

Classes : 1 PS/MS/GS

Menu médiéval

- Brouet raffiné aux épices
- Navets frits à la poudre fine, galettes de pois-chiche au safran accompagnés de *haerrae salsae*, sauce à la cannelle pour les seigneurs
- Gruau médiéval au safran
- Pommes



Brouet raffiné aux épices

Ingrédients

- 6 jaunes d'œufs durs
- 160 g de châtaignes cuites
- 40 g d'amandes
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 2 clous de girofle
- 1 demi-cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 demi-cuillère à café de poivre
- 1 demi-cuillère à café de galanga
- 20 fils de safran
- 75 cl d'eau

Ustensiles

- Mortier
- Couteau
- Planche à découper
- Casserole

Étapes de la recette

- ▶ Dans un grand saladier, mélanger et broyer les jaunes d'œufs, les châtaignes et les amandes en versant l'eau au fur et à mesure jusqu'à obtenir la consistance de la pâte à crêpes.
- ▶ Broyer les épices au mortier et les intégrer à la préparation.
- ▶ Faire bouillir à feu doux pendant 30 minutes.
- ▶ Servir chaud.





Ecole élémentaire Pierre Larousse

Classe : CPb

Menu

- Salade
- Tarte aux légumes et aux épices
- Crumble aux pommes

Tarte aux légumes et aux épices

Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 2 poireaux
- 6 carottes
- 100 g de gruyère râpé
- Crème fraîche liquide
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Épices : gingembre, curcuma, paprika, cumin... 1/2 cuillère à café de chaque

Ustensiles

- 1 poêle
- 1 moule à tarte
- 1 cuillère en bois
- 1 éplucheur
- 1 couteau
- 1 four

Étapes de la recette

- ▶ Laver les légumes, les éplucher et les découper en petits morceaux.
- ▶ Mettre un peu d'huile d'olive dans une poêle sur le feu.
- ▶ Laisser chauffer un peu et faire revenir les légumes pendant 10 minutes, en les remuant de temps en temps.
- ▶ Saler, poivrer et ajouter les épices selon le goût.
- ▶ Mélanger soigneusement.
- ▶ Allumer le four à 180 °C.
- ▶ Placer la pâte dans le moule et piquer le fond avec une fourchette.
- ▶ Parsemer le fond de la tarte de gruyère râpé.
- ▶ Recouvrir avec les légumes.
- ▶ Ajouter un peu de crème fraîche liquide sur les légumes puis enfourner.
- ▶ Faire cuire 30 minutes.





Été

Gratin de courgettes et pommes de terre à la noix de muscade

Ecole polyvalente
Ouest

Classe : TPS-PS-MS-GS 2

Menu

- Carottes râpées vinaigrette
- Gratin de courgettes et pommes de terre à la noix de muscade
- Sorbet à la fraise



Ingrédients

- 600 g de courgettes déjà cuites
- 2 grosses pommes de terre déjà cuites
- 20 cl de crème fraîche entière épaisse
- 4 œufs
- 150 g d'emmental râpé
- Sel, poivre
- Noix de muscade



Ustensiles

- 1 saladier
- 1 fouet
- 1 cuillère en bois
- 1 plat à gratin

Étapes de la recette

- ▶ Battre les œufs en omelette.
- ▶ Ajouter la crème, le lait, l'emmental râpé, le sel, le poivre, la noix de muscade.
- ▶ Ajouter les courgettes cuites et bien égouttées et les pommes de terre coupées en rondelles.
- ▶ Verser le mélange dans un plat à four huilé et mettre au four à 200° pendant 30 minutes environ.





Table des matières

Préface.....3

Le petit déjeuner

Ecole polyvalente Severo

● Smoothie.....4

Ecole maternelle Hippolyte Maindron

● Porridge de quinoa épicé à la cannelle et au gingembre6

Ecole polyvalente Severo

● Les cookies tout chocolat8

Ecole élémentaire Jean Zay

● Börek turc à la feta, à la menthe et au persil10

Le déjeuner

Ecole élémentaire Jean Zay

● Compote de pommes à la cannelle12

Ecole maternelle Hippolyte Maindron

● Crumble aux poires à la cannelle et à la vanille14

Ecole élémentaire Alain-Fournier

● Gratin montagnard à la raclette et champignons16

Ecole polyvalente Ouest

● Samoussas au thon, œuf, petit pois et curry18

Ecole maternelle 22 Antoine Chantin

● Carrot cake20

Ecole polyvalente Ouest

● Crumble pomme et vanille22

Ecole maternelle 190 Alésia

● Cône de poulet roulé aux oignons, pâtes et brocolis.....24

Ecole maternelle Hippolyte Maindron

● Poulet mariné au citron et curcuma.....26

● Gâteau au chocolat, aux haricots rouges et à la cannelle.....28

Ecole polyvalente Ouest

● Salade de concombre à la feta et au zaatar30

- Toute saison
- Printemps
- Été
- Automne
- Hiver



Les tables des enfants du 14^e

- Toute saison
- Printemps
- Été
- Automne
- Hiver

Ecole maternelle 22 Antoine Chantin

- Pudding aux graines de chia, à la vanille et aux fruits rouges32

Ecole maternelle Hippolyte Maindron

- Galettes de pomme de terre-carotte au cumin et à la coriandre34

Ecole élémentaire Asseline

- Petit pain (à ne pas émietter dans la forêt)36
- Sauce épicée.38
- Le chaudron de la sorcière40
- Pain d'épices et sa compote de pommes (pour une maison à croquer!)42

Ecole élémentaire Delambre

- Croque-monsieur parisien44
- Salade de fruits d'automne.46

Ecole élémentaire Pierre Larousse

- Tarte aux pommes à la cannelle48

Le goûter

Ecole élémentaire Pierre Larousse

- Pain d'épices au parfum réconfortant50

Ecole maternelle 15 Antoine Chantin

- Salade de fraises à la menthe52

Le dîner

Ecole maternelle Maurice Rouvier

- Velouté de potimarron et noix de muscade54
- Gratin de panais et patates douces, à la truite fumée et au curcuma ...56
- Soupe au chou vert au paprika58
- Quiche au chou au cumin60

Ecole maternelle Hippolyte Maindron

- Brouet raffiné aux épices62

Ecole élémentaire Pierre Larousse

- Tarte aux légumes et aux épices64

Ecole polyvalente Ouest

- Gratin de courgettes et pommes de terre à la noix de muscade.....66





**Merci aux étudiants en BTS Diététique
du lycée Guillaume Tirel,**
qui ont animé les ateliers dans toutes
les classes :

Tess Beaujean, Isalys Cinelu, Amélie
Collard, Tia Desbonnes, Romane Dufour,
Laura Magalhaes, Lola Mian Perrin,
Ambre Olivier, Chloé Pelissier, Alexis
Samathi, Eleanor Viault.

Merci aux enseignantes ayant préparé
les ateliers avec leurs étudiants :
Laurence de Cock et Claire Pichard.



Ecole maternelle Hippolyte Maindron

- Ecole polyvalente Severo**
- Ecole maternelle Hippolyte Maindron**
- Ecole élémentaire Jean Zay**
- Ecole maternelle Ecole élémentaire Alain-Fournier**
- Ecole polyvalente Ouest**
- Ecole maternelle 22 Antoine Chantin**
- Ecole maternelle 190 Alésia**
- Ecole élémentaire Asseline**
- Ecole élémentaire Delambre**
- Ecole élémentaire Pierre Larousse**
- Ecole maternelle 15 Antoine Chantin**
- Ecole maternelle Maurice Rouvier**

Circonscription 14A
Montparnasse
 75014 Paris

