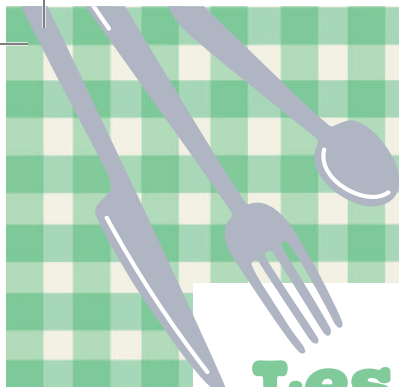




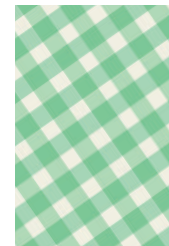
# Les tables des enfants du 14<sup>e</sup>

POUR UNE ALIMENTATION  
ÉQUILIBRÉE ET DE SAISON

## REPAS DU MONDE



4 | 2024-2025



# **Les tables des enfants du 14<sup>e</sup>**

---

POUR UNE ALIMENTATION  
ÉQUILIBRÉE ET DE SAISON

## **Repas du monde**

Par les élèves  
de la circonscription  
14A Montparnasse Paris

2024-2025



## PRÉFACE

**L**es écoliers de la circonscription 14A – Montparnasse, de la petite section au CM2 nous proposent cette année un voyage à travers le monde en déclinant des menus et recettes venant de tous les continents.

Dans leur travail avec leurs enseignants et les étudiants du BTS diététique du lycée Guillaume Tirel, ils se sont attachés à proposer des menus équilibrés tout en respectant les saisons. Ils ont réalisé les recettes, les ont rédigées et les partagent aujourd’hui avec leurs lecteurs. Certaines recettes seront préparées dans les cantines par les agents de la Caisse des écoles et servies à tous les écoliers de l’arrondissement.

Ce projet, mené en partenariat avec le lycée Guillaume Tirel, est soutenu par la Mairie du 14<sup>e</sup> arrondissement et la Caisse des écoles du 14<sup>e</sup> arrondissement.

Merci aux élèves, aux enseignants, aux étudiants et aux partenaires pour leur participation à ce projet, permettant une découverte gourmande de notre planète.

Bonne dégustation. ●

**Aude Briot**  
Inspectrice de  
l’Éducation nationale  
Circonscription  
14A – Montparnasse

**Sandra Cussigh et  
Viviane Mary**  
Co-coordinatrices  
du BTS Diététique  
Lycée Guillaume Tirel

**Patrick Lafollie**  
Directeur de la Caisse  
des écoles du 14<sup>e</sup>



|                          |                                                    |    |
|--------------------------|----------------------------------------------------|----|
|                          | Préface .....                                      | 3  |
| <b>Le petit déjeuner</b> | <b>École élémentaire Pierre Larousse</b>           |    |
|                          | ● La verrine du petit Zeus .....                   | 8  |
|                          | <b>École élémentaire Pierre Larousse</b>           |    |
|                          | ● Gelée de bissap .....                            | 10 |
|                          | <b>École élémentaire Asseline</b>                  |    |
|                          | ● Lassi chocolat aux trois parfums.....            | 10 |
|                          | ● English muffins .....                            | 12 |
|                          | ● Assiette complète .....                          | 14 |
| <b>Le déjeuner</b>       | <b>École maternelle Maurice Rouvier</b>            |    |
|                          | ● Wok de riz sauté au poulet .....                 | 16 |
|                          | ● Œil du dragon.....                               | 18 |
|                          | <b>École élémentaire Asseline</b>                  |    |
|                          | ● Flan coco .....                                  | 20 |
|                          | <b>École élémentaire Pierre Larousse</b>           |    |
|                          | ● Guacamole .....                                  | 22 |
|                          | ● Empanadas de légumes .....                       | 24 |
|                          | <b>École élémentaire Asseline</b>                  |    |
|                          | ● Foutou poulet sauce aubergine .....              | 26 |
|                          | <b>École maternelle Delambre</b>                   |    |
|                          | ● Gaufres à la vanille de l'île de la Réunion..... | 28 |
|                          | <b>École élémentaire Pierre Larousse</b>           |    |
|                          | ● Gaspacho facile.....                             | 30 |
|                          | ● Salade de fruits exotiques .....                 | 32 |

|                  |                                                         |    |
|------------------|---------------------------------------------------------|----|
|                  | <b>École élémentaire Antoine Chantin</b>                |    |
|                  | ● Houmous.....                                          | 34 |
|                  | ● Falafels avec une sauce au yaourt .....               | 36 |
|                  | ● Labneh libanais.....                                  | 38 |
|                  | ● Taboulé libanais .....                                | 40 |
|                  | ● Riz au lait à la fleur d'oranger et pistaches .....   | 42 |
|                  | <b>École élémentaire Simone Veil</b>                    |    |
|                  | ● Pain bagnat de saison .....                           | 44 |
| <b>Le goûter</b> | <b>École élémentaire Asseline</b>                       |    |
|                  | ● Big chocolate cookies (Gros cookies au chocolat)..... | 46 |
|                  | <b>École élémentaire Simone Veil</b>                    |    |
|                  | ● Cookie aux trois chocolats.....                       | 48 |
|                  | <b>École élémentaire Alain Fournier</b>                 |    |
|                  | ● Chocolat chaud mexicain.....                          | 50 |
| <b>Le dîner</b>  | <b>École élémentaire Jean Zay</b>                       |    |
|                  | ● Pâtes au pesto.....                                   | 52 |
|                  | ● Panna cotta et son écrasé de framboises.....          | 54 |
|                  | <b>École maternelle Delambre</b>                        |    |
|                  | ● Cachapas du Venezuela .....                           | 56 |
|                  | <b>École élémentaire Alain Fournier</b>                 |    |
|                  | ● Briouates à la viande hachée .....                    | 58 |
|                  | <b>École maternelle Delambre</b>                        |    |
|                  | ● Blinis recette rapide .....                           | 60 |
|                  | ● Salade d'oranges à la cannelle .....                  | 62 |

● Toute saison ● Printemps ● Été ● Automne ● Hiver



## Printemps

École élémentaire  
Pierre Larousse  
Classe : CPA

### Menu

- Tisane de thym
- Pita avec un filet d'huile d'olive
- Verrine yaourt grec
- Œuf à la coque



6

## La verrine du petit Zeus

### Ingrédients

- 6 cuillères à café de yaourt grec
- 2 cuillères à café de cerneaux de noix
- 2 fraises
- ½ banane
- 1 cuillère à café de miel
- 180g de pépites de chocolat

### Ustensiles

- 1 verrine
- 1 couteau
- 1 cuillère à café
- 1 planche à découper ou 1 assiette



### Étapes de la recette

- ▶ Découper les fruits en petits morceaux.
- ▶ Concasser les noix.
- ▶ Mettre 3 cuillères à café de yaourt grec dans une verrine.
- ▶ Ajouter la moitié des morceaux de fraises et de banane.
- ▶ Recouvrir d'une cuillère à café de noix concassées.
- ▶ Ajouter un filet de miel.
- ▶ Répéter les couches une deuxième fois avec le reste des ingrédients (yaourt, fruits, noix, miel).



7

Printemps



Printemps – été – automne

École élémentaire  
Pierre Larousse  
Classe : CM2



### Menu

- Une infusion à la menthe
- Une salade de fruits de saison
- Une crêpe
- De la gelée de bissap



### Gelée de bissap

#### Ingrédients

- 100g. de fleurs d'hibiscus
- 1 litre d'eau
- Du sucre en poudre
- Un sachet de gélifiant



#### Ustensiles

- Un fouet
- Deux pots de confiture
- Une balance
- Une étamine
- Une casserole

### Étapes de la recette

- Faites macérer vos fleurs toute la nuit dans un litre d'eau pour obtenir un jus très foncé. Ensuite filtrez le liquide obtenu dans une étamine.
- Pesez et ajoutez le même poids de sucre. Mélangez 2 cuillères à soupe de sucre au sachet de gélifiant, versez dans le jus et mélangez avec un fouet.
- Portez à ébullition et laissez bouillir 4 minutes.
- Mettez en pots et laissez refroidir, pots retournés. La prise se fera progressivement dans les heures suivantes.



Printemps – été – automne



Été

## Lassi chocolat aux trois parfums

**École élémentaire  
Asseline  
Classe : CP-CE1**

### Menu

- Lassi chocolat aux trois parfums
- Pain aux céréales
- Framboises



10

### Ingrédients

- 75 cl de lait entier
- 4 yaourts brassés nature
- 6 cuillères à soupe de cacao en poudre non sucré
- 50 g de sucre en poudre
- 20 cl de lait de coco
- Sirop d'érable
- Miel liquide

### Ustensiles

- Verre mesureur
  - Casserole
  - Cuillères à café
  - Cuillère en bois
  - Verres pour déguster
- 💡 Suggestion : un bandeau pour les yeux pour un jeu de dégustation à l'aveugle.

## Le petit déjeuner

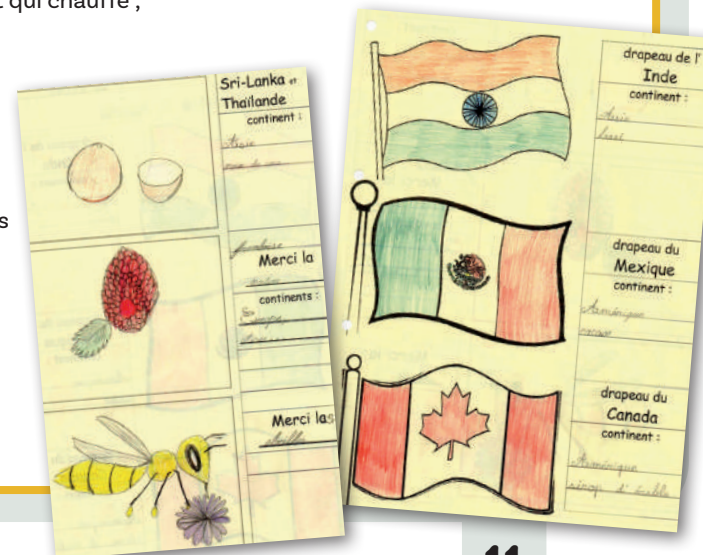
### Étapes de la recette

#### Préparer la base du lassi :

- ▶ Préparer le chocolat, faire chauffer le lait dans une grande casserole, sur feu doux ;
- ▶ Ajouter petit à petit le cacao en poudre, dans le lait tiède, en mélangeant régulièrement, avec la cuillère en bois pour bien le délayer dans le lait qui chauffe ;
- ▶ Ajouter le sucre et laisser mijoter 5 min, à feu doux, en mélangeant toujours ;
- ▶ Incorporer un à un les yaourts brassés dans le lait au chocolat refroidi.

#### Préparer la dégustation, mettre la base du lassi dans 3 verres :

- ▶ Dans le premier verre, ajouter 1 cuillère de sirop d'érable ;
- ▶ Dans le deuxième verre, ajouter 1 cuillère de miel ;
- ▶ Dans le troisième verre, ajouter 1 cuillère de lait de coco.



11

Été



## École élémentaire Asseline

Classe : CE1/CE2

### Menu

- Assiette complète de petit déjeuner anglais (*English Breakfast*)
- Muffins anglais (*English Muffins*)



## English muffins

### Ingrédients

- Sucre
- Sel
- 1 sachet de levure du boulanger déshydratée
- 40 g de beurre
- 160 mL de lait
- Semoule de blé

### Ustensiles

- Un bol
- Un verre doseur
- Un saladier
- Emporte-pièce ou verre
- Papier sulfurisé
- Un torchon

## Le petit déjeuner

### Étapes de la recette

#### À préparer la veille : Les muffins

##### Préparation de la pâte :

- ▶ Dans un bol, mettre la levure, le sucre et le lait tiède.
- ▶ Mélanger puis laisser 10 min la levure se réhydrater.
- ▶ Dans un saladier, mélanger la farine, le sel et le beurre.
- ▶ Ajouter le mélange de « levure-lait »

##### Le pétrissage :

- ▶ Pétrir pendant 5 min, ajouter de la farine si nécessaire, pour qu'elle se décolle de la main.
- ▶ Après obtention d'une pâte lisse, recouvrir le saladier d'un torchon pendant une heure. La pâte doit doubler de volume.

#### Le lendemain matin : Cuisson des muffins

- ▶ Chauffer une poêle à feu doux sans matière grasse.
- ▶ Déposer les muffins et laisser cuire pendant 5 min de chaque côté pour obtenir une belle coloration dorée.

##### Formation des muffins :

- ▶ Fariner le plan de travail et étaler sur une épaisseur de 1 cm environ. Puis découper des cercles à l'aide d'un emporte-pièce rond ou d'un verre d'environ 7 à 10 cm de diamètre. Placer les cercles sur du papier sulfurisé et saupoudrer de chaque côté de semoule de blé.

##### Repos :

- ▶ Recouvrir d'un torchon et laisser reposer encore 1 heure pour doubler de volume.





## École élémentaire Asseline

Classe : CE1/CE2

### Menu

- Assiette complète de petit déjeuner anglais (English Breakfast)
- Muffins anglais (English Muffins)

14

## Assiette complète

### Ingrédients

- 2 ou 3 petites saucisses
- 2 ou 3 tranches de bacon
- En été : une tomate, coupée en 2
- 1 œuf
- 1 boîte de haricots blancs à la tomate
- 5 ou 6 champignons de paris en boîte
- 1 ou 2 tranches de pain de mie ou muffins

### Ustensiles

- Un grille-pain
- Une poêle
- Une casserole

## Le petit déjeuner

### Étapes de la recette

- ▶ Couper la tomate en 2 puis faire revenir dans un peu de matière grasse les champignons puis l'œuf.  
*Fry the tomato halves. Next, fry the button mushrooms, then the egg.*
- ▶ Réchauffer dans une casserole, les haricots blancs à la tomate jusqu'à ce que la sauce commence à bouillonner.  
*Heat the baked beans in a saucepan until they bubble.*
- ▶ Servir le petit-déjeuner avec des toasts beurrés ou des muffins et un verre de jus d'orange.  
*Serve with buttered toast or the muffins and a glass of orange juice.*

💡 Il est possible de cuisiner ce petit-déjeuner avec des champignons frais et des haricots blancs frais en automne.



Été

15



Printemps

École maternelle  
Maurice Rouvier

Classes : PS1 (dessert),  
GS7 (plat)

Menu asiatique

- Rouleau de printemps végétarien
- Wok de riz sauté au poulet
- Crème dessert au lait de coco sur lit de mangues
- Œil du dragon

16

Wok de riz sauté au poulet

Ingrédients

- 200g de riz thaï
- 250g de blanc de poulet
- 4 œufs
- 1 oignon
- 1 boîte de petits pois carottes
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1 plan de ciboulette

Ustensiles

- 1 casserole
- 1 égouttoir
- 4 bols
- 1 spatule
- 1 wok ou une grande poêle
- 1 planche à découper
- 1 couteau de cuisine

Étapes de la recette

**Cuisson du riz**

- ▮ Laver le riz 3 fois sous l'eau froide pour retirer l'amidon.
- ▮ Dans la casserole, verser le riz et l'eau froide. À feu vif, faire bouillir l'eau puis baisser à feu moyen.
- ▮ Couvrir la casserole et laisser cuire le riz pendant 15 minutes.
- ▮ Lorsque le riz est cuit, il faut l'égoutter et le laisser refroidir.

**Préparation des ingrédients**

- ▮ Couper la ciboulette en petits morceaux. Réserver dans un bol.
- ▮ Peler et hacher l'oignon. Réserver dans un bol.
- ▮ Émincer finement le blanc de poulet. Réserver dans un bol.
- ▮ Casser puis battre les œufs dans un bol. Réserver.
- ▮ Couper les carottes en dés. Réserver avec les petits pois.

**Cuisson**

- ▮ Faire chauffer le wok à feu vif puis verser 3 cuillères à soupe d'huile.
- ▮ Faire revenir l'oignon pendant 2-3 minutes.
- ▮ Ajouter les émincés de poulet et mélanger.
- ▮ Ajouter les petits pois/carottes.
- ▮ Verser les œufs battus sur un côté du wok. Mélanger les œufs comme des œufs brouillés puis ajouter le riz lorsque les œufs sont quasiment cuits.
- ▮ Baisser le feu et verser 2 cuillères à soupe de sauce soja puis mélanger.
- ▮ Dresser.



Printemps

17



**École maternelle**  
**Maurice Rouvier**  
**Classes : PS1 (dessert),**  
**GS7 (plat)**

***Menu asiatique***

- Rouleau de printemps végétarien
- Wok de riz sauté au poulet
- Crème dessert au lait de coco sur lit de mangues
- Œil du dragon

18

**Œil du dragon**

*Ingrédients*

- 450 gr de farine
- 200 gr de cassonade
- 100 gr de poudre d'amande
- 2 c à c d'extrait d'amandes amères
- 225 gr de beurre fondu
- 1 œuf
- 1 sachet de levure
- Des amandes entières

*Ustensiles*

- Deux saladiers
- Deux cuillères en bois
- Une cuillère à café
- Une balance
- Une plaque de cuisson
- Une feuille de papier sulfurisé

**Le déjeuner**

**Étapes de la recette**

- ▶ Préchauffer le four thermostat 6 (180°C).
- ▶ Dans un saladier, mélanger la farine et un sachet de levure. Ajouter la poudre d'amande. Bien mélanger.
- ▶ Dans un autre saladier, mélanger le beurre fondu et la cassonade. Ajouter l'œuf et deux cuillères à café d'extrait d'amandes amères.
- ▶ Mélanger les deux préparations puis pétrir pour former des boules et placer une amande au centre.
- ▶ Cuire à 180°C pendant 15/20 minutes.



Printemps

19



## École élémentaire Asseline Classe : CP

### Menu Cuisine du monde

Les familles de la classe nous ont fait parvenir des recettes. Nous avons confectionné un menu avec certaines d'entre elles. Ce menu nous fait voyager sur plusieurs continents.

- **Italie (Europe) : Bruschetta caprese, recette proposée par la famille de Tristan.**
- **Maroc (Afrique) : Tajine de poulet aux légumes, recette proposée par la maman de Youssef.**
- **Martinique (Amériques) : Flan coco confectionné et dégusté pour le Carnaval de l'école, recette rapportée par la maman de Niels.**

## Flan coco

### Ingrédients

- 400 gr de lait concentré
- 200 ml de lait de coco
- 80 gr de coco râpée
- 4 œufs
- 50 gr de sucre
- 1 banane
- 4 tranches d'ananas

### Ustensiles

- Saladier
- Fouet
- Plat
- Une cuillère
- Un couteau
- Un mesureur.

### Étapes de la recette

- ▶ Mélanger les œufs, le sucre puis la coco râpée, le lait concentré, le lait de coco.
- ▶ Verser dans le moule.
- ▶ Cuire 45 minutes dans le four à 180 ° (Thermostat 6).
- ▶ Servir froid accompagné de morceaux de bananes et d'ananas.
- ▶ Possibilité de faire un caramel.





Été

**École élémentaire  
Pierre Larousse  
Classe : CE2**

**Voyage  
en Amérique latine  
Menu végétarien**

- Guacamole du Mexique
- Empanadas d'Argentine
- Brigadeiros du Brésil



22

## Guacamole

### Ingrédients

- 4 avocats bien mûrs
- 1 tomate
- 1 oignon
- 1 citron
- Du sel
- Des épices (paprika, cumin, poivre)

### Ustensiles

- 1 Planche à découper
- 1 Couteau
- 1 Fourchette
- 1 Cuillère
- 1 Saladier
- 1 Presse-agrume

## Le déjeuner

### Étapes de la recette

- ▶ Peler les avocats et retirer le noyau.  
Les couper en morceaux et les mettre dans le saladier.
- ▶ Écraser les morceaux d'avocat à l'aide d'une fourchette.
- ▶ Presser un citron et verser le jus sur l'avocat écrasé.  
Mélanger.
- ▶ Couper l'oignon et la tomate en tous petits dés.  
Mélanger à l'avocat.
- ▶ Saler et ajouter les épices.  
Mélanger et ajuster l'assaisonnement selon le goût.
- ▶ Mettre au frais.
- ▶ Déguster accompagné de nachos ou de tacos.



💡 Vous pouvez, comme nous, garder les noyaux d'avocats pour les faire germer et faire pousser un avocatier.

Été

23





École élémentaire  
Pierre Larousse  
Classe : CE2

Voyage  
en Amérique latine  
Menu végétarien

- Guacamole du Mexique
- Empanadas d'Argentine
- Brigadeiros du Brésil

Empanadas de légumes

Ingrédients  
Pour 12 pièces

- 360 g de farine
- 130 g de beurre
- 100 ml d'eau
- 1 pincée de sel
- 1 œuf + 1 œuf pour la dorure

Pour la garniture

- 3 Poivrons rouges
- 1 Oignon rouge
- 3 Courgettes
- 1 boîte de maïs
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 1 petite branche de céleri
- Des épices (paprika, cumin, poivre)

Ustensiles

- 1 planche à découper
- 1 cuillère en bois
- 1 balance
- 1 saladier
- 1 couteau
- 1 pinceau

Étapes de la recette

- ▶ Laver et couper les légumes en petits dés. Les faire cuire dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- ▶ Ne pas oublier de rajouter le concentré de tomates à mi-cuisson.

Pendant ce temps :

- ▶ Faire fondre le beurre au bain marie.
- ▶ Verser dans un saladier la farine et le sel.
- ▶ Mélanger avec la cuillère en bois et ajouter l'œuf.
- ▶ Pétrir quelques minutes à la main en ajoutant un peu de farine si la pâte colle aux mains.
- ▶ Laisser reposer 15 min au frigo.
- ▶ Abaisser la pâte au rouleau (2 à 3 cm d'épaisseur).
- ▶ Garnir avec les légumes. Dorer à l'œuf avec le pinceau.
- ▶ Cuire 15 à 20 min au four à 200 degrés.

💡 Cette recette peut se faire avec d'autres légumes.



Été



## Foutou poulet sauce aubergine

École élémentaire  
Asseline  
Classe : CE2

### Menu d'été

- Carottes râpées sur son lit de vinaigrette
- Foutou poulet et sa sauce aubergine
- Salade de fruits de saison et yaourt nature



### Ingrédients Pour 4 personnes

- 4 bananes plantains
- 150 de farine de manioc
- 1 racine de manioc
- 4 cuisses de Poulet
- 2 aubergines
- 4 tomates
- 1 piment
- 3 oignons
- Concentré de tomate
- 1 Cube maggi
- Huile d'arachide

### Ustensiles

- 1 grande casserole
- 1 marmite
- 1 bol
- 1 mortier (ou un grand bol solide)
- 1 pilon (ou une cuillère en bois)
- 1 couteau
- 1 épilateur

### Étapes de la recette

- ▶ Éplucher et couper la racine de manioc et les quatre bananes.
- ▶ Dans la grande casserole, porter de l'eau à ébullition et y plonger les bananes et le manioc avec un peu de sel. Laisser cuire à feu moyen entre 20 et 25 minutes.
- ▶ Utiliser un mortier pour piler le manioc jusqu'à ce qu'il forme une pâte lisse. Ajouter les bananes petit à petit.
- ▶ Ajouter la farine de manioc.
- ▶ Former des boules avec la pâte homogène obtenue et réserver.
- ▶ Faire revenir le poulet avec quelques cuillères d'huile d'arachide dans la marmite.
- ▶ Faire infuser le cube maggi dans 1L d'eau. Verser dans la marmite à hauteur de la viande.
- ▶ Découper les légumes en morceaux.
- ▶ Ajouter l'oignon, le piment, les tomates, le concentré de tomate et l'aubergine. Mélanger.
- ▶ Faire mijoter pendant 30 minutes à feu doux.
- ▶ Servir une boule de foutou dans une assiette creuse avec le poulet dans sa sauce aubergine.





## Gaufres à la vanille de l'île de la Réunion

École maternelle  
Delambre

Classe : PS/MS 3

### Menu des îles

- Entrée : carottes râpées à la vinaigrette de citron vert
- Plat principal : gratin de viande aux légumes (courgettes)
- Dessert : Gaufres à la vanille de l'île de la Réunion

### Ingrédients

- 500 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 750 ml de liquide à température ambiante (350 ml de lait entier et 400 ml d'eau)
- 125 g de beurre
- 30g de sucre brun
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 gousse de vanille
- 4 œufs

### Ustensiles

- 1 balance de cuisine
- 1 gaufrier
- 1 fouet électrique
- 1 saladier
- 1 verre mesureur
- 1 bol
- 1 cuiller en bois
- 2 couteaux
- 1 louche doseuse

### Étapes de la recette

- ▶ Faites fondre le beurre dans un bol et laissez-le tiédir.
- ▶ Dans un grand saladier, versez la farine et la levure.
- ▶ Ajoutez le sucre et les œufs. Battez à l'aide d'un fouet électrique.
- ▶ Ajoutez le mélange lait et eau petit à petit tout en fouettant pour éviter les grumeaux.
- ▶ Ajoutez le beurre fondu. Continuez de fouetter jusqu'à ce que la pâte soit lisse et bien homogène.
- ▶ Coupez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur avec un couteau. Avec la pointe du couteau, raclez la vanille dans la gousse et versez dans la pâte.
- ▶ Laissez reposer 30 minutes.
- ▶ Préchauffez le gaufrier. Une fois l'appareil préchauffé et le voyant éteint, graissez légèrement les plaques sur toute leur surface à l'aide d'un papier absorbant.
- ▶ Versez la pâte à l'aide de la louche doseuse en remplissant tous les carreaux des gaufres. Attendez environ 2 secondes que la pâte commence à lever puis tapissez la pâte avec le dos de la louche.
- ▶ Fermez l'appareil.
- ▶ Dès que le voyant s'éteint, les gaufres sont prêtes ! Déposez-les sur un plat. Servez les gaufres tout de suite pour qu'elles soient bien croustillantes à l'extérieur et moelleuses à l'intérieur.







**École élémentaire  
Pierre Larousse**  
Classes : CM1 (plat) et  
CE2-CM1 (dessert)

**Menu des îles**

- Gaspacho
- Risotto
- Yaourt brassé
- Salade de fruits exotiques

**Gaspacho facile**

*Ingrédients*

Pour 6 personnes

- 5 tomates
- 1 poivron rouge
- 1 concombre
- 1/2 gousse d'ail
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Environ 6 feuilles de basilic
- Fêta
- Sel

*Ustensiles*

- 1 couteau économe
- 1 couteau
- 1 planche à découper
- 1 mixeur
- 1 saladier
- 6 verres

**Étapes de la recette**

- ▶ Enlever la peau du concombre et le couper en petits morceaux.
- ▶ Peler et épépiner les tomates.
- ▶ Épépiner le poivron et le couper en petits morceaux.
- ▶ Mixer le concombre, les tomates, le poivron, l'ail, l'huile d'olive et le basilic.
- ▶ Saler à votre convenance.
- ▶ Verser le tout dans un saladier, mettre au réfrigérateur et laisser refroidir au moins 2 heures.
- ▶ Pour le dressage, verser le gaspacho dans des verres avec un peu de fêta émietlée.





## École élémentaire Pierre Larousse Classes : CM1 (plat) et CE2-CM1 (dessert)

### Menu des îles

- Gaspacho
- Risotto
- Yaourt brassé
- Salade de fruits exotiques

## Salade de fruits exotiques

### Ingrédients

Pour 6 personnes

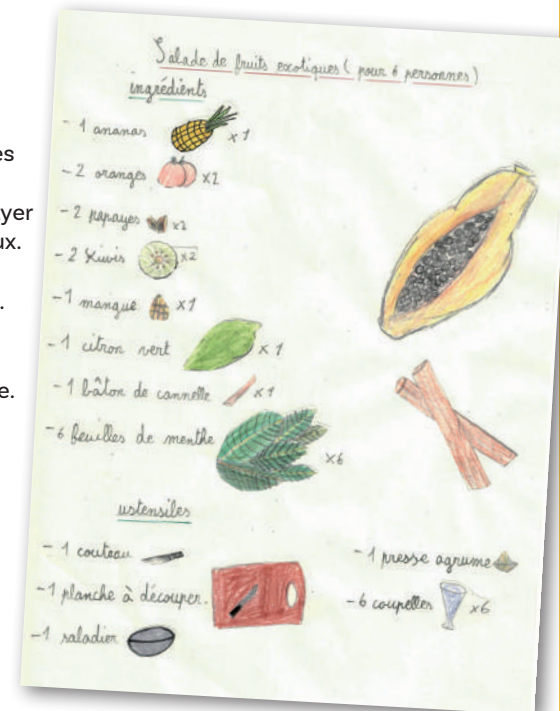
- 1 ananas
- 2 papayes
- 1 mangue
- 1 citron vert
- 1 bâton de cannelle
- 6 feuilles de menthe

### Ustensiles

- 1 couteau
- 1 planche à découper.
- 1 saladier
- 1 presse agrume
- 6 coupelles

## Étapes de la recette

- ▶ Éplucher l'ananas, les papayes et la mangue.
- ▶ Découper les fruits épluchés en morceaux et les mettre dans le saladier. Il faut essayer de faire des petits morceaux.
- ▶ Presser le jus du citron vert. Le verser sur les fruits.
- ▶ Ajouter le bâton de cannelle.
- ▶ Mettre au réfrigérateur et laisser refroidir au moins 2 heures
- ▶ Pour le dressage, verser la salade de fruits dans des coupelles avec une feuille de menthe.



Été



**École élémentaire  
Antoine Chantin**  
**Classes : CE1B (Houmous,  
falafels), CPB (taboulé,  
labneh), CE2-CM1 (dessert)**

**Menu libanais**

- **Houmous**
- **Falafels avec une sauce au yaourt**
- **Taboulé**
- **Labneh**
- **Riz au lait à la fleur d'oranger et pistaches**

**Houmous**

*Ingrédients*

- 300 g de pois chiches cuits
- 125 grammes de sésame
- Huile d'olive
- 1 citron
- Du cumin en grain
- 2 gousses d'ail

*Ustensiles*

- Cuillères, couteaux, bols
- Un moulin manuel
- Un mixeur
- Une poêle
- Un égouttoir
- Une planche à découper
- Un presse-agrume

**Étapes de la recette**

- ▮ Grillez les graines de sésame dans une poêle et laissez-les refroidir.
- ▮ Mixez-les dans un mixeur. Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et mélangez pour faire une pâte qu'on appelle tahin.
- ▮ Conservez cette pâte dans un pot.
- ▮ Rincez les pois chiches à l'eau froide et égouttez-les. Mixez-les et laissez-les dans le bol du mixeur.
- ▮ Épluchez l'ail, coupez les gousses dans le sens de la longueur et enlevez le germe.
- ▮ Coupez l'ail en petits morceaux.
- ▮ Moulinez les graines de cumin pour obtenir une poudre (environ 2 cuillères à café).
- ▮ Coupez le citron et pressez-le.
- ▮ Dans le mixeur, ajoutez l'ail, le cumin, le jus de citron, une cuillère à soupe d'huile d'olive et le tahin. Mixez à nouveau la préparation.
- ▮ Mettez le houmous dans un bol, décorez avec du sésame et une feuille de persil ou de menthe. Puis dégustez !





## École élémentaire Antoine Chantin

**Classes : CE1B (Houmous, falafels), CPB (taboulé, labneh), CE2-CM1 (dessert)**

### Menu libanais

- Houmous
- Falafels avec une sauce au yaourt
- Taboulé
- Labneh
- Riz au lait à la fleur d'oranger et pistaches



36

## Falafels avec une sauce au yaourt

### Ingrédients

#### Pour les falafels :

- 350 g de pois chiches secs
- 1 oignon jaune
- 2 cuillères à soupe de grains de sésame
- Huile d'olive
- Un citron
- Du cumin en grain
- Deux gousses d'ail
- 1 cuillère à café de sel
- 1 pincée de poivre

#### Pour la sauce :

- 1 yaourt grec
- 1 gousse d'ail
- Le jus d' 1/2 citron
- 1 pincée de sel
- Quelques feuilles de menthe

### Ustensiles

- Un saladier
- Cuillères, couteaux, bols
- Un moulin manuel
- Un mixeur
- Une planche à découper
- Un presse-agrume
- Du papier sulfurisé
- Un four

### Étapes de la recette

#### Pour les falafels :

- ▮ Mettez les pois chiches secs à tremper dans l'eau froide pendant au moins 12 heures.
- ▮ Épluchez les oignons (attention ça fait pleurer, mettez des lunettes de piscine !) et coupez-les en morceaux.
- ▮ Épluchez deux gousses d'ail. Coupez-les dans le sens de la longueur et enlevez le germe. Coupez l'ail en morceaux. Lavez le persil et la menthe et détachez quelques feuilles.
- ▮ Moulinez les graines de cumin pour obtenir deux cuillerées à café de poudre. (C'est super de mouliner !)
- ▮ Placez tous les ingrédients dans le mixeur, salez et poivrez. Mixez tous les ingrédients pour obtenir une pâte sableuse.
- ▮ Faites des boules avec cette pâte et mettez-les sur du papier sulfurisé. Arrosez les boules d'un

filet d'huile d'olive et décorez-les de quelques grains de sésame.

- ▮ Cuissez au four 20 minutes à 190 degrés.

#### Pour la sauce au yaourt :

- ▮ Pressez un demi-citron.
- ▮ Mixez les feuilles de menthe et la gousse d'ail.
- ▮ Ajoutez le yaourt, le sel, le jus de citron.
- ▮ Mélangez et c'est terminé, vous pouvez tremper vos falafels dans la sauce au yaourt !



37



**École élémentaire  
Antoine Chantin**  
**Classes : CE1B (Houmous,  
falafels), CPB (taboulé,  
labneh), CE2-CM1 (dessert)**

### Menu libanais

- Houmous
- Falafels avec une sauce au yaourt
- Taboulé
- Labneh
- Riz au lait à la fleur d'oranger et pistaches

### Labneh libanais

#### Ingrédients

- Yaourts nature entiers
- Fromage de chèvre frais
- 1 pincée de sel
- Ail en poudre
- Citron vert
- 1 filet d'huile d'olive
- Quelques graines de grenade
- Quelques olives vertes (dénoyautées)

#### Ustensiles

- Bols
- Petites assiettes creuses
- Cuillères
- Couteaux à beurre
- 1 tissu propre
- 1 petit saladier ou récipient profond
- 1 petite assiette pour la décoration

#### Étapes de la recette

- ▶ Verser le yaourt dans un bol.
- ▶ Ajouter le fromage de chèvre frais, une pincée de sel, l'ail en poudre et le citron
- ▶ Bien mélanger avec une cuillère.
- ▶ Mettre dans une assiette et décorer avec un filet d'huile d'olive, des graines de grenade et des olives vertes.
- ▶ C'est prêt à déguster avec du pain !
- ▶ Mélanger et c'est terminé, vous pouvez tremper vos falafels dans la sauce au yaourt !





## Taboulé libanais (version simplifiée)

**École élémentaire  
Antoine Chantin**  
**Classes : CE1B (Houmous,  
falafels), CPB (taboulé,  
labneh), CE2-CM1 (dessert)**

### Menu libanais

- Houmous
- Falafels avec une sauce au yaourt
- Taboulé
- Labneh
- Riz au lait à la fleur d'oranger et pistaches

### Ingrédients

- 1 verre de boulgour fin déjà assaisonné
- Des tomates cerise
- 1 bouquet de persil
- 1 petit oignon
- Quelques feuilles de salade verte
- Quelques graines de grenade
- Le jus de 1 citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- Des feuilles de menthe

### Ustensiles

- 1 saladier
- Assiettes avec plusieurs compartiments
- 1 couteau
- 1 couteaux à beurre
- Des cuillères
- 1 essoreuse à salade (ou torchon propre)
- Des petites assiettes

### Étapes de la recette

- ▮ Laver et couper les tomates en petits morceaux.
- ▮ Laver, sécher puis hacher finement le persil.
- ▮ Couper les concombres en petits cubes.
- ▮ Laver et couper quelques feuilles de salade.
- ▮ Ajouter les graines de grenade.
- ▮ Tout mettre dans le saladier avec le boulgour.
- ▮ Verser le jus de citron, l'huile d'olive et une pincée de sel.
- ▮ Bien mélanger avec une cuillère.
- ▮ Servir dans des petites assiettes.

*C'est frais et délicieux !*







## Riz au lait à la fleur d'oranger et pistaches

École élémentaire  
Antoine Chantin

Classes : CE1B (Houmous,  
falafels), CPB (taboulé,  
labneh), CE2-CM1 (dessert)

### Menu libanais

- Houmous
- Falafels avec une sauce au yaourt
- Taboulé
- Labneh
- Riz au lait à la fleur d'oranger et pistaches

### Ingrédients

- 200g de riz rond à dessert
- 100g de sucre de canne
- 1L de lait
- 20cl de crème liquide entière
- 2 c.à.s de fleur d'oranger
- 100g de pistaches concassées

### Ustensiles

- Casserole
- Cul-de-poule
- Fouet
- Coupelle
- Spatule ou maryse

### Étapes de la recette

- ▶ Dans une casserole, verser le lait, le sucre de canne et le riz.
- ▶ Cuire à feu moyen en remuant régulièrement pendant environ 40 min.
- ▶ Verser le riz ainsi cuit dans un cul-de-poule et laisser refroidir.
- ▶ Monter la crème à la main à l'aide d'un fouet.
- ▶ Entre-temps, mélanger l'eau de fleurs d'oranger au riz au lait refroidi, ensuite incorporer à l'aide d'une Maryse (ou une spatule) la crème montée.
- ▶ Concasser grossièrement les pistaches.
- ▶ Servir dans des coupelles en ajoutant les pistaches concassées.







Automne

École élémentaire  
Simone Veil  
Classe : CE1 A

Menu pique-nique

- Pain bagnat de saison
- Fromage blanc à la vanille
- Une pomme
- Eau

Pain bagnat de saison

Ingédients  
Pour 2 sandwiches

- 250 g de farine semi-complète
- 5 g de levure boulangère sèche
- 150 ml d'eau tiède
- Une demi-cuillère à café de sel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Une boîte de filets de maquereau en conserve
- Un demi oignon rouge, une gousse d'ail
- Légumes de saison : 10 radis et une grosse carotte (ou 2 petites)
- Du vinaigre de cidre, du sel, du poivre

Ustensiles

- 1 verre doseur
- 1 grand saladier
- 1 cuillère à soupe
- 1 cuillère à café
- 1 spatule

Étapes de la recette

- ▶ Mettre la farine dans le saladier.
- ▶ Dissoudre la levure dans de l'eau tiède.
- ▶ Dans le saladier, ajouter le sel, l'eau avec la levure et une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- ▶ Mélanger puis pétrir avec la spatule ou à la main. La pâte doit être bien élastique et ne pas coller.
- ▶ Former une boule avec la pâte, la couvrir et la laisser reposer 30 minutes dans un endroit chaud.
- ▶ Pétrir à nouveau la pâte sur le plan de travail fariné. Former deux boules, étirer et rabattre les bords au centre plusieurs fois.
- ▶ Aplatir les boules pour former deux pains ronds, couvrir et laisser reposer 30 minutes dans un endroit chaud.
- ▶ Faire cuire 15 minutes dans un four préchauffé à 225 degrés.
- ▶ Laisser refroidir puis fendre les deux pains.

Pour la garniture :

- ▶ Hacher finement le demi oignon et la gousse d'ail, hacher plus grossièrement les carottes et les radis puis mélanger le tout.
- ▶ Assaisonner selon vos goûts avec de l'huile d'olive, du vinaigre, du sel et du poivre.
- ▶ Badigeonner l'intérieur des pains avec un peu d'huile d'olive, garnir avec les légumes et les filets de maquereau effilochés.





Toute saison

**École élémentaire  
Asseline**  
**Classe : Unité Externalisée**

**Menu**

- 1 cookie
- 1 verre de lait
- 1 fruit de saison (pomme, orange, fraises...)

46

**Big chocolate cookies**  
(Gros cookies au chocolat)

**Ingrédients**

Pour environ 16 gros cookies

- 200 g de chocolat pâtissier
- 45 g de beurre
- 2 œufs
- 150 g de sucre roux
- 1 sachet de sucre vanillé
- 150 g de farine
- 100 g de pépites de chocolat

**Ustensiles**

- Un saladier
- Un bol
- Un fouet
- Deux cuillères à soupe
- Un four
- Une plaque et du papier sulfurisé

**Étapes de la recette**

- ▶ Préchauffer le four à 180° et préparer une plaque avec du papier sulfurisé.
- ▶ Dans un saladier, battre les œufs et le sucre jusqu'à avoir une consistance crémeuse.
- ▶ Mettre ensuite le chocolat et le beurre à fondre au bain-marie ou au micro-onde en remuant bien.
- ▶ Incorporer le chocolat fondu à la préparation.
- ▶ Ajouter la farine puis les pépites de chocolat.
- ▶ Déposer ensuite avec deux cuillères à soupe des petits tas espacés sur la plaque.
- ▶ Enfourner pour une douzaine de minutes.

💡 Les cookies sont prêts quand ils sont encore mous et que la croûte est fissurée.



Toute saison

47



Automne

École élémentaire  
Simone Veil  
Classe : 2 CP

Menu

- Un verre de sirop de fraise
- Un cookie aux trois chocolats
- Un yaourt à la vanille
- Un kiwi

48

Cookie aux trois chocolats

Ingrédients

- 1 œuf
- 250 g de farine
- 150g de flocons d'avoine
- 150g de sucre
- 150g de beurre
- 50 g de pépites de chocolat noir
- 50 g de pépites de chocolat au lait
- 50 g de pépites de chocolat blanc

Ustensiles

- Une balance
- Un saladier
- Un bol
- Une cuillère
- Un couteau
- Une spatule
- Du papier cuisson
- Un four
- Un micro-onde

Étapes de la recette

- ▶ Mettre le beurre dans un bol et le faire fondre au micro-onde.
- ▶ Dans un saladier, ajouter le sucre et le beurre. Mélanger.
- ▶ Ajouter l'œuf et mélanger.
- ▶ Ajouter la farine et mélanger.
- ▶ Ajouter les flocons d'avoine et mélanger.
- ▶ Ajouter les pépites de chocolat et mélanger.
- ▶ Faire des petites boules, les mettre sur du papier cuisson et les écraser un peu à la main.
- ▶ Enfourner 12 minutes à 200°C.



Automne

49



École élémentaire  
Alain Fournier  
Classe : CE1 D

Menu

- Chocolat chaud mexicain
- Tartines de pain complet au fromage frais et à l'avocat

50

## Chocolat chaud mexicain

### Ingrédients

- 200g de chocolat mexicain (70 % cacao)
- 2 cuillères à café de roucou
- 2 pincées de mélange quatre épices
- 2 gousses de vanille
- 2 pincées de piment doux
- 1 litre d'eau
- 3 cuillères à soupe de miel

### Ustensiles

- 1 casserole
- 1 saladier
- 1 couteau
- 1 planche à découper
- 1 fouet
- 1 cuillère à café
- 1 verre doseur
- 1 mixeur

### Étapes de la recette

- ▶ Couper le chocolat en petits morceaux dans un saladier.
- ▶ Aromatiser les petits morceaux de chocolat avec le roucou, les 4 épices et le piment doux.
- ▶ Fendre les gousses de vanille, les gratter et ajouter la chair dans le saladier.
- ▶ Faire chauffer l'eau jusqu'à ébullition dans une casserole. Verser progressivement l'eau chaude, dans le saladier, en remuant délicatement.
- ▶ Verser tout le mélange dans la casserole et ajouter à la préparation le miel. Remuer délicatement et laisser chauffer à feu doux pendant 15 minutes.
- ▶ Mixer la préparation pour lui donner une belle onctuosité et la faire mousser.



Automne

51



Été

**École élémentaire  
Jean Zay**  
**Classes : CPA (plat),  
CM2A (dessert)**

**Menu**

- Salade de tomates, mozzarella et sa vinaigrette
- Tagliatelles fraîches au pesto de basilic
- Panna cotta et son écrasé de framboises



52

**Pâtes au pesto**

*Ingrédients*

- 50 g de feuilles de basilic
- 60 g de parmesan
- 20g de pecorino
- 1 gousse d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 g de pignons de pin
- Le jus d'un demi-citron
- Une pincée de sel

*Ustensiles*

- Une râpe à fromage
- Un mixeur
- Un couteau
- Une cuillère à soupe
- Une casserole
- Une plaque de cuisson
- Une passoire

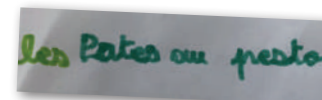
**Étapes de la recette**

**Pour la sauce au pesto :**

- ▶ Détacher les feuilles de basilic.
- ▶ Éplucher la gousse d'ail.
- ▶ Râper le fromage.
- ▶ Ajouter les pignons de pin.
- ▶ Mettre une pincée de sel.
- ▶ Ajouter l'huile d'olive et le jus de citron.
- ▶ Transvaser le tout dans le mixeur puis mixer.

**Pour la cuisson des pâtes :**

- ▶ Faire bouillir de l'eau.
- ▶ Ajouter les pâtes quand l'eau bout.
- ▶ Cuire 3 à 4 minutes.
- ▶ Verser la sauce au pesto sur les pâtes et déguster.



Été

53



## Panna cotta et son écrasé de framboises

École élémentaire  
Jean Zay

Classes : CPA (plat),  
CM2A (dessert)

### Menu

- Salade de tomates, mozzarella et sa vinaigrette
- Tagliatelles fraîches au pesto de basilic
- Panna cotta et son écrasé de framboises

### Ingrédients

- 25 cl de crème fleurette
- 25 cl de lait de coco
- 65 g de sucre en poudre
- 1 sachet de 2 g d'agar agar (gélifiant végétal)
- 50 g de framboises

### Ustensiles

- Un verre doseur
- Une casserole
- Un fouet
- Un cuillère à sauce
- Une fourchette
- Un bol
- 4 à 6 verrines

### Étapes de la recette

- ▮ Mélangez la crème fleurette, le lait de coco et le sucre en poudre dans une casserole.
- ▮ Faites chauffer à feu moyen en remuant avec un fouet.
- ▮ Ajoutez l'agar agar en continuant à remuer.
- ▮ Arrêtez le feu lorsque de petites bulles commencent à se former.
- ▮ Versez la préparation dans des verrines et placez-les au moins deux heures au réfrigérateur.
- ▮ Écrasez les framboises à la fourchette dans le bol et versez-les sur la panna cotta des verrines.
- ▮ Dégustez !



Été





Automne

École maternelle  
Delambre  
Classe : PS/MS 2

Menu inspiré du  
Vénézuéla

- Cachapas garnies de fromage et salade de betteraves et mâche
- Fromage blanc et morceaux de fruits de saison

56

Cachapas du Vénézuéla

Ingrédients  
pour 8 crêpes

- 2 boîtes de maïs moyennes (500 g)
- 100 ml de lait
- 100 g de farine de blé
- 50 g de fécule de maïs
- 2 pincées de sel
- 2 œufs
- De l'huile pour la poêle ou la crêpière
- 300 g de fromage râpé de votre choix

Ustensiles

- Une passoire
- Un saladier
- Un verre doseur
- Un mixeur plongeant
- Une grande cuillère
- Une poêle ou une crêpière
- Une spatule

Étapes de la recette

- ▶ Ouvrir les boîtes de maïs, égoutter les grains dans une passoire.
- ▶ Les verser dans un saladier.
- ▶ Verser le lait dedans.
- ▶ Mixer.
- ▶ Verser la farine, la fécule, le sel et les œufs.
- ▶ Mélanger le tout et attendre 30 minutes.
- ▶ Mettre de l'huile dans une poêle ou une crêpière.
- ▶ Cuire comme une crêpe en aplatissant la préparation, retourner et couvrir de fromage râpé puis plier en deux pour servir.
- ▶ Placer dans une assiette avec de la salade, bon appétit !



57



**École élémentaire Alain  
Fournier**  
**Classe : CE1/CE2F**

**Menu de l'Orient**

- Briouates à la viande hachée
- Tajine au poulet et aux olives
- Mahlabia (Flan libanais)



58

**Briouates à la viande hachée**

*Ingrédients*

**Pour la farce**

- 400 g de viande hachée
- Curcuma d'Inde
- 1 oignon
- 1 bouquet de coriandre
- 40 g beurre
- Gingembre de Madagascar
- 2 œufs
- Poivre de Kampot (Cambodge)
- Sel

**Pour le façonnage**

- Huile (pour frire)
- 1 paquet de feuilles de bricks

*Ustensiles*

- Une poêle
- Un couteau
- Une cuillère
- Une spatule
- Une planche à découper
- Un saladier

**Étapes de la recette**

**Préparation de la farce**

- ▶ Émincer les oignons très finement puis les faire suer dans le beurre pendant 5 minutes.
- ▶ Émincer de la coriandre très finement puis la faire cuire avec les oignons.
- ▶ Rajouter la viande hachée, le sel, le poivre, le gingembre, le curcuma.
- ▶ Mélanger soigneusement le tout avec une cuillère en bois tout en écrasant la viande hachée pour obtenir un ensemble compact.
- ▶ Laisser cuire le tout pendant 10 minutes tout en remuant sans s'arrêter.
- ▶ Casser les œufs tout en continuant de remuer jusqu'à ce que les œufs cuisent avec la viande.

**Façonnage des briouates**

- ▶ Couper une feuille de brick en deux pour obtenir deux demi-cercles.
- ▶ Plier chaque demi-cercle en deux dans la longueur, former une bande longue et rectangulaire.
- ▶ Ajouter une cuillère à soupe de farce en bas d'une extrémité de la bande.
- ▶ Prendre l'extrémité avec la farce et la replier en diagonale pour former un premier triangle jusqu'à la fin de la bande.
- ▶ Badigeonner l'extrémité avec un peu d'eau ou de blanc d'œuf et bien coller pour éviter qu'elle ne s'ouvre à la cuisson.
- ▶ Faire frire dans de l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
- ▶ Et voilà des briouates délicieuses et croustillantes !

Automne

59



École maternelle  
Delambre  
Classe : MS/GS 5

Menu

- Bortch
- Blinis

60

Blinis recette rapide

Ingrédients

- 20 g levure de boulangerie
- 1,5 cuillère à café de sel fin
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 30cl d'eau chaude (38°)
- 500g de farine tamisée
- 1,2 litre de lait
- 3 cuillères à soupe de beurre fondu
- 2 œufs, jaunes et blancs séparés
- Crème fraîche

Ustensiles

- Un saladier
- Une casserole pour le lait
- Un verre mesureur
- Une cuillère en bois
- Une cuillère à soupe
- Une petite poêle
- Un batteur électrique
- Un bol

Étapes de la recette

- ▮ Délayer la levure de boulangerie dans 2 verres d'eau chaude dans un bol, attendre 10 minutes avant de mélanger avec la farine.
- ▮ Verser 500 g de farine tamisée (on peut remplacer la farine de blé par de la farine de sarrasin), les deux jaunes d'œufs, le sel, le beurre fondu et le sucre, dans un saladier chauffé préalablement, bien mélanger.
- ▮ Incorporer le lait chauffé petit à petit, bien mélanger et laisser reposer 2 heures si possible en un endroit chaud.
- ▮ Ajouter le blanc d'œuf battu, bien mélanger, laisser encore reposer un peu, puis commencer de suite à cuire les blinis.
- ▮ Cuire les blinis dans une petite poêle.
- ▮ Déguster chaud avec de la crème fraîche et un peu de sucre, ou avec du salé (caviar, Tamara, saumon etc. au choix).



61



Hiver

## Salade d'oranges à la cannelle

**École maternelle  
Delambre**  
Classe : 4 MS-GS

### Menu d'inspiration marocaine

- Confit de tomates
- Poulet aux pruneaux  
façon Tajine et riz
- Fromage de chèvre
- Salade d'oranges à la cannelle

#### Ingrédients

- 6 oranges à dessert sans pépins
- Le jus de 2 oranges à jus
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 cuillère à soupe d'eau de fleurs d'oranger
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 100 g de pignons de pin
- Des feuilles de menthe fraîche

#### Ustensiles

- 1 saladier
- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 cuillère en bois
- 1 cuillère à soupe
- 1 cuillère à café
- 1 presse-fruits (pour le jus)

#### Étapes de la recette

- ▶ Peler les oranges, enlever les parties blanches, découper les oranges en tranches puis en morceaux plus petits.
- ▶ Verser les morceaux d'oranges dans un saladier.
- ▶ Ajouter le sucre vanillé, le jus d'oranges et l'eau de fleurs d'oranger.
- ▶ Remuer délicatement avec la cuillère en bois.
- ▶ Laisser reposer 2h.
- ▶ Avant de servir, ajouter la cannelle, les pignons de pin et les feuilles de menthe.
- ▶ Remuer et déguster.
- ▶ Bon appétit !



Hiver

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

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| Shehan RATUGAMAGE  | Clotilde BARIL     |
| Ronan BATTIER      | Isalys CINELU      |
| Perle MUZADI       | Enaëlle CHAVANNE   |
| Chiara OUSSOUKPEVI | Yanis TRINQUET     |
| Leyna GARNIER      | Lilas-Marie AUGUIN |
| Orphée RODRIGUES   | Yoan CORVISY       |
| Miriam MOLDOVAN    |                    |

Merci à Mme Laurence De Cock pour la préparation  
des ateliers avec ses étudiants.

Merci à Mme Anna Tegler, diététicienne,  
pour ses conseils.

Merci à Paolo Ruffa, chargé de mission  
alimentation durable de la Caisse des Écoles  
du 14<sup>e</sup> pour son suivi actif.



Ecole élémentaire Alain Fournier

**École maternelle  
Delambre**

**École maternelle  
Maurice Rouvier**

**École élémentaire  
Alain Fournier**

**École élémentaire  
Antoine Chantin**

**École élémentaire  
Asseline**

**École élémentaire  
Jean Zay**

**École élémentaire  
Pierre Larousse**

**École élémentaire  
Simone Veil**

**Circonscription 14A  
Montparnasse  
75014 Paris**

