

Goûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



Février : qu'est-ce qu'on fête ?

Crêpe, beignet, oreillette, carrot cake... le mois de février est un festival pour les papilles.
En route pour un petit tour culinaire !



La chandeleur : pourquoi des crêpes ?

La forme ronde et la couleur dorée des crêpes font penser au soleil dont le retour est fortement attendu lorsque la fin d'hiver approche. Leur confection à partir des restes de farine de l'année précédente serait un symbole de prospérité pour l'année à venir. Voici une recette simple de pâte à crêpe sucrée.

Ingrédients

- 1 litre de lait entier ou demi-écrémé
- 500 g de farine
- 150 g de sucre
- Arôme de votre choix
- 6 œufs
- 50 g de beurre fondu
- 1 pincée de sel



Préparation

- Verser la farine et le sucre dans un grand saladier en formant un puit au milieu.
- Casser les œufs dans le puit. Ramener la farine vers le centre pour intégrer les œufs.
- Verser le lait en plusieurs fois tout en mélangeant.
- Remuer jusqu'à obtenir une pâte lisse et sans grumeaux.
- Ajouter le beurre fondu, le sel et l'arôme choisi. Remuer à nouveau.
- Laisser reposer au moins 1h-au réfrigérateur.
- Graisser une poêle adaptée et, à l'aide d'une louche et d'une spatule, façonner et faire cuire les crêpes.



Journée nationale du Carrot cake

Le carrot cake est un gâteau américain à base de carottes, garni d'une crème au beurre et recouvert d'un glaçage. Au fil des années, la recette s'est allégée. Le numéro de février 2023 de la newsletter lui était consacré. Vous y retrouverez toutes les informations utiles ainsi qu'une délicieuse recette.



13 février

Mardi gras : pourquoi mange-t-on des beignets ?

Le mardi gras annonce le début du carême dans la religion chrétienne. Durant cette période, les chrétiens mangent « maigre », c'est-à-dire qu'ils ne consomment pas de viande. Avant de débiter le jeûne, ils privilégient donc les aliments gras. On rappelle que les beignets sont des aliments particulièrement gras et sucrés. Leur consommation doit donc rester occasionnelle !



14 février

La Saint Valentin : la fête des gens qui s'aiment

Pour certains, c'est une fête purement commerciale, pour d'autres, c'est l'occasion de mettre les petits plats dans les grands.

Pourquoi ne pas se faire plaisir autour d'un repas gourmand ?



Que diriez-vous de commencer par des feuilletés de tomates séchées en forme de cœur en guise d'apéritif ?



Optez pour une assiette ou un emporte pièce en forme de cœur afin de donner du cachet à une salade composée de toasts, de pain, de billes de mozzarella et de rondelles de betterave façonnées en cœur...



Pour le plat, la sauce est une affaire sérieuse ! Réalisez-en une au gingembre, reconnue pour ses propriétés aphrodisiaques...



Terminez le repas tout en douceur avec cette tartelette aux pommes façon rose.

Pour plus d'informations, consultez la newsletter de février 2017

17 février
au 3 mars

La fête du citron à Menton

Durant quinze jours, la ville de Menton organise différentes manifestations mettant à l'honneur les agrumes, et plus spécialement le citron. Ce rendez-vous, mondialement connu, marque la fin de l'hiver.

Arriverez-vous à retrouver le nom de chaque agrume ?



1



2



3



4



5



6

A- Pamplemousse

B- Citron vert

C- Clémentine

D- Main de bouddha

E- Citron caviar

F- Kumquat

Et vous, quelle est votre fête préférée ?