

Goute, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



Passeport santé du panais (*Pastinaca sativa*)

Famille : Apiacées

Origine : Europe

Saison : toute l'année, mais principalement l'hiver

Caractéristiques :

- * riche en minéraux, notamment le potassium
- * riche en vitamine C
- * riche en folates
- * riche en fibres douces, bien tolérées



Cousin de la carotte, le panais fait partie des légumes dits « oubliés », qui connaît un engouement récent en raison de son goût légèrement sucré de noisette avec un arôme épicé.

Recette

Frites de panais au four

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de panais **4 cuillères à soupe d'huile d'olive**

2 cuillères à soupe de paprika **Sel et poivre**

Préparation

Préchauffez le four thermostat 6-7 (200°C).

Epluchez les panais. Coupez-les en frites avec un appareil ou à la main (environ 1 cm d'épaisseur).

Dans un récipient, mélangez l'huile d'olive avec le paprika. Plongez les frites dans le mélange pour qu'elles soient bien enrobées.

Après avoir recouvert la plaque du four avec un papier cuisson, disposez les frites en les espaçant légèrement.

Enfournez pour 30 minutes. Pensez à les retourner de temps en temps.

Salez, poivrez et servez aussitôt

Source : www.fourchette-et-bikini.fr



Idée repas

Carottes râpées vinaigrette

Œufs au plat

*Frites de panais
et pomme de terre au four*

Fromage blanc et miel

Pour plus de gourmandises, vous pouvez ajouter de la pomme de terre dans la recette en suivant les mêmes instructions de préparation. Succès garanti auprès de vos enfants !

Idées de recettes automnales



Petite entrée ou en guise d'apéritif, cette tartine sucrée / salée de ciabatta grillée avec des poires et du bleu d'Auvergne vous mettra l'eau à la bouche.

Avec son petit goût de noisette, l'artichaut mérite sa place sur notre table.

Avec cette délicieuse recette de fond d'artichaut farci à la viande, les petits comme les grands vont se régaler.

A servir avec du riz.



Les cucurbitacées sont à l'honneur en octobre, Halloween n'y est pas pour rien !

Que diriez-vous d'un velouté de citrouille, pointe de crème fraîche et morceaux de châtaignes poêlés ? Pour apporter plus de gourmandise, vous pouvez ajouter des lardons et des croutons. Pour encore plus de fantaisie, utilisez la citrouille en guise de soupière. Et pourquoi pas laisser vos enfants donner un nom à cette soupe...

Pour faire découvrir ses saveurs et se familiariser avec son goût, la figue peut être proposée sous forme de crumble accompagné de pommes et / ou de fruits rouges.

Bonne dégustation !



Fil rouge :
Bouger au quotidien

Différence entre activité physique et sportive

Avant de se lancer dans de grandes résolutions concernant la reprise d'une activité, il convient de connaître la différence entre activité physique et activité sportive.

La première correspond à tous les mouvements du corps que l'on peut faire dans la journée : monter des escaliers, marcher, porter des courses... Bref, bouger ! Quant à l'activité sportive, elle se pratique de manière organisée avec des règles. Par exemple : je vais à la salle de sport tous les lundis, je fais du jogging chaque dimanche matin, je débute mon entraînement par des échauffements et je termine par des étirements...

Rassurez-vous donc, vous ne faites peut-être pas une activité sportive mais vous êtes peut-être très actif au quotidien.

Le mois prochain, nous verrons avec quelle intensité il est recommandé de pratiquer une activité physique au quotidien.

Bon à savoir

Les fruits et légumes sur la toile



Recettes, événements, fiches techniques ludiques et détaillées, les fruits et légumes n'auront plus de secret pour vos enfants.

www.lesfruitsetlegumesfrais.com



Une sélection de recettes simples et réalisables en famille où les légumes sont mis en valeur, parfois de manière surprenante. De nombreux conseils nutritionnels sont également disponibles.

www.mangerbouger.fr



Télécharger et imprimer gratuitement le calendrier mensuel des fruits et légumes de saison pour une consommation à maturité et au meilleur prix. Il suffit de taper « calendrier fruit et légume mensuel » dans la barre d'outil internet pour trouver de nombreux modèles.