

# « Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,  
des astuces et des idées sorties pour toute la famille

## Les dessins animés s'invitent à votre table

Pour cette nouvelle édition de la Semaine du Goût, les dessins animés s'invitent dans les menus de la restauration scolaire le temps d'une semaine, du 8 au 12 octobre.

Sur le même principe que ces 5 dernières années, une classe élémentaire de chaque groupe scolaire a pu choisir un repas. Ce menu sera servi à tous les demi-pensionnaires durant la Semaine du Goût.

Cet événement national est tourné autour du goût et de la gastronomie notamment auprès des enfants. Elle est l'occasion de faire découvrir ou redécouvrir certaines valeurs gustatives.

Les plaisirs de la table, si chères à notre pays, sont mis à mal par de mauvaises habitudes : télévision, écrans, repas à la va vite, etc...

Et si, durant une semaine, on prenait le temps de s'asseoir tous ensemble pendant les repas, en famille et sans écran ?

On parie que vous apprécierez ces moments d'échanges ?

## Vu sur la toile

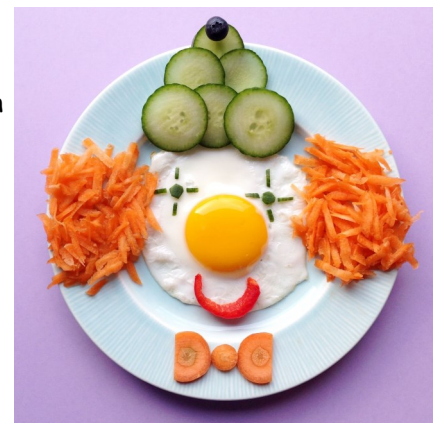


Un mini potager à croquer ?  
Idéal pour vos enfants lors de plateau repas ou apéritif.

Quoi de mieux qu'une héroïne pour inciter un enfant à goûter un plat ? Laissez parler votre créativité, vos enfants vont adorer ...



Très utilisé dans certains pays, le bento permet de transporter le repas. Les préparations de certaines mamans sont de vrais chef d'œuvre...



Une assiette colorée et amusante : plaisir des yeux et des papilles assurés !



Les fruits ne seront pas en reste avec une jolie assiette pour une dégustation tout en douceur.



# Le velouté de citrouille de Cendrillon



Coupez les morceaux de citrouille en cubes de taille moyenne et déposez-les dans un faitout.

Ajoutez 1/2 litre d'eau ainsi que le bouillon cube de volaille

Faites cuire environ 30 minutes jusqu'à ce qu'une grande partie de la citrouille ait fondue.

Mixez après la cuisson et ajoutez la crème fraîche et la Vache qui rit®

Mixez encore une fois et laissez sur feu doux en attendant de la manger

Bonne dégustation !

Ingrédients pour  
4 personnes

1,5 kg de citrouille

1/2 litre d'eau

1 bouillon de volaille

3 cuillères à soupe de crème fraîche

3 portions de Vache qui rit®

## Mini jeu

Arriverez-vous à associer chaque aliment au personnage de dessin animé correspondant ?



1. Une pomme



2. Banana !



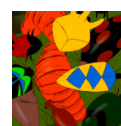
3. Une tasse de thé



4. Un donut



5. Un épis de maïs



6. Des insectes



7. Du miel

A. Winnie l'ourson

B. Pocahontas

C. Blanche Neige

D. Le Roi Lion

E. Les minions

F. Les Simpson

G. Alice

Réponses : 1C- 2E- 3G- 4F- 5B- 6D- 7A

## Des bonbons ou un sort !

Événement tant attendu par les enfants, la fameuse fête d'Halloween est l'occasion de se déguiser et partir à la recherche de bonbons.

Pour éviter la crise de foie, on mange un ou deux bonbons le soir même et on garde le reste pour les autres jours. On ne le rappellera jamais assez, un excès n'est bon ni pour le corps ni pour les dents !



## La parole est à vous ...

Pour fêter la 50<sup>ème</sup> newsletter, nous vous laissons carte blanche : si vous avez des questions sur l'alimentation, si vous souhaitez parler d'un thème particulier, si vous souhaitez partager vos recettes, vos coups de cœur culinaires, une photo de vos réalisations etc... contactez nous par mail avant le 10 décembre : [vivonsenforme13@stmartindecrau.fr](mailto:vivonsenforme13@stmartindecrau.fr)

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Octobre 2018—N°46



Retrouvez nous sur le site  
de la Ville :

[www.saintmartindecrau.fr](http://www.saintmartindecrau.fr)