



Sylvie Stagnaro,  
Diététicienne-nutritionniste

Retour sur la visite de la chèvrerie de Plampinet, lundi 12 mars 2018  
Classes de maternelles et CP/CE1



Menu 100% Développement durable  
jeudi 31 mai 2018

Salade Izoard

Rôti de porc alpin et Lentilles bio

Pommes au four des Hautes-Alpes



Menu 100% Bio  
Mardi 5 juin 2018

Carottes râpées bio

Spaghettis bolognaise bio

Dessert fermier aux fruits  
(fromage blanc et fruits bio)

## Jeu

### 7 ERREURS

La Bio protège la nature. Elle utilise des produits naturels  
pour préserver les cultures et les terres. Trouve les 7 erreurs :



Solution : la tête du mouton noir, la barre de la clôture, le sens du tracteur, la queue du coq, la grande enjambée, le nuage, l'arbuste derrière le mouton

# Coloriage



## Fruits et légumes de saison



## Recette

### Le mini potager à croquer - 5 pers.

Pour cette recette, tu as besoin d'un cadre carré en inox d'environ 12 x 12 cm ou des emporte-pièces carrés.

- ◆ Nettoie soigneusement les radis et les carottes. Laisse seulement 2 cm de feuilles et coupe le reste (tu peux les réutiliser dans une soupe de fanes par exemple !)
- ◆ Met les crackers dans un sac en plastique puis écrase-les grossièrement pour obtenir des miettes. Tu peux utiliser un rouleau à pâtisserie ou le fond d'un verre
- ◆ Pose le cadre sur une assiette ou un plat et remplis-le de fromage frais. Lisse le dessus avec une spatule.
- ◆ Recouvre ensuite le fromage avec les crackers émiettés. Ça ressemble à la terre du potager ! Retire délicatement le cadre.
- ◆ Plante radis, carottes et brins de persil comme dans un véritable potager. C'est prêt !

- 8 Radis
- 8 Mini-carotte
- 8 brins de Persil
- 300g Fromage frais (Carré Frais ou ricotta)
- 5 Cracker mutigraines



Source : [www.momes.net](http://www.momes.net)

Envoie nous la photo de ton mini potager ! À [qualitecom@fondationseltzer.fr](mailto:qualitecom@fondationseltzer.fr)  
Elle paraîtra dans le prochain A Table Junior du mois de septembre 2018, tu pourras aussi visiter notre cuisine et faire une recette avec nos cuisiniers !

#### Contact Service Qualité - Communication

Marie Christine HOLLANDER ♦ Léa CARMONA Tél : 04 92 25 58 48  
Responsable de la publication : François BACH, Directeur Général

Rejoignez-nous sur

