

# JOUER ET APPRENDRE

## à aimer les fruits et légumes de saison...

Nathalie Evrard

Nous mangeons évidemment pour satisfaire des besoins vitaux, mais pas seulement ! On mange surtout par plaisir et pour assouvir notre soif de sociabilité.

Quel plaisir de se régaler avec un bon barbecue! Quel bonheur de partager une bonne raclette entre amis! Autant de moments festifs et agréables que l'on souhaite faire découvrir à nos enfants. Or, croquer la vie à pleines dents avec un menu tel que steak/frites/nuggets au quotidien, ce n'est pas la panacée. Et ce n'est pas très santé! L'obésité a atteint 15% de la population et le surpoids 30%. Et ça, on ne peut pas le souhaiter à nos enfants, comme on ne leur souhaite pas de faire la tête devant une belle cocotte de volaille aux carottes!

Alors, y-a-t-il une recette miracle pour qu'ils mangent de tout, pas

trop et sainement? Ce serait mensonge que de le prétendre mais le goût s'apprend comme la politesse ou le vélo. La tâche n'est pas aisée mais en tant que parents, nous disposons d'un certain nombre d'atouts.

### Des ateliers pour découvrir ensemble

Stéphanie Neerdael a imaginé des ateliers ludiques pour les enfants de 3 à 12 ans. Ces moments partagés entre enfants leur permettent de s'intéresser tout au long de l'année à un produit de saison. Comprendre la nature, les saisons, l'origine et la récolte des produits, leurs bienfaits, mais aussi les différentes façons de les

cuisiner et les manger. L'atelier démarre avec un produit en provenance directe du marché matinal. Une fois posé sur le plan de travail, l'objet de toutes les attentions est présenté : d'où vient-il, comment se présente-t-il dans la nature, quels sont ses bienfaits? Et comme l'appétit vient en découvrant, l'atelier se concentre alors sur les différentes façons de cuisiner et de préparer le produit choisi.

L'objectif du projet est de sensibiliser les enfants et les parents au plaisir de manger varié, en proposant une cuisine facile et de saison! Le souci des parents pour une alimentation de qualité

pour leurs enfants et le besoin de renouer avec la nature et la terre sont au goût du jour. Les écoles l'ont bien compris, en se souciant des collations saines pour les enfants, en améliorant l'offre des cantines et en organisant des potagers scolaires, elles peuvent combattre de façon efficace l'obésité infantile, un défi majeur de santé publique.

«Food & Pleasure» est un projet éducatif qui propose des ateliers gourmands pour sensibiliser nos enfants dès le plus jeune âge à une alimentation de qualité.



Plus d'info :  
Food & Pleasure  
[www.foodandpleasure.be](http://www.foodandpleasure.be)  
Stéphanie Neerdael  
0495.55.12.89  
[info@foodandpleasure.be](mailto:info@foodandpleasure.be)

### Carrot Cake moelleux :

- 210 g de sucre de canne
- 65 g de farine fermentante
- 220 g de carottes râpées
- 100 g de poudre de noisette
- 100 g de poudre d'amande
- 4 œufs
- 1 jus de citron + son zeste
- 1 c à c de cannelle



1. Commencez par râper vos 3 grosses carottes.
2. Beurrez et farinez votre moule, préchauffez votre four à 180°C.
3. Mélangez le sucre et les jaunes d'œufs pour obtenir un mélange mousseux. Ajoutez les carottes, les amandes, les noisettes, la cannelle, le jus et le zeste de votre citron. Mélangez et ajoutez la farine.
4. Montez les 4 blancs en neige et incorporez-les à votre premier mélange délicatement.
5. Versez le mélange dans votre moule et enfournez pendant 60 minutes. Vérifiez la cuisson de votre carrot cake avant de le retirer, la pointe de votre couteau doit sortir sèche pour qu'il soit cuit.