

# ATELIERS CULINAIRES *enfants*

## Public

Enfants de maternelles, primaires, collégiens.

## Effectif

Classe entière ou ½ classe, par groupe de 6 à 8 enfants encadrés par un adulte.

## Durée

Au sein de l'établissement scolaire : 1h à 1h30 (au sein d'un événement, manifestation, salon : 30mn maximum

## Lieux

Établissements scolaires en classe (avec point d'eau à proximité) ou au restaurant scolaire, centre de loisirs, associations, événements, manifestations, salons.

## Matériel apporté

Tabliers, matériel de cuisine, consommables pour la dégustation, matériel et produit pour la vaisselle, denrées pour les recettes...

## Descriptif

- Préparation de recettes sans cuisson à base de fruits et/ou de légumes frais de saison, en abordant l'intérêt nutritionnel des fruits et légumes, la connaissance des produits (production, variétés, etc...), la praticité et l'accessibilité.  
Thèmes d'ateliers : «Découverte des fruits et légumes de saison», «Pique-nique vitaminé», «Goûter fruité»...
- Dégustation des recettes préparées en abordant les 5 sens.

### Exemples de recettes ([www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com))

#### AUTOMNE

Barquettes d'endives  
Chou-fleur sauce à l'orange  
Crumble minute aux fruits d'automne

#### HIVER

Champignons de Paris farcis  
Toasts à la betterave  
Tartelette express kiwi / chocolat  
Verrines de clémentines

#### PRINTEMPS

Brochettes fraise / mangue  
Canapés de carottes  
Tartelettes aux radis  
Tartelette minute aux fraises et au citron

#### ÉTÉ

Abricots farcis amandine  
Cocktail fraises / tomates  
Mini-crumble tomates  
Salade melon / feta

## Objectif

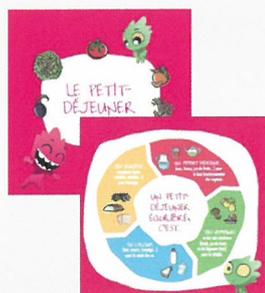
Sensibiliser les enfants au plaisir de cuisiner et de consommer des fruits et légumes frais.



## Documents et matériel remis

(dans la limite des stocks disponibles)

Livrets sur l'équilibre alimentaire ou sur le petit déjeuner



Fiche recette réalisée



Livrets de recettes saisons

