

NOLAN
MARION
RAPHAËL
JÉRÉMIE
NATHALIE
JAYSON
OCÉANE
NOËLLY
SABRINA
DANIÈLE
JEAN-LUC

DES CHAMPS À L'ASSIETTE





3

DES ATELIERS D'EXPÉRIENCES ET DE DÉCOUVERTES POUR CUISINER EN FAMILLE

Ce parcours permet de prendre du plaisir à bien manger, à découvrir des produits locaux, à aller à la rencontre de celles et ceux qui les produisent et les cuisinent, à faire ensemble, à se retrouver et à partager



COMPLICITÉ
SOUTENIR

REPRODUCTIBLE

ENCOURAGER

ÉCOUTER

CONFIANCE

ÉCHANGER

CONVIVIALITÉ

DEMANDER

FACILE

ENTRAIDE

DÉCOUVRIR

FAMILLE

CUISINER

PARENT

ENFANT

ACCESSIBLE

RESPECT

INTERGÉNÉRATIONNEL

RENCONTRER

PLAISIR
PARTAGER

Mercredi 5 Avril

4

RENDONS-NOUS AU JARDIN RESSOURCE

pour faire connaissance



Raphaël

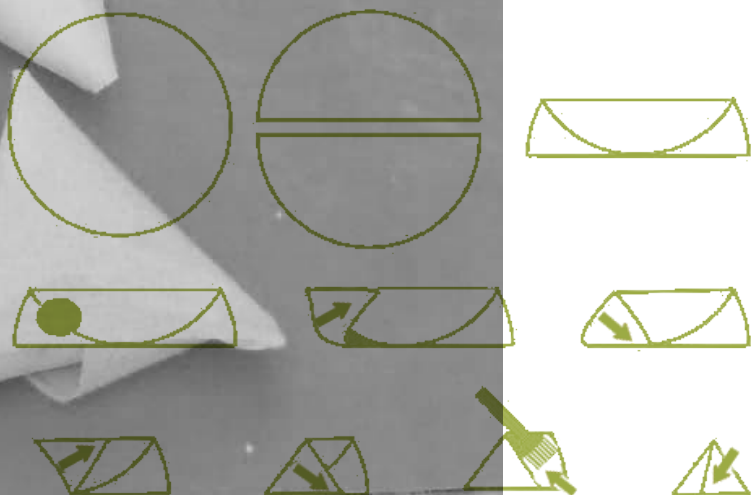
Je visite, tu observes,
il plie, nous expérimentons



SUCETTES AU FROMAGE • RILLETTE AUX OEUFS • CRACKERS AUX GRAINES • PESTO

SAMOSSAS CHÈVRE, MIEL ET MENTHE

- 1 bûche de chèvre ● 2 cuillères à café de miel liquide ● quelques feuilles de menthe ciselées ● sel ● poivre ● 10 feuilles de bricks
- Préchauffer le four sur 180 ° C (6-7)
- A l'aide d'une fourchette mélanger tous les ingrédients
- Plier des samoussas
- Badigeonner les samoussas de beurre fondu
- Mettre les samoussas sur une feuille de cuisson et enfourner pendant 20 à 25 minutes (jusqu'à une belle coloration dorée) .
- Laisser refroidir un peu avant de les déguster.



JOUONS LES PIZZAÏOLOS

pour un dîner équilibré en famille

Je pèse,
tu pétris,
il étale,
nous dégustons



7



Sandra

MENU

● TABOULÉ MENTEUR ●
à base de chou-fleur cru mixé

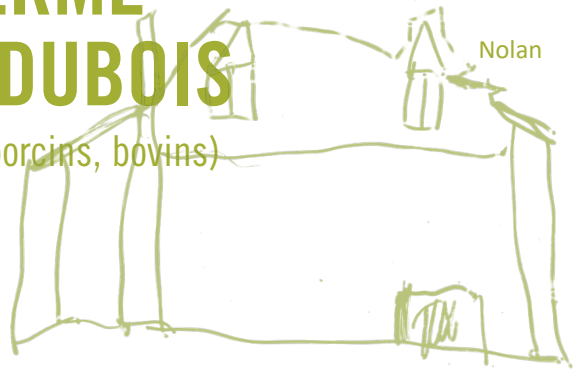
● PIZZA MAISON ●
aux herbes du jardin

● FROMAGE BLANC GOURMAND ●
*accompagné de son coulis de rhubarbe
et de son granola*



VISITONS LA FERME DE SÉBASTIEN DUBOIS

producteur de viandes (ovins, porcins, bovins)
à Malicorne.



*Visite guidée et cuisinée
par Coralie Dubois*



J'émince,
tu cuis,
il garnit,
nous sillonnons



TORTILLA À LA FARINE DE BLÉ

- 300 gr de farine de blé dur
- 1/2 càc de sel
- 3 càs d'huile d'olive
- 165 ml d'eau légèrement tiède

- Pétrir tous les ingrédients en ajoutant petit à petit l'eau
- Laisser reposer la pâte qui doit être souple et homogène 30 min dans un endroit tiède
- Diviser en 6 pâtons de même taille
- Fariner le plan de travail et étaler chaque pâton en un joli cercle
- Cuire les galettes dans une poêle bien chaude
- Garnir les tortillas



Noëly



PÂTISSONS À 4 MAINS

Noëly & Jayson

pour confectionner un goûter
partagé avec les jardiniers du
mercredi



Je cueille,
tu roules,
il façonne,
nous partageons



CRÊPES • ROULÉS • CHANTILLY • SABLÉS FLEURIS • COOKIES



medias



ROULÉ À LA CONFITURE

- 120g de sucre ● 120g de farine
- 4 œufs ● 25g de beurre fondu ● sucre glace
- Préchauffer le four à 210°
- Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre et ajouter la farine, bien mélanger
- Battre les blancs en neige et les ajouter
- Ajouter le beurre fondu
- Étaler la pâte sur un papier sulfurisé préparé sur une plaque de four
- Cuire 8 min et humidifier un torchon propre
- Sortir le biscuit du four et le recouvrir avec le torchon
- Retourner le tout et enlever le papier sulfurisé
- Badigeonner le biscuit de confiture
- Enrouler le biscuit en serrant bien
- Saupoudrer de sucre glace au moment de servir

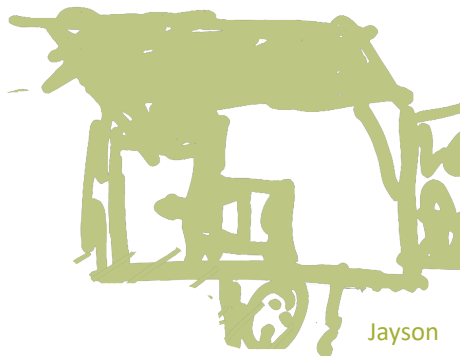


EXPLORONS LES ALLÉES DU JARDIN RESSOURCE

pour en faire toute une tarte

Je récolte,
tu laves,
il fonce,
nous mangeons

Jayson



Jayson



PÂTE BRISÉE À L'HUILE D'OLIVE

● 250 g de farine ● 1 pincée de sel ● 80 g d'huile d'olive ● 100 ml d'eau tiède

- Mélanger la farine et le sel.
- Faire un puits et verser l'huile et l'eau
- Pétrir jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Laisser reposer 20 mn
- Etaler et garnir le moule à tarte
- Précuire 10 mn à 180°
- Garnir et cuire 30 mn



VOYAGEONS AU PAYS DES SENS

avec notre guide Isabelle Géraud

Je m'évade,
tu m'aides,
il participe,
nous découvrons



J A P O N

Jayson



SAUCE LABNEH • ONIGIRAZU • TARTE A LA RHUBARBE EN SERPENT



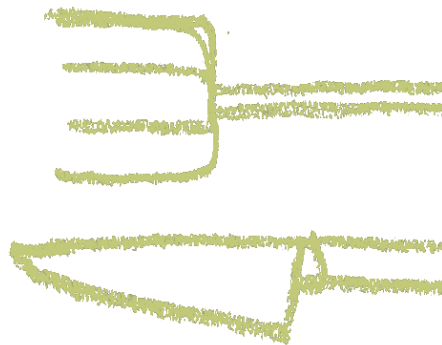
HERISSON DE PATATE DOUCE

- Patate douce ● Herbes (thym, romarin, laurier, sauge...)
- Huile d'olive ● Sel poivre

- Couper la patate douce dans le sens de la longueur
- Préchauffer le four à 220 C
- Déposer la patate douce sur un plan de travail et placer de chaque côté une baguette
- Avec un grand couteau entailler la patate dans le sens de la largeur pour créer une sorte d'éventail
- Déposer la patate douce sur la plaque, l'arroser d'huile d'olive et insérer des plantes aromatiques entre certaines tranches.
- Saler , poivrer
- Enfourner 30 minutes.
- Déguster chaud avec une sauce « Labneh » faite de yaourt.

ALLONS FAIRE NOTRE MARCHÉ

et inventons nos recettes



Je me souviens,
tu cogites,
il magasine,
nous créons



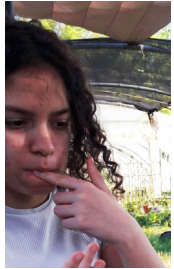
Toasts de
concombres
&
Tsatsiki mentholé



Dips
de
carottes

Verrines
aux fruits de saison

Tartines
gratinées au jambon
cru



QUELQUES SOUVENIRS PÊLE-MÊLE ...



MERCI

Le P.a.r.c remercie les familles pour leur participation assidue et leur souhaite une bonne continuation sur les chemins du goût, de la cuisine et du partage de cette pratique.

Le P.a.r.c remercie également le SAPDEF Toucy pour cette opportunité de partenariat et espère pouvoir le pérenniser.

Enfin Le P.a.r.c remercie la Fondation Crédit Coopératif ainsi que le Conseil Départemental de l'Yonne pour leurs soutiens financiers.



DES CHAMPS À L'ASSIETTE

Un programme au service
de l'alimentation locale
et des habitants

