

### Le livret des 4 saisons

Le Comité départemental d'éducation pour la santé des Alpes de Haute Provence (CoDES 04) vous propose des fiches d'activités à réaliser avec vos enfants.

Si vous souhaitez nous poser des questions ou nous envoyer des photos, l'équipe de diététiciennes nutritionnistes est à votre disposition.

ratatouilleetcabrioles04@outlook.fr

# RATATOUILLE ET CABRIOLES



Réalisé par l'équipe de diététiciennes nutritionnistes du CoDES 04











Tiffany Laurence Audrey











#### Raconte-moi une histoire

# AU MARCHÉ DES SENS ET DES SAVEURS

Le printemps n'est pas encore là... Ratatouille et Cabrioles s'impatientent. Ils ont hâte d'entendre les oiseaux chanter, de revoir les arbres bourgeonner, les fleurs colorées et les animaux amoureux.

Pour égayer leur magnifique journée ensoleillée, les deux amis décident de se rendre au marché pour trouver quelques produits de saison. Ils ont envie de cuisiner un bon dessert à base de pommes. Mais, lesquelles choisir ? Il y en a tellement... Des variétés bien différentes : les Gala, les Golden, les Granny Smith, les Pink Lady, les Reinette, ...

Devant l'étal, ils échangent avec quelques amis :



L'abeille butineuse leur explique qu'elle vole de pomme en pomme, comme elle le fait avec les fleurs, attirée par leurs belles couleurs. Elle choisit la plus colorée ou la plus sucrée.



La chenille poilue, elle, préfère ramper sur leur surface pour y découvrir leur forme et leur texture. Plus la pelure d'une pomme est lisse, meilleure est sa chair intérieure.



Le papillon renifleur confie se poser de pomme en pomme pour sentir leur odeur. Entière ou coupée, son parfum est différent.



Un couple de pic vert s'accorde à dire que certaines font plus de bruit que d'autres. Ils adorent créer des mélodies en perçant les pommes avec leurs becs.



Quant au vers grignoteur, il avoue goûter à toutes les variétés pour en percevoir les saveurs. Ce dernier admet que certaines sont sucrées et d'autres plus acides.

Tous ces propos réveillent les cinq sens de nos deux compères : la vue, le toucher, l'odorat, l'ouïe, le goût. Ratatouille et Cabrioles s'empressent d'acheter toutes sortes de pommes afin de confectionner une délicieuse recette.

Alors on chante?

# IL ÉTAIT UNE FERMIÈRE

Jacques Haurogné
<u>Lien vidéo</u>

Il était une fermière Qui allait au marché. Elle portait sur sa tête Cinq pommes dans un panier.

Les pommes faisaient:
 « ROULI, ROULA »
Les pommes faisaient:
 « ROULI, ROULA »

STOP!

Trois pas en avant, Trois pas en arrière, Trois pas sur l'côté, Trois pas d'l'autre côté!





### Qu'est-ce qu'on mange?



# **BOUQUET DE ROSES AUX POMMES**

#### Ingrédients



1 pomme verte (Granny Smith) 1 pomme rouge (Pink Lady) 1 pâte feuilletée Compote de pommes

½ jus de citron 4 cuillères à café de cassonade Eau

Coupe les pommes en deux. Retire les cœurs.





Verse le tout dans un saladier.
Rajoute ½ verre d'eau et le jus de citron.





5 Etire ta pâte feuilletée en forme de rectangle. Taille 4 bandes de 6 cm.





Coupe de fines tranches avec la peau.



Mélange le tout et fait chauffer au micro-ondes 4 minutes.

Égoutte les pommes à l'aide d'une passoire et laisse tiédir.



Etale une fine couche de compote sur les bandes puis saupoudre de cassonade.





### Qu'est-ce qu'on mange?

# **BOUQUET DE ROSES AUX POMMES**

Dépose les lamelles de pommes sur une moitié de pâte. Laisse l'autre moitié de pâte libre. Fais-les se chevaucher (côté peau vers l'extérieur).





Préchauffe ton four à 180°c (Th 6)
Place tes roses dans des moules légèrement huilés.





Replie la pâte, puis roule les bandes délicatement (le côté arrondi de la pomme doit légèrement dépasser de la pâte).



Fais cuire pendant 40 minutes.

Démoule les bouquets et saupoudre-les de sucre glace.





Pour réaliser une compote maison

Fais cuire dans une casserole des morceaux de pommes. Tu peux y ajouter de la cannelle ou de la vanille.



Joue avec moi!

# DE PETITES POMMES EN PÂTE À SEL











1 verre de sel fin

1 verre d'eau tiède

2 verres de farine

Colorant alimentaire ou épices

Mélange le sel fin, la farine avec le verre d'eau tiède.



Colore la pâte avec une cuillère à café d'épices. Forme une boule.

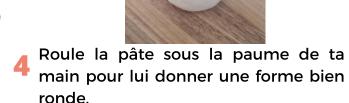


Fais un creux au centre de la boule à l'aide d'un stylo. Forme la queue et le trognon de la pomme. Tu peux utiliser un clou de girofle.





Malaxe la pâte, elle doit être souple et ne pas coller aux doigts. Tu peux ajouter de l'eau ou de la farine si la pâte est trop sèche ou trop molle et collante.





Après avoir préchauffé ton four à 150°c (Th 5), fais cuire les pommes au four.





Activité - Aller on bouge

### **MASSAGE DE POMMES**

Rien de mieux qu'un bon massage pour se détendre ...

Réalise un massage en faisant rouler une pomme sur le corps de ta maman ou ton papa.

Inverse les rôles et profite à ton tour de ce moment de relaxation.





### LA CHASSE AUX POMMES

Demande à quelqu'un de cacher des pommes à l'intérieur de la maison ou dehors.

Pars à la chasse aux pommes. Tu peux toi aussi cacher des pommes et demander à quelqu'un de les trouver...



