

LA SOUPE D'HIVER

Conception et recettes : Dominique Dumas, Reseda, Jean-Marie Chouleur, Adéic

Objectifs

- Sensibiliser les jeunes enfants à consommer 5 fruits et légumes par jour sans effort.
- Encourager les parents à consommer des légumes dans les repas familiaux.
- Encourager les parents à aller au marché avec leurs enfants pour découvrir les fruits et légumes anciens.

Niveau : écoles maternelles et primaires, collège

Principes

Les enfants réalisent une soupe composée « soupe aux châtaignes » pour une occasion festive avec des invités.

Devenant « acteurs », les élèves ont une autre approche des légumes. Ils découvrent la diversité des légumes locaux de saison. La soupe sort de sa banalité quotidienne pour devenir un produit de fête et de convivialité.

Intervention de l'Adéic

Cette animation vient en réponse à un projet pédagogique de toute une école. Enseignants, parents et enfants ont été impliqués pendant deux semaines.

Cette action a été réalisée dans les écoles maternelles et primaires des Prés-Saint-Jean (deux fois) et Leprince-Ringuet à Alès, de Saint-Julien-de-Cassagnas, ainsi qu'au collège Léo Larguier à La Grand Combe. Chaque initiative a donné lieu à un élément festif ou convivial.

- Aux Prés Saint Jean à l'occasion du carnaval, les enfants ont défilé, déguisés en légumes.
- Leprince-Ringuet (Alès) : invitation d'une classe de l'école primaire par la classe de maternelle.
- École de St-Julien-de-Cassagnas : dégustation dans un gros chaudron dans la cour de l'école du petit village avec invitation de Monsieur le Maire et de Conseillers municipaux et des parents.
- Collège Léo Larguier (La Grand Combe) : concours des personnels de cuisine, du gestionnaire et de l'infirmière suivi d'une reprise par des professeurs.

Ingrédients et matériels nécessaires

Quantité évaluée pour une classe de 25 enfants. Pour les classes de maternelle et de CP, les quantités peuvent être diminuées.

Ingrédients de la soupe

- 2 dl d'huile de tournesol
- 3 blancs de poireaux
- 4 branches de Céleri
- 5 carottes jaunes
- 3 panais ou raves
- 3 topinambour
- 2 rutabagas (selon grosseur)
- 1/6ème de chou blanc
- 2 patates douces blanches (selon grosseur)
- 50 g farine de châtaignes
- 6 châtaignes en boccas
- Gros sel
- 2 dl d'eau par personne au départ de cuisson
- 50 cl de crème fraîche double

Matériel nécessaire (par classe)

- Marmite ou casserole de 6 litres
- Cuillère en bois
- Louche ou pochon
- Fouet
- Planche
- Saladiers et plaque à débarrasser
- Économe, couteau d'office
- Ustensile à couper les légumes en cubes
- Mixeur

Accessoires apportés par l'Adéic

- Grande marmite
- Bols recyclables

Préparation

Quelques jours avant la Fête

- Une exposition des légumes est mise en place dans le hall de l'école ou du collège
- Présentation des légumes par l'Adéic et explications par les enseignants de la pousse des légumes (racines, tiges, fleurs).



Le matin de l'activité

Certains légumes (poireaux, céleris, chou blanc) sont émincés, d'autres sont prédécoupés en tranches par les adultes pour que les enfants les plus jeunes puissent les couper en dés. Un appareil ménager destiné à la découpe peut être employé.

Déroulement

CONFECTION DE LA SOUPE

Le jour festif, chaque classe prépare « sa soupe ».
Au collège, la soupe est confectionnée par les cuisiniers.

- **Rappeler les consignes de sécurité domestique**
- Faire l'inventaire des légumes
- Éplucher les légumes
- Les émincer finement
- Faire suer les légumes dans un petit peu d'huile (sauf les patates douces)
- Saupoudrer de farine de châtaignes
- Mouiller à l'eau
- Saler au gros sel
- Cuire à petits bouillons
- Passer au mixeur
- Ajouter des petits morceaux de châtaignes
- Crémer légèrement (sans faire bouillir)



DÉGUSTATION

Goûter la soupe de chaque classe. Les adultes goûtent les œuvres pour complimenter les cuisinières et cuisiniers...

Puis, toutes les soupes sont mélangées et dégustées par l'ensemble des convives..

Proposition de suivi

Les expressions populaires (écoles primaires CM2 et collèges) : retrouver, interpréter les expressions populaires utilisant les légumes et en faire une soupe.

- **Poireau** : rester planté sans bouger « c'est faire le poireau », cette expression a donné le verbe poireauter « attendre ».
- **Navet** : une « fleur de nave » est un imbécile. « Avoir du sang de navet », manquer de vigueur et courage.
- **Carottes** : « les carottes sont cuites », c'est définitif, on ne peut pas revenir en arrière. « Tirer une carotte » se dit dans la police pour tirer des aveux à un malfaiteur. « Les bœufs/carottes » alias la police des polices. Le héros de « Poil de carottes », roman de Jules Renard est ainsi nommé car il a les cheveux roux.
- **Patates** : les expressions ne sont guère aimables. « Quelle patate » pour une personne empotée. « Prendre un coup sur la patate », c'est recevoir un coup sur le nez. Mais on peut aussi « planter une patate » sur le nez de quelqu'un. Et le résultat c'est d'en avoir « gros sur la patate ».
- **Châtaignes et marrons** : on peut se « prendre un marron » si on se « castagne ». Mais heureusement on peut se sauver de cette situation difficile en « tirant les marrons du feu ».
- **Chou** : lorsque l'on prépare la soupe, nous espérons qu'elle plaira à tous sinon on fera « chou blanc ». « Des feuilles de chou » sont des grandes oreilles, ou des lectures faciles. « Ménager la chèvre et le chou », c'est concilier deux options. Enfin comment ne pas résister à « mon chou », « mon petit chou » et puisque ce garçon est né dans un chou « mon petit bout de chou ».

1



Association de Défense, d'Éducation et d'Information du
Consommateur Languedoc-Roussillon

4, rue Jean Bouin 30000 Nîmes
publications@adeic-lr.fr
www.adeic-lr.fr - 07.82.76.30.48

