Languedoc-Roussillon

n°7 - mars 2015

LES TOURNEMAINS

LES LÉGUMES ET LE POTAGE DU PRINTEMPS

Conception et recette : Jean-Marie Chouleur, Adéic-LR

Objectifs

- Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour sans effort
- Limiter le gaspillage en utilisant toutes les parties comestibles des légumes
- Fêter le printemps par la découverte de légumes printaniers

Niveau : écoles maternelles (sections des moyens et des grands) et élémentaires

Principes

L'intervention se déroule sur deux demi-journées. Le matin, on présente les légumes aux élèves de moyenne et grande sections, puis les petits les rejoignent pour déguster un potage réalisé auparavant par l'Adéic. L'après-midi les élèves sont impliqués en confectionnant eux-mêmes une soupe.

Une intervention de l'Adéic dans un contexte particulier

Il est d'usage que, chaque année, l'Adéic-LR fasse une ou plusieurs interventions dans l'école maternelle du Panséra à Alès. C'est souvent un suivi ou une concrétisation du travail des maîtres pour des actions éducatives réalisées dans l'année sur la consommation des fruits et légumes. Cette action, qui peut être facilement reproduite, avait un caractère spécial le 20 mars 2014, puisqu'elle précédait le tournage dans cette même école d'un Flash-Conso par une équipe de France 3 Sud.

A cet effet, les enseignants et l'Adéic-LR ont eu besoin de l'autorisation des parents d'utiliser l'image des enfants, pour les trois passages de l'émission à la télévision. Les autorisations de tournage ont été demandées par Christine Boitell et Patrick Quatremaître, professeurs dans l'école maternelle, auprès de la Direction des Services Départementaux de l'Éducation Nationale du Gard et des parents, informés par avance du script de l'émission réalisée dans le cadre des attributions du Centre Technique Régional de la Consommation du Languedoc-Roussillon.

Cette intervention n'aurait pu avoir lieu sans l'aide des Agent Spécialisé des écoles Maternelles (ATSEM) des trois classes de l'école.

Ingrédients et matériels nécessaires

Quantité évaluée pour 80 enfants.

Total des achats	Pour le potage préparé à l'avance	Pour l'intervention en classe
– 3 bottes de radis	– 2 bottes	– 1 botte
– 3 bottes de carottes avec fanes	– 2 bottes	– 1 botte
– 3 bottes d'oignons (cebettes)	– 2 bottes	– 1 botte
– 4 poireaux	– 3 poireaux	– 1 poireau
– 3 kg de pommes de terre de la Somme	– 2 kg	– 1 kg
– 400 g d'épinards	– 300 g	– 100 g
– 400 g de mesclun	– 300 g	– 100 g
– 3 bottes de cresson	– 2 bottes	– 1 botte
– 1 pied de cèleri en branches	– 1 pied de cèleri	– Garder 4 branches
– 2 bouquets de persil frisé	– 1 bouquet	– 1 bouquet
– 1 bouquet de romarin	– Quelques branches	– Une branche
– 2 kg de tomates en grappes	– 1,5 kg	– 500 g
– 10 tomates cœur de bœuf	– 8 tomates	– 2 tomates
– 3 pots de 25 cl de crème fraiche	– 2 pots	– 1 pot
– 1 dL d'huile d'arachide	– 1 dl d'huile	–
– 20 g de gros sel	– 20 g de gros sel	–

Plantes aromatiques à planter

- 1 pot de sauge
- 1 pot de lavande
- 1 pot de basilic
- 1 pot de thym
- 1 pot de serpolet

Matériel apporté par l'Adéic-LR

- Paniers en osier pour transport des légumes
- Plateaux et corbeilles
- Couteaux et ustensiles professionnels
- Planche à découper
- Grands saladier ou calottes pour laver les légumes
- Une grande marmite
- Plaques à débarrasser
- Cuillères en bois et louches
- Nappes et torchons de cuisine
- Container pour maintien en liaison chaude (t° +65°)
- Container réfrigérant (t° +5°)
- Gel pour les mains

Matériel à la charge de l'école

- Sacs poubelles
- Papier torchon
- Les gobelets personnels des enfants

Préparation pour les intervenants

Une semaine avant

- Faire la liste des achats, après avoir observé les légumes de saison mis sur le marché
- Inventaire du matériel nécessaire

Un jour avant

- Achats des produits
- Faire le tri des denrées
  - Les légumes à emporter à l'école (démonstration) que l'on dispose dans des sacs alimentaires
  - Les légumes nécessaires à la confection préalable du potage qui sont nettoyés, coupés et réservés au frais

Jour J

- Confection du potage à emporter
- Le disposer en marmite dans un container, permettant « la liaison chaude »
- Les produits à l'état brut sont transportés soit en panier, soit en container.

Sur le lieu de l'intervention

- Présentation ludique des légumes en paniers
- Garder le potage confectionné en container.

Déroulement des deux interventions en classe

L'intervention se déroule sur deux demi-journées. Le matin, on présente les légumes aux élèves de moyenne et grande sections, puis les petits les rejoignent pour déguster un potage réalisé auparavant par l'Adéic-LR. L'après-midi les élèves sont impliqués en confectionnant eux-mêmes une soupe.

Le matin : présentation

Chaque légume de l'étal est présenté aux élèves en les classant en six groupes en commençant par les racines et finissant par les légumes fruits.

- Légumes racines : radis, carottes, navets
- Légumes bulbes : oignons, poireaux,
- Tubercules : pomme de terre primeurs (particularité de pousses dans humide et sablonneux)
- Légumes tiges : céleri branche, persil
- Légumes feuilles : épinards, mesclun, cresson
- Légumes fruits : tomates

Approche de l'odorat par les senteurs des plantes aromatiques de la plus douce à la plus forte.

Explication aux enfants de la recette de la soupe. La classe des petits se joint au groupe pour déguster la soupe préparée par l'Adéic. Les ATSEM et les maîtres leur font évaluer l'appréciation de la soupe et de sa consommation.

Recette du potage de printemps

- Laver et couper ou ciseler les légumes en petits morceaux.
- Dans une marmite avec un d'huile, faire « suer » les légumes, le cresson, les feuilles de radis, les épinards, le persil, le mesclun. Attention les « faire suer » sans coloration, surveiller et remuer constamment.
- Porter à ébullition 1 dl d'eau par personne. Saler au gros sel légèrement. Ajouter les pommes de terre. Cuire à feu doux.
- En fin de cuisson, passer le tout au mixeur, vérifier l'assaisonnement.
- Porter à nouveau à ébullition.
- Au moment de la dégustation ajouter la crème fraîche, mélanger et servir….
- leur font évaluer l'appréciation de la soupe et de sa consommation.

L'APRÈS-MIDI : CONFECTION DE LA SOUPE PAR LES ÉLÈVES

Les enfants se souviennent-ils de la recette proposée le matin ? Reconnaissent-ils les légumes qu'ils vont découper et faire cuire ?

Ils peuvent planter les herbes aromatiques dans le petit potager de l'école pendant la cuisson pour enfin déguster « leur soupe ».

Proposition de suivi

Continuer le travail sur les expressions (voir Tournemains « la soupe d'hiver »)

- Être rouge comme une tomate
- Ne plus avoir de radis (plus d'argent)
- Mettre du beurre dans ses épinards (gagner de l'argent)
- Être traité aux petits oignons (être traité gentiment)
- Ne pas avoir de cresson sur la fontaine (pour une personne chauve)
- Être trempé comme une soupe (être tout mouillé)

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

cc BY NC SA