

Mangeons et bougeons avec la famille Pody !

Livret n°4



Livret réalisé par les diététiciennes de l'Association CHAAFIP
(Conseils sur les Habitudes Alimentaires Formation, Information, Prévention)

Rejoignez-nous sur Facebook [f « CHAAFIP - La diététicienne de l'école à la maison »](#)



MINISTÈRE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES
ET DES RELATIONS
AVEC LES
COLLECTIVITÉS
TERRITORIALES

AGENCE
NATIONALE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES





Ce livret est un cahier de recettes anti-gaspillages.

Il s'agit de recettes dans lesquelles vous pouvez utiliser des restes de légumes, de viandes, de féculents...

Rien est à jeter !

Vous pouvez à chaque fois utiliser les restes que vous avez dans votre frigo, si vous n'en avez pas, alors utiliser les ingrédients notés dans les recettes.



SOMMAIRE

RECETTES

Soupe d'endives.....	3
Chapelure.....	4
Croûtons maison Ail et Herbes de Provence.....	5
Crumble aux restes de légumes.....	6
Tarte aux légumes et au jambon.....	7
Tartines gratinées.....	8
Hachis Parmentier au poulet curry.....	9
Bolognaise aux restes de légumes.....	10
Chips d'épluchures.....	11
Pain perdu.....	12
Gâteau de pain aux pommes	13
Cookies au pain rassis	14
Cake aux peaux de bananes.....	15
Pommes au four.....	16
Smoothies poires/bananes.....	17

INFORMATIONS

Menus.....	18
Astuces anti-gaspillages.....	19

JOUE AVEC PODY

Jeux n°1 et n°2.....	20
----------------------	----

ACTIVITE PHYSIQUE

10 activités physiques pour bouger tous les jours.....	21
Initiation au Yoga en famille.....	22

CORRECTION DES JEUX.....	23
---------------------------------	-----------

Livret réalisé en Mars 2021

Soupe d'endives



Ingédients (pour 5 bols) :



2 endives
6 fromages fondus
500 ml d'eau
Sel, poivre

2 pommes de terre moyennes
2 tranches de jambon blanc ou de dinde
1 cuillère à soupe d'huile

1



Laver les endives.
Enlever le cœur et
les couper en
lamelles.

5



Ajouter le jambon
et les fromages
fondus dans la
casserole.

2



Laver, éplucher et
couper les
pommes de terre
en cubes.

6



Ajouter l'eau et
laisser cuire avec
le couvercle 15
minutes.

3



Dans une
casserole, faire
revenir les endives
et les pommes de
terre quelques
minutes dans l'hu-
ile.

7



Mixer le tout et
assaisonner si
besoin. Pour une
soupe moins
épaisse, ajouter
de l'eau.

4



Couper le jambon
ou le blanc de
dinde en
morceaux.

8



Bonne dégustation !

Chapelure

Ingédients :



Pain rassis
Biscottes

1



Couper le pain dur en morceaux.

1



Casser les biscuits en morceaux.

2



Mixer les morceaux.

2



Mixer les morceaux.

3



La chapelure est prête !
A utiliser dans différentes préparations (crumble, panure, ...)

3



La chapelure est prête !
A utiliser dans différentes préparations (crumble, panure, ...)

Croûtons maison

Ail et Herbes de Provence

Ingédients :



Pain rassis
2 gousses d'ail
Huile
Herbes de Provence

1



Couper le pain rassis en morceaux.

4



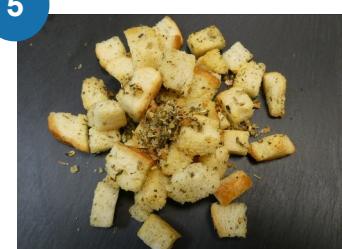
Placer les croûtons dans un plat sans qu'ils ne se superposent et faire cuire au four pendant 15 minutes à 180°C.

2



Eplucher et couper l'ail en petits morceaux.

5



A déguster avec un bol de soupe par exemple.

3



Mélanger le pain avec l'ail, un peu d'huile et les Herbes de Provence.
(Vous pouvez mettre le tout dans une boîte et secouer)

Crumble aux restes de légumes

Ingrédients (pour 2 personnes) :



Un reste de poireau
Un reste de ratatouille
1 tomate
1 boule de mozzarella
Chapelure (pain ou biscuits - cf recette)

1



Laver et couper le poireau en morceaux.

5



Ajouter les morceaux de mozzarella au dessus des légumes.

2



Egoutter la mozzarella et la couper en petits morceaux.

6



Recouvrir le plat de la chapelure. Vous pouvez ajouter des herbes de Provence si vous le souhaitez.

3



Laver et couper la tomate en petits morceaux.

7



Faire cuire au four pendant 20 minutes à 180°C

Bon appétit !

4



Placer les légumes et la ratatouille dans un plat.

Tarte aux légumes et au jambon



Ingédients (pour 1 tarte) :



1 pâte brisée
30g de gruyère
1 petite boîte de tomates pelées
Herbes de Provence

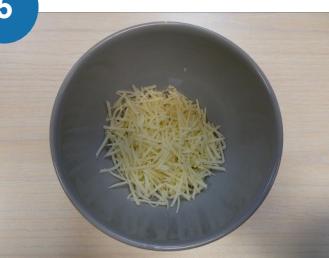
Restes de légumes
(1/4 poireaux, 1 carotte,
3 champignons...)
2 tranches de jambon/blanc dinde
1 cuillère à soupe de moutarde

1



Mettre la pâte
brisée dans un plat
à tarte (voir recette
cahier précédent).
Faire précuire la
pâte quelques
minutes à 180°C.

5



Râper le gruyère.

2



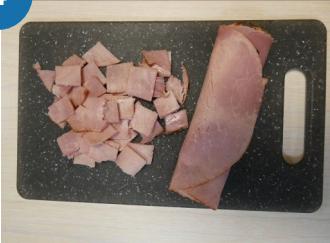
Laver les champignons
et les carottes. Couper
les champignons en
morceaux et les carottes
en lamelles.

3



Laver et couper les
poireaux et tomates.
Couper les poireaux en
fines lamelles et les
tomates en dès.

4



Couper le
jambon/blanc de
dinde en dés.

6



Placer les
légumes dans un
saladier, mélanger
avec la moutarde.

7



Mettre les
légumes, le
jambon et la
gruyère sur la pâte
brisée précuite.

8



Faire cuire au four
30 à 40 minutes à
180°C.

Tartines gratinées

Ingédients (pour 4 tartines) :



4 grandes tartines
1 carotte
1 boîte de thon
30g d'emmental

Un peu de ratatouille
3 champignons
1 tomate
1 gousse d'ail

1



Frotter les tranches de pain avec une gousse d'ail coupée en 2.

5



Râper le gruyère.

2



Laver, éplucher et couper la carotte en lamelles avec un économie.

6



Placer les ingrédients sur les tartines et parsemer de fromage.

3



Laver, éplucher et couper les champignons en morceaux.

7



Faire cuire pendant 10 minutes à 180°C.

Bon appétit !

4



Egoutter le thon
Mettre les légumes et le thon dans un saladier et mélanger.

Hachis Parmentier poulet curry

Ingrédients (pour 3 personnes) :



1 oignon
50g d'emmental
2 cuillères à soupe de crème

Un reste de pommes de terre (600g)
Un reste de blanc de poulet
1 cuillère à soupe de curry
Un peu de lait



1
Eplucher et couper l'oignon en petits morceaux.



5
Ajouter la crème aux morceaux de blancs de poulet.



2
Faire dorer l'oignon dans un peu d'huile.



6
Placer les morceaux de poulet dans le fond d'un plat et ajouter les oignons.



3
Écraser le reste de pommes de terre et ajouter un peu de lait pour obtenir une purée.



7
Placer la purée sur le dessus du poulet.
Parsemer d'emmental préalablement râpé.



4
Couper les blancs de poulet en morceaux.



8
Faire cuire au four 20 minutes à 180°C.
Bon appétit !

Bolognaise aux restes de légumes

Ingédients (pour 4 personnes) :



2 carottes
1 oignon
1 tomate
1 cuillère à soupe d'huile

Reste de viande (1 à 2 steaks hachés)
1 petite boîte de coulis de tomate
1 gousse d'ail

1



Eplucher et couper l'ail et l'oignon en morceaux.

2



Laver et éplucher les carottes.
Former des lamelles avec un économie.

3



Laver et couper la tomate en morceaux.

4



Faire dorer l'ail et l'oignon dans un peu d'huile.
Ajouter ensuite tous les légumes.

5



Ajouter le coulis de tomate à la cuisson.
Laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

6



A l'aide d'une fourchette,
écraser les restes de steaks hachés.

7



Ajouter la viande à la cuisson.
Si l'ensemble est trop épais, vous pouvez ajouter un peu d'eau.

8



Vous pouvez déguster cette bolognaise avec des pâtes.

Chips d'épluchures

Ingrédients :



Epluchures de légumes (de préférence « Bio »)
ou pommes de terre
1 cuillère à soupe d'huile
Herbes de Provence

1



Mettre les épluchures dans une boîte, ajouter l'huile et les herbes de Provence.

3



Etaler les épluchures sur une feuille de papier sulfurisé.

2



Mélanger tous les ingrédients en secouant la boîte fermée.

4



Cuire au four à 180 degrés pendant 15 à 20 minutes.

Pain perdu

Ingrédients :



4 tranches de pain rassis
1 œuf
Lait

1



Mélanger le lait et l'œuf.

3



Faire cuire le pain sur chaque face dans une poêle.

2



Tremper le pain dans le mélange lait/œuf jusqu'à ce qu'il soit un peu ramolli.

4



A déguster nature ou à agrémenter de fruits par exemple !

Gâteau de pain aux pommes

Ingédients (pour 1 gâteau) :



200g de pain rassis
1 verre de raisins secs
800 ml de lait

2 pommes
2 cuillères à soupe de sucre
2 cuillères à soupe de cacao

1



Préchauffer votre four à 200°C.
Porter le lait à ébullition avec le chocolat et le sucre.

5



Dans un saladier, mélanger les pommes et le pain.

2



Ajouter les raisins pour qu'ils gonflent.

6



Verser le lait sur la préparation et écraser le tout à la fourchette.

3



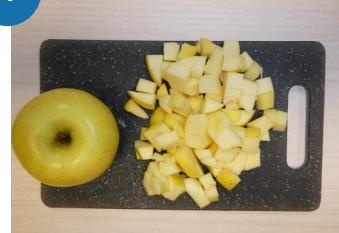
Couper le pain rassis en morceaux.

7



Placer dans un plat et enfourner pendant 40 minutes à 200°C.

4



Laver, éplucher et couper les pommes en cubes.

8



Bonne dégustation !

Cookies au pain rassis

Ingédients (pour 10 cookies environ) :



180g de pain rassis
70g de beurre
50g de sucre

1 œuf
90g de pépites de chocolat noir
1 cuillère à café de levure

1



Couper le pain rassis en morceaux.
Mixer le pain.

4



Dans un saladier,
ajouter les pépites de chocolat et mélanger.

2



Ajouter le beurre mou coupé et mixer le tout.

5



Former des boules et les aplatis légèrement avec la main. Cuire au four 35 minutes à 160°C.

3



Ajouter le sucre, l'œuf, la levure et mixer à nouveau.

6



Bon appétit !

Cake aux peaux de bananes



Ingédients (pour 1 petit cake) :



80g de farine
3 bananes « Bio »
1 œuf

70g de beurre
50g de sucre ou cassonade
1 cuillère à café de levure

1



Laver et retirer les extrémités des peaux de bananes. Couper les peaux en morceaux.

5



Ajouter le beurre et le sucre à la préparation et mixer.

2



Préchauffer le four à 180°C.
Mixer les morceaux de peaux de banane avec l'œuf.

6



Ajouter la farine et la levure et mixer à nouveau.

3



Faire ramollir le beurre en le mettant quelques secondes au micro-ondes.

7



Placer la pâte dans un moule à cake. Faire cuire au four pendant 50 minutes à 180°C.

4



Ajouter le sucre au beurre tiédi.

8



Bonne dégustation !

Pommes au four



Ingédients (pour 2 personnes) :



2 pommes
Fruits oléagineux (noisettes ou amandes)
Fruits secs (pruneaux ou abricots ou raisins)
Pépites de chocolat
Miel

1



Laver les pommes et couper le haut.
Vider délicatement l'intérieur de chaque pomme.
Couper la chair de la pomme en petits morceaux.

4



Garnir les pommes avec la préparation et cuire 25 minutes à 180°C.

2



Ecraser les fruits oléagineux (ici noisettes).

5



Déguster tiède.

3



Mélanger tous les ingrédients (fruits secs, fruits oléagineux, miel, pépites de chocolat, pommes).

Smoothie poires/bananes

Ingédients (pour 3 verres) :



2 bananes
2 poires
1 verre de jus de pomme (25cl)

1



Laver, éplucher et épépiner les poires.

4



Mixer les morceaux de poire, les bananes et le jus de pomme.

2



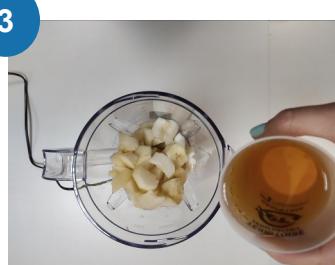
Eplucher et couper la banane en rondelles.

5



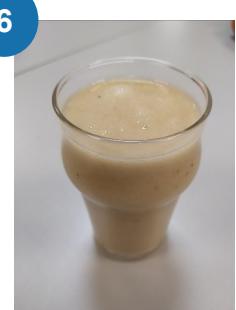
Verser le smoothie dans les verres.

3



Dans un mixeur, mettre les morceaux de poire, les bananes et le jus de pomme.

6



A déguster bien frais !



MENUS

Voici une semaine de menus avec quelques recettes proposées dans ce livret
À vous de jouer !

<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Samedi</u>	<u>Dimanche</u>
Déjeuners						
Lentilles Boulgour Tomates Salade de fruits	Cabillaud Haricots verts Riz Fromage Blanc	Saucisse Brocolis Pommes de terre Cake aux peaux de bananes	Steak haché Courgettes Semoule Fromage	Omelette Epinards Blé Petits suisse	Hamburger maison Frites maison Crudités Fruit	Hachis Parmentier au poulet curry Gâteau de pain aux pommes

Diners						
Pâtes bolognaises aux restes de légumes Yaourt	Soupe d'endives Croûtons maison Fromage Pommes au four	Tartines gratinées Carottes râpées Compote sans sucres ajoutés	Crumble aux restes de légumes (chapelle maison) Fruit	Saumon Quinoa Ratatouille Fruit	Tarte aux légumes et au jambon Salade Yaourt	Soupe Pain Fromage Compote sans sucres ajoutés

COMMENT FAIRE UN REPAS ÉQUILIBRE ?



Choisir un aliment de chaque famille permet de réaliser un repas équilibré pour rester en bonne santé !

Astuces anti-gaspillages

Réutiliser le pain rassis pour faire de la chapelure, du pain perdu, du pudding, des croûtons...

Faites un compost dans votre jardin pour y mettre les restes alimentaires, les épluchures...

Organiser son frigo : Ranger les derniers achats au fond du frigo (« Premier entré premier sorti »)

Réutiliser les légumes abîmés en soupe, gratin, purée...

Pour certains produits, la date de péremption peut être dépassée sous certaines conditions

Faire une liste de course pour éviter d'acheter en trop grande quantité

Réutiliser les fruits abîmés en compote, crumble, smoothie, confiture...

A la cantine : Finir son verre d'eau
Ne pas prendre de pain si je n'ai pas trop faim
Demander une petite portion si je n'aime pas trop

Choisir les fruits et légumes moches dans les supermarchés pour éviter qu'ils soient jetés



Un frigo bien rangé

Mieux conservés, les aliments sont moins gaspillés

STOP AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

QUELQUES CONSEILS POUR UNE MEILLEURE CONSERVATION DES ALIMENTS

- ✓ Ranger les aliments en respectant les températures mentionnées par les fabricants sur les étiquettes.
- ✓ Respecter la chaîne du froid.
- ✓ S'assurer que le réfrigérateur est réglé sur une température de +4°C et de -18°C pour le congélateur.
- ✓ Préférer un réfrigérateur à froid ventilé.
- ✓ Entretenir son réfrigérateur et son congélateur pour éviter que les bactéries ne se propagent entre aliments.
- ✓ Nettoyer au moins une fois par mois le réfrigérateur.
- ✓ Dégivrer le congélateur au moins une fois par an et le nettoyer.
- ✓ Conserver les plats faits maison en les mettant au réfrigérateur mais les consommer rapidement.

Selon le modèle du réfrigérateur, la zone la plus froide est située soit en haut soit en bas.

JEUX

Jeu n°1 : Retrouve chaque mot dans la grille.

T	S	T	E	A	C	K	R	G	F	K	L	W	A
J	P	I	Z	Z	A	V	I	A	N	D	E	I	I
K	Y	A	V	O	C	A	T	U	S	E	U	O	E
C	Y	C	O	E	U	F	S	Z	W	G	R	E	E
R	I	S	O	T	T	O	U	K	B	M	E	X	C
D	V	M	Y	H	H	U	I	L	E	A	I	I	L
X	Y	A	Q	U	R	T	F	K	J	T	F	W	H
P	O	I	V	R	E	O	E	L	T	X	R	A	P
G	L	A	I	T	A	E	B	W	R	E	E	E	K
S	E	L	W	Y	Q	O	F	R	O	M	A	G	E
S	Z	P	O	I	S	S	O	N	Q	I	I	E	Q
S	U	S	H	I	S	A	D	V	I	G	G	I	P
S	A	L	A	D	E	M	U	B	T	V	F	V	Y
T	N	M	O	E	V	P	L	M	L	G	K	O	H

Poivre	
Huile	
Steack	
Lait	Oeufs
Viande	Fromage
	Yaourt
Sel	Pizza
Avocat	Poisson
Risotto	
Sushis	
Salade	

Jeu n°2 : Relie les aliments abîmés avec les recettes que tu pourrais faire avec pour éviter de les gaspiller.



Activité physique

10 activités physiques pour bouger tous les jours

Balade



Jeu de ballon

Marelle

1, 2, 3 soleil



Danse

Cache cache

Chasse aux trésors

Colin Maillard



Chaises musicales

Activité physique

Voici quelques postures de Yoga ludiques à pratiquer en famille pour se détendre et relâcher les tensions. Vous pouvez écouter de la musique douce et choisir les postures que vous préférez en écoutant votre corps.



Posture du Papillon

Assis confortablement, ramener les deux pieds devant vous



Posture de la montagne

Debout, étirer votre corps vers le haut



Posture du chat

Souffler en creusant le dos puis inspirer en faisant le dos rond



Posture du triangle

Jambes écartées, descendre votre main jusqu'à votre cheville



Posture du chien

Lever les fesses vers le ciel et allonger le dos en relâchant la tête



Posture de l'arbre

Debout, mains jointes vers le haut en pliant une jambe



Posture de la sirène

Assis, plier les jambes sur le côté et toucher la cheville avec la main



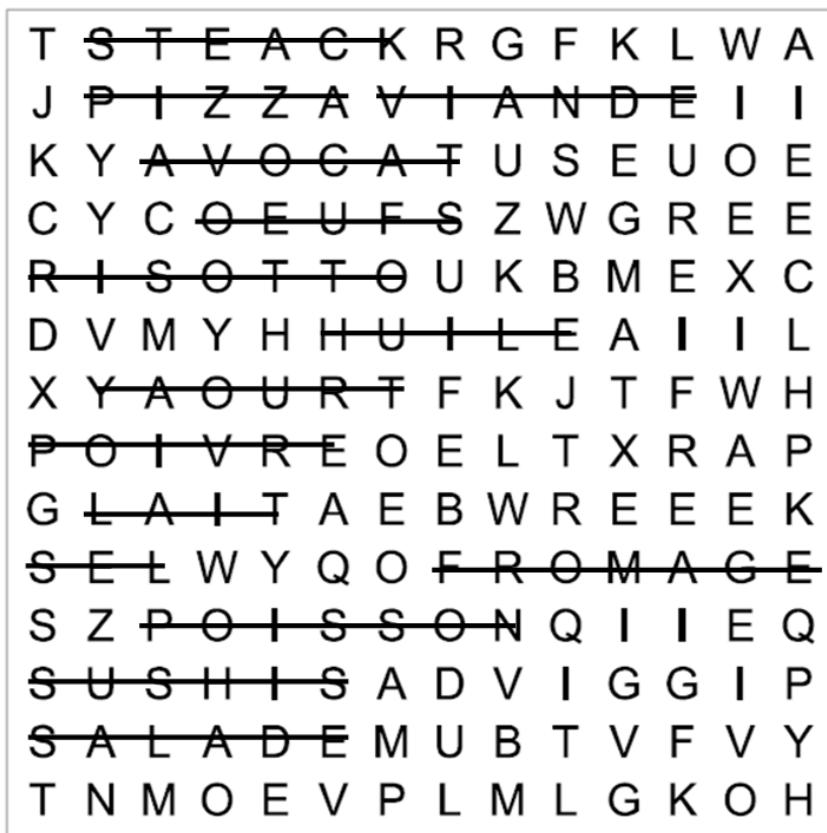
Relaxation

Respirer lentement en gonflant et dégonflant votre ventre naturellement (Pliez les genoux si la position est inconfortable)

N'oubliez pas de respirer lentement et de boire de l'eau entre les activités. Ne forcez pas les postures, n'allez pas trop loin, prenez soin de votre corps.

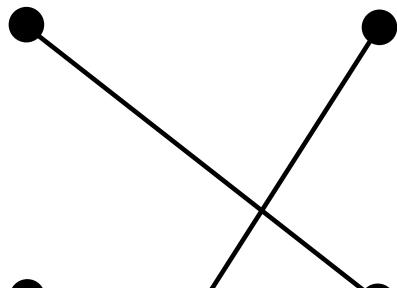
Correction des jeux

Jeu n°1 :



Jeu n°2 :

Jeu n°2 : Relie les aliments abîmés avec les recettes que tu pourrais faire avec pour éviter de les gaspiller.



Nous vous rappelons que les diététiciennes ont créé un groupe privé Facebook réservé aux parents des écoles du programme Vivons en forme intitulé **« CHAAFIP - La diététicienne de l'école à la maison ».**

Rejoignez-nous pour partager des idées de recettes simples, des activités physiques, des menus équilibrés, ...

Les diététiciennes vous proposent si vous le souhaitez un rendez-vous à distance ou dans leurs locaux afin de vous donner des conseils personnalisés autour de l'alimentation et de répondre à vos quelques questions.

Pour cela n'hésitez pas à nous contacter : chaafip@gmail.com ou 09 82 53 20 51



Association CHAAFIP
(Conseils sur les Habitudes Alimentaires
Formation Information Prévention)
57 avenue Désandrouin
CS 50479
59300 VALENCIENNES

Facebook page publique **« Chaafip »**
Site: chaafip.asso-web.com
Mail : chaafip@gmail.com
Téléphone : 09 82 53 20 51