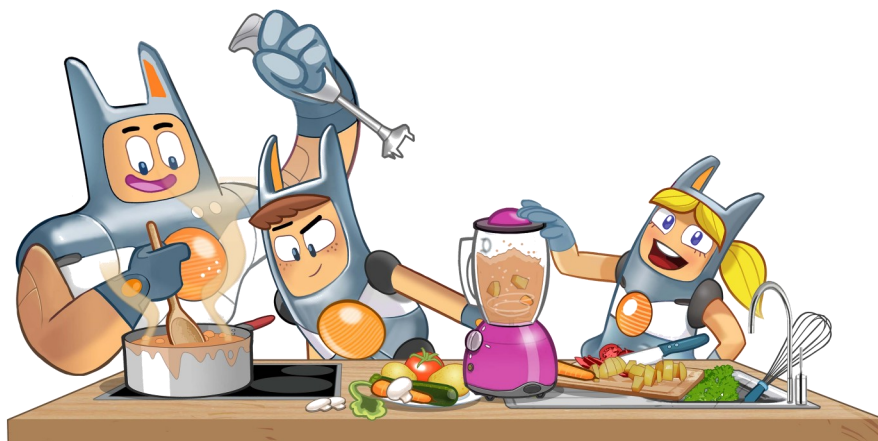


Mangeons et bougeons avec la famille Pody !

Livret n°4



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

Rejoignez-nous sur Facebook  « CHAAFIP - La diététicienne de l'école à la maison »



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
--------------------------	----

Soupe d'endives



Ingrédients (pour 5 bols) :



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

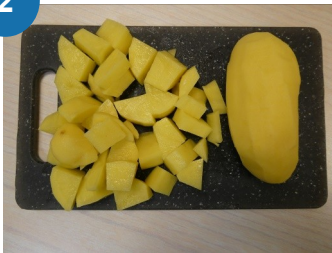
2 pommes de terre moyennes
2 tranches de jambon blanc ou de dinde
1 cuillère à soupe d'huile

1



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

2



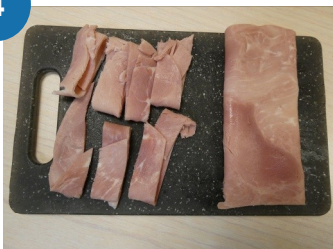
Laver, éplucher et
couper les
pommes de terre
en cubes.

3



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

4



Couper le jambon
ou le blanc de
dinde en
morceaux.

5



Ajouter le jambon
et les fromages
fondus dans la
casserole.

6



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

7



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

8



Bonne dégustation !

Chapelure

Ingrédients :



Pain rassis
Biscottes

1



Couper le pain dur
en morceaux.

2



Mixer les
morceaux.

3



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

1



Casser les biscottes
en morceaux.

2



Mixer les morceaux.

3



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

Croûtons maison

Ail et Herbes de Provence

Ingrédients :



Pain rassis
2 gousses d'ail
Huile
Herbes de Provence

1



Couper le pain rassis en morceaux.

2



Eplucher et couper l'ail en petits morceaux.

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)

4



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

5



A déguster avec un bol de soupe par exemple.

Crumble aux restes de légumes

Ingrédients (pour 2 personnes) :



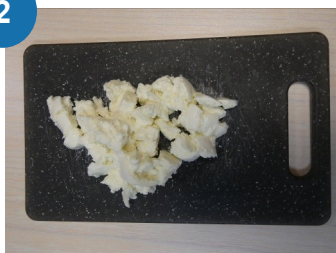
Un reste de poireau
Un reste de ratatouille
1 tomate
1 boule de mozzarella
Chapelure (pain ou biscottes - cf recette)

1



Laver et couper le poireau en morceaux.

2



Egoutter la mozzarella et la couper en petits morceaux.

3



Laver et couper la tomate en petits morceaux.

4



Placer les légumes et la ratatouille dans un plat.

5



Ajouter les morceaux de mozzarella au dessus des légumes.

6



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

7

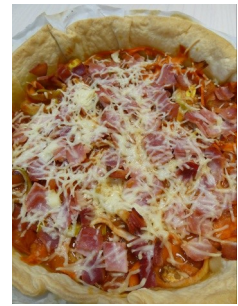


Faire cuire au four pendant 20 minutes à 180°C

Bon appétit !.

Tarte aux légumes et au jambon

Ingrédients (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.

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 dés.

4



Couper le jambon/blanc de dinde en dés.

5



Râper le gruyère.

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

Ingrédients (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



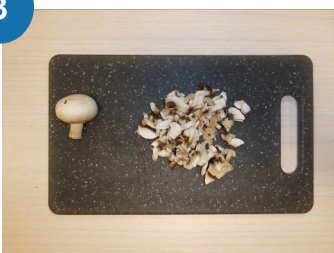
Frotter les tranches de pain avec une gousse d'ail coupée en 2.

2



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

3



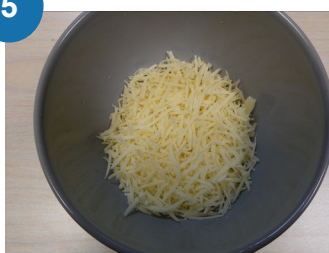
Laver, éplucher et couper les champignons en morceaux.

4



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

5



Râper le gruyère.

6



Placer les ingrédients sur les tartines et parsemer de fromage.

7

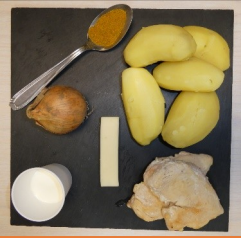


Faire cuire pendant 10 minutes à 180°C.

Bon appétit !

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.

2



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

3



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

4



Couper les blancs
de poulet en
morceaux.

5



Ajouter la crème
aux morceaux de
blancs de poulet.

6



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

7



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

8



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

Bolognaise aux restes de légumes

Ingrédients (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 économe.

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.

2



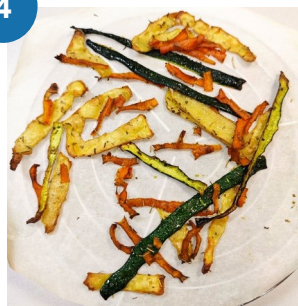
Mélanger tous
les
ingrédients en
secouant
la boîte fermée.

3



Etaler les
épluchures sur une
feuille de papier
sulfurisé.

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.

2



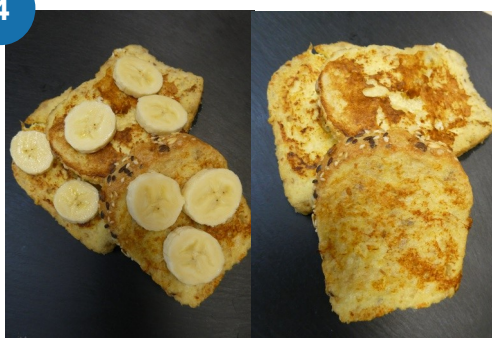
Tremper le pain dans le mélange lait/œuf jusqu'à ce qu'il soit un peu ramolli.

3



Faire cuire le pain sur chaque face dans une poêle.

4



A déguster nature ou à agrémenter de fruits par exemple !

Gâteau de pain aux pommes

Ingrédients (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.

2



Ajouter les raisins pour qu'ils gonflent.

3



Couper le pain rassis en morceaux.

4



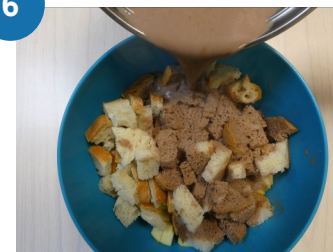
Laver, éplucher et couper les pommes en cubes.

5



Dans un saladier, mélanger les pommes et le pain.

6



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

7



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

8



Bonne dégustation !

Cookies au pain rassis



Ingrédients (pour 10 cookies environ) :



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

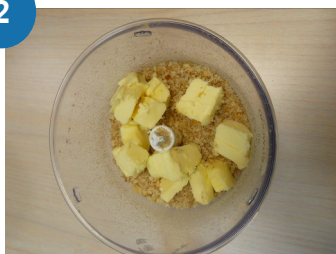
1 œuf
90g de pépites de chocolat noir
1 cuillère à café de levure

1



Couper le pain rassis en morceaux. Mixer le pain.

2



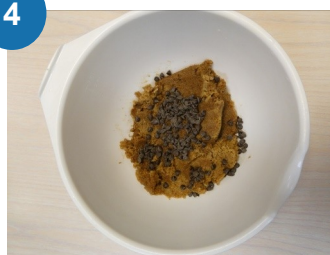
Ajouter le beurre mou coupé et mixer le tout.

3



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

4



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

5



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

6



Bon appétit !

Cake aux peaux de bananes

Ingrédients (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.

2



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

3



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

4



Ajouter le sucre au beurre tiédi.

5



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

6



Ajouter la farine et la levure et mixer à nouveau.

7



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

8



Bonne dégustation !

Pommes au four



Ingrédients (pour 2 personnes) :



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

1



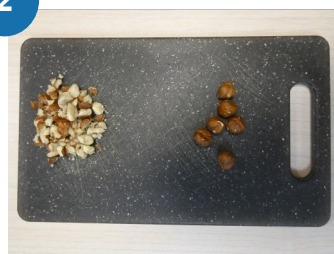
Laver les pommes et couper le haut. Vider délicatement l'intérieur de chaque pomme. Couper la chair de la pomme en petits morceaux.

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).

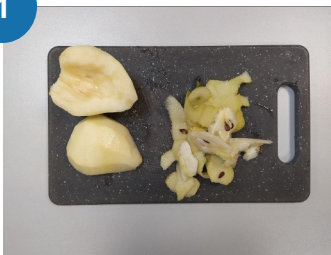
Smoothie poires/bananes

Ingrédients (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 !

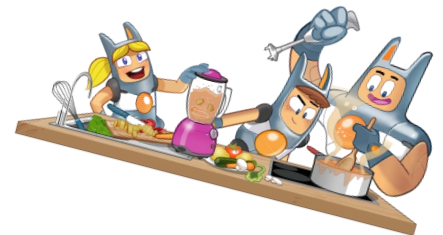
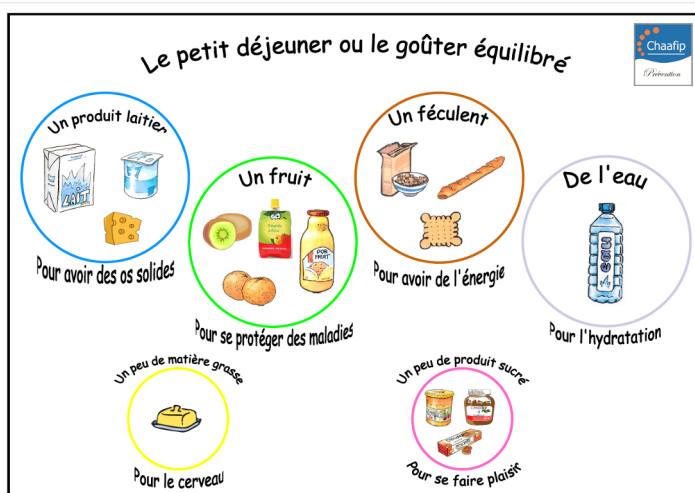


MENUS

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 (chapelure 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 EQUILIBRE ?



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



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.



Poivre

Huile

Steack

Lait

Viande

Oeufs

Fromage

Yaourt

Pizza

Poisson

Sel

Avocat

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

Corde à sauter

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



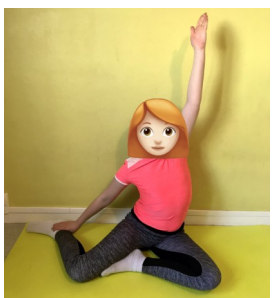
Posture du chien

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



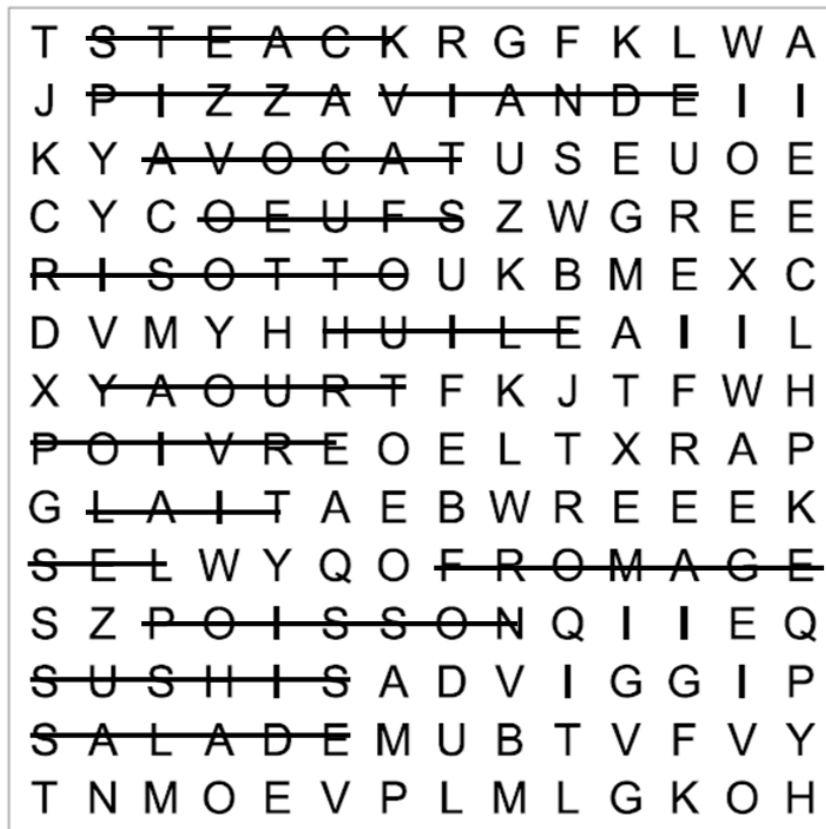
Relaxation

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.

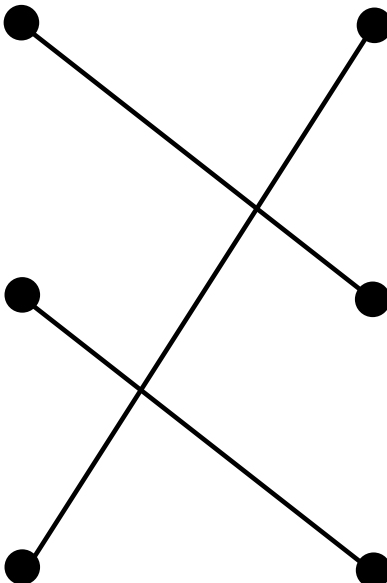
Correction des jeux

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