

FLASH SPÉCIAL

Monsieur Guillaume Gontard, Sénateur de l'Isère, partagera en toute simplicité le repas des enfants, à la cantine de Saint Just de Claix, le lundi 28 mai prochain ...



Saint-Romans



Le journal de la cantine Saint Just de Claix Saint Romans

Mensuel

Cuit'Zine

Année 1, N°3

Juin 2018

Sommaire :

- Validation du label ECO-CERT à Saint Just de Claix le 4 avril 2018
- Commission cantine la réunion du 25 avril
- La fête des TAP de Saint Romans le 15 juin
- Découverte
- jeux

Nous sommes très heureux de vous annoncer que la cantine de Saint Just de Claix a reçu son agrément et son label ECOCERT suite à l'audit du 4 avril dernier. Ainsi les restaurants de Saint Just de Claix et de Saint Romans sont ils référents en ce qui concerne qualité, Bio et circuits courts.

Lors de la réunion de la commission qui s'est tenue le 25 avril dernier, nous avons eu l'occasion de remercier l'ensemble des acteurs de cette réussite : équipes de service, cuisinières, producteurs, diététicienne, parents d'élèves, élus. Une occasion aussi de faire un premier bilan des efforts engagés, et de prévoir la suite des actions à mener, afin de poursuivre cette belle initiative en faveur du « bien manger » de nos enfants, et qui ne cesse de faire parler d'elle. (*article dans le Dauphiné Libéré du 29/04/2018*)



Prochaine réunion de la commission cantine en septembre 2018. Si vous vous sentez concernés par les actions à mener au sein du restaurant scolaire, vous êtes les bienvenus. Il suffit de vous manifester auprès du Président de la commission cantine par mail : ethaius@aol.com

Elle aura lieu le **vendredi 15 juin à 18h30** aux écoles (à la salle des fêtes en cas de mauvais temps)

Au programme :

Saint Romans

18h30 Accueil du public

Pendant une heure, il y aura alternance de chants et de danses, entrecoupés par le défilé de mode, pour finir par le spectacle.

Ensuite, après le « trac » des jeunes artistes pour ce spectacle, (qu'ils répètent depuis de nombreuses semaines...) ce sera le moment « détente » avec la structure gonflable et... le babyfoot géant !

La fête devrait se terminer autour de 20h40.

On vous y attend nombreux !



Je suis parfois rouge, parfois jaune, parfois verte, et pourtant je suis chaque fois mûre.

Je suis issue de la famille des Solanacées, et mes cousines sont la belladone et la mandragore.

Je suis le premier fruit cultivé au monde, et le second légume le plus cuisiné après la pomme de terre.

Lorsque je suis arrivée en Europe au XVI^{ème} Siècle j'étais toute dorée, et on me prêtait des pouvoirs magiques.

Il y a 100 ans j'étais presque inconnue, aujourd'hui je suis le légume frais le plus consommé en France avec 14 Kg par personne et par an.

QUI SUIS-JE ?

A la maison pensez à conserver les tomates à température ambiante.

Si vous les mettez quand même au frigidaire pensez à les sortir 24 heures avant de les manger.

La tomate est riche en vitamines C et E

C'est un produit d'été !



LA TOMATE

Son importance dans notre régime alimentaire n'est plus à démontrer. Nous en consommons tellement que la tomate est devenue le premier apport en vitamine C de notre organisme (loin devant l'orange). Comme pour tout fruit et légume, son faible contenu calorique et ses nombreux micronutriments (tout petit élément nutritif) participent à une alimentation équilibrée.

Cœur de bœuf ou cerise ? Croquante ou fondante ? Sucrée ou acide ? Vous l'aimez comment votre tomate ?

La tomate est multiple, verte, rouge, jaune, elle a chaque fois une autre saveur. Non seulement elle est indispensable à notre bonne santé, mais en plus elle s'accommode à de multiples préparations : nature en salade, cuite, farcie, en sauce sur les pizzas ou dans les pâtes ... chaque fois on retrouve le plaisir simple de manger un fruit ou légume savoureux.



Originaires de l'Ouest de l'Amérique du Sud, domestiquées au Mexique, la tomate est introduite en Espagne et en Italie au début du XVI^{ème} Siècle par les explorateurs maritimes. Certaines étaient jaunes d'où le nom "Pomi d'oro". A l'origine, la tomate est considérée avec suspicion : son nom gréco-latin, Lycopersicum, signifie « pêche de loup »... Cultivée par les Aztèques il y a très très longtemps, elle est aujourd'hui le deuxième légume mangé dans le monde.

La tomate n'aime pas le froid. Pour la manger et qu'elle garde tout son goût il faut qu'elle soit conservée à température ambiante. Elle n'aime pas les frigos. En dessous de 12 degrés elle devient farineuse et perd son goût.

La tomate est un fruit d'été ! La manger en d'autres saisons modifie son goût, son arôme, sa fermeté et sa texture.

Les gens aiment les tomates pour différentes raisons : On distingue les « gourmets, qui aiment les tomates gustatives et juteuses, les « traditionalistes », sensibles à la texture fondante et aux arômes des tomates côtelées anciennes, les « classiques » qui prisent les tomates fermes, rondes mais sucrées.

La tomate est riche en vitamines C et E et en antioxydants. Elle est donc très bonne pour la santé.

Sais-tu que la tomate permet aux chercheurs de comprendre comment évolue le raisin ? De plus elle est très proche d'autres Solanacées économiquement importantes comme la pomme de terre, l'aubergine, le piment ou le tabac. Elle est aussi génétiquement assez proche du café ! Incroyable non ?



Suis-je un fruit ou un légume ?

En botanique, la tomate est un fruit. Car un fruit est l'organe qui contient les graines de la plante. Les graines de tomate sont les pépins qui se trouvent à l'intérieur.

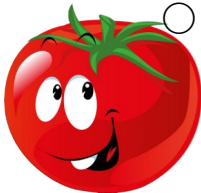
Comme les tomates, les concombres, les aubergines, les poivrons, les haricots verts, les courgettes et les citrouilles sont des fruits !

Par contre pour les botanistes, la fraise n'est pas un fruit. Les fruits du fraisier sont les petits grains durs répartis à la surface de la fraise. Par habitude, les fruits se mangent plutôt crus à la fin du repas.

En cuisine et à table, la tomate est plutôt un légume. Dans cette catégorie, on regroupe différentes parties de plante qui se mangent plutôt cuites, assaisonnées, en entrée ou en plat principal.

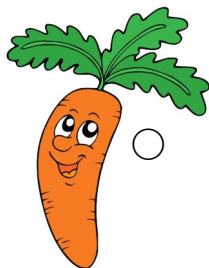
Il y a

- des légumes-racines : les carottes
- des légumes-feuilles : les épinards
- des légumes-bourgeons, les asperges
- des légumes-fleurs, les artichauts
- des légumes-fruits, les tomates, et aussi les courgettes, les haricots, les poivrons !



Aide moi à retrouver ma famille (la solution est quelque part au dessus)

- Je suis un légume racine et les lapins adorent me manger
- Je suis un légume feuille et Popeye raffole de moi, même en boîte
- Je suis un légume bourgeon et je suis très fine et très longue
- Je suis un légume fleur et mes feuilles protègent mon cœur qui est délicieux lui aussi
- Nous sommes des légumes fruits et nous sommes quatre, ici, à être perdus



QUIZZ



De quelle région du monde la tomate est elle originaire ?

- L'Inde
- Le Bassin méditerranéen
- L'Amérique latine

La tomate est elle un fruit ou un légume ?

- Un fruit
- Un légume

La tomate appartient elle à la famille des :

- Pommes de terre
- de la vigne
- des courgettes

Qu'est ce qui est comestible dans la tomate ?

- Le fruit
- Le fruit mûr
- Le fruit les tiges et les feuilles

Quel aliment constitue notre principale source en vitamines C ?

- l'orange
- la tomate
- le persil

Solutions du Quizz

Le mot "tomate" est lui-même originaire de la région de Mexico, en Amérique latine, formé à partir du mot "tomatl" de l'indien nahuatl. En botanique, la tomate, enveloppe contenant les graines, formées après fécondation de la fleur est bien un fruit. En cuisine, elle est considérée comme un légume en raison de sa faible teneur en sucres. La tomate appartient à la famille des Solanacées, comme la pomme de terre, tandis que la courgette fait partie de la famille des Cucurbitacées comme le melon. Seuls les fruits mûrs sont comestibles... Les jeunes fruits verts, les feuilles et les tiges contiennent des alcaloïdes toxiques (solanine, tomatine) qui sont dégradés dans le fruit à mesure que la tomate mûrit. C'est la tomate ! Bien que moins riche en vitamine C que l'orange ou le persil, elle constitue notre principal apport en raison de la grande quantité (25 kg en moyenne par personne et par an dans le monde) (14 Kg par personne et par an en France) que nous consommons, crue ou transformée.



**Tu en manges déjà !
Les choux fleur, les brocolis, les artichauts sont des fleurs.**

Tous les légumes du jardin peuvent fleurir si on leur en laisse le temps. Les courgettes, les petits pois, les haricots, les concombres fleurissent. Mais si on cueille leurs fleurs alors, ils ne produiront pas les légumes, qui sont en fait leurs fruits.

Au jardin, les fleurs de capucine, de ciboulette, de romarin, de soucis peuvent être mangées, mélangées à la salade.

Certaines fleurs sauvages sont aussi comestibles comme les fleurs de bourrache, de trèfle, de pâquerettes, de silène et les pétales de pissenlit ...

Mais attention, la liste de fleurs qui ne sont pas bonnes à manger est longue : muguet, mouron bleu ou rouge, cigüe, fleur de pomme de terre, de tomate...

Il ne faut pas non plus récolter les fleurs qui poussent dans un endroit pollué, ou au ras du sol où des animaux peuvent les souiller avec leur urine.



©Fotolia

C'est quoi du lait bio ? Angèle, 8 ans



Le lait est une production naturelle. Pourtant, tous les laits ne sont pas « bio ».

Il n'existe pas d'usine pour fabriquer du lait, c'est toujours une fabrication biologique par les femelles de mammifères, après la naissance de leur petit. Mais les vaches qui sont élevées dans des bâtiments, sans voir la lumière du jour et sans jamais mettre les pieds dans l'herbe, ne produisent pas du lait bio.

Quand on parle de lait bio, c'est que les vaches, les chèvres ou les brebis sont élevées dans les conditions de l'agriculture biologique.

Ainsi en agriculture biologique, les vaches ne sont pas plus de 2 par hectare de prairie, leur alimentation est à base d'herbe qui pousse sans engrais, ni produit chimique. Chacune ne peut pas avoir plus de deux traitements antibiotiques ou antiparasitaires par an.

Les élevages sont contrôlés au moins une fois par an pour obtenir ce label AB de l'agriculture biologique. Au final, le lait bio est plus riche en certains éléments bons pour la santé comme les oméga 3 et la vitamine E.

Profite du dimanche 10 juin pour te rendre dans une ferme, à l'occasion de la fête du lait bio.

LES LÉGUMES

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

blé
riz
chou
maïs
pois
fèves
radis
céleri
carotte
fenouil
haricot
poireaux
courgette

Retrouve les noms des légumes dans la grille.
Regarde bien ils sont écrits dans tous les sens.
Avec les lettres qui restent tu trouveras le nom d'un autre légume qui ressemble à un gros navet jaune.

Le dessert de Nino

