

FLASH  
SPÉCIAL

## Notre cantine est lauréate aux Victoires nationales des cantines rebelles.



# Le journal de la cantine Saint Just de Claix Saint Romans

Après l'Ecocertification Bio Locale obtenue ce printemps, la cantine de Saint Just de Claix / Saint Romans a été **élu première au niveau national au concours des victoires des cantines rebelles**. Les victoires des cantines rebelles est un concours national, initié par l'association « Un Plus Bio », qui œuvre pour mutualiser et diffuser les expériences de restauration collective de qualité privilégiant le bio, le local et la saisonnalité, afin de constituer une véritable compétence autour de la sensibilisation, l'information, la formation, la coordination et le soutien des acteurs et structures.

Le but de cette association est de

- faire connaître les initiatives concrètes menées pour contribuer à des changements positifs de comportement alimentaire : actions éducatives ancrées dans des valeurs de respect de l'environnement, de partage et de plaisir, tout en répondant aux préoccupations en matière de santé et de qualité alimentaire ;
- promouvoir les politiques favorables au développement d'une alimentation biologique, locale, saine et juste auprès de territoires et d'acteurs prêts à changer d'approche ;
- faire dialoguer les acteurs pour construire de nouveaux modèles alimentaires ;
- défricher et expérimenter de nouveaux modèles avec ses membres.



C'est une incroyable reconnaissance au niveau national du travail de l'ensemble des équipes; de vos élus et de nos partenaires qui œuvrent quotidiennement à offrir à vos enfants une nourriture de qualité, bio et locale, et ce, depuis 25 ans, à l'initiative de l'association des p'tits loups...

**Un grand bravo à toutes et tous !!!**

<https://www.facebook.com/unplusbio.org/>

<http://www.unplusbio.org/>

**Dans le cadre des commémorations du centenaire de la fin de la première guerre mondiale, les enfants de Saint Just de Claix et ceux de Saint Romans proposent un spectacle gratuit le samedi 10 novembre :**

L'engagement et les motivations sont les mêmes au sein des deux communes, seuls des impératifs techniques nous ont obligés à proposer ces deux spectacles quasi aux mêmes horaires.

**Dans tous les cas n'oubliez pas que seuls nos poilus seront à l'honneur ce jour là !**

**19.45 H**  
**Opus en Femmes Majeures**  
Salle des fêtes  
**Saint Just de Claix**

**19.00 H**  
**Mémoire 14-18**  
Pôle multi activités  
**St Romans**

Mensuel

Cuit'Zine

Année 1, N°6

Novembre 2018

### Sommaire :

- Notre cantine lauréate des victoires des cantines rebelles 2018
- Commission cantine la réunion du 13 novembre 2018
- A la découverte du chocolat
- Jeux et recette

*Prochaine réunion de la commission cantine le mardi 13 novembre 2018, à 19.00 heures à la salle des fêtes de Saint Just de Claix.*

*Si vous vous sentez concernés par les actions à mener au sein du restaurant scolaire, vous êtes les bienvenus. Nous discuterons de la réorganisation à deux services pour qu'il y ait moins de bruit et plus de temps de pause, et de la place de la viande dans les menus de vos enfants au cours des prochains mois. Cette réunion est ouverte à tout ceux qui le souhaitent et tous les sujets peuvent y être abordés sans langue de bois. Pour participer il suffit de vous manifester auprès du Président de la commission cantine par mail : ethaius@gmail.com*

*Un verre de l'amitié clôturera cette réunion.*

Infos

# A LA DÉCOUVERTE DU CHOCOLAT

## Le cacaoyer, un arbre tropical

Le chocolat est produit à partir de la fève de l'arbre appelé cacaoyer. Originaire d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud, le cacaoyer est un arbre de 10 à 15 mètres de haut. Il se plaît sous les tropiques, et il aime être au chaud, entre 25 et 30 degrés. Il faut aussi que l'humidité soit très très forte comme dans une serre tropicale.



Ses fruits, les cabosses, ont la particularité de pousser le long du tronc ainsi que sur les branches principales et de sécher sur l'arbre, sans jamais tomber. La récolte a lieu deux fois par an dans certaines régions, toute l'année dans d'autres.

La cabosse est le fruit du cacaoyer



Comme nous venons de le voir le fruit du cacaoyer est la cabosse. Pour fabriquer du chocolat, il faut faire plusieurs choses.

Il faut d'abord cueillir les cabosses et les ouvrir pour en extraire les graines (les fèves). Celles-ci sont ensuite mises dans des bacs (recouvertes de feuilles de bananiers) pour qu'elles fermentent pendant 3 à 6 jours. Les graines passent alors du blanc au brun chocolat. C'est là que les fèves développent leur arôme.

Elles sont ensuite séchées au soleil pendant 15 jours et deviennent alors toutes brunes. Il faut alors les cuire au dessus d'un feu, comme les marrons chauds ou le café. Cette opération s'appelle la torréfaction et dure moins d'une heure à 140 degrés. Plus les cacaos sont fins, moins les fèves sont cuites.

Les fèves sont alors broyées et transformées en éclats. Cette mixture s'appelle le grué. On le broie encore plus finement pour obtenir la pâte de cacao. Il suffit alors de presser tout ça pour séparer le gras (le beurre de cacao) et le résidu sec (le tourteau) qui donnera la poudre de cacao. C'est le Hollandais Conrad Van Houten qui inventa ce procédé au 19<sup>ème</sup> Siècle.

C'est en 1879 que Monsieur Rodolphe Lindt inventa un autre procédé qui permettait de sécher presque entièrement ces résidus, et, après un long malaxage à 80 degrés d'obtenir une pâte de cacao très homogène, lisse et onctueuse.

Il suffit alors de rajouter des ingrédients pour obtenir le chocolat que l'on veut.

**Pâte de cacao + sucre et beurre de cacao = chocolat noir**

**Pâte de cacao + beurre de cacao + lait en poudre et sucre = chocolat au lait**

**Beurre de cacao + lait en poudre et sucre = chocolat blanc**



C'est une étape cruciale dont la qualité conditionne le goût final du chocolat. On y rajoute alors des épices et de la vanille. Puis on expédie les fèves ainsi préparées et tout le reste se déroule en chocolaterie.



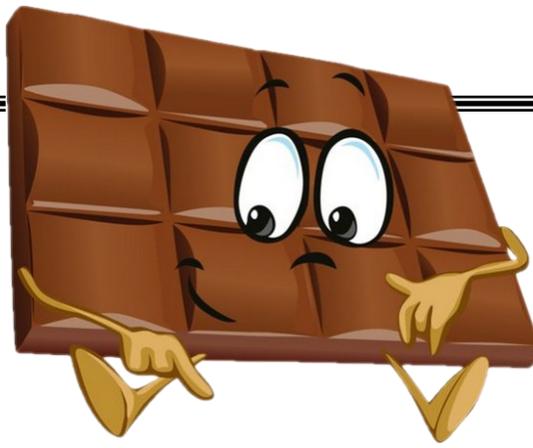
Tourteau de chocolat  
(gallettes après pressage)



Épices



Tablettes de chocolat



Tu as tout compris ? Super alors jouons ...

- 1) Comment s'appelle le fruit du cacaoyer ?
- 2) Après quelle opération les fèves de cacao prennent-elles une teinte toute brune ?
- 3) Comment s'appelle l'action de sécher les fèves de cacao comme on le fait avec les marrons chauds ou le café ?
- 4) Comment s'appellent les fèves broyées et transformées en éclats ?

### Réponses

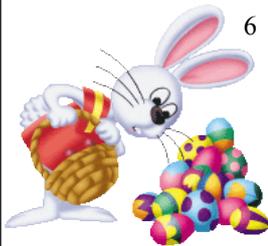
- 1) La cabosse
- 2) Après le séchage
- 3) La torréfaction
- 4) Le gruë
- Bravo !!! Tu avais tout trouvé ?

**Tu sais, tu n'es pas le seul à aimer le chocolat. Il paraît que c'est l'aliment le plus aimé dans le monde entier ! On en trouve partout, et on le récolte dans plusieurs pays et sur plusieurs continents ... Incroyable non ???**



On est tellement gourmand et on aime tellement le chocolat qu'on en mange toute l'année. A toi de jouer ...

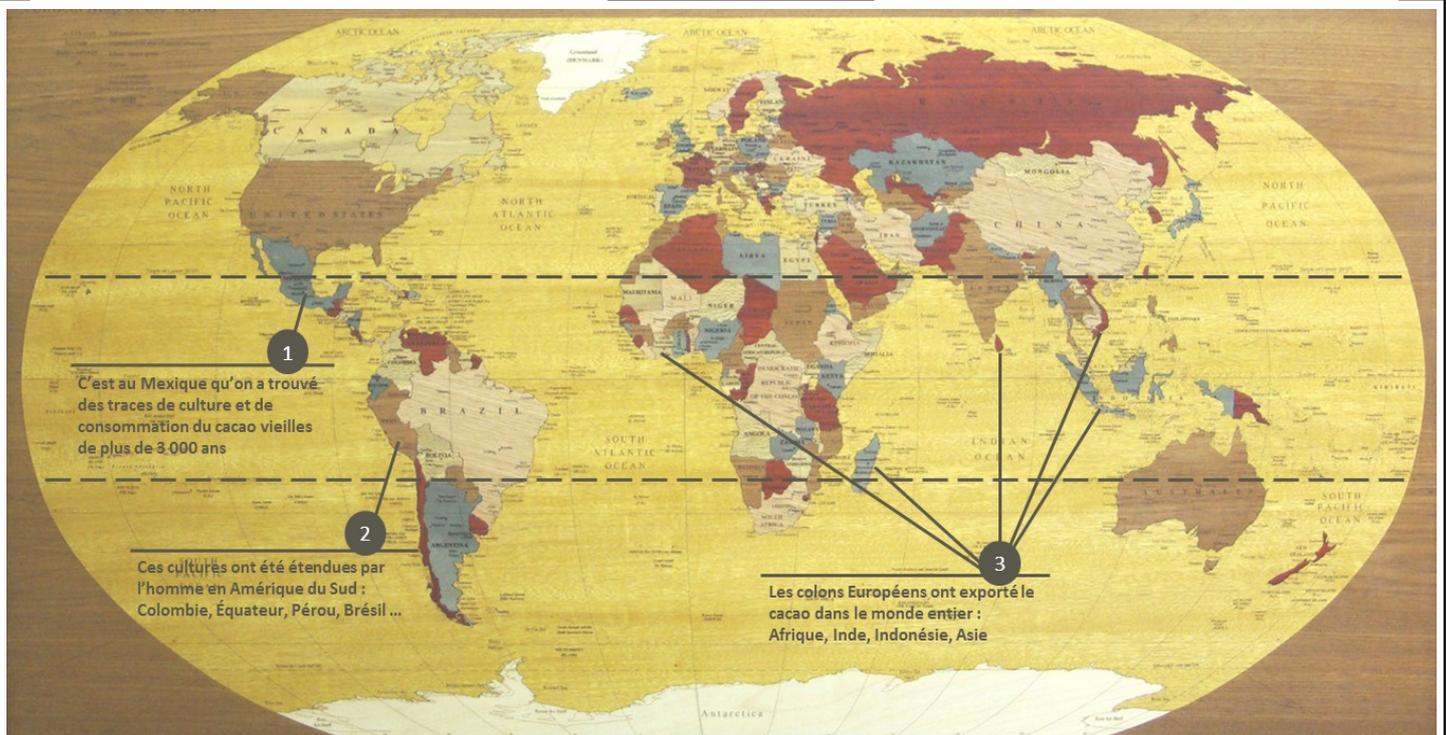
Grâce aux images essaie de trouver à quelle période de l'année correspondent les illustrations ...



- 6 Pâques : ...
- Été : ...
- Noël : ...
- Carnaval (chandeleur) : ...
- Anniversaire : ...

### Réponses

- Pâques -> 1, 5 et 6
- Été -> 3
- Noël -> 2 et 4
- Carnaval -> 7 et 9
- Anniversaire -> 8



## Les légumes du début de l'automne

 Les bettes	 Les betteraves rouges	 Les brocolis	 Les carottes	 Le céleri
 Les choux	 Les courges	 Les épinards	 Le fenouil	 Le cresson
 Le maïs doux	 Les oignons	 Les petits oignons blancs	 Les panais	 Les poireaux
 Les poivrons	 Les pommes de terre	 Les salsifis	 Les topinambours	

1



A toi de jouer

Retrouves les noms des légumes que tu vois ici, de chaque côté de ce texte.

Vas-tu y arriver ?



2



3



Réponses

1) Une citrouille  
2) Des épinards  
3) Des poireaux  
4) Des panais  
5) Du fenouil



4



5

Recette de potimarron au four, sans avoir à les éplucher.

Demande à tes parents de prendre 3 ou 4 potimarrons au marché. Tu les laves bien sous l'eau.

Ensuite il faut couper les potimarrons sans les éplucher en petits quartiers assez fins (maximum un cm de large) comme tu le ferais avec des pommes pour faire une tarte, ou des quartiers d'orange.

Dans un plat qui va au four tu mets un peu d'huile de pépins de raisin, et tu déposes les quartiers de potimarrons que tu viens de faire. Puis tu les arroses de miel ou de sirop d'érable.

Quelques herbes aromatiques que tu saupoudres dessus comme du thym ou des herbes de Provence. Et c'est tout.

Tu demandes à un de tes parents de poser le plat dans le four préalablement chauffé à 170 degrés, et tu attends 25/30 minutes.

A toi de te régaler ensuite ... tu verras c'est excellent !!!

*J. Herbin  
depuis 1670*

