

Bonne et heureuse année 2019

Et voilà, les fêtes de fin d'année se sont terminées et j'espère que vous avez tous été très gâtés par le Père Noël.



Nouvelle année, nouvelle résolution !

Comme nous l'avons déjà évoqué précédemment, la commission cantine du mois de novembre dernier a entériné la décision de quatre repas sans viande sur 5 semaines.

C'est donc effectif dès à présent.

Nous avons mis au point un nouveau plan alimentaire avec notre diététicienne Claire Leroy, afin que les besoins protéiniques des enfants soient bien assurés par ces nouveaux menus spécifiques.

Les menus seront ainsi répartis sur 5 semaines filantes :

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
SEMAINE 1	Agneau ou dinde	poisson	boeuf	Œuf
SEMAINE 2	Plat cuisiné type hachis Parmentier	poisson	Equivalent protéinique	Bœuf
SEMAINE 3	porc	Plat cuisiné type hachis Parmentier	volaille	Equivalent protéinique
SEMAINE 4	poisson	Equivalent protéinique	porc	volaille
SEMAINE 5	Equivalent protéinique	volaille	poisson	boeuf



ANNEE 2 / numéro 8





LA BELLE HISTOIRE DE LA GALETTE DES ROIS



La galette des rois est une très ancienne coutume, qui remonterait à l'époque des Romains. Ils célébraient alors les Saturnales, la fête du solstice d'hiver rendant hommage au dieu Saturne, et partageaient un gâteau dans lequel se cachait une fève.

Pour l'occasion, chaque « familia » se réunissait autour de la même table, sans différence de statut, maîtres et serviteurs. L'enfant le plus jeune – et donc innocent – devait alors se cacher sous la table, et choisir un destinataire pour chaque part de gâteau. On pensait que le Dieu Apollon guidait son choix assis sur son trône dans l'Olympe (le pays des Dieux grecs) . Ainsi la personne qui trouvait la fève dans sa part de gâteau avait le droit de donner des gages aux autres pendant toute la journée.

Bien plus tard, les Chrétiens récupérèrent cette tradition ancienne en célébrant l'Épiphanie et l'arrivée des rois mages. Au cours de l'Histoire, la tradition a su se maintenir, à travers les conflits religieux ou politiques et les différents régimes.

Au Moyen Âge, le rituel change un petit peu : la galette est coupée en autant de parts que de convives, plus une, la « part du pauvre », que l'on réserve pour la donner à un mendiant qui viendrait taper à la porte.

De plus, être le Roi n'avait plus grand-chose d'intéressant : si l'on était choisi, on devait payer à boire à tout le monde.



Une fève

Bien sûr les plus radins ne se privaient pas d'avaler la graine pour ne pas avoir à sortir leur porte monnaie.

Ce serait pour cela que l'on a progressivement remplacé la fève (légumineuse) par un objet plus gros.

Plus tard on y mettra des petites figurines en porcelaine.

À la Cour, quand une dame tombait sur la fève, elle avait le droit de demander au Roi (le vrai, cette fois-ci) une faveur quelconque.

Mais Louis XIV (14) décide d'abolir (d'arrêter) cette tradition, même s'il n'hésitait pas à se livrer à de nombreuses galettes-party avec tous ses courtisans, transformant la coutume en jeu géopolitique, avec plusieurs tables, ayant chacune sa galette, représentant un royaume différent et avec, en plus, des interactions entre ces mêmes royaumes... Comme un jeu de Risk mais à Versailles.

En 1789, lors de la Révolution Française, la galette des rois fut remplacée par « la galette de l'Égalité ». En effet, certains pensaient qu'elle portait un message antirévolutionnaire et voulurent la faire interdire. Sa particularité était qu'on ne mettait plus de fève afin de ne plus reproduire les injustices de la Monarchie, même à table.

Encore aujourd'hui lorsque le Président de la République offre la galette des rois à ses invités, les galettes n'ont pas de fèves.

La fève était un symbole de fécondité important chez les Romains, de plus elle était très courante lors des célébrations du solstice d'hiver... Et puis tout le monde en avait chez soi !

Puis, apparaissent les fèves en porcelaine, représentant souvent des nourrissons emmaillotés, toujours en signe de fécondité. On trouve aussi beaucoup de santons, les personnages de la crèche chrétienne.

De nos jours, la tradition a évolué, et on peut trouver de tout, même des fèves Disney ou Barbie à collectionner !

Tu as tout compris ? Sauras tu répondre à ces questions ?

- 1- Qu'est ce que l'Olympe ?
- 2 -Les Romains célébraient les Saturnales lors du solstice d'hiver (la nuit la plus longue de l'année), quelle fête célèbrent les Chrétiens qui correspond à l'arrivée des rois mages et surtout le jour où l'on peut manger la galette des rois aujourd'hui ?
- 3- Qui décida d'abolir la tradition de la galette des rois ?
- 4 - Quand a-t-on remplacé la galette des rois par la galette de l'égalité ?
- 5 - Qu'est ce qu'une fève ?

Réponses :

- 1 = Le pays où vivent les Dieux en Grèce.
- 2 = L'Épiphanie
- 3 = Louis XIV (14)
- 4 = A la Révolution Française en 1789
- 5 = Une légumineuse sorte de petits pois plats



La découverte du kaki : Un fruit de saison



Le kaki, bien sûr que tu les connais, il y en a dans le village. Tu sais ce sont les fruits de ces arbres tout couverts de fruits oranges.

Le kaki est un fruit méditerranéen dont les couleurs vives égayent le cœur de l'hiver. Il te permet de diversifier ton alimentation surtout en hiver. Selon la variété, sa chair est fondante ou croquante, mais toujours parfumée et sucrée.

C'est un fruit festif et dépayçant, il est néanmoins fragile, et mérite toutes les attentions. Il est excellent pour la santé. Par contre il est très fragile et doit se consommer dès qu'il est mûr.

Il existe plusieurs sortes de kakis :

Le kaki à chair astringente qui est de couleur rouge et ressemble à une jolie tomate. Sa peau est fine, et il est aussi fragile que savoureux. Consomme-le essentiellement cru, dès qu'il est mûr.

Le kaki-pomme ou kaki à chair ferme qui se compose de plusieurs espèces dont les plus connues sont :

- Le Fuyu qui a une chair ferme, croquante et non astringente à la saveur vanillée. Ce fruit légèrement aplati se croque tout simplement comme une pomme et t'apporte sa fraîcheur
- Le Sharon, originaire d'Israël, sucré et dépourvu de pépins, il se déguste très mûr.

Le kaki se consomme dans une salade de fruits, poêlé, avec de la glace à la vanille par exemple, dans un crumble, en compote, en accompagnement de volaille ou en plat sucré salé.



Fruit du plaquemnier, le kaki tire son nom de la langue japonaise. Sa consommation en Europe se développe à la fin du XIXe siècle, profitant notamment de la mode du japonisme et des estampes.

En 1873, les premiers kakis arrivent à Paris. Il est introduit à la même époque à Toulon et connaît rapidement un grand succès en Provence. Les variétés du Canet et de Marseille sont très renommées.

Sais-tu que le kaki est aussi appelé plaqueminie, figues kaki ou figue caque ? En anglais, ce fruit est désigné sous le terme de Persimmon.



Au Japon, le kaki est un mets traditionnel des fêtes du Nouvel An.

Je suis sûr qu'en levant la tête et en observant les arbres en rentrant à la maison, tu verras ces magnifiques fruitiers tout couverts de kakis d'un orange vif ou parfois plus sombres couleur rouge brique lorsque les fruits ont gelés.



En janvier il y a des légumes et des fruits, même s'il y a de la neige dehors. Il y a :

- Des carottes
- Des céleris
- Des choux
- Des choux de Bruxelles
- Du cresson
- Des champignons de Paris
- Des endives
- De la mâche
- Des oignons
- Des poireaux
- Des épinards
- Du potiron
- Et quelques fruits comme :
- Les kiwis
- Les poires
- Les pommes



Tu peux aussi trouver :
des oranges, des pamplemousses, des mandarines,
des kakis, des ananas ou des avocats.

A toi de trouver les fruits et légumes qui correspondent à cette liste, en reliant (avec un trait de crayon) les images et les noms.
Bonne chance



Réponses

carottes = U / céleris = T / choux = O /
choux de Bruxelles = F / cresson = G /
champignons de paris = M /
endives = B / mâche = A / oignons = L /
poireaux = S / épinards = J /
potiron = P / kiwis = D / poires = E /
pommes = K / oranges = I /
pamplemousses = H / mandarines = C /
kakis = N / ananas = Q / avocats = R

Ingrédients pour faire une galette des rois :

2 pâtes feuilletées toutes prêtes - 150 g de poudre d'amandes - 100 g de sucre fin - 2 œufs - 75 g de beurre mou - 1 jaune d'œuf pour dorer la pâte ... et 1 jolie fève !

A faire avec tes parents ...

La galette des rois

1. Place une pâte feuilletée dans un moule à tarte et pique la pâte à l'aide d'une fourchette.
2. Dans un saladier, mélange la poudre d'amandes, le sucre, les 2 œufs et le beurre mou
3. Étale la pâte obtenue dans le moule à tarte
4. Dépose la fève, mais pas au milieu, sinon en coupant les parts tu es sûr de la découvrir.
5. Recouvre avec la 2ème pâte feuilletée, en collant bien les bords.
6. Avec la pointe d'un couteau, dessine de petits motifs (une spirale, des quadrillages), mais sans percer la pâte ! Puis badigeonne avec le jaune d'œuf.
7. Enfourne pendant 20 à 30 min à 200°C (thermostat 6-7). Vérifie régulièrement la cuisson !

J. Herbin
depuis 1670