

## Faites-moi aimer les légumineuses !

### Date :

15 au 25 septembre 2016

### Contexte:

La Semaine du goût doit donner envie à chacun de faire des découvertes culinaires, de s'arrêter pour déguster, de s'interroger sur notre rapport à l'alimentation et nous rendre curieux quant à l'origine de notre nourriture. Elle doit nous rendre attentifs au fait que manger est un temps pour nous ressourcer et nous faire plaisir. Elle permet de réunir ceux qui aiment manger, favorise les échanges et doit donner envie de créer des liens avec toute la communauté.

Cette année le thème de la Semaine du goût 2016 porte sur les légumineuses. Peu coûteuses, nourrissantes, excellentes pour la santé, les légumineuses sont pourtant les grandes oubliées de nos assiettes et les enfants rechignent souvent pour en manger.

Nous vous proposons de les remettre à l'honneur lors de cette Semaine en vous inspirant des idées ci-dessous.

### Objectifs:

- Faire découvrir aux enfants des crèches, les légumineuses.
- Donner envie aux enfants de manger ou de goûter aux légumineuses.
- Partager un moment d'échange et de convivialité privilégié avec un adulte.
- Découvrir de nouvelles recettes saines et variées.

### Comment: Voici une liste d'idées non exhaustives

1. Faire découvrir les légumineuses en proposant par exemple:
  - Un atelier découverte, ludique sur les légumineuses où les enfants peuvent toucher, sentir, comparer les différentes variétés...(histoire, vertus, préparation...etc)
  - Un atelier pratique pour faire germer des légumineuses (support à disposition sur demande)
2. Donner envie aux enfants de manger ou de goûter aux légumineuses en :
  - Faisant participer les enfants à la fabrication d'une recette à base de légumineuses
  - Faisant participer les enfants à un atelier de dégustation à base de légumineuses
  - En collaborant avec le restaurant ou le cuisinier préparant les repas à la crèche afin que celui-ci propose au moins 1 fois durant la semaine du 15 au 25 septembre 2016 un plat pour les enfants à base de légumineuses.
3. En partageant un moment d'échange et de convivialité auprès d'un adulte :
  - Dégustation d'une recette à base de légumineuses préparée dans la sphère familiale et dégustée à la crèche durant la Semaine du goût. Pourquoi ne pas inciter les enfants à solliciter leurs grands-parents qui avaient l'habitude de cuisiner les légumineuses.

- Possibilité à partir de cette recette de réaliser un petit concours au sein de la structure : exemple chaque binôme (enfant + parent) donne des points de 1 à 3 aux différentes recettes. Le binôme ayant récolté le plus de point gagne le concours. Possibilité de publier sur le site du Centre Alimentation et Mouvement la recette gagnante du concours.
- Possibilité de créer un répertoire de recettes que l'éducatrice distribue à chaque enfant.

Ces diverses animations à choix et non exhaustives devront être organisées par la structure d'accueil durant la Semaine du goût du 15 et le 25 septembre 2016.

#### Un délai :

**Fin juin 2016** pour bénéficier d'une parution dans le programme de la Semaine du Goût Valais ([www.gout.ch](http://www.gout.ch)).

#### Valorisation

> Exemple d'encart ad hoc dans le programme Semaine du Goût Valais du NF

#### Découverte des légumineuses ?

*Ben, chacun à sa manière !*

Du 15 au 25 septembre 2016

#### Avec les crèches de la Semaine du Goût :

Crèche « X » de Monthey : *Atelier germination*

Crèche « X » de Sion : *Concours de recettes*

#### Inscription et renseignements:

Annoncez par email d'ici **fin juin 2016**, votre activité, le type d'animation que vous prévoyez de mettre en place à la coordinatrice du projet : [isabellegaucher@psvalais.ch](mailto:isabellegaucher@psvalais.ch)

Pour le concours de recettes, la structure d'accueil doit retourner la recette prise par les enfants à l'adresse [isabellegaucher@psvalais.ch](mailto:isabellegaucher@psvalais.ch) avant le **1<sup>er</sup> octobre 2016**. Les recettes seront publiées sur le site du Centre Alimentation et Mouvement.