



## A la découverte des cucurbitacées



14 au 24 septembre 2017

### 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 nos aliments. 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 2017 porte sur les cucurbitacées.**

Le mot « *courge* » est un terme générique qui peut s'appliquer à toutes les variétés « de **cucurbitacées** » qu'on peut découvrir sous des formes et des couleurs différentes. Dans le langage courant, les termes courrouille, potiron, courge... sont souvent confondus.

Dans cette famille peu connue, la courgette, le cornichon et même le pâtisson ont également leur place.

Les courges sont des fruits comestibles même si on les cuisine surtout comme des légumes. Elles rejoignent ainsi la tomate et le concombre dans cette catégorie !

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

### Objectifs

- Faire découvrir les cucurbitacées aux enfants.
- Donner envie aux enfants de déguster diverses cucurbitacées.
- Partager un moment d'échange et de convivialité privilégié avec des camarades.
- Découvrir de nouvelles recettes saines et variées.
- Découvrir un lieu de culture ou un marché.

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

1. Faire découvrir les cucurbitacées en proposant par exemple:
  - Un **atelier découverte**, ludique sur les cucurbitacées où les enfants peuvent toucher, sentir, comparer les différentes variétés...(histoire, vertus.....etc)
  - En apprenant à reconnaître les cucurbitacées à l'aide d'un **memory**.
  - En partant à la recherche de cucurbitacées à l'aide d'un **jeu de cache-cache** de légumes colorés.
  - En coloriant leurs héros préférés.



- En jouant à relier des points afin d'apprendre aux enfants non seulement à manier le crayon, mais aussi à compter.
- En chantant à l'aide de comptines sur les cucurbitacées.
- En fabricant un bricolage.

2. Donner envie aux enfants de manger ou de goûter aux cucurbitacées en :

- Faisant participer les enfants à la fabrication d'une recette à base de cucurbitacées
- 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 14 au 24 septembre 2017 un plat pour les enfants avec des cucurbitacées.

3. En partageant un moment d'échange et de convivialité auprès d'un adulte :

- En partageant un moment de convivialité avec des camarades en organisant **un pique-nique**, lors de la promenade d'automne par exemple, où l'on pourrait proposer de déguster des cucurbitacées sous formes de dips ou de soupes.
- Dégustation d'une recette à base de cucurbitacées préparée dans la sphère familiale et dégustée à la crèche durant la Semaine du goût.
- 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.
- En faisant découvrir aux enfants **un lieu de culture** des cucurbitacées chez un agriculteur, un maraicher ou en découvrant un marché.
- En réalisant des **recettes simples** comme une soupe à la courge, des petits canapés avec des cornichons, ...etc

**Un délai :**

**Fin avril 2017** 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 cucurbitacées ?**

*Ben, chacun à sa manière !*

Du 14 au 24 septembre 2017

**Avec les écoles de la Semaine du Goût :**

Ecole « X » de Martigny : *Pique-nique durant la promenade d'automne*

Ecole « X » de Monthey : *Atelier découverte des cucurbitacées*

Ecole « X » de Sion : *Dégustation de recettes*

**Inscription et renseignements**

Annoncez par email d'ici **fin avril 2017**, 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)