



A la découverte des cucurbitacées



Date :

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.

Quelques idées pour le cycle 1

1. En apprenant à reconnaître des cucurbitacées à l'aide d'un **mémory**
2. En partant à la recherche de cucurbitacées à l'aide d'un **jeu de cache-cache** de légumes colorés.
3. En partageant un moment d'échange et 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.

4. En donnant envie aux enfants de goûter aux cucurbitacées par un **atelier de dégustation Senso5 respectant les 5 sens de découverte sensorielle**.
5. En faisant découvrir aux enfants **un lieu de culture** des cucurbitacées chez un agriculteur, un maraîcher ou en découvrant un marché.
6. En réalisant des **recettes simples** comme une soupe à la courge, des petits canapés avec des cornichons, ...

Quelques idées pour le cycle 2

7. En apprenant le nom des cucurbitacées sous formes de **rébus**.
8. En partant à la recherche des noms des cucurbitacées dans un **mot caché**.
9. En donnant envie aux enfants de goûter aux cucurbitacées par un **atelier de dégustation Senso5 respectant les 5 sens de découverte sensorielle**.
10. En faisant découvrir aux enfants **un lieu de culture** des cucurbitacées chez un agriculteur, un maraîcher ou en découvrant un marché.
11. En réalisant des **recettes simples** comme une soupe à la courge, des petits canapés avec des cornichons, ...

Ces diverses animations à choix et non exhaustives pourront être organisées dans votre centre scolaire durant la Semaine du goût du 14 et le 24 septembre 2017.

Un délai :

Fin avril 2017 pour bénéficier d'une parution dans le programme de la Semaine du Goût (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