



**Promotion santé Valais**  
**Gesundheitsförderung Wallis**  
CENTRE ALIMENTATION ET MOUVEMENT  
ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG



## Semaine du Goût 2019 : 12 au 22 septembre

### A la découverte du pain!



#### 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 de 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 2019 porte sur « les pains suisses ».**

Il suffit d'un peu de farine, d'eau, de sel et « levure-levain » pour faire un pain. Les types de farine, la maturation de la pâte et le temps de cuisson sont là pour varier les plaisirs, tout comme les noix ou les raisins. Outre les pains blancs, mi-blancs, bis ou complets à base de blé, de nombreux pains spéciaux qui utilisent des céréales comme l'épeautre, le seigle, etc. ou d'autres ingrédients (lait, fruits, graines, p. ex.) viennent d'ores et déjà compléter les classiques suisses. Sans compter toutes les spécialités de saison et régionales! Ainsi, la Suisse compte aujourd'hui près de 300 sortes de pain.

Nous vous proposons de partir à la découverte du pain lors de cette Semaine en vous inspirant des idées ci-dessous :

#### Buts

- Identifier les ingrédients de base du pain
- S'interroger sur l'origine de ses différents ingrédients
- Découvrir les différences entre un pain standardisé et artisanal



### Objectifs:

1. Faire découvrir les pains suisses en proposant par exemple:
  - Un atelier découverte, ludique sur les pains où les enfants peuvent toucher, sentir, comparer les différentes variétés (fabrication... etc).
2. Donner envie aux enfants de manger ou de goûter aux pains en:
  - Faisant participer les enfants à la fabrication d'une recette de pain.
  - Fabriquant différentes sortes de tartines, sandwich avec différents types de pains pour découvrir de nouvelles saveurs.
3. Partager un moment d'échange et de convivialité:
  - Dégustation d'une recette de pain (ou à base de pain) préparée dans la sphère familiale et dégustée à la crèche durant la Semaine du Goût.
  - Chacun apporte le pain qu'il consomme habituellement à la maison.

### Autres suggestions

- Faire découvrir aux enfants **une boulangerie** pour comprendre la fabrication.
- Visiter un moulin :
  - Les Vieux Moulins de la Tine <http://www.vimoti.ch/>
  - Moulin d'Anniviers <https://www.valdanniviers.ch/tourisme/moulins-anniviers.html>
  - Moulin Fine <http://moulinfine.blogspot.com/>
  - Moulin de Sarreyer <https://sarreyer.ch/moulin>
  - Moulin de Mase <https://www.valdherens.ch/fr/fppoi-le-moulin-de-mase-32345.html>
- Autres visites :
  - La maison du meunier, la Maison du Blé et du Pain... etc)
  - Marche des fours à pain [http://www.ravoire.ch/pages/marche\\_des\\_fap.html](http://www.ravoire.ch/pages/marche_des_fap.html)
  - Fondation Maison du Pain à Ayent

### Retrouvez pleins d'autres activités et ressources utiles sur :

[www.promotionsantevalais.ch/fr/semaine-gout-335.html](http://www.promotionsantevalais.ch/fr/semaine-gout-335.html)

### Lots :

Cette année les groupes participants au concours de dessin ou inscrits à la Semaine du Goût pourront participer à un tirage au sort qui emmènera 2 groupes en sortie aux Mines de sel à Bex et un autre à la rencontre d'un artisan...



### Délais :

**Fin juin 2019** pour bénéficier d'une parution dans le programme de la Semaine du Goût Valais ([www.gout.ch](http://www.gout.ch)).

**Fin août 2019** pour participer au tirage au sort afin d'emmener son groupe en sortie

### Valorisation

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

#### Découverte du pain ?

*Ben, chacun à sa manière !*

Du 12 au 22 septembre 2019

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

Crèche « X » de Monthey: *Visite d'une boulangerie*

UAPE « X » de Martigny : *Sortie à la Maison du Blé et du Pain*

Crèche « X » de Sion : *Dégustation de recettes à base de pain*

### Inscription et renseignements

Annoncez par email d'ici **fin juin 2019** ou au plus tard **fin août**, votre activité et le type d'animation que vous prévoyez de mettre en place à [nathalie.wenger@psvalais.ch](mailto:nathalie.wenger@psvalais.ch).

