



Semaine du goût 2023

Proposition d'activités sur les tubercules

La Semaine suisse du Goût a lieu cet automne du 14 au 24 septembre, elle a pour thème les tubercules.

Fourchette verte propose 7 activités à faire dans les structures d'accueil avec les enfants afin de découvrir les tubercules de manière créative, ludique et gourmande





Tables de matières

Thématique 1 - Loisirs créatifs

Peinture à la betterave	4
Tampon patate	5

Thématique 2 - Activités ludiques

Mots-mêlés sur les tubercules	6
Toucher et trouver	7

Thématique 3 - Recettes

Croquants de céleri-rave	8
Houmous de betteraves	9
Fondant chocolat-patate douce	10,11

Annexes	12
---------------	----



Thématique 1 - Loisirs créatifs

Peinture à la betterave

Fabriquer de la peinture à partir d'une betterave ! Cette activité est réalisable pour les enfants dès 3 ans.

Matériels

1 betterave rouge crue ou cuite

10 cs d'eau du robinet

Râpe

Économe

Saladier

Passoire à maille fine ou vieux tissu

Petits récipients

Tabliers et gants jetables

Nappe de protection

Feuilles de papier et pinceaux

Préparation

1. Commencer par bien se laver les mains et s'équiper d'un tablier et de gants.
2. Préparer et mettre en place le plan de travail et le matériel nécessaire.
3. Rincer la betterave à l'eau du robinet et l'éplucher, si il s'agit d'une betterave crue.
4. Râper la betterave et la mettre dans la passoire ou le vieux tissu et placer un saladier en dessous.
5. Selon la taille de la betterave, verser 4 à 6 cuillères à soupe d'eau sur la betterave. si il s'agit d'une betterave crue
6. Si l'activité est réalisée avec une passoire : bien presser avec la cuillère sur la betterave pour en extraire le jus. Si l'activité est réalisée avec un vieux tissu : l'enrouler et presser bien fort au-dessus du saladier.
7. Le jus obtenu dans le saladier servira de peinture. En fonction de la nuance souhaitée, ajouter plus ou moins d'eau.
8. Ne pas jeter la betterave, il est possible de la goûter ou de s'en servir en cuisine (salade, pancakes, houmous, soupe, jus, etc.).
9. 9. Prendre des feuilles et un pinceau et laisser sa créativité s'exprimer !

01 Tampon patate

Fabriquer des tampons créatifs à partir d'une patate. cette activité est réalisable pour les enfants dès 3 ans.

Matériel

Patate

Emporte-pièce ou feutre

Couteau

Peinture (gouache, acrylique,...)

Assiette

Feuille de papier et pinceaux

Tablier

Préparation

1. Suivant la taille de la patate, soit la couper en deux si elle est petite ou soit la couper en tranche très épaisse si elle est plus grosse. Cela permet d'avoir plusieurs tampons.
2. Choisir un emporte-pièce et l'enfoncer jusqu'à la moitié dans la patate. A l'aide d'un couteau, découper autour de l'emporte-pièce afin d'enlever le surplus. Retirer l'emporte-pièce afin d'obtenir un tampon.
3. Il est aussi possible de se munir d'un feutre et dessiner une forme au choix sur la patate. Demander ensuite à un adulte de découper la patate.
4. Enfiler un tablier et préparer la peinture. Ensuite, peindre le tampon avec un pinceau, ou verser de la peinture sur une assiette et y tremper le tampon.
5. Il n'y a plus qu'à appuyer sur la feuille et renouveler l'expérience avec d'autres formes.



Remarque : Il est aussi possible d'acheter un rouleau de papier dessin et créer son propre papier cadeau !

Thématique 2

Activités ludiques

Mot-mêlés sur les turbercules

Mot à trouver

- Carotte
- Panais
- Betterave
- Chou-rave
- Céleri-rave
- Chout-navet
- Radis
- Persil tubéreux
- Salsifis noir
- Topinambour
- Pomme de terre
- Patate douce
- Ail
- Oignon
- Échalote

Les mots sont cachés horizontalement ou verticalement. Cette activité est réalisable dès l'âge de 6 ans.

P	E	R	S	I	L	T	U	B	É	R	E	U	X
J	O	I	G	N	O	N	T	R	N	W	C	P	C
I	T	Z	K	S	X	U	D	M	J	C	H	O	H
L	X	W	H	M	V	L	V	T	B	A	O	M	O
T	O	P	I	N	A	M	B	O	U	R	U	M	U
B	T	I	G	P	M	I	X	X	O	O	-	E	-
E	V	C	M	X	A	O	C	F	W	T	R	D	N
T	A	I	L	T	V	P	E	A	Z	T	A	E	A
T	P	H	É	C	H	A	L	O	T	E	V	T	V
E	Y	T	B	P	A	N	A	I	S	F	E	E	E
R	S	A	L	S	I	F	I	S	N	O	I	R	T
A	P	A	T	A	T	E	D	O	U	C	E	R	Y
V	U	A	K	F	K	H	R	A	D	I	S	E	L
E	U	C	É	L	E	R	I	-	R	A	V	E	U

02 Toucher et trouver

Toucher le tubercule et deviner duquel il s'agit.
Cette activité est réalisable dès l'âge de 3 ans

Matériel

Au moins 5 tubercules (bruts)

Images de tubercules (annexe 1)

Boîte à devinette ou sac en coton

Feuille de réponse (Annexe 2)

Crayon ou stylos



Préparation

Afficher les images de l'annexe 1 afin qu'elles soient visibles par tous les enfants. Demander aux enfants de nommer les tubercules qu'ils connaissent. Compléter si besoin. A l'abri des regards, placer un tubercule dans la boîte, inviter chaque enfant à le toucher et à deviner de quel tubercule il s'agit en silence afin de ne pas influencer les autres participants. Une fois que l'enfant pense avoir la réponse, il l'écrit sur sa feuille de réponse ou avec l'aide d'un adulte.

En fonction de l'âge et de la capacité des enfants, soit :

- écrire le numéro correspondant au tubercule sur l'image
- écrire le nom du tubercule

Procéder ainsi pour chaque tubercule et passer ensuite à la correction. Pour cela placer tous les tubercules à la vue des enfants et demander à chacun d'entre eux de donner une réponse. L'animateur-trice complète et corrige les réponses si nécessaire.

Remarque : selon le temps à disposition, prévoir une dégustation des tubercules avec les enfants.

Thématique 3 - Recettes

Croquants de céleri-rave

Ingrédients

Céleri-rave (1 pièce)	400 g	Origan séché	1.5 cc
Huile de colza HOLL	4 cs	Paprika doux	1.5 cc
Ail en poudre	1.5 cc	Pincées de sel	2

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Laver et peler le céleri-rave.
3. Couper le céleri-rave sous forme de petits bâtonnets de l'épaisseur de votre choix.
4. Placer les bâtonnets dans le saladier, verser le reste des ingrédients et bien mélanger.
5. Disposer le tout sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
6. Enfourner à 200°C pendant 30 à 40 minutes.
7. Retourner les croquants 1 à 2 fois pendant la cuisson.

Servir les croquants naturels ou accompagnés d'une sauce au choix.

Remarque : selon l'âge des enfants ils peuvent participer à la découpe du céleri-rave et/ou à l'assaisonnement et au mélange des ingrédients.

03 Houmous de betterave

Ingrédients

Betterave cuite	200g	Tahini (pâte de sésame)	2 pièces
Pois chiches cuits en cons.	200 g	Cumin en poudre	
Gousse d'ail	1	Sel	
Jus de citron	2 cs	Poivre	
Huile d'olive	2 cs		

Préparation

1. Couper la betterave en morceaux et la mettre dans le mixeur avec les pois chiches, l'ail coupé en morceaux, ainsi que le reste des ingrédients.
2. Mixer jusqu'à obtenir une texture bien homogène.
3. Servir accompagné de pain grillé

Remarque : selon l'âge des enfants ils peuvent participer à couper la betterave et/ou à mixer l'ensemble des ingrédients.



03

Fondant chocolat Patate douce

Ingrédients

Patates douces	400 g	Huile de colza HOLL	80 ml
Chocolat noir	140 g	Œufs	4
Sucre	50 g	Cannelle en poudre	1 pincée



Préparation

1. Laver, éplucher et couper les patates douces en morceaux
2. Cuire les morceaux de patate douce pendant 10 minutes dans un four-vapeur ou à l'étuvée (petit fond d'eau et à couvert)
3. Faire fondre le chocolat noir au bain-marie puis ajouter l'huile et bien mélanger
4. Une fois que les patates douces sont cuites, bien les écraser à l'aide d'une fourchette ou mixer au blender
5. Préchauffer le four à 180°C
6. Séparer les jaunes et les blancs d'œufs
7. Verser la purée de patate douce dans un bol mélangeur et y incorporer les jaunes d'œufs à l'aide d'un mixeur. Après avoir bien mélangé, ajouter le sucre puis le mélange chocolat-huile. Mixer le tout après chaque ajout
8. Verser les blancs d'œufs dans un bol mélangeur et les monter en neige
9. A l'aide d'une spatule, incorporer délicatement les blancs en neige au mélange
10. Verser la préparation dans un moule de 24cm de diamètre légèrement huilé et fariné
11. Enfourner pendant 25 à 35 minutes (à adapter en fonction de la texture souhaitée)
12. Laisser refroidir et servir pour le goûter avec un verre de lait et un fruit frais

Remarque : selon l'âge des enfants ils peuvent participer à éplucher, découper et écraser ou mixer la patate douce et mélanger la préparation.

Annexes

Annexe 1

Liste des tubercules disponibles en septembre selon le calendrier saisonnier Bio Suisse et le calendrier Légumes suisses : carotte, panais, betterave, chou-rave, céleri-rave, chou-navet, radis, radis long, persil tubéreux, salsifis noir, pomme de terre, patate douce, ail, oignon, échalote.

Autre tubercule disponible de novembre à mars : topinambour



1. Carotte



2. Panais



3. Betterave



4. Chou-rave



5. Céleri-rave



6. Chou-navet



7. Radis



8. Radis long



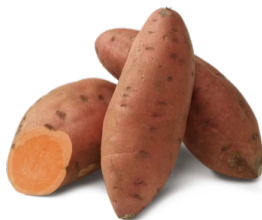
9. Betterave



10. Salsifis



11. Pomme-de-terre



12. Patate douce



13. Ail



14. Oignon



15. Échalote



16. Topinambour

Annexe 2

Indiquer le numéro du tubercule touché :

Le 1 ^{er} tubercule correspond au numéro	
Le 2 ^{ème} tubercule correspond au numéro	
Le 3 ^{ème} tubercule correspond au numéro	
Le 4 ^{ème} tubercule correspond au numéro	
Le 5 ^{ème} tubercule correspond au numéro	



unisanté

Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne

Contact

Fourchette verte Vaud

Unisanté

Route de Berne 113, 1010 Lausanne

☎ 021 545 10 15

✉ vd@fourchetteverte.ch

Renseignements

Unisanté Alimentation :

www.unisante.ch/alimentation

Fourchette verte :

www.fourchetteverte.ch