



LA CAROTTE DANS TOUS SES ETATS

Depuis 2002, une réflexion sur l'opportunité de la collation du matin s'est engagée dans les écoles de la Ville.

A l'école J. COCTEAU, le conseil d'école a souhaité élargir cette réflexion vers un projet plus global sur l'alimentation. Des rencontres ont eu lieu avec les enseignants, les A.T.S.E.M, les parents et le partenariat Ville/Epidaure/P.M.I.

D'où l'idée de présenter un aliment (de préférence légume ou fruit) plusieurs fois de suite dans les menus de midi du restaurant scolaire et de réaliser des activités autour de ce thème.

Le mois de mai sera celui de la carotte : cuites jeunes et entières, en rondelles, et crues râpées.

HISTOIRE

La carotte serait originaire d'Asie mineure où elle poussait à l'état sauvage depuis plus de 2000 ans. Ce légume « racine » blanchâtre, à la peau coriace et au cœur fibreux sera amélioré à la Renaissance pour faire place peu à peu à la tendre carotte rouge orangée que nous connaissons.

INTERET NUTRITIONNEL

- riche en eau (90%) et peu énergétique (40 kcalories aux 100g)
- sa teneur en glucides (ou sucres) augmente avec la maturation
- source essentielle de **provitamine A** (justement nommée **carotène**), mais peu de vitamine C
- apport minéral intéressant en potassium, calcium, magnésium, fer
- **fibres** abondantes sous forme de pectine et de cellulose

COMMENT LA CONSOMMER ?

- **crue** râpée, en bâtonnets ou en jus, assaisonner avec des huiles variées, du yaourt ou du fromage blanc, agrémenter avec des herbes, des agrumes, des épices, des fruits secs ou oléagineux.....
- **cuite salée** (en rondelles, en purées, en galettes...)
- **cuite sucrée** (recette ci dessous)

Recette

Réaliser une purée de carottes assez épaisse et y rajouter du sucre, des raisins secs, des noix hachées, un zeste de citron ou d'orange.

Formule **tarte** : garnir une pâte brisée ou sablée avec la préparation précédente (four thermostat 6/ 30mn)

Formule **flan** : rajouter 2 œufs battus et 1 verre de lait à la préparation précédente (th. 6/ 30mn)

MENUS PROPOSES PAR LES ECOLES ET RESTAURANTS SCOLAIRES

Merci à toutes vos très nombreuses propositions, malheureusement nous ne pouvons les retenir toutes, d'autant plus que certaines sont quasi identiques (hamburger, steak haché, cordon bleu...pâtes, frites, p. noisettes...pâtisseries...).

Poissons, légumes et fruits sont peu représentés dans les propositions.

Quelquefois il nous arrive de ne retenir qu'un élément du menu (entrée, plat ou dessert).

MENUS PIQUE NIQUE

Comme chaque année 3 pique-niques sont proposés au troisième trimestre afin de permettre l'organisation de sorties ou de repas différents. Ces repas peuvent être consommés sur place (salle à manger, préau, cour) ou à l'extérieur(terrain de sport ou espace vert à proximité)

Dans tous les cas, un minimum de préparation et d'organisation s'impose :

- lieu à l'ombre
- y a-t-il de l'eau potable à proximité ? Prévoir peut être bouteilles, gourdes, verres ...
- Le menu nécessite-t-il couteau, cuillère... ? Penser à la serviette jetable.
- Le menu se prête-t-il à la confection préalable de casse-croûte ? Transport des repas en vrac ? en sachet individuel ?

Dans tous les cas veillez à appliquer les normes H.A.C.C.P. pour le respect de l'hygiène et de la chaîne du froid.