



PLATS



G2M - LRMP

GOÛTER LE MONDE
AUTOUR DE MOI

LANGUEDOC-ROUSSILLON
MIDI-PYRÉNÉES



ENTRÉES



Un projet pédagogique réalisé sur l'année scolaire 2015-2016 avec la participation des élèves de CM1-CM2 de l'école primaire Maffre de Baugé (Marseillan), 6^{ème} et 3^{ème} du collège Pierre Deley (Marseillan), 1^{ère} bac pro du lycée hôtelier Charles de Gaulle (Sète).
Sous la coordination de l'association Miamuse, la DRAAF LRMP et avec le soutien de la mairie de Marseillan, de l'ARS et de la DAAC du rectorat de Montpellier.



DESSERTS





Languedoc-Roussillon
Midi-Pyrénées

GOÛTER LE MONDE AUTOUR DE MOI

DE QUOI S'AGIT-IL EXACTEMENT ?

Bénédicte Oberti et Joël Bernard, via l'association Génération Terroir avec la collaboration d'Éric Guerrini de la DAAC (Délégation Académique à l'éducation Artistique et à l'action Culturelle) du Rectorat de l'académie de Montpellier, ont imaginé et mis en place ce projet pilote au cours de l'année scolaire 2013-2014 sur Marseillan et Sète.

Suite au bilan positif de l'action, sous l'impulsion de la DRAAF, via Nathalie Colin et les relais du goût en région, le projet a été reconduit sur l'année 2014-2015, puis en 2015-2016, et même élargi dans la région puisque huit territoires ont mis en place leur version du projet G2M LRMP.

Goûter le Monde Autour de Moi Languedoc-Roussillon Midi-Pyrénées est un projet éducatif territorial pluridisciplinaire, multi-niveaux et une passerelle autour de l'Alimentation, l'Environnement et la Citoyenneté, mais aussi de l'Art et de la Culture. Son intérêt principal se base sur le lien « Produit(s)-Territoire-Goût-Santé ». Sa particularité est de faire travailler ensemble des publics scolaires de niveaux différents, et ainsi de participer à la liaison CM/6^{ème} et 3^{ème}/première professionnelle. Les élèves sont placés au cœur du projet.

L'origine du projet

Après une visite chez Annie Castaldo, conchylicultrice du Bassin de Thau, et devant son énergie et son implication dans sa production, nous nous sommes dits que les huîtres du Bassin de Thau seraient un bon choix comme point focal de l'environnement des enfants tout le long de leur vie scolaire. Après deux années où les huîtres ont ainsi été mises à l'honneur, nous avons décidé de parler d'un autre métier présent sur l'étang de Thau : « la pêche des petits-métiers ». Ainsi, c'est Claudia Azaïs, pêcheuse professionnelle à Marseillan, qui nous a fait découvrir son métier et présenté une espèce emblématique d'ici : la Daurade.

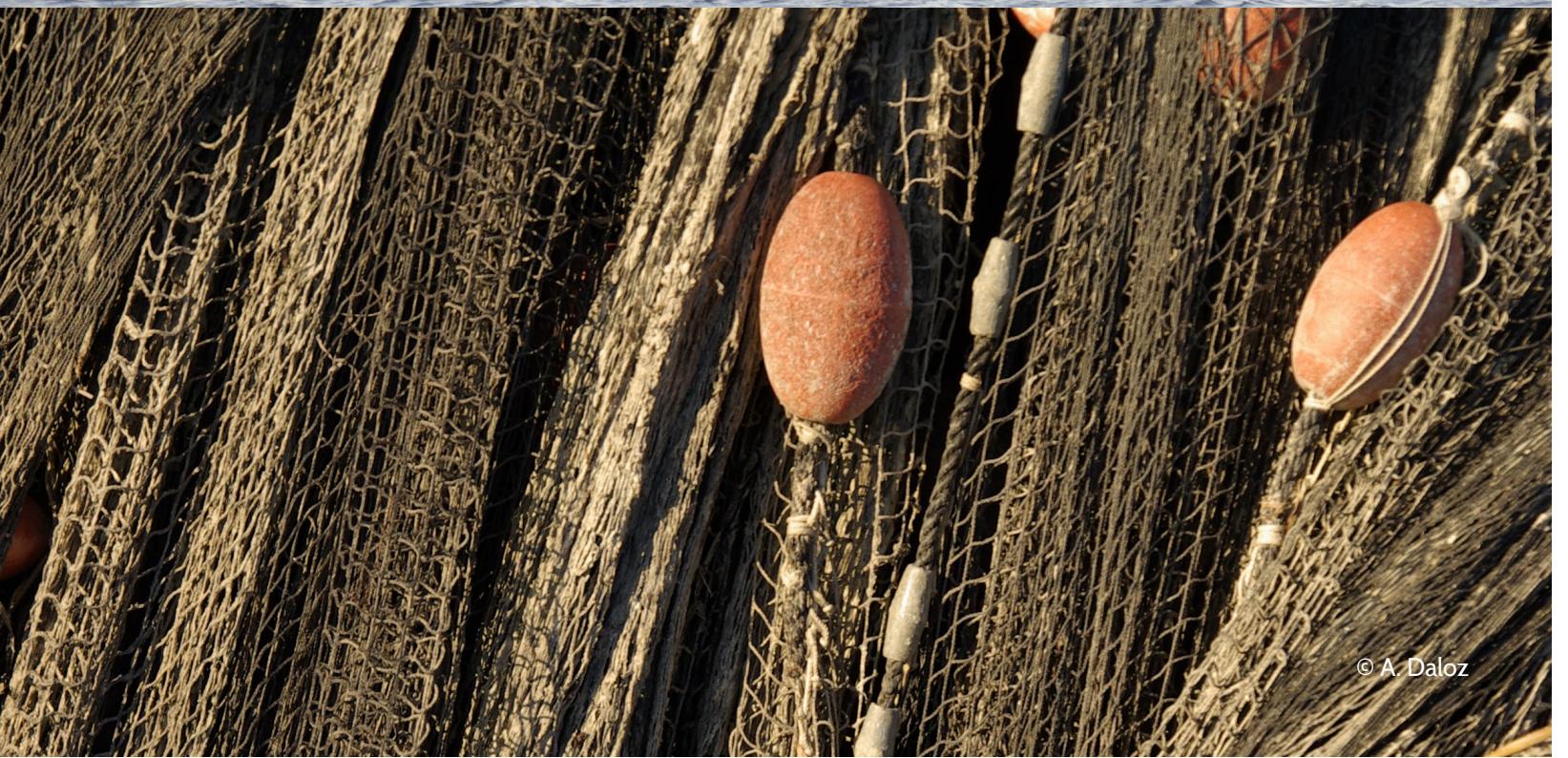
Le déroulement du projet

Dans ce projet, les élèves sont les acteurs essentiels. Cette expérience les a amenés à se responsabiliser vis-à-vis d'eux-mêmes (plaisir, santé, perceptions,...) mais aussi vis-à-vis des autres (environnement, entourage).

Le projet s'est déroulé en plusieurs étapes, de la manière suivante :

- 1^{ère} étape : éducation au goût par l'éveil sensoriel, avec des ateliers autour des 5 sens : me connaître, connaître l'autre - *Déguster et apprécier un mets* - (association La Flaveur du Monde).
- 2^{ème} étape : éducation à l'environnement : visite chez Claudia Azaïs, découverte du lieu et des outils de pêche ; puis balade à bord de son bateau sur l'étang de Thau. *Apprécier un lieu, un mets local* - (CPIE Bassin de Thau).
- 3^{ème} étape : liens alimentation - santé - comportements : intérêt, équilibre alimentaire, savoir-faire - *Faire des choix* - (association Miamuse).
- 4^{ème} étape : atelier de cuisine avec un concours culinaire : échanges, création culinaire - *Apprendre à travailler ensemble*.
- 5^{ème} étape : partage dans la convivialité - prolongement du projet - transmission des acquis : réalisation d'un livret de recettes en français et en anglais, d'une pièce de théâtre, d'une création d'expression corporelle et d'une chorale, présentés lors d'un banquet de restitution des activités auquel participent tous les élèves et sont conviés tous les parents et les partenaires. Tout ceci vient clôturer ce projet pour sa troisième édition.

Ce livret, l'une des productions réalisées par les enfants lors de ce projet, fait donc partie intégrante des objectifs pédagogiques de G2M-LRMP.



LA DAURADE & LE BASSIN DE THAU

La daurade est une espèce emblématique de la lagune de Thau. On la distingue par son corps ovale, assez haut, et sa couleur gris argenté. Elle est dotée d'une nageoire dorsale unique faite d'épines et de rayons souples. Il y a plusieurs espèces de daurades présentes dans l'étang, la plus connue d'entre elles est la Daurade Royale. Elle se distingue par une tâche dorée sur le front et une tâche noire au niveau des opercules.

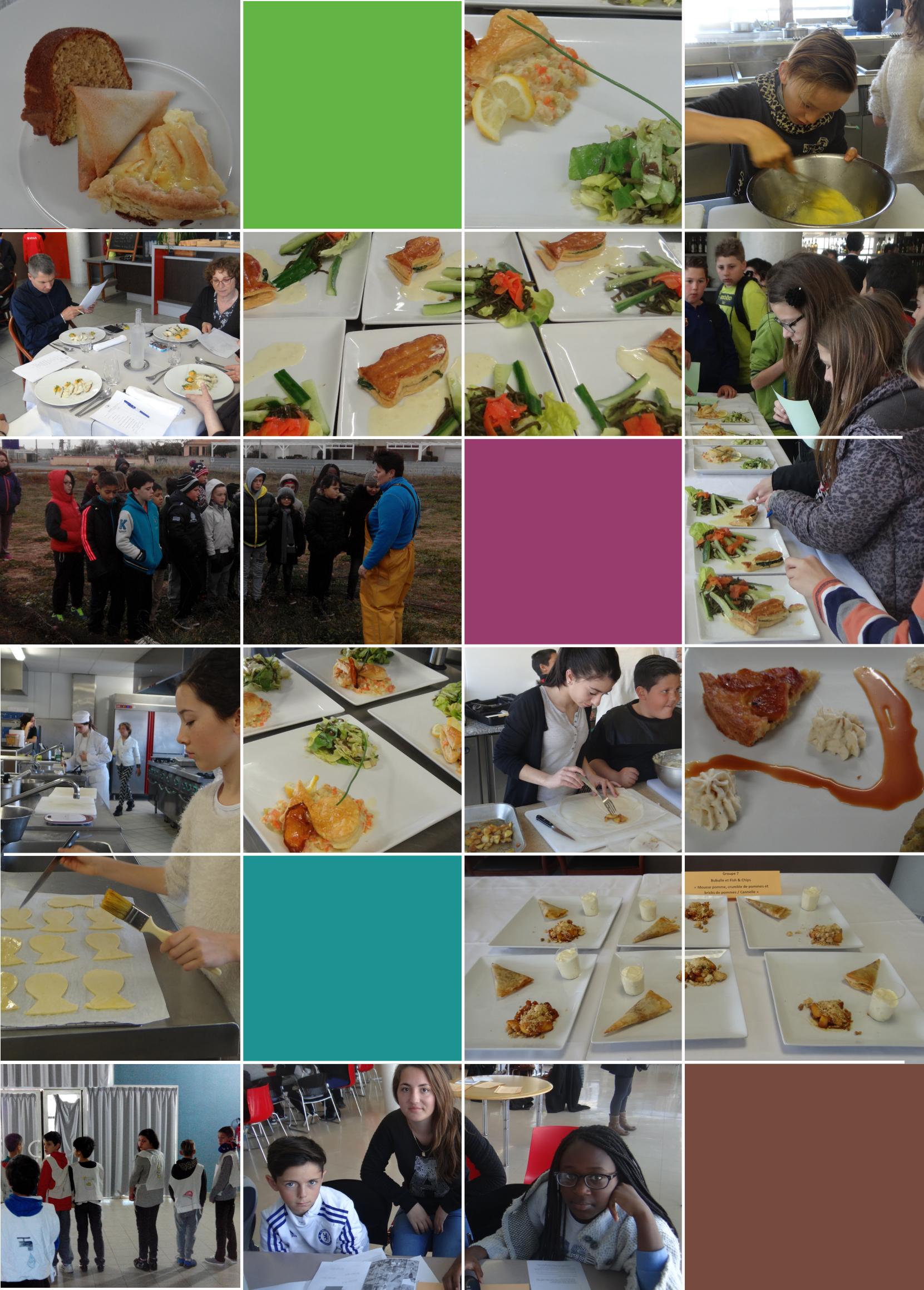
La daurade est un poisson qui se déplace en banc le long des côtes. À l'arrivée du printemps, une grande majorité d'individus pénètrent dans les étangs littoraux pour y trouver une alimentation riche et variée, particulièrement les jeunes individus. Les daurades séjournent ainsi dans l'étang et se nourrissent d'invertébrés benthiques (crustacés et coquillages). Les conchyliculteurs de Thau sont parfois obligés de protéger leurs cultures, car ce poisson est très friand d'huîtres et de moules...

La daurade est appréciée pour sa chair blanche et fine, elle est donc très largement pêchée, que ce soit en mer ou en lagune. Dans l'étang de Thau, ce sont les pêcheurs dits « des petits métiers » qui capturent cette dernière avec des outils de pêche adaptés tels que « la capéttchade », « le lit franc » ou encore « la palangre ». La taille minimale de capture est réglementée (taille de commercialisation : 20 cm minimum en 2016).

Chaque année à l'automne, on observe un curieux rassemblement de pêcheurs amateurs qui se pressent le long des graus, ces canaux qui relient la mer à l'étang de Thau. En effet, les daurades migrent : elles quittent les eaux froides de l'étang pour rejoindre les eaux plus chaudes de la mer et se reproduire.

Il faut attendre le printemps d'après pour voir arriver de nouveaux alevins et les jeunes daurades dans la lagune de Thau.

Pour cette 3^{ème} édition du projet Goûter le Monde autour de Moi Languedoc-Roussillon Midi-Pyrénées, la Daurade est mise en lumière !





LES ENTRÉES

DAURADE

ÉTANG

SEL

LÉGUMES CRUS ET CUITS, FEUILLETÉ ET VINAIGRETTE AUX HERBES

PAR L'ÉQUIPE « LES PETITS REPORTEURS & LES PETITS APPRENTIS »



Ingédients pour 10 personnes :

500g de carottes ; 500g de tomates ; 1 concombre ; 500g de poireaux ; 300g d'oignons ; 1/2 tête d'ail ; 1/4 de botte de coriandre ; 1/4 de botte de persil ; 2 citrons jaunes ; 1/2 pâte feuilletée ; 2 œufs ; 20cl d'huile d'olive ; 5cl de vinaigre balsamique ; 2.5cl de moutarde ; 1 laitue ; 200g de céleri branche ; 200g de salicorne ; 25cl de crème liquide ; 1/4 de botte de ciboulette ; Sel et poivre.

Préparation

MÉLANGE DE LÉGUMES

Tailler les légumes en brunoise, les cuire à l'étouffé, puis ajouter la crème. Réserver les légumes au bain marie. Monder les tomates que vous ajouterez au dernier moment à la préparation.

FEUILLETÉ

Couper la pâte feuilletée en forme de poisson, La doré et la mettre au four pendant 15 minutes.

MÉLANGE DE LÉGUMES CRUS

Ensuite, tailler la laitue, le céleri branche et blanchir la salicorne (si elle est crue).

Mélanger le tout puis mettre au frais.

VINAIGRETTE

Faire une vinaigrette à laquelle vous ajoutez l'huile d'olive. Mélanger puis ajouter les herbes aromatiques.

Enfin, couper le feuilleté et le garnir puis dresser l'assiette avec les mélanges de légumes cuits et crus.

Ajouter la vinaigrette sur le dessus de la salade.



Ingredients for 10 serves:

500g carrots ; 500g tomatoes ; 1 cucumber ; 500g leeks ; 300g onions ; 1/2 bulb of garlic ; 1/4 bunch of coriander ; 1/4 bunch of parsley ; 2 lemon (yellow) ; 1/2 puff pastry ; 2 eggs ; 20cl olive oil ; 5cl balsamic vinegar ; 2.5cl mustard ; 1 lettuce ; 200g celery ; 200g salicornia ; 25cl cream ; 1/4 bunch of chives ; salt and grey pepper.

PUFF PASTRY

Cut the puff pastry in the shape of fish, brown it and bake for 15 minutes.

MIXED RAW VEGETABLES

Then, cut the lettuce, celery and blanch salicornia (if crude).

Mix everything and put in a cool place.

SALAD DRESSING

Make a "vinaigrette" to which you add the olive oil. Mix and add the aromatic herbs.

Finally, cut the puff pastry and top with mixed vegetables.

Then set up the plate with mixed raw vegetables.

Add dressing on top of the salad.

Recipe

MIXED VEGETABLES

Cut the vegetables into small dice ("brunoise"). Place on medium heatcover, and let the vegetables steam in their juices (15-20 minutes). Then add the cream. Set the vegetables in a water bath. Peel the tomatoes and put them at the end.

À LA DÉCOUVERTE DE MON ASSIETTE !

La salicorne

Le genre *salicornia* regroupe une trentaine d'espèce de plantes appartenant à la famille des *chenopodiaceae*.

Le concombre

Le concombre est une plante potagère herbacée rampante. Il est consommé comme un légume.

Le citron

Le citron jaune est un fruit originaire d'Asie.

LES P'TITS CUISTOTS EN CUISINE !



EN QUELQUES MOTS

« UNE RECETTE FACILE À CUISINER !
C'EST DÉLICIEUX À DÉGUSTER ! »

« NOUS AVONS APPRIS COMMENT TAILLER LES LÉGUMES EN BRUNOISE ET QUE
FAIRE LA CUISINE CA PREND DU TEMPS. »
L'équipe « les petits reporters & les petits apprentis »

« J'ÉTAIS DANS LA CUISINE AVEC ÉMA ET ÉMILIE. ON A FAIT UNE BRUNOISE ET DANS LA
BRUNOISE ON A MIS 6 CAROTTES ET 10 OIGNONS ET APRÈS ON A FAIT CUIRE À 180°C. »

Andi, CM1-CM2

SALADE GOURMANDE DE LÉGUMES CRUS ET CUITS, POISSON CROUSTILLANT D'ÉPINARDS

PAR L'ÉQUIPE « ROYAL ET CLAFOUTIS SALÉS »



Ingrédients pour 10 personnes :

500g de carottes ; 1 concombre ; 1 salade ; 500g de salicorne ;
50cl de vinaigrette balsamique ; 150ml d'huile d'olive ; 300g
d'épinards ; 300ml de crème ; 1/4 de plaque de pâte feuilletée ;
1 gousse d'ail ; sel et poivre.

Préparation

ÉPINARD À LA CRÈME

Faire sauter les épinards, mettre la crème, saler, poivrer puis laisser cuire à feu doux. Réserver au bain marie.

FRIAND

Détailler votre plaque feuilletée en forme de poisson, puis mettre au four à 180°C pendant 20 minutes.
Couper ensuite le friand en deux.

SALADE ET LÉGUMES

Laver et couper la salade. Essorer et réserver au frais.

Ensuite, laver et éplucher les légumes, détailler les carottes en tagliatelle. Détailler les concombres en bâtonnets.

Rincer les salicornes puis les faire blanchir (si crues).

Pour finir, faire cuire les carottes à l'anglaise.

VINAIGRETTE

Mélanger la vinaigrette balsamique et l'huile d'olive puis réserver au frais.

CRÈME D'AIL

Récupérer la crème des épinards puis hacher l'ail et le mettre dans la crème.

Cuire jusqu'à ébullition, saler et poivrer. Réserver au bain-marie.



GREEDY SALAD TO COOKED AND RAW VEGETABLES AND FISH CRISPY TO SPINACH

Ingredients for 10 serves:

500g carrots ; 1 cucumber ; 1 lettuce ; 500g salicornia ; 50cl balsamic vinegar dressing ; 150ml olive oil ; 300g spinach ; 300ml cream ; 1/4 puff pastry ; 1 clove garlic ; salt and pepper.

Recipe

CREAM SPINACH

Stir fry the spinach, put the cream, salt and pepper and cook over low heat. Reserve in a dooble boller.

PUFF PASTRY ROLL ("FRIAND")

Cut your puff pastry in form of fish, then put in the oven at 180°C for 20 minutes.
Cut them in two parts.

SALAD AND VEGETABLES

Wash and cut the salad. Squeeze and reserve in cool.

Then wash and peel vegetables.

Carrots are washed, cleaned and cut in thin strips (using the cleaning vegetables device to obtain carrots "tagliatelle").

Cut the cucumber into fine sticks.

Rinse salicornia then blanch it (if raw).

Finally, add carrots in boiling salted water.

Once cooked, cool in a large volume of ice water ("à l'anglaise").

SALAD DRESSING

Mix vinegar and olive oil and reserve in cool.

GARLIC CREAM

Collect the cream spinach, chop the garlic and put it in the cream.

Cook until boiling, salt and pepper. Reserve in a dooble boller.

À LA DÉCOUVERTE DE MON ASSIETTE !

La salicorne

La salicorne pousse dans les sols riches en sel. On en trouve au bord de l'étang de Thau. Les pousses tendres sont comestibles, elles peuvent se manger dans les omelettes par exemple. La salicorne se nomme aussi « haricot de mer » ou « cornichon de mer ».

La vinaigrette balsamique

La vinaigrette balsamique est une vinaigrette d'un vinaigre de vincotto concentré : c'est-à-dire un moût de raisins cuits ayant subi une formation acétique et une concentration par élevage en fûts de bois.

LES P'TITS CUISTOTS EN CUISINE !



EN QUELQUES MOTS

« NOUS SOMMES PARTI À 9H DU COLLÈGE DE MARSEILLAN POUR ALLER AU LYCÉE CHARLES DE GAULE À Sète. QUAND NOUS SOMMES ARRIVÉS LÀ-BAS, NOUS SOMMES ALLÉS DANS LA SALLE DE RESTAURATION DU LYCÉE OÙ ON NOUS A EXPLIQUÉ CE QUE NOUS ALLIONS FAIRE. PUIS ON NOUS A APPELÉ PAR NOM ET PRÉNOM POUR CEUX QUI ALLAIENT EN CUISINE ET CEUX QUI ALLAIENT EN LIVRET AU CDI.

ENSUITE POUR CEUX QUI ÉTAIENT EN CUISINE, LE CHEF NOUS A RÉPARTIS DANS NOS GROUPES RESPECTIFS. UNE FOIS LES GROUPES FAITS, LE LYCÉEN QUI ÉTAIT NOTRE « CHEF » NOUS A EXPLIQUÉ CE QU'IL FALLAIT FAIRE ET IL NOUS A DONNÉ À CHACUN UN « ATELIER ».

UNE FOIS TOUS LES « ATELIERS » FINIS, NOUS AVONS DRESSÉS LES 10 ASSIETTES AFIN DE LES DISPOSER SUR UN COMPTOIR POUR QUE LES SERVEURS PUISSENT LES SERVIR AUX TABLES DES JUGES.

C'ÉTAIT UNE BONNE EXPÉRIENCE, JE N'EN FERAIS PAS MON MÉTIER MAIS J'AI VRAIMENT BIEN AIMÉ. »

Cindy

« DANS NOTRE ASSIETTE, IL Y A DES CAROTTES RÂPÉES, UN FEUILLETÉ EN FORME DE POISSON, AVEC DE LA CRÈME ET DES ÉPINARDS. »

L'équipe « Royal et Clafoutis Salés »



LES PLATS

CUISINE

THAU

SALICORNE

DAURADE EN PAPILLOTE ET FONDUE DE POIREAUX ACCOMPAGNÉES D'UNE DUXELLE DE CHAMPIGNONS ET D'AUBERGINES SAUTÉES

PAR L'ÉQUIPE « REQUIN'S ET OCÉANIENS »



Ingédients pour 10 personnes :

5 citrons ; 10 filets de daurades ; herbes d'estragon et de thym ; 2kg de poireaux ; 50cl de crème ; 100g de beurre ; 1,5kg de champignons de Paris ; 200g d'échalotes ; 50cl de vin blanc ; 1,5kg d'aubergines ; huile d'olive ; persil haché ; sel et poivre.

Préparation

DAURADE EN PAPILLOTE

Désaréter les filets de daurades. Les assaisonner, ajouter du thym et les placer dans des feuilles de papier d'aluminium avec un peu de jus de citron et d'eau.

Bien refermer sans laisser de trou et disposer sur une grille ou plaque de cuisson.

FONDUE DE POIREAUX

Laver et émincer les poireaux finement (ne garder que le blanc et le vert clair).

Faire fondre un peu de beurre dans une casserole et ajouter les poireaux émincés. Faire suer sans coloration et assaisonner.

Ajouter la crème liquide et cuire jusqu'à consistance désirée.

Vérifier l'assaisonnement et réserver au chaud.

DUXELLE DE CHAMPIGNONS

Laver les champignons, les hacher au cutter.

Les disposer dans une casserole avec un peu de vin blanc et faire cuire doucement à couvert jusqu'à évaporation de l'eau de cuisson.

Assaisonner. Réserver au chaud

AUBERGINES SAUTÉES

Laver les aubergines et les tailler en cubes de 1 cm de côtés.

Les faire sauter à l'huile d'olive et assaisonner.

DRESSAGE

Mettre les papillotes au four jusqu'à ce qu'elles soient bien gonflées.

Dresser des jolies quenelles de duxelle dans l'assiette.

Dresser les aubergines et ajouter les papillotes.



SEA BREAM IN FOIL AND LEEK FONDUE ACCOMPANIED BY DUXELLE OF MUSHROOMS AND PAN-FRIED EGGPLANT

Ingredients for 10 serves:

5 lemons ; 10 filets of sea bream ; tarragon and thyme ; 2kg leeks ;
50cl cream ; 100g butter ; 1,5kg mushrooms ; 200g shallots ;
50cl white wine ; 1,5kg egg plants ; olive oil ; chopped parsley ; salt
and pepper.

Recipe

SEA BREAM IN FOIL

Remove bones the sea bream fillets. Season, add thyme and place them in aluminum sheet with a little lemon juice and water.
Reseal without hole and place on a grill.

LEEEKS FONDUE

Wash and slice leeks thinly (keep only the white and light green). Melt some butter in a pan and add the sliced leeks.
Sweat without browning. Season with salt, pepper,...
Add the cream. Cook until desired consistency.
Check the seasoning and keep warm.

DUXELLE OF MUSHROOMS

Wash the mushrooms. Chop finely the mushrooms.
Arrange them in a pan with a little white wine and cook gently, covered, until evaporation of the cooking water.
Season and keep warm.

PAN-FRIED EGGPLANT

Wash the eggplant. Cut the in cubes of 1 cm side. Stir fry eggplants to olive oil. Season.

DRESSAGE

Put the papillotes in the oven until they are puffed.
Arrange on plate, pretty dumplings of Duxelle.
Arrange the eggplant. Add the papillotes.

À LA DÉCOUVERTE DE MON ASSIETTE !

Le poireau

Le poireau, cousin de l'oignon, fait partie de la famille des liliacées. Consommé depuis longtemps, il est originaire de l'Asie centrale. Il existe depuis le début de l'Antiquité : il était déjà au menu des Égyptiens, puis plus tard les Romains cuisinèrent beaucoup le poireau pour leurs grands festins.

La duxelle aux champignons

La duxelle a été créée par François Pierre de la Varenne, cuisinier du Marquis d'Uxelles, à qui ce plat a été dédié.

La daurade en papillote

La daurade est cuite dans du papier aluminium avec ses accompagnements. La daurade est emballée en forme de papillote. Elle est pêchée par des pêcheurs professionnels de l'étang de Thau.

LES P'TITS CUISTOTS SUR LE TERRAIN !



EN QUELQUES MOTS

« DANS UN HANGAR, IL Y AVAIT TOUS LES OUTILS DE PÊCHE. ON A VU QUE LE MATÉRIEL DE BASE C'EST : UNE BOUÉE, UNE NASSE, DES PIQUETS, DU FIL, UNE AIGUILLE, UN COUTEAU ET UNE GAFFE. APRÈS, ON EST ALLÉ VOIR SON BATEAU QUI S'APPELLE MÉMANIE. »

Nolhan, CM1-CM2

« LA DAURADE SERA PRÉSENTÉE SUR UNE ASSIETTE GASTRONOMIQUE À BANDE. LA DAURADE SERA DISPOSÉE DE TRAVERS À GAUCHE DE L'ASSIETTE RECOUVERTE DE SON JUS DE POIREAU, LA DUXELLES DE CHAMPIGNON SERA DISPOSÉE À SA DROITE ET SES AUBERGINES POSÉES EN RONDELLES. »

L'équipe « Requin's et Océaniens »

FILET DE DAURADE SAUTÉ, RISOTTO ET PETITS LÉGUMES

PAR L'ÉQUIPE « SAKANA ET YASAÏ »



Ingrédients pour 10 personnes :

10 filets de daurade ; 400g de riz arborio ; 1 citron jaune ; 250g d'oignons ; 75cl de crème liquide ; 700g de poireaux ; 500g de courgettes ; 50g de fond blanc déshydraté ; 100g d'échalotes ; 500g de carottes ; 10cl d'huile d'olive ; une cuillère à café de farine ; 250g de beurre ; Herbes aromatiques, sel et poivre.

Préparation

MÉLANGE DE LÉGUMES

Tailler les légumes, carottes, courgettes, poireaux, en brunoise régulière (petit dés).
Sauter les légumes à la poêle avec de l'huile d'olive, assaisonner, réserver au chaud.

RISOTTO

Tailler les oignons en petits dés (ciseler), faire suer les oignons dans de l'huile d'olive et du beurre sans coloration.
Ajouter le riz et le faire nacer (changement de couleur : plus clair).
Ajouter le fond blanc de volaille petit à petit en attendant qu'il soit absorbé au fur et à mesure (1,5 fois le volume de riz en fond de volaille).
En fin de cuisson, ajouter la crème, assaisonner et réserver au chaud.

SAUCE AU VIN BLANC

Ciseler les échalotes, les faire suer dans de la matière grasse.
Ajouter le vin blanc, faire réduire.
Ajouter un peu de crème, porter à ébullition et incorporer le dès de beurre petit à petit en fouettant et sans faire bouillir.
Assaisonner et réserver au chaud.

FILETS DE DAURADE

Désarêter les filets de daurade, les assaisonner, les fariner et les faire sauter à l'huile d'olive.
Disposer harmonieusement les légumes et les filets de daurades par-dessus.
Mouler le riz, disposer la sauce tout autour et quelques herbes en décor.



Ingredients for 10 serves:

10 fillets of sea bream ; 400g riz arborio ; 1 lemon (yellow) ; 250g onions ; 75cl cream ; 700g leeks ; 500g courgettes ; 50g poultry stock ; 100g shallots ; 500g carrots ; 10cl olive oil ; 5g flour ; 250g butter ; aromatics herbs, salt and grey pepper.

MAKING A RISOTTO

Cut the onions into small dice (chisel), sweat the onions in olive oil and butter without browning.

Add rice and pearl (color change: lighter)

Add the chicken stock gradually until it is absorbed progressively (1.5 times the volume of rice in chicken stock).

When cooked, add the cream, season and keep warm.

REALIZE WHITE WINE SAUCE

Chop the shallots and sweat them in the fat.

Add the white wine, reduce.

Add a little cream, bring to a boil and stir from butter gradually, whisking and without boiling.

Season and keep warm.

Remove bones the sea bream fillets, season them, flour the fillets and sauté in olive oil.

DRESSAGE

Arrange vegetables harmoniously and bream fillets on top,

Mold the rice, place the sauce all around and some herbs.

Recipe

MIXED VEGETABLES

Cut the vegetables, carrots, courgettes, leeks, regular brunoise (small dice)

Fry vegetables in a pan with olive oil, to season, keep warm.

À LA DÉCOUVERTE DE MON ASSIETTE !

Le cerfeuil

Le cerfeuil est une herbe culinaire utilisée fréquemment en cuisine. Il a une saveur douce avec des notes d'anis et ses feuilles sont délicates et bouclées, ressemblant un peu à celles des carottes. En raison de sa saveur délicate, le cerfeuil est habituellement inclus dans les recettes, comme les salades et les soupes.

Le bouillon de volaille

Le bouillon de volaille est une préparation liquide aromatisé. Il constitue la base de nombreux plats, notamment des soupes et des sauces.

LES P'TITS CUISTOTS EN ATELIER NUTRITION !



EN QUELQUES MOTS

« C'ÉTAIT BIEN, ÇA NOUS A BEAUCOUP PLU ET LA NOURRITURE SENTAIT BON LES CAROTTES. MOI, JE N'AIME PAS LE CHOCOLAT CAR C'EST TROP AMER. »

Atelier Sens

« NOUS AVONS RENCONTRÉ DES NUTRITIONNISTES QUI S'APPELAIENT TOUTES LES DEUX CATHERINE. NOUS AVONS TRAVAILLÉ SUR LES SEPT FAMILLES D'ALIMENTS. NOUS AVONS AUSSI VU LES NUTRIMENTS QUI SONT : LES PROTIDES ; LES LIPIDES ; LES GLUCIDES ; LE CALCIUM ; LE FER ; LES SELS MINÉRAUX ; LES VITAMINES (A,B,C) ; LES FIBRES. »

Thomas, CM1-CM2

FILET DE DAURADE AVEC RISOTTO CITRONNÉ, PURÉE DE CAROTTES ET SPAGHETTIS COURGETTES

PAR L'ÉQUIPE « PESCE LUNE ET PESCE LUCE »



Ingrédients pour 10 personnes :

5 morceaux de filet de daurade ; 400g de riz ; 1 kg de courgettes ; 1kg de carottes ; 5 citrons ; 500g d'oignons ; 500cl de crème ; 100cl d'huile d'olive ; 100g de farine ; 10g de fond de volaille ; 250cl de vin blanc ; 250g de beurre ; 150g d'échalotes ; sel et poivre.

Préparation

Laver et éplucher les légumes, désarêter les filets de daurade.

RISOTTO

Faire suer les oignons coupés très finement (ciselés). Ajouter le riz pour le nacer.

Ajouter le fond au fur et à mesure de l'absorption par le riz. Ajoutez du jus de citron et des zestes. Mélanger.

Stopper la cuisson avec de la crème. Assaisonner et réserver au chaud

FILETS DE DAURADE

Fariner la peau des filets de daurades. Couper les filets en deux dans le sens de la longueur.

Faire sauter les filets après les avoir farinés et assaisonner.

Finir la cuisson au four.

SPAGHETTIS DE COURGETTES

Laver les courgettes et les tailler en fines lanières à l'aide d'une mandoline ou au couteau si nécessaire.

Les faire sauter à la poêle avec de l'huile d'olive en les assaisonnant et en les gardant fermes.

Les mettre dans une passoire pour qu'ils s'égouttent.

Réserver au chaud en vérifiant l'assaisonnement.

PURÉE DE CAROTTES

Tailler grossièrement les carottes, les cuire à l'anglaise (eau bouillante salée). À la fin de la cuisson passer le tout à la passoire.

Ajouter le fond et la crème en deux temps. Vérifier l'assaisonnement et réserver au chaud.

SAUCE AU BEURRE BLANC

Hacher les échalotes. Les faire suer dans un peu de beurre. Ajoutez le vin blanc et laisser réduire.

Crémer légèrement et ajouter petit à petit le beurre et bien fouetter (ne pas faire bouillir).

Assaisonner et réserver au chaud.



Ingredients for 10 serves:

5 fillets of sea bream ; 400g rice ; 1kg courgettes ; 1kg carrots ;
 5 lemons ; 500g onions ; 500cl cream ; 100cl olive oil ; 100g flour ;
 10g poultry stock ; 250cl white wine ; 250g butter ; 150g shallots ;
 salt and pepper.

absorption by rice. Add lemon juice and zest. Mix.
 Stop cooking with cream. Season and keep warm

SEA BREAM FILLETS

Flour the fillets' skin of "sea bream". Cut into two nets in the lengthwise.
 Stir fry the fillets.
 To season. Finish cooking in the oven.

COURGETTES SPAGHETTI

Wash the courgettes and cut into thin strips using a mandolin or knife if necessary.
 Stir fry in a pan with olive oil, seasoning them and keeping farms.
 Put them in a colander to drain them.
 Keep warm by checking the seasoning.

MASHED CARROTS

Cut the carrots coarsely. Cook in boiling salted water.
 At the end of cooking put everything to the colander.
 Add the stock and cream in two time. Check the seasoning and keep warm.

WHITE BUTTER SAUCE

Chop the shallots. Sweat in a little butter.
 Add the white wine and reduce.
 Add the cream lightly and add butter gradually and whisk well (do not boil).
 Season and keep warm.

Recipe

First wash and peel vegetables,
 Remove bones the sea bream fillet.

RISOTTO

Sweat the onions very finely (chisel). Add rice.
 Add the chicken stock as and measuring the

À LA DÉCOUVERTE DE MON ASSIETTE !

La daurade royale

La daurade est dit « poisson maigre » car elle n'a pas beaucoup de gras mais elle à une chair très fine et très blanche. La daurade royale se pêche en mer Méditerranée et dans le golfe de Gascogne. La daurade peut mesurer jusqu'à 30 à 50cm et peut peser jusqu'à 3kg.

Le riz

Le riz est une céréale de la famille des poacées. Il est cultivé dans les régions tropicales, tempérées et chaudes. Il lui faut beaucoup d'eau pour pousser. On cultive aussi le riz en Camargue.

La courgette

La courgette est facile à cultiver le plus simple consiste à repiquer au printemps de jeunes plantes achetées. Un pied produit des fleurs mâles stériles et femelles fructifères sur une période de plusieurs mois. Une fois formé le fruit grossit vite et devient en quelques jours une courgette .Elle est courante dans la gastronomie Méditerranéenne.

LES P'TITS CUISTOTS CUISINE !



LE CONCOURS !





LES DESSERTS

SUCRÉ

SALÉ

AMER

MOUSSE, CRUMBLE ET BRICKS DE POMMES

PAR L'ÉQUIPE « FISH & CHIPS ET BUBULLE »



Ingrédients pour 10 personnes :

Pour la mousse de pommes :

700g de pommes golden ; 160g de sucre ; 300cl de crème liquide ;
1 citron ; menthe ; muscade.

Pour les bricks de pommes/cannelle :

400g de pommes golden ; 10 feuilles de brick ; cannelle ; 150g de sucre ; 1 gousse de vanille ; 50g de beurre.

Pour le crumble de pommes :

900g de pommes golden ; 400g de sucre ; 100g de beurre.

Pour la pâte :

200g de farine ; 100g de sucre ; vanille liquide ; 50g d'amandes en poudre.

Préparation

MOUSSE DE POMMES

Éplucher et découper les pommes en morceaux. Les faire compoter avec un peu d'eau.

Pendant ce temps-là, prélever des zestes de citron.

Mixer ensuite la compote avec le jus de citron et laisser refroidir.

Faire monter la crème liquide et l'incorporer délicatement à la compote.

Ébouillanter les zestes de citron.

BRICK POMMES/CANNELLE

Éplucher, épépiner et couper les pommes. Les faire revenir avec du beurre et du sucre.

Ajouter la vanille et la cannelle, ensuite égoutter les pommes.

Pour finir, disposer les pommes dans une moitié de bricks et doré les bricks.

Les passer au four à 180°C jusqu'à coloration.

CRUMBLE DE POMMES

Préchauffer le four à 180°C.

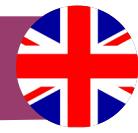
Réaliser le crumble en mélangeant de la farine, du beurre, du sucre et des amandes.

Faire cuire le tout au four.

Ensuite, éplucher, épépiner et couper les pommes en gros morceaux.

Pour finir, caraméliser les pommes et cuire le tout.

MOUSSE, CRUMBLE & APPLE BRICKS



Ingredients for 10 serves:

Apple mousse:

700g golden apples ; 160g sugar ; 300cl cream ; 1 lemon ; mint ; nutmeg.

Apple Bricks/cinnamon :

400g golden apples ; 10 brick pastry ; cinnamon ; 150g sugar ; 1 vanilla pod ; 50g butter.

Apple crumble:

900g golden apples ; 400g sugar ; 100g butter.

Pastry:

200g flour ; 100g sugar ; vanilla liquid ; 50g powdered almonds.

Add vanilla and cinnamon, then drain the apples.

Finally, arrange the apples in half of briks.

Glaze the briks.

Move them to the oven at 180°C until up golden brown.

APPLE CRUMBLE

Start by preheating the oven to 180°C.

Make the crumble by mixing flour, butter, sugar and almonds.

Bake in the oven.

Then, peel, core and cut the apples into chunks.

Finally, caramelize the apples and cook.

Recipe

APPLE MOUSSE

Peel and cut the potatoes into pieces. Them stew with a little water.

During that time, remove lemon zest.

Then mix the sauce with lemon juice and let cool.

Made up the cream and fold into the sauce.

Scald lemon zest.

APPLE BRIKS WITH CINNAMON

Peel, core and cut the apples, then cook them with butter and sugar.

À LA DÉCOUVERTE DE MON ASSIETTE !

La cannelle

La vraie cannelle est originaire du Sri Lanka. En Europe, on la cuisine avec les plats salés. Il est préférable de n'ajouter la poudre que vers la fin de la cuisson, car elle devient amère lorsqu'elle cuit trop longtemps. En revanche, les bâtonnets de cannelle peuvent supporter une longue cuisson.

La pomme

La pomme est le fruit du pommier. Comestible et d'un goût sucré ou acidulé selon les variétés. Elle est le fruit le plus consommé en France et en Amérique du Nord.

On distingue généralement trois types de pommes alimentaires :

- les pommes à cidre
- les pommes de table ou pommes à couteau
- les pommes à cuire qui appartiennent à l'un des deux premiers types et supportent bien la cuisson.

C'est trois types sont tous de l'espèce *Malus domestica* qui compte plus de 20 000 variétés à travers le monde.

Zeste de citron

Un zeste de citron est la peau extérieure du citron. Il est souvent utilisé pour ajouter de la saveur aux produits alimentaires.

LES P'TITS CUISTOTS AU CDI !



EN QUELQUES MOTS

« NOUS AVONS GOÛTÉ DIFFÉRENTS ALIMENTS DE MANIÈRE DIFFÉRENTE (LES YEUX FERMÉS, EN FAISANT DU BRUIT, EN SE BOUCHANT LE NEZ, ETC ..). GRÂCE À CETTE EXPÉRIENCE NOUS AVONS SENTI UN GOÛT DIFFÉRENT EN GOÛTANT DE MANIÈRE DIFFÉRENTE, LES ALIMENTS DU QUOTIDIEN. »

Atelier Sens, Eva, 3^{ème}

« LE MARDI 15 MARS, ON EST ALLÉ AU LYCÉE DE SÈTE. ON A COMMENCÉ À FAIRE LES GROUPES, J'ÉTAIS DANS LE GROUPE LIVRET : ON A TRAVAILLÉ SUR LES ORDINATEURS. ENSUITE, J'AI VISITÉ LA CUISINE, ON A SERVI LES PLATEAUX, ON A DÉGUSTÉ ET VOTÉ POUR SAVOIR QUELLES ÉTAIENT LES MEILLEURES ASSIETTES. »

Jour du concours, Lola, CM1-CM2

TRILOGIE DES POMMES

PAR L'ÉQUIPE « RED FISH & ANONYMOUS »



Ingédients pour 10 personnes :

Tartelette aux pommes caramélisées :

200g de farine ; 3 oeufs ; 100g de sucre ; 10cl d'eau ; sel ; 150g de beurre ; 800g de pommes golden ; 150cl de crème liquide ; 1 gousse de vanille.

Compote pommes/pistaches :

500g de pommes golden ; 75g de sucre roux ; 25g de beurre ; 100g de pistaches hachées.

Mousse de pommes :

700g de pommes golden ; 350cl de crème liquide ; 100g de sucre roux ; 20cl de rhum ; 100g d'amandes effilées ; 25g de sucre ; 25g de beurre.

Sauce caramel :

200g de sucre ; 300cl de crème liquide.

Préparation

TARTELETTES

Réaliser la pâte brisée sucrée (200g de farine, 100g de beurre, 50g de sucre semoule, 1 œuf).

Réaliser l'appareil à flan (2 œufs, 150cl de crème liquide, 50g de sucre, vanille).

Éplucher les pommes et les tailler en quartiers. Les faire sauter au beurre.

Réaliser les tartelettes, disposer les pommes à l'intérieur, ajouter l'appareil à flan.

Mettre en cuisson au four 25mn, 190°C

COMPOTE POMMES/PISTACHES

Éplucher les pommes et les tailler en gros cubes. Les mettre dans une casserole avec le sucre et le beurre.

Faire cuire lentement sans coloration.

Mixer les pommes, ajouter les pistaches passées au four.

Faire refroidir.

MOUSSE DE POMMES

Éplucher les pommes. Les mettre dans une casserole avec le sucre, faire une compote.

Ajouter le rhum à chaud (évaporation de l'alcool). Faire refroidir.

Monter la crème en chantilly avec le sucre semoule.

Incorporer à la compote froide ainsi que les amandes passées au four pour les colorer.

Réserver au froid



Ingredients for 10 serves:

Caramelised apples on pastry:

200g flour ; 3 eggs ; 100g sugar ; 10cl water ; salt ; 150g butter ; 800g golden apples ; 150cl cream ; 1 vanilla bean.

Applesauce/pistachios:

500g golden apples ; 75g brown sugar ; 25g butter ; 100g chopped pistachios.

Apple' mousse:

700g golden apples ; 350cl cream ; 100g brown sugar ; 20cl rum ; 100g slivered almonds ; 25g sugar ; 25g butter.

Caramel sauce:

200g sugar ; 300cl cream.

Recipe

PASTRY

Carry out the sweet pastry (200g flour, 100g butter, 50g caster sugar, 1 egg).

Make the flan (2 eggs, 150cl cream, 50g sugar, vanilla).

Peel the apples. Cut in quarters. Sauté them with butter.

Make tarts, place the apples inside, add the flan. Set the baking oven 25 minutes, 190°C.

APPLESAUCE/PISTACHIOS

Peel the apples. The cut into large cubes.

Put them in a saucepan with the sugar and butter. Cook slowly without coloring.

Mix the apples, add the past pistachios baked.

To cool.

APPLES' MOUSSE

Peel the apples. Put them in a saucepan with the sugar, make a compote.

Add the hot rum (evaporation of alcohol). To cool.

Assemble the cream in chantilly with the sugar.

Stir in the cold compote and past almonds in the oven until brown.

Refrigerate.

CARAMEL

Make a caramel with the sugar. Add the cream. Cook.

Let cool.

À LA DÉCOUVERTE DE MON ASSIETTE !

Le sucre

Le sucre est une substance de saveur douce extraite principalement de canne à sucre et de la betterave sucrière.

Les pommes caramélisées

Il faut éplucher et couper des pommes et les faire revenir dans le caramel.

Les pistaches

La pistache est un fruit sec, produit par un arbuste de climat méditerranéen, le pistachier vrai de la famille des Anacardiacées.

LES P'TITS CUISTOTS EN ATELIER DÉGUSTATION !



LES P'TITS CUISTOTS EN CUISINE !



BANC DE POMMES

PAR L'ÉQUIPE « BOOK AND FISH ET SUPERS CUISTOTS »



Ingrédients pour 10 personnes :

Pour le gâteau aux pommes :

3 pommes reinette ; 250g de farine ; 200g de sucre ; 4 oeufs ; 100g de beurre ; 7g de levure ; 1 gousse de vanille ; 10g de sucre cassonade.

Pour la tartelette alsacienne :

Pour la pâte brisée : 250g de farine ; 125g de beurre ; 60g de sucre ; 1 oeuf ; Sel et eau / Pour la garniture : 5 pommes granny smith ; 6 oeufs ; 120g de crème liquide ; 150g de sucre ; 1 gousse de vanille.

Pour la brick aux pommes :

4 pommes elstar ; 10 feuilles de brick ; 100g de beurre ; 75g de pistaches hachées ; cannelle.

Préparation

LE GATEAU AUX POMMES

Battre les œufs et le sucre jusqu'à faire blanchir, ajouter la farine puis la levure et le beurre.

Laver et éplucher les pommes, les faire revenir dans du beurre ajouter la cassonade et laisser caraméliser.

Ajouter à la préparation et enfourner 30 minutes à 180°C.

Battre les œufs le sucre le beurre et la gousse de vanille ensemble. Napper la préparation sur le gâteau puis enfourner 15 minutes jusqu'à dorure.

BRICK AUX POMMES

Commencer par laver et éplucher les pommes.

Les couper en mirepoix puis les faire cuire dans l'eau avec la cannelle pendant 20 minutes.

Faire caraméliser les pistaches et les mixer.

Incorporer le tout dans la feuille de brick et refermer. Enfourner 10 minutes à 180°C.

TARTELETTE ALSACIENNE

Réaliser la pâte brisée ensuite couper et peller finement les pommes.

Disposer les sur le fond de tarte.

Mélanger le sucre la crème les œufs et la gousse de vanille puis verser la préparation sur les pommes.

Enfourner la pendant 45 minutes à 200°C.



Ingredients for 10 serves:

Apple cake:

3 reinette apple ; 250g flour ; 200g sugar ; 4 eggs ; 100g butter ; 7g yeast ; 1 vanilla pod ; 10g brown sugar.

Alsation tart:

For the short pastry : 250g flour ; 125g butter ; 60g sugar ; 1 egg ; salt and water / For the mixture : 5 granny smith apple ; 6 eggs ; 120g cream ; 150g sugar ; 1 vanilla pod.

Brick (pastry sheets) of apples tart:

4 elstar apples ; 10 pastry sheets ; 100g butter ; 75g chopped pistachios ; cinnamon.

Recipe

APPLE CAKE

First, beat eggs and sugar until blanch them, add flour, yeast and butter.

Wash and peel the apples, fry in butter, add brown sugar and caramelize.

Add to the preparation and stuffs 30 minutes at 180°C.

Beat eggs, sugar, butter and vanilla pod together, pour mixture over cake and put in the oven 15 minutes until brown.

BRICK (PASTRY SHEETS) OF APPLES

Start by washing and peeling the apples.

Cut them in mirepoix then cook them in water with cinnamon for 20 minutes.

Caramelize pistachios and mixer, built all in the brig and close sheet.

Bake 10 minutes at 180°C.

ALSATIAN TART

Realize the pastry.

Peel and slice thinly apples.

Arrange on the pastry. Combine sugar, cream, eggs and vanilla pod.

Pour over apples.

Bake for 45 minutes to 200°C.

À LA DÉCOUVERTE DE MON ASSIETTE !

La cannelle

La cannelle est l'écorce intérieure du cannelier de Ceylan. Son goût est dû à une huile essentielle aromatique. La cannelle est une épice qui est principalement produite sur l'île de Sri Lanka. La cannelle est connue depuis l'antiquité. Les Grecs et les Romains ont été les premiers à découvrir la cannelle. On ne peut pas la manger telle quelle, il faut l'intégrer dans une préparation.

La pomme

La pomme est le fruit du pommier. Comestible et d'un goût sucré ou acidulé selon les variétés, elle fait partie des fruits les plus consommés dans le monde. Il y a plusieurs sortes de pommes : la reine reinette, la Elstar, la granny smith, la pink lady, etc.

La vanille

La vanille est une épice constituée par le fruit de certaines orchidées lianescentes tropicales d'origine mésoaméricaine du genre *Vanilla*, principalement de l'espèce *Vanilla planifolia*. *Vanilla pompona* est également susceptible de produire de la vanille, son fruit court lui valant aussi l'appellation de vanillon. On ne peut pas manger la vanille toute seule il faut l'intégrer dans une préparation.

EN QUELQUES MOTS

« LE JOUR DU CONCOURS, ON A CUISINÉ, ON A FAIT LES LIVRETS DE RECETTES, ON A SERVI LES PLATS, ON LES A GOÛTÉ PUIS ON A VOTÉ ! ON S'EST RÉGALÉS ! »

« ON A FAIT UNE BALADE EN BATEAU, ON A APPRIS DES CHOSES SUR LE BASSIN DE THAU, ON A APPRIS À FAIRE PLUSIEURS NOEUDS, ET LES NOMS DES FILETS : LE TRIANGLE, LE FILET DROIT... ON A APPRIS COMMENT DIFFÉRENCIER LE MÂLE ET LA FEMELLE HIPPOCAMPES PARCE QUE LE MÂLE EST PLUS GROS QUE LA FEMELLE CAR C'EST LUI QUI PORTE LES BÉBÉS HIPPOCAMPES DANS SA POCHE. ON NOUS A POSÉ DES QUESTIONS SUR LES ANIMAUX MARINS ET CEUX QUI RÉPONDAIENT JUSTE POUVEZ DONNER UN COUP DE KLAXON ! »

L'équipe « Book and fish et Supers cuistots »

« J'ÉTAIS DANS LE GROUPE THÉÂTRE. ON A AVANCÉ SUR LA PIÈCE, ON A FAIT LA SCÈNE 1 ET 2 DE L'ACTE 1 PUIS LA SCÈNE 1 ET 2 DE L'ACTE 2. ON A CHERCHÉ CE QUE POUVAIT ÊTRE LA FIN. ENSUITE ON A TRAVAILLÉ SUR NOS PERSONNAGES. ON A TROUVÉ LE TITRE C'EST LA PÊCHE MYSTÉRIEUSE. »

Atelier Théâtre, Séréna, CM1-CM2

LES ACTEURS DU PROJET

G2M est un projet pluridisciplinaire, qui a regroupé des structures diverses aux compétences variées et complémentaires. C'est cette richesse qui a permis la naissance et la mise en œuvre de ce projet 2015-2016 :

- **Association Miamuse :** association loi 1901 , dont l'objectif est de transmettre des messages pour une alimentation favorable à une bonne santé et responsable d'un environnement durable au travers de l'éveil sensoriel, le plaisir et la convivialité. Dans le cadre de ce programme, B. Oberti, Docteur ès Sciences en Nutrition-Santé coordonne les activités sur Marseillan et co-coordonne le projet régional. Elle aborde des thèmes de recherche (comportements et pratiques alimentaires, perception gustative et restauration collective). Via son entreprise « Epi-Curia », elle propose des actions de prévention associant alimentation et santé tout en gardant à l'esprit un mot « le PLAISIR ». **Son rôle :** Co-coordination générale du projet, intervention « Nutrition-santé » et évaluation. Cette évaluation a été concue par Nelly Sicard, Nathalie Colin et Bénédicte Oberti. L. Maire, ce chef de cuisine, persuadé que la réalisation d'un repas ainsi que son partage revêt une importance qui va au-delà de la satisfaction d'un besoin physiologique, propose un regard différent sur l'alimentation en mêlant compétence, aspect ludique, plaisir et créativité... **Son rôle :** Organisation du concours culinaire et banquet final. C. Chevalier Piat : Diététicienne nutritionniste, consultante et formatrice au sein de son entreprise Cap.nutricia, et Catherine AMICE : Diététicienne et nutritionniste. **Leurs rôles :** l'équipe de Miamuse crée des outils pédagogiques et ludiques autour de l'alimentation et de la santé. Ces partenaires font partie du relais du goût LR créé avec le soutien de la DRAAF et de la DAAC.
 - **Nathalie Colin, chargée de mission Alimentation à la DRAAF Languedoc-Roussillon :** dans ce cadre elle a pour mission de décliner en régions le Plan National de l'Alimentation. Elle porte notamment des actions sur l'éducation au goût et la valorisation du patrimoine alimentaire régionale. L'éducation sensorielle lui semble un préalable éducatif nécessaire pour favoriser l'écoute et la compréhension des uns et des autres, en créant les conditions d'une relation à l'alimentation réconciliant environnement, santé, goût et diversité. **Son rôle :** Co-coordination générale du projet
 - **Association la Flaveur du Monde :** H. Lombardo, responsable pédagogique et formatrice, en dégustation des enseignants, animatrice et référente des classes du goût pour la DRAAF LR. **Son rôle :** Initier les élèves à l'approche sensorielle des aliments.
 - **Association CPIE Bassin de Thau :** Claudia Azaïs (Prudhomie de Thau, membre du CPIE Bassin de Thau), Z. Simard, coordinatrice pédagogique, G. Hubert, chargée de communication. L'objectif principal de cette association est la valorisation du bassin de Thau. Elle réalise des actions de sensibilisation et des projets d'accompagnement de son territoire. Le thème de l'alimentation est abordé au travers du développement de circuits courts et d'animations pédagogiques. **Leurs rôles :** coordination et animations pédagogiques, conception graphique et mise en page du livret.
 - **Compagnie Minibus :** spécialisée dans le spectacle musico-théâtral destiné au jeune et tout public. Crée en 2002 par G. Melki et P. Natarianni, elle propose des créations associant l'expression culturelle et l'éducation, et des spectacles ludiques et interactifs à thématiques pédagogiques, des ateliers de pratique théâtrale et des interventions en milieu scolaire et hospitalier. **Son rôle :** création d'un reportage théâtralisé avec les élèves.
 - **Compagnie LIPS :** Crée en 2009 par P.Usseglio et G. Di Giugno, deux danseurs contemporains qui développent ensemble des projets artistiques de création et d'enseignements. **Son rôle :** création d'un spectacle d'expression corporelle.
 - **Rectorat :** E. Guerrini, chargé de mission Arts du goût de la Délégation Académique à l'éducation Artistique et à l'action Culturelle DAAC du Recorat de l'Académie de Montpellier. Dès le départ, il apporte un soutien à la conception pédagogique et à la création du projet. G. Lemonnier, infirmière conseillère technique auprès du recteur, fait le lien avec les infirmières des établissements et apporte son soutien aux différentes activités.
- Ainsi que les établissements scolaires qui ont été essentiels à la conduite de ce projet :**
- **École primaire Maffre de Baugé (Marseillan) :** J.F Mougenot (Directeur de l'école), la classe de CM1-CM2 avec G.Bridiau et M.Richeux. (enseignants).
 - **Collège Pierre Deley (Marseillan) :** T. Gay (Principal), G. Souriou-Boulay (Gestionnaire), les classes de 6^{ème} et de 3^{ème}, V. Carilho-Rito (SVT), V. Rabache (Musique), N. Gomes-Malric (Documentaliste) et E. Villeneuve (Cuisinier).
 - **Lycée des métiers Charles de Gaulle (Sète) :** V. Vauthier-Desmaretz (Proviseure), Ch. Tata (Proviseure adjointe), L.Roïg (Chef de travaux), la classe de 1^{ère} bac pro, S.Hamonet (prof. de cuisine), S.Pech (prof. de restaurant), M. Missios (Documentaliste), P. Martinez (Auxiliaire de vie) S.Parmentier (prof.PSE) et P. Charaix (Infirmière).

REMERCIEMENTS

Nous remercions vivement et chaleureusement toutes les personnes impliquées dans cette aventure ambitieuse, et surtout les élèves et leurs enseignants sans qui ce projet n'aurait jamais vu le jour.

Nous tenons tout particulièrement à remercier les responsables et enseignants des établissements scolaires (l'école Maffre de Baugé, le collège Pierre Deley de Marseillan, et le Lycée des métiers Charles de Gaulle de Sète) pour leur accueil et leur fort investissement.

Ce programme ne pourrait pas être possible sans nos financeurs :

- la DRAAF,
- l'ARS,
- la Mairie de Marseillan,
- le Conseil Départemental de l'Hérault,
- Api-restauration (soutien matériel)

Merci pour leur confiance et leurs soutiens humain, matériel et financier indispensables à la réalisation de ce projet.

Cela a été un réel plaisir de partager ces moments, nous espérons que vous vous régaleriez autant que nous avec les magnifiques recettes présentées dans ce livret, qui ont été imaginées, créées et réalisées par les élèves.

Encore merci à eux pour leur motivation, leur énergie et leur implication, et pour le plaisir qu'ils ont su prendre et donner !

Bon appétit !

Livret non commercialisable

- Crédit photos : Bénédicte Oberti - Epicuria, CPIE Bassin de Thau, Aurélien Daloz
- Conception graphique : CPIE Bassin de Thau
- Conception du logo G2M-LRMP : Mairie de Marseillan
- Textes : Bénédicte Oberti - Epicuria, Catherine Piat - Cap nutricio, Zarah Simard - CPIE Bassin de Thau & surtout, les élèves et les enseignants des 3 établissements scolaires participants.



Nathalie Colin, DRAAF

nathalie.colin01@agriculture.gouv.fr

Bénédicte Oberti, Association Miamuse / epi-curia

contact@epi-curia.fr



PRÉFET
DE LA RÉGION
LANGUEDOC-
ROUSSILLON-
MIDI-PYRÉNÉES



**École
Maffre de Baugé**

**Collège
Pierre Deléy**

**Lycée Charles De Gaulle
Lycée des métiers**



**La Flaveur
du Monde**

