



# Les tables des enfants du 14<sup>e</sup>

POUR UNE ALIMENTATION  
ÉQUILBRÉE ET DE SAISON



**2** | 2022-2023





# **Les tables des enfants du 14<sup>e</sup>**

---

POUR UNE ALIMENTATION  
ÉQUILBRÉE ET DE SAISON

**Par les élèves  
de la circonscription  
14A Montparnasse - Paris**

**2022-2023**





## PRÉFACE

**P**our la deuxième année consécutive, les écoliers de la circonscription 14A – Montparnasse, de la petite section au CM2, ont travaillé sur l'équilibre alimentaire et la saisonnalité. Guidés par leurs enseignants et les étudiants en diététique du lycée Guillaume Tirel, ils ont ensuite élaboré des menus équilibrés, avec des ingrédients de saison, et rédigé des recettes.

Les élèves ont manipulé et goûté des aliments, visité des cuisines, travaillé diverses disciplines pour réaliser ce deuxième opus des *Tables des enfants du 14<sup>e</sup>*.

Ce projet, mené en partenariat avec le lycée Guillaume Tirel, est soutenu par la Caisse des écoles du 14<sup>e</sup> arrondissement et la Cité éducative DiVa Paris 14.

Merci aux élèves, aux enseignants, aux étudiants et aux partenaires, qui ont permis que les expériences culinaires individuelles puissent être partagées.

Bonne découverte aux lecteurs. ●

### **Aude Briot**

Inspectrice de l'éducation nationale  
Circonscription 14A – Montparnasse

### **Patrick Lafollie**

Directeur de la Caisse des écoles  
du 14<sup>e</sup>



## Printemps

# Ecole maternelle Hippolyte Maindron

Classe : PS/MS 3

## Menu petit-déjeuner « brunch »

- **salade endives/bâtonnets de carottes** (vinaigrette fromage feta, huile d'olive, sel, poivre, yaourt nature)
- **frittata matinale accompagnée de pain**
- **fruits**
- **brownie**



## Frittata matinale

### *Ingrédients*

- 5 œufs
- 125 mL de crème fraîche épaisse
- 100 g de feta
- 8 asperges
- 50 g de pousses d'épinards
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

### *Ustensiles*

- un petit bol
- un fouet
- une poêle, sinon un moule à cake
- couteau, cuillère

## Etapes de la recette

- ▶ Dans un petit bol, mélangez les œufs et la crème fraîche et assaisonnez.
- ▶ Préchauffez le four à 180 °C.
- ▶ Dans une poêle, faites revenir les asperges pendant 2 minutes dans l'huile d'olive.
- ▶ Ajoutez les pousses d'épinards et 75 g de feta.
- ▶ Versez la préparation aux œufs par-dessus et saupoudrez avec le restant de feta.
- ▶ Faites cuire à feu doux.
- ▶ Une fois les œufs pris, enfournez pendant 2 minutes afin qu'ils soient dorés.
- ▶ Coupez la frittata et répartissez dans deux assiettes.





**Automne**

## **Ecole maternelle Jacquier**

**Classe : GS 7**

### *Menu*

---

- Fromage blanc aux fruits et flocons d'avoine
- Jus d'oranges pressées
- Tartine de pain à la confiture ou au miel
- Un thé ou un café

## **Fromage blanc aux fruits et flocons d'avoine, jus d'oranges pressées**

### *Ingrédients*

- Fromage blanc
- Flocons d'avoines
- Kiwi
- Banane
- Poire
- Raisins secs
- Noix
- 2 oranges

### *Ustensiles*

- Bol
- Planche à découper ou une assiette
- Couteau
- Epluche légumes
- Cuillère à soupe
- Petite cuillère
- Presse agrumes

### Etapes de la recette

#### Fromage blanc aux fruits et flocons d'avoine

- ▶ Laver les fruits.
- ▶ Éplucher le kiwi et la poire avec un épluche légumes, éplucher la banane.
- ▶ Couper les fruits en petits morceaux.
- ▶ Verser une portion de fromage blanc dans un bol.
- ▶ Ajouter deux ou trois cuillères à soupe de flocons d'avoine, les morceaux de kiwi, de poire et de banane.
- ▶ Décorer avec des noix et/ou des raisins secs selon votre goût.

#### Jus d'oranges pressées

- ▶ Couper les oranges en deux.
- ▶ Presser les morceaux en les tournant sur le presse agrumes.
- ▶ Verser le jus dans un verre.
- ▶ Déguster. Bon appétit !





## Gâteau yaourt aux pommes

**Ecole maternelle  
Hippolyte Maindron**

**Classe : 5 PS/MS/GS**

### *Le menu Pomme*

- Salade pomme/endive/betterave
- Tajine de poulet aux pommes
- **Gâteau yaourt aux pommes**



### *Ingrédients*

- Un pot de yaourt vanille
- 2 pots de sucre
- 3 pots de farine
- 3 œufs
- 1 sachet de levure
- 1/2 pot d'huile de tournesol
- Une poignée de pépites de chocolat
- Trois pommes
- 10 grammes de beurre

### *Ustensiles*

- Un moule
- Un fouet
- Un économe
- Un pot de yaourt vide

## Étapes de la recette

- ▶ Dans un saladier, vider un pot de yaourt vanille. Conserver le pot vide qui servira de doseur pour les autres ingrédients.
- ▶ Ajouter 2 pots de sucre et mélanger.
- ▶ Casser trois œufs dans le saladier et mélanger.
- ▶ Ajouter 3 pots de farine, un sachet de levure, 1/2 pot d'huile de tournesol.
- ▶ Bien mélanger le tout.
- ▶ Éplucher les pommes préalablement lavées avec un économe et les couper en petits morceaux.
- ▶ Les incorporer ensuite dans la pâte à gâteau et mélanger.
- ▶ Ajouter une bonne poignée de pépites de chocolat, mélanger encore.
- ▶ Beurrer un moule et y verser la pâte.
- ▶ Cuire à 180 degrés pendant 30 minutes.
- ▶ Dégustez !





## Mini roulés de truite fumée des Pyrénées et salade de mâche

**Ecole Jean Zay**

**Classe : CM1/CM2 A**

### *Menu*

- **Mini roulés de truite fumée des Pyrénées, fromage frais, pommes, fines herbes, accompagnés d'une salade de mâche.**
- **Tajine de poulet aux abricots secs, amandes, raisins secs et semoule**
- **Poire Belle Hélène**

### *Ingrédients*

pour 4 personnes

- 4 tranches de truite fumée des Pyrénées
- une demi-pomme Granny Smith
- 100 g de fromage frais
- 3 cuillères à soupe de crème liquide
- brins de persil, ciboulette et aneth
- poivre, graines de sésame
- 100 g de mâche
- pour la vinaigrette :
- une cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- trois cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

### *Ustensiles*

- une planche à découper
- un vide-pomme
- un épluche-légume (ou un économe) et un couteau
- une cuillère à soupe
- une cuillère à café
- un fouet, un saladier
- un bol et un ramequin
- des cure-dents

## Etapes de la recette

- ▶ Evidez et épluchez la demi pomme.
- ▶ Coupez-la en quartiers, puis découper les quartiers en fins morceaux.
- ▶ Ciselez le persil, la ciboulette et l'aneth.
- ▶ Dans un bol, mélangez avec le fouet le fromage frais, la crème liquide, les fines herbes et le poivre.
- ▶ Coupez les tranches de truite en lanières d'environ 3 cm de largeur.
- ▶ Déposez quelques morceaux de pomme sur chaque lanière de truite.
- ▶ Etalez le fromage frais dessus.
- ▶ Enroulez et faites tenir à l'aide d'un cure-dent.
- ▶ Parsemez de graines de sésame.
- ▶ Pour la vinaigrette, mélangez dans un saladier une pincée de sel, une pincée de poivre, une cuillère à soupe de vinaigre de cidre et trois cuillères à soupe d'huile d'olive.





## Velouté de potimarron aux noisettes

### Ecole élémentaire Delambre

Classe : CE1 A

#### Menu

- Velouté de potimarron aux noisettes
- Gratin de brocolis et de macaronis au fromage
- Compote pomme-poire

#### *Ingrédients*

- 1 potimarron
- 1 pomme de terre
- 1 gousse d'ail
- 25 cL de crème fraîche épaisse
- 30 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de noisettes
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

#### *Ustensiles*

- 1 couteau
- 1 grande cuillère
- 1 épluche-légumes
- 1 presse-ail
- 1 grande casserole
- 1 poêle
- 1 mixeur plongeant

### Etapes de la recette

- ▶ Couper le potimarron en gros morceaux et l'éplucher, peler et couper la pomme de terre en morceaux, peler et hacher la gousse d'ail ;
- ▶ Concasser grossièrement la moitié des noisettes ;
- ▶ Faire fondre le beurre dans une grande casserole, faire revenir l'ail, les morceaux de potimarron et de pomme de terre quelques minutes, en remuant ;
- ▶ Couvrir d'eau et laisser cuire à petits bouillons jusqu'à ce que le potimarron et la pomme de terre soient tendres ;
- ▶ Mixer finement les légumes cuits avec la moitié des noisettes, assaisonner (sel et poivre)
- ▶ Faire griller le reste des noisettes dans une poêle bien chaude ;
- ▶ Mettre la soupe sur feu doux, ajouter la crème fraîche et faire réchauffer doucement en remuant ;
- ▶ Au moment de servir, parsemer de noisettes grillées et servir bien chaud.





## Ecole Jean Zay

Classe : CP-CE1 et CM1-CM2

### Menu

- Mini roulés de truite fumée des Pyrénées, fromage frais, pommes, fines herbes accompagnés d'une salade de mâche.
- Tajine de poulet aux abricots secs, amandes, raisins secs et semoule
- Poire Belle Hélène



## Poire Belle Hélène

### Ingrédients

- Pour la glace vanille :
- 30 cl de crème liquide
- 30 cl de lait et 1 gousse de vanille
- 4 jaune d'œufs
- 40 g de sucre en poudre
- Pour la crème chantilly :
- 25 cl de crème liquide entière froide
- 30 g de sucre glace
- 1 sachet de sucre vanillé
- Pour la poire belle Hélène :
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de chocolat à cuire
- 30 g de beurre, 1 litre d'eau
- 1 gousse de vanille
- 4 poires conférence
- Quelques amandes effilées

### Ustensiles

- Une sorbetière
- 2 fouets (électrique et manuel)
- Une casserole et un saladier
- Un coupe-trognon et un économe
- Une spatule, une poche à douille

### Etapes de la recette

#### Préparer la glace à la vanille la veille

- ▶ Faire chauffer la crème, le lait et la gousse de vanille puis laisser infuser 20 minutes.
- ▶ Séparer les jaunes des blancs.
- ▶ Battre les jaunes d'œufs et le sucre.
- ▶ Incorporer le lait filtré en mélangeant.
- ▶ Refaire chauffer le mélange sur feu doux.
- ▶ Verser dans la sorbetière puis turbiner pendant 30 minutes.

#### Préparer la crème chantilly

- ▶ Verser la crème liquide dans le saladier.
- ▶ Ajouter le sucre glace.
- ▶ Fouetter de plus en plus vite.
- ▶ Faire bouillir l'eau avec le sucre, les zestes de citron et une gousse de vanille.

- ▶ Eplucher les poires.
- ▶ Enlever le trognon des poires.
- ▶ Plonger les poires dans le sirop.
- ▶ Torréfier les amandes effilées dans le four.
- ▶ Faire fondre le chocolat avec le beurre.
- ▶ Présenter joliment les poires, une boule de glace à la vanille, le chocolat fondu, la chantilly et les amandes effilées dans des coupes ou de jolies assiettes.





## Ecole maternelle Hippolyte Maindron

Classe : 1 PS/MS/GS

### *Le Menu de la princesse au radis*

- Le lit croquant de la princesse au radis
- Le lit moelleux de la princesse : lasagnes de betterave, épinards, patate douce, pomme de terre et carottes
- Le lit fruité de la princesse : charlotte aux kiwis, pommes et poires



### *Ingrédients*

- 1 betterave
- 1 pomme
- 1 fenouil
- 1 carotte
- et... un radis !  
(parce que les petits pois ne sont pas encore de saison !)

### *Ustensiles*

- Eplucheur à légumes
- Couteau
- Planche à découper
- Casserole

*Menu local de saison, végétarien  
et presque sans déchets.*

## Etapes de la recette

- ▶ Lavez la betterave, la pomme, le fenouil, la carotte et le radis. Épluchez la betterave et les carottes.
- ▶ Faites cuire la betterave 20 minutes dans une casserole d'eau bouillante à feu moyen.
- ▶ Pendant ce temps, coupez la pomme et la carotte en rondelles.
- ▶ Retirez les fanes de radis et de fenouil.
- ▶ Effeuillez le fenouil.
- ▶ Une fois, la betterave cuite, découpez-la en rondelles.
- ▶ Dans une assiette, déposez le radis puis une rondelle de pomme, des morceaux de carottes, un morceau de fenouil et enfin une rondelle de betterave. Répétez l'opération.
- ▶ Créez votre plus belle princesse au radis avec des crudités et fanes et couchez-la sur son lit moelleux : sentira-t-elle le radis ?

### Repas pour nos vers du lombricomposteur :

- ▶ couper les épluchures et fanes en petits morceaux.





**Ecole maternelle  
Hippolyte Maindron**  
**Classe : 4 PS/MS/GS**

*Le Menu Epices*

- Carottes caramélisées au cumin
- Poulet au curry avec du riz
- **Compote de pommes à la cannelle**

**Compote de pommes  
à la cannelle**

*Ingrédients*

- 6 pommes
- Sucre de canne
- Cannelle en poudre
- 1/2 verre d'eau

*Ustensiles*

- Econome
- Couteau
- Planche à découper
- Fourchette
- Casserole
- Spatule

## Étapes de la recette

- ▶ Peler les pommes, ôtez le cœur à l'aide d'un vide pomme et coupez la chair en dés.
- ▶ Mettre les dés de pommes dans une casserole en inox.
- ▶ Ajouter le sucre et 5 cl d'eau.
- ▶ Couvrir et faire chauffer sur feu moyen, environ 10 min, jusqu'à ce que les dés de pommes soient fondants
- ▶ Sortir du feu et ajouter la cannelle en poudre.
- ▶ Écraser la compotée à la fourchette pour lui donner une texture consistante avec quelques morceaux pour avoir une fine purée.
- ▶ Servir à la compote de pommes à la cannelle tiède ou froide.





**Hiver**

## Ecole élémentaire Chantin

**Classe : CM2**

### *Menu*

- Soupe « Mystère orange » (carottes-potimarron)
- Gratin de choux fleur pomme de terre-filets de blanc de poulet
- Comté
- Crumble banane poire chocolat

## Soupe mystère orange

### *Ingrédients*

- 2 kg de potimarron
- 2 L de bouillon de volaille
- le jus et le zeste d'une orange
- 50 g de maïzena
- 600 g de crème liquide
- 200 g de beurre
- Sel, poivre
- 3 carottes

### *Ustensiles*

- une balance
- une marmite
- un fouet
- un mixeur
- des couteaux
- une râpe
- un presse agrume
- des bols
- des cuillères

## Etapes de la recette

- 1** Couper le potimarron en morceaux (garder la peau qui est pleine de vitamines) et le mettre dans la marmite avec le beurre fondu. Rajouter de l'eau et faire cuire pendant 25 min. L'égoutter.
- 2** Préparer le bouillon de volaille et y ajouter la maïzena.
- 3** Transvaser le bouillon dans la marmite et y ajouter le sel, le poivre, le jus et le zeste d'orange.
- 4** Mixer le tout. Goûter pour rectifier l'assaisonnement.
- 5** Servir la soupe dans des bols. Raper des bouts de carottes et les mettre joliment dans les bols.





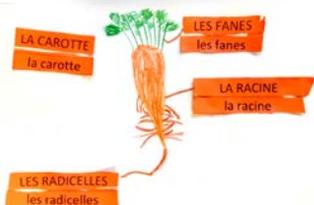
## Soupe aux fanes de carottes

### Ecole maternelle Hippolyte Maindron

Classe : 6 PS/MS/GS

#### *Le Menu Carotte*

- Soupe de fanes de carottes
- Purée de carotte et poulet à la crème
- Yaourt au sucre
- Carotte Cake



#### *Ingrédients*

- 1 botte de carottes
- 50 g de beurre
- 1 oignon
- 3 pommes de terre
- 1 bouillon de poule
- 2 L d'eau
- Poivre
- Sel



#### *Ustensiles*

- Couteau
- Eplucheur à légumes
- Planche à découper
- Cocotte minute
- Moulin à légumes
- Casserole
- Louche

## Etapes de la recette

- ▶ Couper les fanes des carottes, les laver et effeuiller.
- ▶ Laver les carottes et les pommes de terre, les éplucher et les couper en morceaux.
- ▶ Faire fondre le beurre dans la cocotte minute et y faire revenir l'oignon émincé.
- ▶ Ajouter les pommes de terre, les carottes et les fanes. Faire revenir l'ensemble pendant 5 minutes.
- ▶ Verser l'eau, le sel, le poivre et le bouillon.
- ▶ Mettre le couvercle de la cocotte et laisser cuire pendant 30 minutes à feu moyen.
- ▶ Laisser refroidir, passer la soupe au moulin à légumes ou au mixer.
- ▶ Réchauffer et déguster.





## Ecole Delambre

Classe : CE2 A

### Menu

---

- Œuf mimosa
- Spaghettis boulettes
- Salade de fruits

## Spaghettis boulettes

### *Ingrédients*

- Spaghettis (200g)
- Chair à saucisse (400g)
- Coulis de tomates (400g)
- Bouquet garni
- 1 oignon doux
- 1 cuillère à soupe d'huile

### *Ustensiles*

- 2 grandes casseroles

### Etapes de la recette

- ▶ Façonner 12 boulettes avec la chair à saucisse. Hacher l'oignon.
- ▶ Faire saisir les boulettes et l'oignon à feu vif dans une poêle 5 min avec 1 cuillère à soupe d'huile.
- ▶ Ajouter le coulis de tomates et les boulettes. Saler, poivrer.
- ▶ Baisser le feu et laisser cuire 25 min de plus à feu doux.
- ▶ Déguster avec les spaghettis cuits *al dente*.





## Croque-monsieur et sa salade de carottes râpées

### Ecole maternelle Jacquier

**Classe : Petite section 1**

#### *Menu*

---

- Soupe de légumes pommes de terre, poireaux et navets.
- Croque-monsieur et sa salade de carottes râpées.
- Petits suisses.
- Pomme.

#### *Ingrédients*

- Pain de mie en tranches,
- Jambon blanc (de porc ou de dinde)
- Gruyère râpé
- Lait frais
- Carottes
- Persil
- Citron

#### *Ustensiles*

- Bol
- Plat pour le four
- Économe
- Râpe
- Presse-citron
- Saladier

### Etapes de la recette

- ▶ Disposer une tranche de pain de mie dans le plat.
- ▶ Plier une tranche de jambon (de porc ou de dinde) et la poser sur la tranche de pain de mie.
- ▶ Verser du lait dans le bol et ajouter du gruyère râpé.
- ▶ Ajouter le gruyère sur le jambon et fermer le croque-monsieur avec une 2<sup>e</sup> tranche de pain de mie.
- ▶ Ajouter du gruyère sur le croque-monsieur.
- ▶ Cuire au four pendant 10 minutes à 160 °C.
- ▶ Éplucher les carottes.
- ▶ Râper les carottes et les mettre dans le saladier.
- ▶ Presser le citron et verser sur les carottes râpées.
- ▶ Couper le persil et saupoudrer sur les carottes.





## Ecole Maurice Rouvier

Classe : CE1A

### *Déjeuner végétarien des CE1A*

- Salade de betteraves au citron, persil, noix et œufs durs.
- Nouilles sautées aux légumes (carotte, brocoli, chou) et à la sauce soja.
- Fromage
- **Gaufres** et salade de fruits de saison.

## Recette pour 24 gaufres

### *Ingrédients*

- 1 litre de lait
- 1 sachet de levure chimique
- 150 g de sucre en poudre
- 2 pincées de sel
- 250 g de beurre
- 600 g de farine
- 4 œufs

### *Ustensiles*

- Un fouet
- Une balance
- Un bol
- Un saladier
- Un appareil à gaufre
- Une cuillère en bois
- Un tamis

### Etapes de la recette

- ▶ Dans un saladier, mélanger la farine et la levure avec une cuillère en bois.
- ▶ Faire fondre le beurre dans un bol.
- ▶ Dans le saladier, casser les œufs, verser le beurre fondu, le sucre et le sel. Puis mélanger avec un fouet.
- ▶ Verser le lait petit à petit et bien remuer la pâte.
- ▶ Mettre un peu de pâte dans un appareil à gaufres.
- ▶ Laisser cuire 3-4 minutes.
- ▶ À l'aide d'un tamis, saupoudrer de sucre glace.





## Ecole élémentaire Alain Fournier

Classe : CE1-CE2 E

### Menu Manga

- Salade asazuke de chou
- Soboro don
- Cheesecake japonais



## Soboro don

### Ingrédients

pour 4 personnes

- 400 g de viande hachée (bœuf ou poulet)
- 2 cuil. à soupe de sauce de soja claire
- 4 cuil. à soupe de sucre roux
- 4 cuil. à soupe de mirin
- 1 petite gousse d'ail
- 400 g de riz
- 600 mL d'eau
- 160 g d'épinards
- 160 g de champignons enoki
- 1 concombre
- 2 carottes
- 4 cuil. à café de graines de sésame
- Huile de sésame

### Ustensiles

- 1 saladier et 4 grands bols
- 1 poêle
- 1 cuillère en bois et 1 couteau
- 1 couteau économe
- 1 planche à découper

### Etapes de la recette

- ▶ Eplucher la carotte et le concombre ; les couper en lamelles.
- ▶ Laver les épinards ; les plonger 3 à 4 min. dans l'eau bouillante salée ; les égoutter.
- ▶ Couper les racines des champignons et rincer.



- ▶ Faire chauffer l'huile de sésame dans la poêle et y faire sauter les légumes séparément.
- ▶ Rincer le riz avant sa cuisson (12 min).
- ▶ Mélanger la viande hachée avec la sauce mirin dans un saladier.
- ▶ Faire chauffer 1 cuil. à café d'huile de sésame : y faire revenir l'ail écrasé avec la viande ; incorporer la sauce soja et le sucre ; mélanger.
- ▶ **Dressage** : mettre le riz dans un bol ; déposer une portion de viande et de chaque légume sans remuer ; saupoudrer de graines de sésame.





## Printemps

# Ecole EE Antoine Chantin

Classe : CM1 A

## Menu

- Asperges vertes à la vinaigrette
- Saumon à l'ail et au persil accompagné de spaghettis
- Rocamadour
- Salade de fruits printanière



## Salade de fruits printanière

### *Ingrédients*

pour 6 personnes

- 3 pêches
- 250 g de cerises
- 250 g de framboises
- 250 g fraises
- 3 abricots,
- un petit verre de jus d'orange et de citron (pressés)

### *Ustensiles*

- un saladier
- un couteau
- une planche à découper
- un économe
- une grosse cuillère
- un dénoyauteur

## Etapes de la recette

- ▶ Laver les abricots et les fruits rouges.
- ▶ Eplucher les pêches avec l'économe.
- ▶ Dénoyer les cerises.
- ▶ Découper en petits morceaux les pêches, les abricots et si nécessaire, les fraises avec le couteau, sur la planche à découper.
- ▶ Mettre tous les fruits dans le saladier.
- ▶ Verser un peu de jus d'orange et de citron.
- ▶ Mélanger délicatement avec une grosse cuillère.
- ▶ Si vous le souhaitez, vous pouvez mettre votre salade de fruits au frais avant de la déguster.





Été

## Ecole élémentaire Antoine Chantin

Classe : CM1 B

### *Menu « évasion », fraîcheur d'été*

- Salade grecque : tomate, concombre, oignon, olive, feta
- Poulet sauce Tchep accompagné de riz (recette sénégalaise)
- Sorbet fraise, framboise, avec une touche de menthe (recette française)

## Poulet sauce Tchep (recette du Sénégal)

### *Ingrédients*

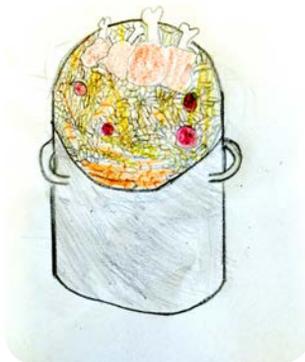
- 3 oignons
- 4 carottes
- 3 poivrons rouges
- 4 courgettes
- De la pâte de piment / piment frais
- Une cuisse de poulet par personne
- Du riz
- Un peu d'huile
- Sel et poivre

### *Ustensiles*

- Un économe
- Un couteau
- Une grande marmite
- Une grande poêle
- Une planche à découper

### Étapes de la recette

- ▶ Eplucher les oignons et les couper en petits cubes.
- ▶ Laver les carottes, les éplucher puis les couper en petits cubes.
- ▶ Laver les poivrons et les couper en petits morceaux.
- ▶ Laver les courgettes et les couper en cubes.
- ▶ Dans la grande poêle, faire revenir les oignons dans un peu d'huile.
- ▶ Puis ajouter les poivrons et les carottes.
- ▶ Laisser cuire 10 minutes.
- ▶ Ajouter ensuite les courgettes.
- ▶ Ajouter le piment, du sel, du poivre selon votre goût et laisser mijoter. Ajouter un peu d'eau si besoin.
- ▶ Faire griller le poulet au four à 200 °C, 30 minutes environ.
- ▶ Faire bouillir de l'eau dans la grande marmite avec du sel.
- ▶ Mettre le riz dans l'eau bouillante. Laisser cuire 10 minutes environ, puis égoutter.
- ▶ Servir le riz avec le poulet et ajouter la sauce avec les légumes.
- ▶ Bon appétit !





**Automne**

## Gâteau de carottes à l'orange

**Ecole maternelle  
Alain Fournier**

**Classe : Petite section**

*Menu :*  
*Un goûter orangé...  
un peu sucré-salé*

- **Compote de butternut-orange**
- **Gâteau de carottes à l'orange**



### *Ingrédients*

- 3 carottes
- 2 oranges
- 200 g de farine
- 100 g de sucre
- 10 cL d'huile
- 1 sachet de levure
- 4 œufs

### *Ustensiles*

- 1 économe
- 1 casserole
- 1 mixeur électrique
- 1 couteau
- 1 presse-agrumes
- 1 verre doseur
- 1 fouet
- 1 moule à gâteau

### Etapes de la recette

- 1** Eplucher 3 carottes avec un économiseur. Puis couper-les en morceaux dans une casserole. Mettre de l'eau dans la casserole et cuire 20 min. Avec le mixeur électrique, mixer (écraser) les carottes, pour en faire une purée.
- 2** Couper en deux 2 oranges. Avec le presse-agrumes, presser les oranges pour obtenir du jus d'orange.



- 3** Dans un saladier, verser 200 grammes de farine, 100 grammes de sucre, 10 centilitres d'HUILE, mesurés avec un verre doseur. Ajouter 1 sachet de levure et 4 œufs. Mélanger le tout et ajouter la purée de carottes et le jus des oranges.
- 4** Verser la pâte dans le moule à gâteau. Le mettre dans le four pendant 25 minutes à 200 °C.



- 5** Démouler le gâteau... et déguster.  
Des légumes au goûter, c'est super bon !!!





**Hiver**

## Tiramisu de betteraves au cumin

### Ecole maternelle Maurice Rouvier

**Classes : GS6, MS3, PS1**

#### *Dîner aux épices du monde*

- Tiramisu de betteraves au cumin
- Quiche aux poireaux à la noix de muscade
- Salade de fruits à la fleur d'oranger et à la cannelle



#### *Ingrédients*

6 personnes

- 600 g de betteraves cuites
- 150 g de mascarpone
- 15 cL de crème liquide entière très froide
- 1,5 c. à s. de vinaigre de Xérès
- 1,5 c. à s. d'huile d'olive
- 12 brins de cerfeuil
- 1,5 c. à c. de cumin moulu
- 1,5 c. à s. de baies roses
- Sel, poivre

#### *Ustensiles*

- Saladier
- Fouet
- Mixeur
- Verrines

## Etapas de la recette

- 1** Eplucher et couper les betteraves en dés. Mélanger le vinaigre, 1 pincée de sel, 2 pincées de cumin, du poivre et l'huile. Ajouter la moitié des betteraves.



- 2** Réserver un peu de betterave et mixer le reste avec le mascarpone, 2 pincées de cumin, sel et poivre. Fouetter la crème en chantilly mousseuse. Saler, poivrer, ajouter deux pincées de cumin.



- 3** Répartir dans 6 verrines la salade de betterave, puis le mascarpone, enfin la chantilly.



- 4** Parsemer de dés de betterave et de baies roses, puis décorer de pluches de cerfeuil. Servir bien frais.





## Ecole maternelle Maurice Rouvier

**Classes : GS6, MS3, PS1**

### *Dîner aux épices du monde*

- Tiramisu de betteraves au cumin
- Quiche aux poireaux à la noix de muscade
- Salade de fruits à la fleur d'oranger et à la cannelle

## Quiche aux poireaux

### *Ingrédients*

6 personnes

- 3 poireaux
- 3 œufs
- 1 pâte Brisée
- 20 cL de crème fraîche
- 25 cL de lait ½ écrémé
- 100 g de gruyère râpé
- sel
- poivre
- noix de muscade râpée

### *Ustensiles*

- 1 saladier
- 1 moule à tarte
- 1 cuillère
- 1 couteau
- 1 fouet
- 1 cocotte-minute

## Étapes de la recette

- ▶ Laver, couper les poireaux en rondelles puis les faire cuire à la vapeur.
- ▶ Mélanger les œufs, la crème fraîche, le lait, le sel, le poivre et la noix de muscade râpée.
- ▶ Étaler la pâte brisée dans le moule et mettre les poireaux.
- ▶ Parsemer le gruyère râpé sur les poireaux, puis verser le mélange sur le tout.
- ▶ Mettre au four 30min à 220 °C.
- ▶ Bon appétit à tous





## Salade de fruits à la fleur d'oranger et à la cannelle

### Ecole maternelle Maurice Rouvier

Classes : GS6, MS3, PS1

#### *Dîner aux épices du monde*

- Tiramisu de betteraves au cumin
- Quiche aux poireaux à la noix de muscade
- Salade de fruits à la fleur d'oranger et à la cannelle



#### *Ingrédients*

- 4 pommes Golden
- 4 pommes Pink Lady
- 6 bananes
- 4 mandarines
- 6 clémentines
- 2 oranges
- 1 citron
- 2 c à s d'arôme de fleurs d'oranger
- cannelle en poudre

#### *Ustensiles*

- 1 couteau à bout rond
- 1 économe
- 1 cuillère à soupe
- 1 planche à découper
- 1 presse-agrumes
- 1 saladier

### Etapes de la recette



- ▶ Eplucher les bananes et les couper en rondelles. Mettre les rondelles dans le saladier. Presser un jus de citron et le verser sur les bananes coupées pour qu'elles ne noircissent pas.
- ▶ Enlever la peau des pommes avec un économe. Couper les pommes en quatre et enlever le cœur. Couper les pommes en petits morceaux à l'aide d'un couteau. Mettre les morceaux dans le saladier.
- ▶ Eplucher les mandarines. Séparer les quartiers avec les mains puis couper chaque quartier en petits morceaux à l'aide d'un couteau. Mettre les morceaux dans le saladier.
- ▶ Eplucher les clémentines. Séparer les quartiers avec les mains puis couper chaque quartier en petits morceaux à l'aide d'un couteau. Mettre les morceaux dans le saladier.
- ▶ Presser les oranges à l'aide d'un presse-agrume. Verser le jus dans le saladier.
- ▶ Rajouter 2 cuillères à soupe d'arôme de fleurs d'oranger dans le saladier. Mélanger.
- ▶ Laisser reposer au frais 30 min puis servir la salade de fruits dans de petits bols individuels. Saupoudrer de cannelle.





## Ecole maternelle Jacquier

Classe : Petite section 2

### Menu

- Soupe des ours
- Tarte au fromage
- Yaourt aux fruits



## La soupe des 3 ours (soupe de légumes)

### *Ingrédients*

- 6 carottes
- 3 pommes de terre
- 2 courgettes
- 1 navet
- 1 poireau
- Sel
- Eau

### *Ustensiles*

- Un économe
- Un couteau
- Une casserole
- Un mixeur

## Etapes de la recette

- 1 Eplucher les légumes.
- 2 Les laver.
- 3 Les couper en petits morceaux.
- 4 Mettre le tout dans une casserole avec du sel.
- 5 Recouvrir d'eau.
- 6 Faire cuire pendant 30 minutes.
- 7 Mixer la soupe.





Été

## Ecole maternelle Hippolyte Maindron

Classe 2 : PS/MS/GS

### *Menu de dîner : Le menu végétarien « Grosse légume »*

- Concombre au tzatziki
- Tarte aux courgettes et tomates façon quiche
- Gâteau aux pêches et aux pépites de chocolat



## Tarte aux courgettes et aux tomates façon quiche

### *Ingrédients*

#### **Pour la tarte façon quiche :**

- 2 grosses courgettes
- 5 tomates
- 2 cuillères à s. d'huile d'olive
- 20 cL de lait
- 2 œufs, du sel

#### **Pour la pâte brisée :**

- 300 g de farine
- 150 g de beurre
- 8 cl d'eau, une pincée de sel

### *Ustensiles*

- un moule à tarte
- un épluche légumes
- des couteaux
- une planche à découper
- des assiettes
- un petit saladier
- un grand saladier
- une fourchette
- un rouleau à pâtisserie
- du papier cuisson

## Etapas de la recette

### Pour la pâte brisée

- ▶ Mélanger la farine avec le sel dans un saladier. Ajouter le beurre en morceaux et pétrir
- ▶ Ajouter l'eau et faire une boule avec la pâte. Puis mettre de la farine sur le plan de travail et étaler la pâte à l'aide du rouleau à pâtisserie
- ▶ Faire un cercle qui soit plus grand que le moule
- ▶ Poser un papier cuisson dans le fond du moule
- ▶ Déposer la pâte brisée dessus et la piquer avec une fourchette

### Pour la garniture de la tarte façon quiche

- ▶ Rincer les légumes
- ▶ Eplucher les courgettes
- ▶ Couper les tomates et les courgettes en rondelles ou en petits morceaux
- ▶ Dans le petit saladier : mélanger le lait, les œufs et l'huile d'olive, puis ajouter une pincée de sel
- ▶ Placer les légumes sur la pâte brisée
- ▶ Ajouter le mélange de lait, œufs, et huile d'olive sur les légumes
- ▶ Faire cuire au four à 190 degrés pendant environ 30 minutes



**Merci aux étudiants en BTS Diététique  
du lycée du Guillaume Tirel,**

accueillis par la Caisse des écoles du 14<sup>e</sup>  
arrondissement, qui ont animé les ateliers  
dans toutes les classes :

Julie Baillieux, Julien Braz, Slène Brossard,  
Dorien Cousson, Anaëlle Dieudegard,  
Laurie Girard, Corentin Isaac, Samah  
Menouchi, Rihame Mhebik, Meïssane  
Noui-Mehidi, Aurélie Pally, Alice Planchais



# Table des matières

Préface ..... 3

---

*Le petit déjeuner* **Ecole maternelle Hippolyte Maindron**  
● Frittata matinale ..... 4

**Ecole maternelle Jacquier**  
● Fromage blanc aux fruits et flocons d'avoine,  
jus d'oranges pressées ..... 6

---

*Le déjeuner* **Ecole maternelle Hippolyte Maindron**  
● Gâteau yaourt aux pommes ..... 8

**Ecole Jean Zay**  
● Mini roulés de truite fumée des Pyrénées  
et salade de mâche ..... 10

**Ecole élémentaire Delambre**  
● Velouté de potimarron aux noisettes ..... 12

**Ecole Jean Zay**  
● Poire Belle Hélène ..... 14

**Ecole maternelle Hippolyte Maindron**  
● Le lit croquant de la princesse au radis ..... 16

**Ecole maternelle Hippolyte Maindron**  
● Compote de pommes à la cannelle ..... 18

**Ecole élémentaire Chantin**  
● Soupe mystère orange ..... 20

**Ecole maternelle Hippolyte Maindron**  
● Soupe aux fanes de carottes ..... 22

- Automne
- Hiver
- Printemps
- Été



## Les tables des enfants du 14<sup>e</sup>

- Automne
- Hiver
- Printemps
- Été

<b>Ecole Delambre</b>	
● Spaghettis boulettes.....	24
<b>Ecole maternelle Jacquier</b>	
● Croque-monsieur et sa salade de carottes râpées ....	26
<b>Ecole Maurice Rouvier</b>	
● Recette pour 24 gaufres .....	28
<b>Ecole élémentaire Alain Fournier</b>	
● Soboro don .....	30
<b>Ecole EE Antoine Chantin</b>	
● Salade de fruits printanière.....	32
<b>Ecole élémentaire Antoine Chantin</b>	
● Poulet sauce Tchep (recette du Sénégal).....	34

---

<i>Le goûter</i>	<b>Ecole maternelle Alain Fournier</b>	
	● Gâteau de carottes à l'orange .....	36

---

<i>Le dîner</i>	<b>Ecole maternelle Maurice Rouvier</b>	
	● Tiramisu de betteraves au cumin .....	38
	● Quiche aux poireaux .....	40
	● Salade de fruits à la fleur d'oranger et à la cannelle.....	42
	<b>Ecole maternelle Jacquier</b>	
	● La soupe des 3 ours (soupe de légumes).....	44
	<b>Ecole maternelle Hippolyte Maindron</b>	
	● Tarte aux courgettes et aux tomates façon quiche ....	46
	<b>Visite au lycée Guillaume Tirel</b>	





## Visite au lycée Guillaume Tirel



**Visuel de couverture :**  
Ecole maternelle Hippolyte Maindron

**Maquette et mise en page :**  
Scop Syrinx Communication  
(syrinxcom@gmail.com)

**Impression :**  
La Maison des impressions





École maternelle Hippolyte Maindron

**École maternelle Hippolyte Maindron**

**École maternelle Jacquier**

**École Jean Zay**

**École élémentaire Delambre**

**École élémentaire Chantin**

**École Delambre**

**École Maurice Rouvier**

**École élémentaire Alain Fournier**

**École EE Antoine Chantin**

**École élémentaire Antoine Chantin**

**École maternelle Alain Fournier**

**École maternelle Maurice Rouvier**

**Circonscription 14A**  
**Montparnasse**  
**75014 Paris**

