

LA SEMAINE DU GOÛT

DU 12 AU 18 OCTOBRE 2020



FOYERS RURAUX
VAL D'OISE

La Fédération Départementale des Foyers Ruraux du Val d'Oise est heureuse de vous faire participer à la 31e édition de la Semaine du GOUT !!!

Dans le contexte actuel dans lequel nous vivons, il est difficile de nous retrouver pour des animations gustatives.

Alors nous vous proposons ce support numérique, rempli d'idées, de jeux à diffuser auprès de vos adhérents petits et grands.

Nous vous souhaitons une bonne découverte, et surtout n'hésitez pas à vous rendre sur notre site internet

<https://www.fdf95.com/>

pour déposer les photos de vos réalisations ... afin de rendre ce rdv le plus convivial possible !!!

AU PROGRAMME

DES RECETTES ...

DES JEUX ...

DES DECOUVERTES ...

DU GOUT !!!



Découvrez également les animations du PNR « Goûter le Vexin » sur le site :

<http://www.pnr-vexin-francais.fr/fr/le-parc/actualites/en-cours/bdd/actu/13>



LE GOÛT DU JEU



CRÉÉ
LA
SEMAINE
DU
GOÛT®

Les expressions du goût :

Bien parler de ce que l'on mange

Quand on parle, on utilise parfois des expressions imagées. Dans certains cas, ces images expriment directement ce que l'on veut dire, mais dans d'autres cas, il faut faire preuve d'un peu plus d'imagination. Ces expressions font partie du langage familier. Souvent drôles à entendre, elles le sont parfois moins pour la personne à qui elles s'adressent.

Beaucoup d'expressions de la langue française utilisent des aliments. La nourriture, les repas ont toujours été une partie importante de la culture française.

Ces expressions sont généralement employées dans le langage oral car elles sont familières. Cependant, il est essentiel de connaître leur signification afin de bien les utiliser. Une expression employée hors contexte sera incompréhensible.

Exemple de l'expression « compter pour des prunes » :

Depuis déjà longtemps, la prune ne désigne pas seulement le fruit. En moyen français, depuis le XIII^e siècle, une 'prune' pouvait aussi être : un coup (« il s'est pris une prune, un pruneau »), de la chance (une bonne aubaine) ou de la malchance (un coup du sort), quelque chose sans aucune valeur.

Il faut remonter aux premières croisades, au XII^e siècle. En effet, une histoire raconte que vers 1150 les croisés ramenèrent des pieds de pruniers de Damas dont ils avaient mangé les fruits sur place. A leur arrivée, le roi, très en colère, se serait écrié : « Ne me dites pas que vous êtes allés là-bas uniquement pour des prunes ! », sous-entendant « pour rien ». L'entourage du roi puis le peuple aurait alors diffusé dans le pays ce sens très particulier de la 'prune'.





LE GOÛT DU JEU



À VOUS DE JOUER ! (Retrouve les réponses à la fin de la fiche)

LES ALIMENTS PARTENT EN CROISADE

Complétez les phrases en trouvant la bonne expression.

Exagérer un événement, un fait : *en faire tout un* _____

Avoir beaucoup de choses à faire : *avoir du* _____ *sur la planche*

Être dans deux sentiments : *être mi-* _____, *mi-* _____

Être sans valeur : *être à la* _____

Avoir les joues rouges : *être rouge comme une* _____

DRÔLES DE RÉBUS !





































LE GOÛT DU JEU

CRÉÉ PAR
LA
SEMAINE
DU
GOÛT

TOUT
niveau

Atelier Origine d'un produit

OBJECTIF

Connaître et reconnaître l'origine d'un produit.

DÉROULÉ DE L'ATELIER

Reller les produits à leur origine.



1



2



3



4



5



6



7



8

a



b



c



d



e



f



g



h



Réponses aux jeux

Les aliments partent en croisades !

Exagérer un événement, un fait : en faire tout un **FROMAGE**

Avoir beaucoup de choses à faire : avoir du **PAIN** sur la planche

Être entre deux sentiments : être mi-**FIGUE** mi-**RAISIN**

Avoir les joues rouges : être rouge comme une **TOMATE**

Drôles de rébus !

Il est tombé dans les pommes

C'est la fin des haricots.

Mets la main à la pâte !

Arrête de lui casser du sucre sur le dos !

Atelier Origine du produit

1.c. Cocotier / Noix de Coco

2.f. Pommier / Pomme

3.a. Plants de tomate / Tomate

4.g. Dattier / Datte

5.h. Plants de carotte / Carotte

6.b. Vigne / Raisin

7.e. Plants de pomme de terre / Pomme de terre

8.d. Framboisier / Framboise

Une recette pour le petit déjeuner ...

Des Pancakes pour le petit-déjeuner

4 personnes

Préparation 10 minutes

Cuisson 5 minutes

Ingrédients

- 250 g de farine
- 3 œufs
- 60 g sucre
- 25 cl lait
- 1 sachet de levure chimique

1. Dans un saladier, mélangez le lait avec les œufs puis ajoutez une pincée de sel et le sucre.
2. Ajoutez la farine et la levure tamisée puis mélangez au fouet jusqu'à l'obtention d'une pâte souple.
3. Déposez une louche dans une poêle chaude avec une noisette de beurre et laissez cuire 2 min par face puis renouvelez l'opération.

Astuces et conseils pour Pancakes pour petit-déjeuner : Servez ces pancakes avec du sirop d'érable ou du miel.



Une recette pour le déjeuner ...



Côtelettes de porcelet, jus de miel et moutarde du Vexin

La sauce: Dans une casserole, faites chauffer le miel, le vinaigre et la moutarde. Incorporez le jus de veau et laissez réduire à feu doux 10 min. Montez la sauce au beurre. Le porcelet: Détaillez le carré en côtelettes. Dans une poêle, mettez un fond d'huile de tournesol et faites saisir les côtelettes 1 min de chaque côté pour une belle coloration. Salez, poivrez, puis mettez-les 3 min au four à 180°C. Réalisez votre écrasé de pommes de terre ou purée et incorporez le persil plat.



4 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 30 minutes

Ingrédients

- 1 carré de porcelet 12 côtes
- 1/2 botte de persil plat
- 30 g de beurre
- 30 g de miel
- 40 g de moutarde à l'ancienne
- 20 cl de jus de veau
- 800 g de pommes de terre
- 2 cl de vinaigre de vin

RESTAURANT à Magny-en-Vexin

La Pétille

Pauline de Menou

Fiche pratique



PRODUCTEURS à Gouzangrez

Ferme de la Distillerie

Véronique et Emmanuel Delacour

Fiche pratique



D'autres idées recettes :

<http://recettevexin.mobi/>

Une recette pour le goûter ...

Recette du gâteau aux pommes à l'ancienne

6 personnes

Préparation 15 minutes

Cuisson 35 minutes

Ingrédients

- 4 pommes
- 170 g farine
- 135 g sucre (si possible blond)
- 2 sachets de sucre vanillé
- 3 œufs
- 1 paquet de levure chimique
- 150 ml de crème liquide
- 75 g beurre (+ pour le moule)
- 2 cuillères à soupe de rhum



1. Attendrissez le beurre façon crème, puis battez avec les sucres (blond et vanillé) jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
2. Ajoutez les œufs un par un, et fouettez pour revenir à une texture homogène.
3. Ajoutez ensuite la crème liquide, le rhum puis re-mélangez.
4. Ajoutez ensuite la farine et levure puis homogénéisez.
5. Lavez, épluchez les pommes, retirez le trognon, puis coupez-les en deux. Détaillez les ensuite en fines lamelles.
6. Dans un moule à manqué beurré :
 - Déposez environ 1/3 de pâte.
 - Ajoutez ensuite la moitié des lamelles de pommes.
 - Recouvrez du restant de pâte.
 - Disposez joliment le restant de lamelles de pommes sur le dessus.
7. Enfourez le gâteau à 180°C pour 30 à 35 minutes. Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau : le gâteau est prêt quand la pointe de couteau ressort sèche.

Servez le gâteau tiède ou à température ambiante. Si vous aimez les gâteaux bien sucrés, vous pourrez saupoudrer d'un peu de sucre glace à la sortie du four (et après démoulage).

Pour les plus gourmands, accompagnez le d'un peu de crème fouettée ou d'une boule de glace vanille.

Une recette pour le dîner ...

Clafoutis tomates cerises aux 3 saveurs

4 personnes

Préparation 15 minutes

Cuisson 40 minutes

Ingrédients

- 100 g de fromages râpés (possibilité de mélanger)
- 20 cl de crème entière
- 25 cl de lait
- 35 g de beurre
- 3 œufs
- 250 g de tomates cerises
- 3 cuillers à soupe de farine
- 1 bouquet de basilic

1- Préchauffez le four à 190°C (thermostat 6).

2- Lavez, égouttez, essuyez les tomates cerise, puis coupez les en deux.

3- Mélangez la farine avec les œufs, le Râpé 3 Saveurs, le sel, le beurre fondu, le lait tiède, la crème et le basilic haché jusqu'à obtention d'une pâte lisse et liquide.

4- Beurrez le plat de cuisson puis disposez-y les tomates coupées en deux. Terminez en versant la préparation

5- Enfournez pour 40 minutes de cuisson.

A déguster chaud ou froid selon les envies !



La Semaine du Goût, c'est quoi ?

Depuis 1990, la Semaine du Goût propose à tous les publics d'explorer leurs sens gustatifs.

Placé sous le haut patronage du ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation, l'événement vise aussi à sensibiliser les consommateurs sur les différents aspects du monde de l'alimentation : informations quant à la qualité et l'origine des produits consommés, découverte du savoir-faire gastronomique français, éducation autour du manger équilibré et de la lutte contre le gaspillage alimentaire.



**Cette année, la semaine du goût a lieu
du 12 au 18 octobre 2020**

Jeu Concours !

Réalisez une recette et envoyez-nous votre reportage photo de 4 clichés contenant :

- Une photo des ingrédients dont un ingrédient de votre recette provenant du Val d'Oise (ou cuisiné localement)
- Une photo de vous en train de réaliser le plat
- Une photo du plat terminé
- Une photo d'un lieu emblématique de votre village où le(s) cuisinier(s) se met (tent) en scène avec le plat !

A vos appareils photos !!!! Tous les reportages seront intégrés sur le site internet www.fdf95.com et le gagnant sera prévenu par mail ou par téléphone alors n'oubliez pas de nous laisser vos coordonnées.

Envoyez-nous vos 4 photos à l'adresse mail : fdfr95@fdfr95.asso.fr

A vous de jouer ...

Voici quelques idées...



Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs:
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.



Les fruits à coque:
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↘



Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complets



Les poissons gras
et maigres en alternance



L'huile de colza,
de noix, d'olive



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement



Les aliments bio

Réduire ↘



L'alcool



Les produits sucrés
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande:
porc, bœuf, veau, mouton,
agneau, abats



Les produits avec
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

**En espérant que cet outil vous ait plu ... passez
une bonne semaine du goût.**

**L'équipe de la Fédération Départementale des
Foyers Ruraux du Val d'Oise**

