

**LE 03 OCTOBRE 2024**

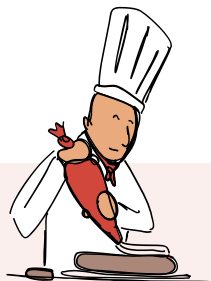
# Le Grand Repas



## Aujourd'hui, tu participes au Grand Repas !

L'occasion de bien manger et manger bon avec des produits de saison et de ta région. C'est très important pour la planète, pour ta santé et pour vivre le mieux possible.

## Bon appétit !



## MAINTENANT, À TOI DE CUISINER (avec un adulte) !

### Panna cotta au foin et fraises :

#### Il te faut (pour 10 personnes)

##### Pour la Panna cotta

- 900 g de crème
- 140 g de sucre
- 20 g de foin
- 8 feuilles de gélatine

##### Pour les fraises

- 300 g de fraises

##### Pour le coulis de fraise

- 500 g de fraises
- 50 g de sucre
- 1/2 jus de citron
- 50 g d'eau

### Comment t'y prendre ?

#### - Pour la Panna cotta :

- Mets la crème à chauffer dans une casserole
- Mets les feuilles de gélatine dans de l'eau froide
- Une fois la crème chaude, **ajoute** le sucre et le foin, puis **laisse** infuser pendant **1 heure** hors du feu
- Passe ensuite au chinois, **remets** la crème à température, puis **ajoute** les feuilles de gélatine. **Bien mélanger**
- Verse dans des ramequins, puis **laisse** prendre au froid

#### - Pour le coulis de fraise :

- **Coupe** les fraises en deux, puis les mettre dans un sac sous vide avec le sucre, le jus de citron et l'eau
- **Mets** la poche sous vide au congélateur. Une fois congelée, mettre la poche à cuire à **65 °C** pendant **1 heure et demie**
- Une fois cuit, **mixe et passe** au chinois
- **Coupe** les fraises fraîches en petits quartiers, puis incorpore les au coulis.

### L'ASTUCE DU GRAND REPAS

Prends ton temps pour manger !  
Savais-tu que manger en **20 minutes** favorise une digestion optimale et aide à contrôler l'appétit ?



Soutenu par



Communauté d'Agglomération de La Rochelle



la Charente Maritime

LA ROCHELLE



ADN Tourisme



RESTAURANT



mon repas



GHR



MACIF



## LES POINTS À RELIER

Relie les points pour découvrir le dessin.



## LE RÉBUS



+



+



Réponse : fruit de mer

## LES MOTS DU GRAND REPAS

Retrouve ces mots :

Tomate  
Fraise  
Menu  
Saison  
Recette  
Plat  
Repas

Carotte  
Brocolis  
Assiette  
Navet  
Lait  
Riz  
Chocolat



U	N	E	M	E	B	A	W	H	J	F	C
F	I	E	O	B	R	V	N	H	S	U	H
T	E	T	T	I	O	C	A	T	Ç	Q	O
A	T	T	P	T	C	A	V	F	I	A	C
L	T	E	Q	A	O	T	E	B	J	A	O
P	E	I	G	C	L	R	T	F	F	N	L
Y	C	S	Q	U	I	V	A	R	R	O	A
J	E	S	G	M	S	F	E	C	A	S	T
V	R	A	G	S	D	P	Ç	G	I	I	B
R	B	T	O	M	A	T	E	F	S	A	N
Z	I	E	L	S	A	G	A	C	E	S	Y
M	W	S	J	F	A	N	R	I	Z	A	Q

