

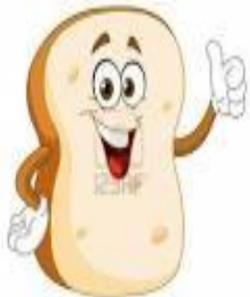
QUIZZ SUR LES FECULENTS :

Quels aliments sont des féculents ?
Mets dans les cases vides les aliments que tu penses être des féculents.

Beurre Eau Fraise Poisson
Petits pois Abricots Café
Yaourt Semoule Jambon
Pâtes Haricots verts Riz
Pain Fromage farine Huile

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Les féculents sont la source d'énergie que ton corps a besoin pour fonctionner. Ils permettent de ne pas avoir faim dans la matinée et de garantir un effort prolongé quand tu pratiques un sport.



LES MOTS MELES :

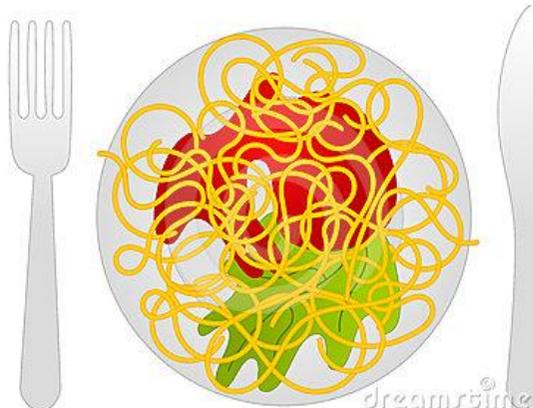
Retrouve tous les aliments de la liste cachés dans cette grille.

P	A	R	I	S	P	A	I	N	S
L	E	P	I	S	T	E	R	A	E
Z	E	P	R	Z	O	O	F	U	M
V	I	N	O	P	A	T	E	S	O
L	E	N	T	I	L	L	E	S	U
T	E	F	A	R	I	N	E	X	L
P	O	I	S	C	H	I	C	H	E
R	Y	R	P	A	T	A	T	E	S

La liste : Semoule-pain-pates-farine-pois chiche-lentille-patates

LABYRINTHE SPAGHETTI :

Retrouve la route pour faire le plein d'énergie !



CHARADE DES FECULENTS :

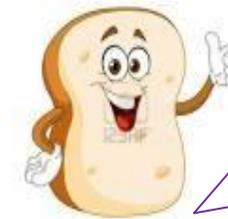
Mon 1^{er} est ce que l'on fait lorsqu'une blague est drôle

Mon 2nd est la 15^{ème} lettre de l'alphabet

Mon 3^{ème} est l'inverse de « beau »

Mon tout est un dessert à base de féculents

Réponse : *** ** *****



Que tu préfères le salé ou le sucré, peu importe, il existe mille et une façon de les déguster du petit déjeuner jusqu'au dîner

Qui est qui ? Retrouve le nom de ces pommes de terre !



1. Patate douce
2. Amandine
3. Roseval
4. Vitelotte

PARMENTIER DE CANARD

Ingrédients (4 personnes)

8 aiguillettes de canard

300 gr de courge

2 pommes de terre

Le jus de 2 citrons jaunes

40 cl de sauce soja

1 cuillère à café de vinaigre balsamique

1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou noisette

3 CS de crème

1/2 gousse d'ail

Persil, curcuma

Sel et piment d'Espelette

Préparation :

Préparez une marinade avec le jus des citrons, la sauce soja, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive ou noisette

Placez les aiguillettes de canard dans celle-ci, recouvrez d'un film alimentaire et placez au réfrigérateur pour un minimum de 2 heures.

Pelez la courge et les pommes de terre. Faites les cuire séparément. Une fois les légumes cuits, écrasez-les, au presse purée, en ajoutant la crème, l'ail, le curcuma, le sel et le piment.

Réservez au chaud.

Faites saisir à la poêle les aiguillettes canard en ajoutant une cuillère à soupe de marinade pour que celles-ci caramélisent un peu. Effilochez les aiguillettes, placez-les dans le fond des verrines et recouvrez de purée de courge.



GALETTE DE POMME DE TERRE MOZZA

Ingrédients (6 personnes)

500 g de pommes de terre bintje,

200 g de mozzarella,

1 œuf,

1 cuillère à soupe de farine,

Sel, poivre, piment d'Espelette

1 cu à soupe d'huile d'olive.

Préparation :

Lavez les pommes de terre. Sans les éplucher, faites-les cuire dans l'eau bouillante salée pendant 15 à 20 mn. Egouttez-les et laissez-les refroidir entièrement. Si vous les préparez la veille, elles seront plus faciles à travailler. Epluchez-les et écrasez-les au presse-purée. Coupez la mozzarella en très petits morceaux et ajoutez-les aux pommes de terre. Continuez avec l'œuf, la farine, le sel, le poivre et un peu de piment d'Espelette. Ecrasez avec le presse-purée ou à la main. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive. A l'aide d'un rond de présentation posé dans la poêle, formez 6 galettes de 2 cm d'épaisseur. Faites cuire à feu doux et retournez-les délicatement au bout de 10 minutes de cuisson. Faites dorer pendant 20 à 25 mn en retournant régulièrement. Il ne faut surtout pas que cela brûle. Servez avec une salade.



POTATOES AU FOUR MAISON

Ingrédients (4 personnes)

5 Pommes de terre de taille moyenne

1 càs de paprika

Une pincée de curcuma

Sel et poivre

2 càs d'herbes de Provence

2càs d'huile d'olive

1càs de farine

Préparation :

Laver les pommes de terre, les couper dans le sens de la longueur. Les éplucher, puis les essorer avec un torchon

Dans une boîte avec couvercle mélanger le paprika, l'huile d'olive, les herbes de Provence et la pincer de curcuma, saler et poivrer

Mettre les pommes de terre coupées dans la boîte, la fermer avec le couvercle et bien secouer pour que le mélange soit uniforme. Mettre la boîte au réfrigérateur pendant au moins 30 min.

Sortir la boîte du réfrigérateur, saupoudrer les pommes de terre de farine, refermer et secouer à nouveau.

Étaler les pommes de terre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé sans qu'elles se touchent

Mettre dans un four préchauffé à 200°C. Faire cuire environ 20 minutes (jusqu'à ce que les potatoes soient bien dorées)

Servir les potatoes chaudes avec une sauce ketchup ou autre!

