

RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Novembre

2024



LE MOT DU NUTRITIONNISTE



CUISINER MAISON

Cuisiner maison permet de gérer soi-même les quantités, les ingrédients, de limiter les produits ultra-transformés en choisissant des produits bruts ou peu transformés.

Ce n'est pas toujours évident quand on n'a pas l'habitude, quand on manque de temps, de matériel...mais c'est possible! Découvrez ici nos conseils et astuces pour cuisiner maison plus souvent, même quand on manque de temps et sans avoir besoin d'être un as des fourneaux.

POUR (RE)DECOUVRIR LE PLAISIR DE CUISINER

** Cuisiner peut être une façon de passer des bons moments que ce soit seul, en famille, ou entre amis....Cuisiner avec quelqu'un - ou pour quelqu'un - et partager un repas avec d'autres personnes est un bon moyen de tisser ou resserrer des liens.*

** En cuisine, pas de limite à la créativité! Le fait-maison permet de modifier les recettes selon nos envies et nos goûts, de jouer avec les saveurs et les arômes, expérimenter, innover, multiplier les expériences sensorielles...*

** Faire voyager ses papilles avec des recettes d'autres régions ou d'autres pays.*

** Cuisiner avec des enfants est un moment de partage mais aussi d'apprentissage pour eux. La cuisine peut être l'occasion de développer leur autonomie, leur motricité et leur agilité grâce à la manipulation de différents outils de cuisine. Suivre et réaliser une recette, c'est aussi se concentrer, parfois faire preuve de logique, s'ouvrir à de nouvelles textures et à des odeurs différentes. C'est également l'occasion de pratiquer la lecture pour ceux qui commencent à apprendre à lire, de s'entraîner au calcul et de réviser les mesures pour les plus grands!*

Au mois prochain!