



FÉVRIER

Veggie sans chichis

Manger de la viande à tous les repas. L'idée a la vie dure. Et pourtant, les raisons de diminuer la consommation d'aliments d'origine animale (viandes, produits laitiers, charcuteries, etc.) et d'augmenter celle des alternatives végétales sont multiples, que ce soit pour des raisons éthiques, environnementales, mais aussi de santé. S'il est recommandé à l'adulte d'ingérer environ 50 g de protéines par jour, l'enfant a besoin de l'équivalent d'un gramme par kilo. Très peu finalement... **Jim Carotte** nous encourage donc à manger moins de viande et à la choisir de qualité, issue de filière bio et produite près de chez nous. Varions aussi les apports de protéines en misant sur des alternatives végétales. Une option gagnante pour l'environnement lorsque l'on sait que, selon le type d'élevage, un kilo de bœuf a 40 à 50 fois plus d'impact en termes d'émissions de gaz à effet de serre qu'un kilo de légumineuses. Ce même kilo de bœuf équivaut aussi à 60 km parcourus en voiture...ou encore au nombre de douches prises par une personne pendant un an !

Il est essentiel de prendre conscience que manger autant d'aliments d'origine animale n'est pas une nécessité, que choisir une viande de qualité est déterminant et qu'il existe une foule d'autres aliments permettant de varier les sources de protéines de qualité ainsi que les saveurs. Tel est le message transmis par **Jim Carotte** en abordant la question des protéines et du veggie.



1/ EXPLOITEZ LA THÉMATIQUE DU MOIS



Activités cognitives

A la découverte des protéines

Reprenez avec les enfants la pyramide alimentaire et faites découvrir aux élèves le monde des protéines :

- À quoi servent-elles ? Quelle proportion de l'assiette doivent-elles combler ? Quels aliments en contiennent ? Vos élèves savent certainement qu'il y en a dans la viande et le poisson, peut-être dans les fromages, les œufs et le lait. Mais connaissent-ils/elles les légumineuses, les insectes, le tofu ? Demandez-leur de classer des images d'aliments en fonction de leur teneur en protéines. N'hésitez pas à puiser dans les banques d'images gratuites¹ pour vous soutenir dans cette activité, inspirez-vous des informations et des liens présents dans la fiche transversale « *La Good Food, une question d'équilibre* »



¹ Freepik, Pixabay, Picography, etc.



L'impact des protéines animales sur la planète

Pour expliquer aux jeunes enfants que toutes les protéines n'ont pas le même impact environnemental, faites-leur découvrir l'histoire de trois aliments, sources de protéines : la légumineuse, l'œuf et le steak haché de bœuf. Celles-ci vous sont détaillées dans la fiche transversale « *La Good Food expliquée aux tout petits* ». Par ce biais, explicitez toutes les étapes que chaque protéine doit suivre avant d'arriver dans une assiette. Trouvez pour chaque étape, une illustration :

Par exemple « manger des céréales » : une poule mange des céréales mais un bœuf aussi et en plus grande quantité ! La poule a donc moins de cartes « céréales » au-dessus de sa tête que le bœuf. Pour faire pousser ces céréales, il faut de l'eau... il y a donc plus de cartes « eau » au-dessus du bœuf et donc plus de cartes « eau » et « céréales » pour produire un steak haché qu'un œuf, etc. En résumé, plus il y a de cartes, plus il y a d'impact sur la planète.

Appliquez et composez des assiettes idéales

Poursuivez les découvertes des protéines en demandant aux enfants de concevoir une assiette équilibrée, avec des protéines non animales qu'ils/elles connaissent ou aimeraient découvrir. L'idée est de composer un maximum d'assiettes différentes pour montrer la variété des sources de protéines. Idéalement, cet atelier s'accompagne d'une dégustation.



Activités exploratoires

Découvrir les légumineuses lors d'un atelier culinaire

Les légumineuses sont de merveilleux aliments Good Food. C'est le moment de les faire découvrir et déguster à vos élèves. Connaissent-ils/elles les tartinades de légumineuses qui peuvent remplacer les charcuteries? Cuisinez ensemble, par exemple, une tartinade pois chiches-carottes, haricots blancs au chou vert/cresson ou encore un pâté champignon-noix.

Varier les légumineuses

Lentilles, fèves, flageolets, pois chiches, haricots rouges/noirs, pois cassés... les légumineuses sont nombreuses. Faites-les découvrir à vos élèves avant de passer à un jeu de reconnaissance à l'aveugle. Les yeux bandés et avec l'aide du toucher uniquement, à eux/elles de reconnaître différents types de légumineuses disposés préalablement dans de petits récipients.

Question de goût

Organisez un atelier de dégustation et abordez la notion de subjectivité. Pourquoi préfère-t-on ce goût à un autre ? Est-ce une question d'éducation, de culture, d'âge ? Ouvrez les perspectives gustatives de vos élèves et parlez de la multiculturalité. Certaines populations ont un régime alimentaire très végétarien (en Inde par exemple) alors que d'autres mangent énormément de viande (en Argentine notamment).





Activités créatives

Le bocal

Chaque enfant compose un bocal contenant une recette veggie à ramener à la maison (tous les ingrédients secs sont dedans): falafels, dahl, risotto, galettes de légumineuses, chili sin carne, soupe de légumineuses épicée, etc.

A la Arcimboldo

Vous connaissez les œuvres du peintre Guiseppe Arcimboldo, ces portraits composés uniquement de fruits et légumes ? Inspirez-vous en... Collez des légumineuses (haricots rouges et blancs, pois chiches, lentilles vertes, corail, beluga, jaunes, etc.) pour colorer un visage, un personnage.

Jim carotte en action : des idées inspirantes !

A l'école communale *De Kriek* à Schaerbeek, on se considère comme une *klimaatfabriek*. Les choix durables font partie du quotidien et au sein de cet établissement fondamental, les classes collaborent pour mettre sur pied divers projets comme celui de cuisiner, à partir de restes, des repas végétariens pour les enseignant·es.



2/ LES DÉLICES DE LA GOOD FOOD DANS MON CARTABLE !

Les apprentissages acquis en classe vont probablement faire écho à la maison. Encouragez ce relais de connaissances en pointant le challenge de **Jim Carotte** stipulé sur la page février du calendrier « parents ». La mascotte invite les enfants et leurs parents à tester une nouvelle recette à base de légumineuses et à la glisser dans le cartable. Quoi par exemple ? Un houmous et quelques bâtons de carotte en collation, une pita avec des légumes et des falafels en guise de pique-nique, etc.

3/ INSUFFLEZ PLUS DE GOOD FOOD À L'ÉCOLE

Avec les élèves

Participez avec vos élèves et/ou votre école au « Veggie Challenge » proposé par l'asbl EVA (*Ethisch Vegetarisch Alternatief*) et recevez une newsletter quotidienne bourrée d'idées et de recettes. Organisez régulièrement un apéro légumes-trempettes en classe lors de la collation avec les tartinades préparées par les parents ou lors d'un atelier cuisine.

EN SAVOIR +

Références complémentaires :

Consultez notre fiche de ressources thématiques, vous y trouverez des idées de livres jeunesse, de supports pédagogiques, des contacts utiles, etc. .



4/LA RECETTE DU MOIS

La sortie de l'hiver offre encore un beau lot de légumes : betteraves (conservation), carottes (conservation), céleri-rave, champignons, chicons, choux blanc, de Bruxelles, frisé, rouge, vert, cresson, mâche, poireaux, etc. Mettez sur la tartine de carottes et de lentilles corail pour faire honneur à **Jim Carotte**.



HOUMOUS AUX CAROTTES ET LENTILLES CORAIL

Ingrédients

- 4 carottes
- 200 g de lentilles corail
- 2 càs de tahina (purée de sésame)
- 1 càc de coriandre moulue
- 1 càc de cumin moulu
- 1 botte de coriandre
- 1 gousse d'ail
- 1 citron
- Huile d'olive
- Sel, poivre

1. *Faites cuire les lentilles corail 10 à 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Egouttez et réservez.*
2. *Pelez et coupez les carottes et la gousse d'ail.*
3. *Pressez le citron.*
4. *Dans une casserole, faites chauffer un peu d'huile d'olive.*
5. *Faites-y revenir le cumin, la coriandre et l'ail.*
6. *Ajoutez les carottes et l'eau puis couvrez.*
7. *Laissez cuire à feu moyen pendant 15 minutes.*
8. *Lavez la botte de coriandre et effeuillez-la.*
9. *Mixez les lentilles, les carottes, la tahina, le jus de citron, la coriandre fraîche et un filet d'huile d'olive.*
10. *Salez et poivrez.*

BON APPÉTIT !