

Fais comme Podu, utilise dans tes recettes les produits du Nord-Pas de Calais

Produits sucrés

Vergeoise blonde, brune, tarte au sucre, bêtises de Cambrai, gaufres flamandes.



Produits laitiers

Monts des Cats, mimolette, fromage de Bergues, boulet de Cassel, yaourts.



Fruits et légumes

Endives, chou-fleur, salade, poireau, cresson, pomme, jus de pomme, poire, fraises.



Boissons

Eau, chicorée, café.



Viandes Poissons Œufs

Porc, bœuf, agneau, volailles de Licques, potjevlesch, rollmops, Saint-Jacques, moules, sole, rouget, barbet, œufs.



Féculents et céréales

Pommes de terre, Lingots du Nord, flageolets verts.



Matières grasses

Beurre de ferme, crème fraîche.



Pour manger équilibré, il faut que tu consommes chaque jour des aliments de **chaque groupe**, sauf pour le groupe rose et jaune.

Les produits sucrés et les matières grasses doivent être consommés avec modération et **en petite quantité**.



papa Potty



Ingrédients pour 4 personnes

100 grammes
de feuilles d'ortie
une paire de gants !
3 cuillères à café
de crème fraîche
2 oeufs
du sel

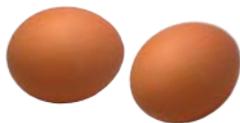


Soupe d'orties

Préparation : 30 mn Cuisson : 30 mn

- laver les feuilles et les faire bouillir avec un peu de sel, pendant 10 minutes
- cuire des œufs durs (10 minutes)
- égoutter les feuilles et les mixer
- rajouter les œufs durs et mixer
- porter à ébullition 2/3 de litre d'eau avec les feuilles d'orties, les œufs, la crème fraîche
- déguster !

De Madame DOISY Yvonne, Anzin



Astuces

La meilleure saison, pour cueillir les orties, c'est le printemps. Optez pour les jeunes pousses d'Avril ! Profitez d'une promenade en famille pour ramasser les pousses d'orties (n'oubliez pas les gants pour la cueillette !). Si les enfants participent au ramassage et à l'élaboration de la recette, ils seront certainement plus motivés pour goûter !

maman Pody



Ingrédients pour 6 personnes

1kg d'oignons
3kgs de pommes de terre
1 noix de margarine
1 sucre
du fromage rapé
du sel et du poivre



Astuces

Vous pouvez également rajouter des carottes dans votre soupe à l'oignon, et utiliser le pain rassis pour en faire des croûtons en le passant quelques minutes au four. Petite astuce pour faire rire les enfants et les faire participer à la fabrication. Vous leur demandez de mettre... leurs lunettes de piscine pour qu'ils ne pleurent pas en épluchant les oignons : c'est efficace.



Soupe à l'oignon du nord

🕒 Préparation : 15 mn 🕒 Cuisson : 40 mn

Cette recette est typique du Nord, c'est une soupe qui se fait souvent lors de la saison du Carnaval de Dunkerque.

- éplucher les oignons et faites les brunir dans une marmite avec la margarine et le sucre
- éplucher les pommes de terre, les couper en quatre et les ajouter aux oignons brunis. Ajouter de l'eau de façon à recouvrir le tout, saler et poivrer.
- laisser cuire à feu moyen pendant 30 minutes
- c'est prêt ! la déguster avec du fromage rapé

De Manon et Cédric , Raismes



Junior Paddy

Ingrédients pour 4 personnes

6 topinambours
2 gros rutabagas
3 carottes
3 pommes de terre
2 gros oignons blancs
1 noix de margarine
sel et poivre
noix de muscade râpée



Astuces

La soupe est un bon petit plat du soir accompagnée de pain, de fromage et d'un fruit, vous vous régalez et vous aurez tout ce qu'il faut pour passer une bonne nuit.



Soupe de topinambours et rutabagas

🕒 Préparation : 15 mn 🍳 Cuisson : 20 mn

- peler les légumes et les couper en dés de 2 cm
- dans un autocuiseur, faire revenir les légumes dans de la margarine pendant 5-10 minutes
- recouvrir d'eau et faire cuire sous pression pendant 10-15 minutes
- récupérer les légumes et les mixer
- ajouter la noix de muscade

Les enfants de l'atelier périscolaire,
ENP de Saint-Amand-Les-Eaux

podyne



Ingrédients pour 3 personnes

- 3 cuillères à soupe de beurre
- ½ litre de lait
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 2 citrons
- 250 g de champignons
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de farine
- sel, poivre
- ¼ litre de bouillon (ou d'eau)
- 1 cuillère à soupe de persil haché



Astuces

Vous cherchez des idées pour accompagner ce velouté? Un bon poulet, du riz, des brocolis, et un fromage blanc en dessert feront parfaitement l'affaire!



Velouté de champignons

🕒 Préparation : 10 mn 🍳 Cuisson : 40 mn

- faire fondre le beurre dans une casserole
- ajouter l'oignon haché et les champignons coupés en tout petits morceaux
- saler, poivrer, saupoudrer d'une cuillère à soupe de persil haché
- couvrir et laisser cuire à feu doux pendant ¼ d'heure
- ajouter ensuite les 2 cuillères à soupe de farine en remuant sans cesse
- ajouter ¼ de litre de bouillon et ½ litre de lait
- faire cuire à feu doux en remuant de temps en temps
- lorsque le potage commence à bouillir, baisser le feu et laisser cuire à découvert ¼ d'heure
- quelques minutes avant de servir, ajouter le jus de citron puis 2 cuillères à soupe de crème fraîche

De Laurie de l'école Joliot Curie de La Sentinelle

papy Paddy



Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg d'endives
- 1 échalote
- 1 cube de bouillon
- 2 portions de fromage fondu
- un petit morceau de beurre
- 1 cuillère à soupe de sucre



Astuces

Les endives sont appelées les chicons dans le Nord.
Pour éviter l'amertume, retirez un petit cône à la base des endives. La cuillère à soupe de sucre permet aussi de chasser l'amertume.



Velouté d'endives

🕒 Préparation : 20 mn 📅 Cuisson : 20 mn

- éplucher et couper les endives en petits tronçons
- éplucher et couper l'échalote
- faire fondre le beurre dans une casserole, mettre l'échalote
- dissoudre le sucre dans un verre d'eau
- mettre l'eau et les endives dans la casserole
- incorporer le bouillon ainsi que le sucre
- faire cuire 20 minutes
- retirer du feu, ajouter le fromage et mixer
- servir aussitôt

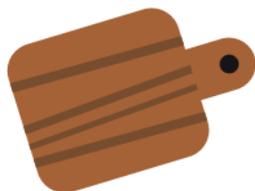
De Luigi, Haulchin

mamy Pody



Ingrédients
pour 4 personnes

1 kg de potiron épluché
1 litre d'eau et 1 cube
de bouillon
50 cl de crème fraîche
sel, poivre



Astuces 

Les potirons sont très faciles à cultiver, et nous pouvons les conserver au frais et à l'abri de l'humidité pendant presque 1 an!

De plus, de nombreuses recettes existent, on ne s'ennuie pas avec le potiron!



Soupe au potiron

🕒 Préparation : 20 mn 📅 Cuisson : 40 mn

- couper le potiron en morceaux
- faire cuire le potiron en morceaux dans l'eau avec le bouillon, le sel et le poivre pendant 40 min
- ajouter la crème fraîche
- mixer
- servir et déguster

les 5-6 ans du périscolaire
de Douchy-Les-Mines





Ingrédients pour 8 personnes

- 1 kg de panais
- 800 g de pommes de terre
- 1 potimarron
- 300 g de gruyère râpé
- 250 ml de crème fraîche
- 60 g de chapelure
- 50 g de beurre
- sel, poivre



- éplucher les racines de panais, les pommes de terre. Les couper en rondelles et les faire cuire dans de l'eau bouillante salée
- éplucher le potimarron, enlever les pépins, le couper en cubes et le faire cuire 30 min dans l'autocuiseur
- lorsqu'il est cuit, l'écraser à la fourchette en ajoutant un peu de crème fraîche
- beurrer le fond du plat et répartir les légumes par couche
- saler, poivrer, arroser de crème fraîche
- mettre de la chapelure et du gruyère râpé
- faire gratiner au four

🕒 Préparation : 30 mn 📅 Cuisson : 30 mn

Classe de CM1/CM2, Madame Véniat,
Ecole la Tour, Saint-Amand-Les-Eaux

Astuces

Pour plus de variétés dans vos assiettes, faites comme les grands chefs, remettez au goût du jour les légumes oubliés !
Ils sont très faciles à cultiver dans nos régions.



Carottes fondantes à la crème

⌚ Préparation : 25 mn 📅 Cuisson : 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de petites carottes
30 g de beurre
1 oignon
1 verre de vin blanc
1 gousse d'ail en purée
noix de muscade
1 cuillère à soupe d'estragon ciselé
sel, poivre
1 cuillère à soupe de crème fraîche



- peler les carottes, les rincer et les couper en rondelles
- éplucher et hacher grossièrement l'oignon
- dans la cocotte, faire revenir les oignons dans du beurre
- ajouter les carottes, l'ail et assaisonner de noix de muscade. Saler et poivrer. Mélanger.
- verser 1 verre d'eau et de vin blanc. Porter à ébullition
- fermer la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baisser le feu et laisser cuire 10 minutes
- rajouter la crème fraîche
- juste avant de servir, saupoudrer d'estragon

Astuces

Il est préférable d'utiliser de la margarine ou du beurre de cuisson pour faire revenir les aliments. Le beurre, qui noircit à la cuisson, est nocif pour la santé.

Gratins et légumes cuisinés

mamy Pody



Ingrédients pour 4 personnes

2 panais
1 rutabaga
5 pommes de terre
5 carottes (jaune, orange)
1 radis noir
thym
sel
huile d'olive



Astuces

Il existe plein de façons de manger des légumes. Faire cuire les légumes de cette façon permet de faire des frites de légumes moins grasses. C'est plein de couleurs et c'est bon !

Légumes au four



🕒 Préparation : 20 mn 📅 Cuisson : 45 mn

- éplucher tous les légumes et les couper dans la longueur
- faire chauffer votre four à 180°C
- disposer un papier sulfurisé sur une plaque allant au four
- mettre tous vos légumes dans un grand saladier
- les arroser de 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- saler, poivrer et ajouter du thym qui parfumerá vos légumes
- mettre les légumes sur la plaque et faire cuire environ 45 minutes en les mélangeant régulièrement
- si vos légumes se colorent trop vite, recouvrir d'un papier aluminium.

Juliette, Anouk, Sacha, Hasnon

papy Pody



Purée de rutabagas aux épices douces

🕒 Préparation : 10 mn 🕒 Cuisson : 35 mn

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de rutabagas
20 g de beurre
1 cuillère à café de miel liquide
sel, poivre
1 pincée de cannelle en poudre
1 pincée de gingembre en pot



- porter à ébullition une grande casserole d'eau salée
- éplucher et couper les rutabagas en cube (enlever les cœurs brunâtres)
- faire cuire les rutabagas en cube dans l'eau bouillante pendant 30 à 40 min jusqu'à ce que la chair soit tendre
- les égoutter et conserver quelques louches du jus de cuisson
- mixer
- remettre la purée dans la casserole sur feu doux
- ajouter le beurre, le miel, le sel, le poivre et les épices et mélanger
- ajouter un peu de jus de bouillon
- servir bien chaud

Groupe EPODE, Haulchin

Astuces

Le rutabaga est aussi appelé chou navet, car son goût est un peu le mélange des deux. N'hésitez pas à utiliser des épices pour rendre votre plat plus savoureux !

podyne

Ingrédients
pour 2 personnes

250g de vitelottes
(pommes de terre
violette)
2 panais
10 cl de crème fraîche
liquide
une pincée de sel
poivre



Astuces

Le panais, qui ressemble à une carotte blanche, est très goûteux. On peut atténuer sa saveur un peu forte en ajoutant des pommes de terre dans la recette. **Un idée repas?** Escalope de veau grillée, purée de panais et pomme de terre, salade verte, fruit et yaourt.

Purée
rose

🕒 Préparation : 15 mn 🕒 Cuisson : 20 mn

- éplucher les panais et les vitelottes
- cuire à l'eau bouillante 15 à 20 minutes
- égoutter les légumes puis les passer au presse-purée
- ajouter la crème fraîche
- saler, poivrer

De Martine, ENP de La Sentinelle.



Junior Pody



Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de carottes
- 1 kg de pommes de terre
- 1 tête d'ail d'Arleux (commune du Nord)
- sel, poivre
- 1 tasse de lait
- 50 g de maroilles
- 1 noix de beurre



Astuces

Vous pouvez, comme les CP de l'école de Mastaing, laisser aller votre imagination : profitez de ce qui pousse dans votre jardin et créez vos propres recettes de soupe ou de purée.



Purée façon cp

Préparation : 20 mn Cuisson : 30 mn

- éplucher les carottes et les pommes de terre
- les couper en morceaux ainsi que la tête d'ail
- les cuire dans de l'eau bouillante
- les égoutter
- mettre dans un saladier, ajouter le maroilles, le beurre et le lait
- mixer le tout avec le sel et le poivre
- servir chaud

De Wendy, Céline, Inès, Lucas et Alexis Q.
Ecole Paul Langevin, Mastaing

papa Pody



Ingrédients
pour 4 personnes

125 g de spéculoos

2 pommes

2 cuillères à soupe
de sucre en poudre

250 g de fromage blanc



Astuces

Cette recette permet d'avoir un petit dessert facile à préparer mêlant fruits et produit laitier. Vous pouvez utiliser d'autres fruits en fonction de la saison en remplaçant par exemple les pommes par des fraises.



Verrine aux pommes et aux spéculoos

🕒 Préparation : 15 mn

- couper les pommes en morceaux
- ajouter 2 cuillères à soupe de sucre dans le fromage blanc
- écraser les spéculoos
- dans un verre, mettre en couche successives :
 - 2 cuillères à soupe de spéculoos
 - 1 grosse cuillère à soupe de fromage blanc sucré
 - 1 cuillère à soupe de spéculoos
 - 1 cuillère à soupe de pommes

Victorine, Faustine et Anne-Charlotte
Accueil de loisirs d'Hasnon

maman Pody



Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g de farine
- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 2 œufs entiers
- Sel
- Un peu d'huile
- 125 g de beurre fondu
- 15 g de levure fraîche du boulanger
- 50 ml de lait



Astuces

Vous pouvez partir de cette base pour préparer une tarte à la rhubarbe : coupez la rhubarbe en tous petits bâtonnets, mélanger les avec le sucre, déposez le mélange sur la pâte et disposez les petits morceaux de beurre : c'est succulent !



Tarte au sucre ou à la cassonade

🕒 Préparation : 20 mn 📅 Cuisson : 20 mn

- battre les œufs dans un saladier avec le sel et l'huile
- y ajouter la levure délayée dans le lait tiède et le beurre fondu
- incorporer la farine
- bien battre le tout
- étaler la pâte dans une tourtière beurrée, la laisser monter
- quand la pâte est bien levée, étaler le sucre ou la cassonade.
- parsemer de petits morceaux de beurre
- préchauffer votre four thermostat 6 ou 200°C
- laisser cuire pendant 15 à 20 minutes

De l'Association "Nouveau Regard"
et l'ENP d'Escoudain

Junior Pody


Ingrédients
pour 12 crêpes

Pour la pâte :

250 g de farine

4 œufs

500 ml de lait

3 cuillères à soupe d'huile

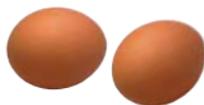
Pour la garniture :

1 cuillère à soupe
de chicorée liquide

1 kg de pommes Boskoop



Groupe EPODE, Hautchin


**Crêpes à la chicorée
fourrées
aux pommes**


Préparation : 30 mn
 Cuisson : 10 mn

- faire votre pâte à crêpes en mélangeant les ingrédients
- cuire les 12 crêpes et les garder au chaud dans un plat allant au four
- préparer une compote de pommes (couper les pommes en petits morceaux et les faire cuire avec un peu d'eau dans une casserole)
- fourrer les crêpes avec la compote
- les passer au four quelques minutes
- dégustez !

Astuces

Les crêpes, au goûter, c'est très bon ! Vous pouvez aussi prendre une tartine beurrée sur laquelle vous mettez de la compote et des petits dés de pommes. Passée au four c'est un délice ! (Accueil de loisirs d'Hasnon).

podyne



Ingrédients pour 3 personnes

25 cl de crème fraîche
200 g de chocolat noir
1 pomme
1 poire
1 banane
1 orange
1 kiwi



Fondue de fruits au chocolat

🕒 Préparation : 10 mn

- faire fondre le chocolat et la crème fraîche en mélangeant bien
- éplucher, laver et couper les fruits en morceaux
- tremper les fruits en morceaux dans le chocolat
- dégustez !

De Romain, Ecole Joliot Curie,
La Sentinelle

Astuces

Cette fondue aux fruits est une manière rigolote de fêter un anniversaire avec les copains. On peut aussi tremper les fruits dans le chocolat et les mettre sur des brochettes pour une belle présentation.



papy Pody



Ingrédients pour 3 personnes

1 pomme Granny
par personne
des carambars
de la pâte feuilletée
du beurre
de la cassonade
une pincée de cannelle
un œuf



Astuces

Dans notre région du Nord, on trouve un grand nombre de vergers ! Les pommes sont goûteuses et il existe plein de variétés différentes avec des goûts différents. Facile à emporter dans un sac, elle peut faire aussi partie du goûter !



Pommes de chez nous

🕒 Préparation : 15 mn 🍳 Cuisson : 30 mn

- éplucher les pommes, enlever le milieu sans la percer
- découper un rond de pâte feuilletée
- poser la pomme au milieu de la pâte
- dans le trou mettre le carambar, la cassonade et le beurre
- saupoudrer le tout d'un peu de cannelle
- relever la pâte pour que la pomme ne soit plus visible
- avec un pinceau, badigeonner le tout avec l'œuf battu
- cuire pendant 30 min
- déguster tiède

De Wendy, Céline, Inès, Lucas, Alexis.Q, Loane, Lindsay, Anaïs, Justine, Ryann, Gaëtan, Arnaud, Gwénnael, Nihelle, Jacqueline, Perrine, Rémy, Axel, Alexis.M, Joshua, Romain, Ecole Paul Langevin, Mastaing

mamy Pody



Ingrédients pour 4 à 5 douzaines

- ¾ de tasse de beurre
- ½ cuillère à café de muscade
- ¼ de tasse de cassonade
- ½ cuillère à café de 4 épices
- ½ cuillère à café de clou de girofle
- 2 œufs
- 1 cuillère à café de vanille
- ½ cuillère à café de sel
- 1 tasse de purée de citrouille
- 1 tasse de raisins
- 2 tasses de farine
- 1 tasse de dattes hachées
- 1 cuillère à café de levure chimique
- ½ tasse de noix hachées
- 1 cuillère à café de cannelle



Astuces

Il est important de cuisiner soi-même pour comprendre comment on fait et savoir ce que contiennent les aliments que l'on mange !

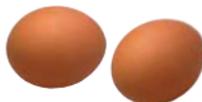


Biscuits à la citrouille

🕒 Préparation : 15 mn 📅 Cuisson : 10-12 mn

- mélanger à feu doux le beurre et la cassonade jusqu'à consistance d'une crème
- ajouter, en battant, les œufs, la farine, la vanille et la levure
- ajouter la citrouille tout en battant
- combiner les ingrédients secs et les ajouter au mélange crémeux
- laisser tomber par cuillerées sur tôle beurrée
- cuire à 375°C de 10 à 12 minutes

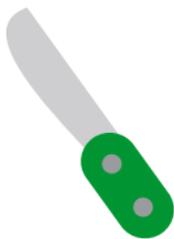
Atelier vie Quotidienne de l'association POINFOR,
la Sentinelle, groupe d'enfants et leurs mamans



podyne


Ingrédients
pour 2 personnes

2 endives
1 pamplemousse rose
une dizaine de noix
50 g de comté
1 cuillère à soupe
d'huile d'olive
sel, poivre


Astuces


Cette belle salade permet à tous d'apprécier le mélange des saveurs acide et amer. Elle peut être servie en entrée ou accompagner délicieusement la tarte à la tomate par exemple !


Salade
fraîcheur
 Préparation : 15 mn

- éplucher à vif le pamplemousse
- couper les quartiers en deux
- émincer les endives en lanières
- éplucher les noix et couper le comté en morceaux
- par assiette, répartir les endives, le pamplemousse, les cerneaux de noix et le comté
- ajouter le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre

De Chloé et Nawel Accueil de Loisirs Hautchin

Tarte
à la citrouille

🕒 Préparation : 15 mn 🗄️ Cuisson : 40 mn

Ingrédients

- ¾ cuillère à café de cassonade
- ½ cuillère à café de sel
- ¼ de cuillère à café de muscade
- ¾ de cuillère à café de gingembre
- ½ cuillère à café de cannelle
- 1 pincée de clou de girofle moulu
- ¾ de tasse de citrouille, cuite et en purée
- 2 œufs battus
- ½ tasse de lait chaud
- 1 pâte à tarte



- mélanger sucre, sel, épices, citrouille, œufs et battre jusqu'à ce que le mélange soit lisse
- ajouter le lait, verser sur la pâte à tarte
- cuire 10 min au four à 200°
- continuer la cuisson 35 à 40 minutes au four à 180°C
- refroidir avant de servir

De Valentin GAMAY
de la commune de Château-l'Abbaye

Astuces 

Les tartes aux légumes sont un bon système pour faire manger des légumes aux enfants. A vous de faire varier les préparations et les couleurs avec les légumes de saison !

papa Pody

Quiche
au maroilles
 Préparation : 15 mn
  Cuisson : 20 mn

Ingrédients

4 œufs
dés de jambon
une pâte feuilletée
crème fraîche
maroilles
sel, poivre



- étaler la pâte feuilletée au rouleau
- mettre des dés de jambon sur la pâte
- mélanger 4 œufs et 20 cl de crème fraîche dans un bol, saler et poivrer et verser sur le jambon
- couper les tranches de maroilles et les mettre dessus
- faire cuire au four à 200°C pendant 20 min

De Margot DUPUIS
de la commune de Haulchin



Astuces

Une quiche au maroilles en entrée, c'est succulent.

Cette recette propose une quiche avec des dés de jambon, mais juste avec du maroilles, c'est déjà délicieux.



Ingrédients

endives

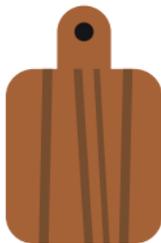
1 boîte de thon

2 pommes granny Smith

tomates cerises

mayonnaise

persil haché

Endives
mastinoises
façon Langevin

Préparation : 10 mn

- écraser le thon et le mélanger avec la mayonnaise
- peler les pommes, les couper en petits morceaux et les mélanger au thon
- effeuiller les endives et les disposer sur un plat
- mettre une cuillère de mélange thon dans chaque feuille
- couper les tomates cerises en deux et les poser dessus
- parsemer de persil

De Nihelle, Jacqueline, Perrine, Rémy, Axel,
Alexis M., Joshua, Romain,
Ecole Paul Langevin de Mastaing



Astuces

Vous pouvez varier les plaisirs en remplissant l'endive de différentes façons : avec un mélange de Maroilles et de crème fraîche, ou encore avec un mélange de boulette d'Avesnes et de crème fraîche. Décorez ensuite la préparation avec un morceau de noix ou de pamplemousse.

mamy Pody

Tarte
à la tomate

🕒 Préparation : 10 mn 📅 Cuisson : 30-40 mn

Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 4 cuillères à soupe de moutarde
- 200 g de fromage râpé
- 1 pincée d'origan
- 4 tomates
- sel, poivre



- étendre la pâte dans un moule et la moutarde
- couper et étaler les tomates en lamelle
- saler, poivrer et saupoudrer d'origan
- étaler le fromage râpé
- mettre au four
- cuire la tarte 30 à 40 min au four thermostat 7 ou 210°C

De Laura BONIFACE de la commune d'Haulchin



Astuces

Pensez à proposer des tartes aux légumes en petits morceaux lorsque vous réalisez des mises en bouche. C'est facile à préparer, on peut varier les saveurs, et c'est bien meilleur que les biscuits salés industriels, tant d'un point de vue gustatif que nutritionnel !

papy Pody

Noix de
Saint Jacques
au four

🕒 Préparation : 15 mn 🍳 Cuisson : 10 mn

Ingrédients

3 coquilles St Jacques
par personne
beurre
citron
crème fraîche
Sel, poivre



- ouvrir les coquilles,
- bien nettoyer les noix de Saint Jacques : enlever le petit muscle sur le côté de la noix et le petit boyau noir, les sécher.
- Les disposer dans un plat allant au four
- parsemer de petits morceaux de beurre
- mettre au four chaud à 200°C environ pendant 10 minutes
- servir aussitôt, saler et poivrer, accommoder d'un petit jus de citron ou d'un peu de crème fraîche

Ecole Paul Langevin, Mastaing



Astuces

Vous pouvez accompagner cette entrée d'une salade. N'oubliez pas que la décoration de l'assiette a beaucoup d'importance alors soignez là !



papa Pody



Cocktail de fruits

 Préparation : 15 mn

Ingrédients

- 4 bananes
- 25 grains de raisin
- 1 bouteille de jus d'orange 100% fruits



- couper les bananes en rondelles
- mettre les bananes ainsi que le raisin dans le mixeur
- verser le jus d'orange
- pour plus de fraîcheur, on peut y ajouter de la glace pilée
- mixer le tout et passer le au tamis
- dégustez !

De l'accueil de loisirs de la commune d'Haulchin



Astuces

Un smoothie est un mélange de fruits entiers mixés et de pur jus de fruits. Il s'agit d'une autre façon de consommer des fruits. Le matin, on peut inventer des recettes en fonction de la composition de sa corbeille de fruits. Il est également sympathique de se désaltérer avec un smoothie dans la journée ou au goûter.



maman Pody

Eau de tiges
de rhubarbe
 Préparation : 15 mn
  Cuisson : 5 mn

Ingrédients

- 500 g de rhubarbe
- 150 g de sucre
- 2 L d'eau
- ½ orange (jus et zeste)



**Préparer cette boisson à l'avance
car elle se bonifie pendant 2 à 3 jours**

- prendre un bocal, mettre les tiges de rhubarbe à l'intérieur, couvrir d'eau et de sucre
- laver les zestes sans le blanc
- presser l'orange et mettre le jus dans le bocal
- agiter et fermer
- entreposer au frais pendant 48 heures
- filtrer le jus avant la consommation
- garder les tronçons macérés
- en faire une compote en ajoutant 100 à 150 g de sucre et faire cuire 5 min

Du groupe EPODE, d'Haulchin

Astuces

On peut fabriquer des boissons soi-même. Cela permet de doser le sucre à sa convenance. Vous pouvez essayer aussi le thé glacé maison. N'oubliez pas cependant que... la seule boisson indispensable, c'est l'eau !



Junior Pody



La citronnade

Préparation : 10 mn

Ingrédients

- 1 pamplemousse
- 1 citron
- 1 orange
- 2 clémentines
- 2 cuillères à soupe de sucre glace
- 1 cuillère à café de sirop de fruits de la passion



- découper en deux 1 pamplemousse, 1 citron et 1 orange
- les presser et mettre le jus dans un saladier
- éplucher 2 clémentines, les mixer et les ajouter dans le saladier
- rajouter 2 cuillères à soupe de sucre glace
- disposer dans le fond d'un verre une cuillère à café de sirop de fruits de la passion et verser le mélange dans les verres
- servir très frais

Astuces 

De Morgane, Inès et Irys, enfants de l'accueil de loisirs de la commune d'Hasnon



La citronnade est à consommer rapidement car la vitamine C contenue dans les agrumes se détériore et disparaît au bout de 20 minutes au contact de l'air.



podÿne



Milk shake à la framboise

🕒 Préparation : 15 mn

Ingrédients

- 250 g de framboises
- 1 litre de lait demi écrémé
- Un peu de sucre en poudre
- Du sirop de grenadine (pour le décor des verres)



- laver les framboises et les mettre dans un bol du mixeur
- verser le lait bien froid
- ajouter un peu de sucre
- mixer le tout
- tremper le rebord des verres dans le sirop de grenadine puis dans le sucre en poudre
- verser la préparation dans des verres décorés
- ajouter des glaçons
- dégustez !

De Céline de l'accueil de loisirs
de la commune d'Hasnon



Astuces 🍌

Les milkshakes sont intéressants, c'est une manière sympathique de déguster autrement les fruits et le lait. De plus, lorsqu'on les fait maison, on peut ajouter la quantité suffisante pour que ça soit sucré juste comme il faut. Un vrai délice ! On peut utiliser tous les fruits de saison pour varier les plaisirs.



papy Pody



Fruits des îles

 Préparation : 15 mn

Ingrédients

- 2 bananes
- 8 framboises
- 1 pincée de sucre
- 5 fraises
- 4 cuillères à soupe de lait de coco
- 1 larme de sirop de noix de coco



- dans un saladier, disposer 2 bananes coupées en rondelles, 8 framboises et 1 pincée de sucre
- mélanger le tout et laisser reposer quelques minutes
- ajouter 5 fraises et mixer le tout
- ajouter ensuite 4 cuillères à soupe de lait de coco et mélanger
- pour la présentation : disposer une petite larme de sirop de noix de coco au fond du verre, et verser la préparation. Disposer une demi-fraise sur le bord du verre
- placer une demi-heure au réfrigérateur

De Ilona, Béline et Valentine du centre de loisirs
de la commune d'Hasnon

Astuces 

Pour que la boisson soit appétissante, on peut ajouter une brochette de fruits.



mamy Pody



Ingédients

- 3 pommes
- une poignée de framboises
- de l'eau
- du sirop de grenadine



- dans un saladier, disposer 3 pommes coupées en quartier
- ajouter une poignée de framboises et 3 cuillères à soupe d'eau
- ajouter une cuillère à soupe de sirop de framboise et mixer le tout.
- pour la présentation : verser la préparation dans un verre et disposer des morceaux de fraises sur les bords de celui-ci
- servir bien frais



De Chanel et Manon, de l'accueil de loisirs de la commune d'Hasnon

Astuces



Vous pouvez penser aux fruits surgelés (notamment les fruits rouges) si vous n'avez pas de fruits frais sous la main !

mamy Pody



Ingrédients pour 6 personnes

- 1.200 kg de légumes d'antan
- 1.400 kg de plat de côte de bœuf
- 1.5 cube de bouillon de bœuf
- sel, poivre



Astuces

Le pot au feu est un des plats préférés des français. Revisitez-le avec des légumes oubliés (panais, carottes jaunes, blanches, rutabagas...) et des poireaux, céleri branche et navets. Vous pouvez proposer une part de tarte à la rhubarbe en dessert.

Pot-au-feu aux légumes oubliés



🕒 Préparation : 20 mn 📅 Cuisson : 3 heures

- dans un grand faitout, faire cuire la viande et l'oignon coupé en 4, avec le bouquet garni et le cube de bouillon dans une grande quantité d'eau sans saler
- au bout de 2 heures, éplucher et ajouter les légumes
- poursuivre la cuisson pendant $\frac{3}{4}$ d'heure
- saler, poivrer et déguster !

De Sonia Derbal, ENP Château-l'Abbaye

papy Pody



Ingrédients pour 2 personnes

Sel, poivre
2 cuillères à soupe
de farine
2 cuillères à soupe de lait
3 œufs
2 échalotes
cerfeuil



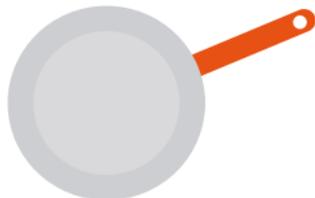
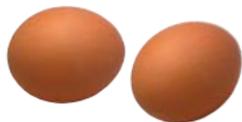
Omelette gourmande dans toute sa modestie



⌚ Préparation : 10 mn 🍳 Cuisson : 10 mn

- dans un saladier, mettre deux pincées de sel et de poivre, 2 cuillères à soupe de farine, 2 cuillères à soupe de lait
- casser 3 œufs
- battre le tout au fouet
- dans une poêle, faire revenir 2 échalotes hachées
- ajouter ensuite l'omelette
- saupoudrer de cerfeuil déshydraté

De SEGARD Emilienne,
Neuville-sur-Escout



Astuces

Nous nous creusons parfois trop la tête. Une petite salade verte et une pomme de terre chaude équilibreront cette omelette toute simple. Vous pourrez terminer le repas par la verine pomme fromage blanc par exemple !

papa Pody



Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet
1 kg d'endives
huile d'olive
sel, poivre, curry
1 petit pot de crème
fraîche



Astuces

Pour le plaisir des papilles, nous pouvons accompagner ce plat avec du riz : riz et curry sont un délice. Pour associer une note sucrée, vous pouvez préparer des quartiers de pomme et les faire revenir dans du beurre de cuisson.

Poulet aux endives et curry



⌚ Préparation : 15 mn 🍳 Cuisson : 30 mn

- découper les escalopes en dés
- laver et couper les endives en lamelles de 2 cm en ayant pris soin d'enlever le petit cône amer
- faire revenir le poulet dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce que les morceaux soient bien dorés
- les réserver
- faire fondre les endives à feu doux en salant
- une fois les endives cuites, ajouter les dés de poulet, épicer de curry à votre goût
- rectifier l'assaisonnement, sel, poivre, ajouter la crème fraîche
- servir bien chaud, accompagné de riz basmati

De Monique, ENP
de la commune de La Sentinelle

maman Pody



Ingrédients pour 4 personnes

- 1.4 kg de bœuf haché
- 300 g de citrouille fraîche, coupée en cube de 2,5 cm
- 1 boîte de haricots rouges
- 2 oignons moyens, coupés en dés
- 3 boîtes de tomates en dés
- 2 cuillères à soupe de poudre de Chili
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 cuillère à café de sel



Chili con citrouille du nord

🕒 Préparation : 30 mn 📅 Cuisson : 90 mn

- faire revenir le bœuf haché
- égoutter le gras
- mettre le bœuf haché dans un grand chaudron
- ajouter tous les ingrédients et mijoter à feu doux pendant 90 min
- servir avec de la crème

De Kevin, ENP la Fontaine de Château-l'Abbaye

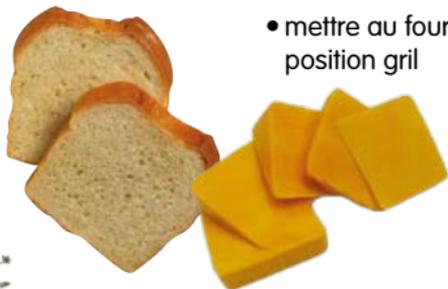
Astuces

Ce chili astucieux est un vrai plat complet. Les haricots rouges sont des féculents de la famille des légumineuses, associés à la citrouille, aux tomates et à la viande hachée, vous avez tout ce qu'il vous faut. Vous pourrez bien sûr terminer ce repas avec un fruit et un produit laitier et l'équilibre est respecté. Bon appétit !

Junior Pody


Ingrédients
pour 4 personnes

- 10 g de beurre
- 25 cl de bière blonde ou ambrée
- 800 g de cheddar
- 50 g de gruyère râpé
- 2 tranches de jambon blanc
- 2 pincées de muscade
- 4 œufs
- 4 tranches de pain de campagne


Astuces


On peut bien sûr se faire plaisir avec ce plat du Nord, bien goûteux, et surtout bien fromagé ! Prévoyez de l'accompagner avec une bonne salade, et terminez votre repas avec un fruit. Et avant ou après ce plat, n'oubliez pas l'activité physique !


Welsch du nord

🕒 Préparation : 5 mn 📅 Cuisson : 15 mn

- faire dorer le pain dans une poêle avec un peu de beurre
- mettre le cheddar en petits cubes dans une sauteuse, ajouter la bière et la muscade et laisser fondre
- dans un plat à gratin, déposer le jambon sur le pain et verser la préparation sur l'ensemble
- mettre du gruyère râpé pour gratiner le plat
- mettre au four 3 minutes environ position grill

De Annie et Jordan, ENP
de la commune de Roeux

podÿne



Lapin vert pré

⌚ Préparation : 20 mn 📅 Cuisson : 60 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 cuisses de lapin
- 1 bouquet de thym,
1 brin de romarin
- 2 feuilles de laurier
- 1 bouquet de persil,
cerfeuil, estragon
- 1 gousse d'ail
- 1 petit poireau
- 2 citrons (verts
de préférence)
- sel, poivre, quatre épices
- 2 cuillères à soupe d'huile



- faire chauffer l'huile dans une sauteuse et faire rissoler les cuisses de lapin avec le thym, le laurier, le romarin
- faire chauffer à feu vif. Lorsque le lapin commence à dorer, baisser le feu et achever la cuisson environ 20 minutes.
- presser 1 citron, réserver les cuisses de lapin dans une assiette
- dégraisser la cocotte
- mettre le jus de citron et rajouter les cuisses de lapin avec 3 cuillères à soupe d'eau, sel, poivre et quatre épices
- cuire 30 minutes thermostat 7
- hacher le persil, le cerfeuil, l'estrageon, le vert de poireau et l'ail
- saupoudrer les cuisses de lapin de ce hachis, ajouter un verre d'eau ou de bouillon
- cuire 15 minutes



Astuces

De Madame Lucile DA SILVA de la commune d'Escaudain

Vous pouvez servir vos cuisses de lapin avec une purée de pois cassés et des haricots verts, pour rester dans la couleur du plat! A vous maintenant de trouver...un dessert vert pour rester dans la thématique!

Activités physiques

papa Pody



La trottinette ou le roller

Avec la trottinette et le roller, on s'amuse bien! En plus, ce sont des moyens de transports dits "doux" car ils ne sont pas polluants, et ne nécessitent pas de carburants pour fonctionner. Et en plus, c'est bien pour notre santé, car cela nous permet de faire des efforts physiques.

N'oublie pas de mettre toutes les protections nécessaires pour ta sécurité : casques, coudières, genouillères et des protège-poignets.

Attention! Rollers et trottinettes sont assujettis aux mêmes règles de circulation que celles imposées aux piétons : ils doivent rouler sur les trottoirs ou dans des espaces protégés (surtout pour les débutants!).

Si tu le peux, inscris-toi dans un club pour apprendre à freiner et à gérer les trajectoires.

Autre précaution : être bien visible. Il faut porter des vêtements clairs et de couleur vive voire réfléchissante pour être bien vu.

Bon à savoir : la vitesse moyenne réalisée par un individu circulant à rollers est de 12km/h, tandis qu'elle est de 10km/h pour la trottinette.

Astuces

Il existe plein de disciplines différentes en roller : rando, vitesse, courses d'endurance, street, acrobatique, roller hockey, roller dance, roller basket. Pensez aussi à boire régulièrement de l'eau !



maman Pody



Le vélo

Pédaler, c'est bon pour la santé : il est excellent pour le corps, le cœur, le sommeil...

En enfourchant sa bicyclette, on s'aère, on se dépense, on oublie ses soucis : en un mot, on décompresse !

VTT, VTC, vélo de course, c'est un sport complet qui sollicite toutes les parties du corps.

C'est bon pour les parents, mais c'est bon aussi pour les enfants ! Il favorise l'équilibre et l'habileté. C'est un moyen facile et ludique d'entretenir sa santé.

De bonnes raisons d'enfourcher sa bicyclette pour des balades en famille ! Et puis si les distances et les activités le permettent, enfourchez votre vélo pour rejoindre votre école, votre travail : c'est rapide, silencieux, écologique et...gratuit !

Attention : il faut respecter le code de la route, mettre son casque, contrôler régulièrement l'état de son vélo et être vigilant pendant les trajets.

Astuces

Pour votre sécurité la nuit, il ne faut surtout pas oublier de porter des vêtements réfléchissants et d'allumer les feux avant et arrière !



Junior Pody



Le rugby

Presque tous les sports de ballon sont des sports collectifs.

Avec le sport collectif comme le rugby, le football, le basket-ball, on prend plaisir à retrouver ses copains et à faire des rencontres. On peut souvent remarquer qu'il fait bon vivre dans l'équipe.

On apprend à gérer nos émotions, à respecter les copains (son équipe mais aussi l'équipe adverse) et les règles. On développe l'esprit d'équipe. On s'entraide, on se serre les coudes.

Chacun peut vérifier que le jeu, comme le reste de la vie, n'est possible qu'en respectant les autres et des règles.

Souvent, les parents passent du temps pour regarder les matchs, ce qui permet un temps d'échange et de partage supplémentaire avec leurs enfants.

Concernant le rugby, c'est un sport dans lequel l'esprit d'équipe et l'amitié entre joueurs prime avant toute chose.

Il permet à l'enfant de s'exprimer, de laisser libre cours à son instinct de défense et de contact.



Astuces 

Les enfants peuvent le pratiquer à partir de 6 ans. C'est un sport complet qui implique à la fois le corps et l'esprit. C'est un sport d'équipe qui permet de s'affirmer tout en conservant le plus grand respect pour les copains de jeu.



Activités physiques

podlyne



La corde à sauter

Qui a dit que les filles s'activaient moins que les garçons ? Du saut à l'élastique aux jeux d'équipe, de la corde à sauter aux sports d'endurance... les filles ont des ressources en la matière !

De plus, les jeux de plein air nous permettent de bouger tout en s'amusant : La corde à sauter, cache-cache, construire des cabanes dans la forêt, aller au parc de jeux, faire du toboggan. Le plein air est bénéfique à tous les âges.

Ce sont des jeux qui ne nécessitent pas beaucoup de matériel, qui peuvent se jouer à plusieurs dans une cour ou dans la rue.

Ça permet de :

- se dépenser, s'aérer, se défouler. On se sent mieux dans notre peau !
- de passer de bons moments avec les copains ou la famille
- d'être moins agressif (si c'est le cas !)
- de mieux se concentrer à l'école pour avoir de meilleurs résultats.

Astuces

Alors à vos marelles, éperviers, jeux de chat ou de poney. Vous pouvez vous-même créer des jeux sympas pour les copains !



Activités physiques

papy Pody



Le jardinage

Jardiner est une activité bénéfique pour la santé qui peut aussi être un véritable exercice! Sans compter son effet sur le moral!

Racler, sarcler, tondre, tailler, balayer, gratter, bêcher, planter, désherber... Tout un programme pour garder la forme!

Toutes ces activités font travailler plein de muscles.

De plus, le jardinage procure des effets apaisants, nous met de meilleure humeur, et il améliore l'état de santé général.

C'est une activité qui plaît beaucoup aux enfants, heureux de partager un moment avec leurs grands-parents ou leurs parents.



Astuces

En plus, on fait pousser de bons légumes et de bons fruits du jardin: ça nous donne plus envie encore de les goûter et c'est moins cher que de les acheter en magasin!



Activités physiques

mamy Pody



La marche à pied

La marche à pied est un sport pour tous!

C'est un bon moyen pour se promener et prendre l'air. La randonnée culturelle ou loisir permet de faire de belles découvertes, en ville comme à la campagne.

C'est un bon moyen également pour se déplacer sans polluer : se déplacer à pied dès que possible est également un geste en faveur de la protection de l'environnement.

→ Elle est gratuite et peut être effectuée à tout âge, à condition de marcher à son rythme.

→ Elle est essentielle pour maintenir une bonne condition physique. Comme le précise l'Organisation Mondiale de la Santé, 30 minutes de marche quotidienne fractionnées par période de 10 minutes permettent de lutter contre le cancer, les maladies cardiaques et l'obésité.

C'est également un bon moyen pour passer du bon temps en famille. On peut prévoir une bonne balade. Si on a pour objectif de pique-niquer, ou de ramasser des champignons, des pommes de pins.... Les enfants sont toujours partants !

Astuces 

Pensez à vous déplacer à pied pour vos petits déplacements : conduire les enfants à l'école, aller chercher le pain....



"Comment composer des menus équilibrés pour toute la famille ?"

Pour avoir une alimentation équilibrée sur la journée, voici les repères clefs...



Petit déjeuner



1 produit céréalier
(pain ou céréales peu sucrées)
avec un peu de beurre et/ou de
confiture et/ou de miel sur le pain

+



1 produit laitier

+



1 fruit ou un jus
de fruits 100% pur jus

+



de l'eau

Goûter

1 ou 2 ou 3 éléments parmi
les groupes suivants :



> 1 fruit ou 1 jus de
fruit 100% pur jus

OU



> 1 produit laitier

OU



> 1 produit céréalier



+ de l'eau

Déjeuner



une part de viande,
de poisson ou d'œuf

+



féculents selon l'appétit

+



légumes à volonté

+



1 fruit

+



1 produit laitier

+



de l'eau

Dîner



une part de viande,
de poisson ou d'œuf
(si on n'en a pas pris à midi)

+



féculents selon l'appétit

+



légumes à volonté

+



1 fruit

+



1 produit laitier

+



de l'eau

Composez des menus équilibrés !

Exemple de menus :

Petit déjeuner : 1 bol de lait, 2 tranches de pain avec de la confiture, 1 pomme.

Goûter : 1 yaourt aux fruits et/ou 1 jus de poire, du pain.

Déjeuner : velouté d'asperges, côte de porc, pommes de terre vapeur, carottes, coupe de yaourt aux fraises, eau.

Dîner : Salade d'endives, sole, riz, maroilles, pomme, eau.

"Consommons des produits de saison de notre région dans nos recettes"

A chaque saison, goûte un produit nouveau de ta région...



Mon panier par saison...

Printemps

Légumes : cresson, asperges, radis, carottes primeurs, échalotes.

Produits laitiers : beurre fermier, lait et yaourts.

Viande : agneau

Poisson : sole.



Eté

Légumes : Chou-fleur, artichaut, céleri-rave, persil.

Féculents : pommes de terre primeurs.

Fruits : fraises, rhubarbe.

Viandes à griller : côte de porc, bœuf.



Automne

Produits laitiers : maroilles, boulette d'Avesnes.

Poissons : moules, hareng.

Légumes : endives, choux de Bruxelles, brocolis, oignon, ail de Locon ou d'Arleux, citrouille, potiron, courge.

Féculents : Lingots du Nord, pommes de terre.

Fruits : pommes et poires.



Hiver

Légumes : poireaux, pissenlit blanc, barbe de capucin, choux de Bruxelles.

Pâtisserie : coquille de Noël, gaufres sèches et fourrées.

Pour les fêtes, pensez à :

viandes et charcuterie : la volaille festive, dinde de Licques, Lucullus de Valenciennes.

Poisson : Coquille St Jacques.





Quizz



1 Tu prends tes repas :

- ☾ Devant la télévision.
- ★ Juste devant les infos, histoire de se tenir au courant. Après, on éteint.
- ♥ Dans le calme, pour parler en famille.

2 Chaque jour, tu passes devant un "écran" (télé, jeux vidéo, Internet...)

- ♥ Moins d'une heure.
- ☾ Bien plus de deux heures par jour.
- ★ Une bonne heure.

3 Toi et la marche à pied

- ★ Tu râles et traînes les pieds pour aller chercher le pain juste à côté.
- ♥ Tu vas à pied à l'école avec tes copains.
- ☾ Tu n'aimes pas ça !

4 Ton programme du week-end

- ♥ Tu fais des sorties en famille (balades à vélo, piscine le dimanche matin...).
- ☾ Pas moyen de bouger : tu restes scotché devant la télé.
- ★ Tu fais une petite balade d'une heure le dimanche, selon la météo.

Réponses

Maximum de ♥

Super ! On continue sur cette lancée. Tu es à fond dans l'activité physique et ta forme au quotidien ne peut que s'en ressentir... en bien.

Maximum de ★

Tu fais des efforts pour bouger en famille mais trop ponctuellement. Il suffit de trois gouttes de pluie pour que la balade du

5 Avec tes copains :

- ★ Un peu de télé, mais tu organises parfois des parties de ping-pong, des courses à vélo ou encore une balade en rollers.
- ☾ C'est Internet et jeux vidéo tous les mercredis après-midi. Et même le samedi.
- ♥ Tu es tout le temps dehors avec un ballon, tes rollers ou ton vélo. Tu ne tiens pas en place !

b La Fête du vélo, la Journée sans voiture, ça t'inspire quoi ?

- ☾ S'il fallait faire tout ce qu'on nous propose...
- ♥ Chouette, Bonne idée !
- ★ Au moins ça fait bouger de temps en temps en famille.

7 Toi et le sport

- ★ Tu fais du sport... tu y vas une fois sur deux.
- ☾ Toi, faire du sport ?
- ♥ Les compétitions, c'est pas ton truc. Mais tu as découvert l'escalade et, en plus, tu t'es fait de nouveaux copains et copines.

dimanche soit annulée. N'oublie pas : l'important, c'est la régularité !

Maximum de ☾

Attention, reprends-toi ! Il faut sortir de ce cercle vicieux. Tu verras, tu vas rapidement y prendre du plaisir. N'hésite pas à consulter le dépliant "L'activité physique tout le monde s'y met !" : tu y trouveras des conseils pour t'aider à bouger au quotidien.

Bouger chaque jour, c'est essentiel !

Pratiquer une activité physique régulière, c'est important à tout âge !

- **Pour protéger sa santé :** une activité physique régulière diminue le risque de développer certaines maladies comme le diabète, certains cancers ou encore la maladie d'Alzheimer.
- **Pour améliorer sa forme :** elle développe la force, la souplesse, l'équilibre, la coordination des mouvements. Elle "muscle" le cœur et les poumons. Elle favorise aussi la

qualité du sommeil et la gestion du stress.

- **Pour maîtriser son poids :** lorsqu'on bouge, on "brûle" les calories contenues dans les aliments que nous avons mangés. Bien souvent, c'est parce que l'on ne bouge pas assez que l'on grossit.
- **Pour être bien dans sa tête :** l'activité physique est une source de bien-être quotidien. Elle nous permet d'être de bonne humeur !

Nos besoins ?

30 min par jour
pour les adultes,
60 min pour
les enfants

C'est ce que recommande le Programme National Nutrition Santé. Cela correspond à la dose d'activité minimale dont notre corps

et notre tête ont besoin chaque jour. Si vous pouvez faire plus, c'est encore mieux. Il ne s'agit pas forcément de faire les 30 ou 60 min en une fois. Vous pouvez les répartir

sur la journée. Bouger 60 min sur une journée c'est par exemple : faire l'aller-retour à pied à l'école (30 min), promener le chien (15 min) et jouer au ballon avec les copains (15 min).

Ce n'est pas l'intensité de l'effort qui compte : c'est sa régularité

Il vaut mieux bouger un peu chaque jour que faire deux heures de sport intenses le dimanche. C'est bien meilleur pour la forme, comme pour la santé.

On peut tous y arriver !

Quelques idées pour mettre plus d'activité physique dans votre vie.

- Diminuez le temps passé devant la télé ou l'ordinateur à la maison.
- Remplacez ces activités par des activités physiques.
- Variez les activités physiques de loisir
- Privilégiez les déplacements "actifs"

Montrez l'exemple, c'est essentiel. Les jeunes enfants ont tendance à vouloir tout faire "comme les grands".

Alors bougez autant que possible chaque jour !

La meilleure façon de bouger, c'est de bouger en s'amusant



Pour être en bonne santé, il est important de manger varié et équilibré. Mais ce n'est pas tout. Il faut aussi bouger tout au long de la journée. Sport, marche, jeux actifs à l'intérieur, à l'extérieur, promenade du chien... L'essentiel, c'est d'être actif chaque jour. **Vous êtes prêt pour le test ? C'est parti !**

Epode et la Porte du Hainaut



Epode et la Porte du Hainaut

Le territoire de La Communauté d'Agglomération de La Porte du Hainaut est composé des 39 villes et villages de l'Amandinois, du Denaisis et de l'Ostrevant. Il compte plus de 149 000 habitants.

Depuis 2008, La Porte du Hainaut s'est engagée dans le programme EPODE qui vise à prévenir le surpoids et l'obésité infantiles. Les 8 communes EPODE de La Porte du Hainaut (Douchy-les-Mines, Haulchin, Hasnon, Saint-Amand-les-Eaux, Nivelles, Wallers-Arenberg, Wavrechain-sous-Denain, La Sentinelle) mettent en place des actions ludiques et pédagogiques visant à inciter les enfants et leurs parents à "Bien Manger Bien Bouger" dans tous leurs lieux de vie.

A ce titre, La Porte du Hainaut fête chaque année le goût pendant la Semaine du goût et a proposé en 2009 et 2010 différentes animations autour de la thématique

"La Région dans toutes ses saveurs" et "Légumes et Fruits de Saison, Légumes et Fruits oubliés":

- Parce qu'on a tous de bonnes recettes cachées dans les tiroirs, et ce depuis des générations, La Porte du Hainaut a lancé un grand **appel à recettes** auprès des habitants de la Communauté d'Agglomération: quelques-unes d'entre elles sont rassemblées dans cette boîte à recettes et nous en profitons pour remercier tous les participants.
- Des **forums du goût** ouverts à tous ont eu lieu sur les communes de Saint-Amand-les-eaux, Haulchin et Wallers.
- Pour éveiller les papilles, les enfants de 46 classes de maternelle ont fabriqué dans le cadre d'un **atelier cuisine**, des tartes aux 4 saveurs à partir des produits de notre région (tarte chicorée-endive, ou encore tarte pomme-rhubarbe...).





- **Les Classes du jardinage** ont concerné également cette année plus de 30 classes. Avec l'aide des animateurs de la Ferme du Major de Raismes, les enfants ont découvert les fruits et légumes qui poussent dans nos jardins, depuis la graine jusqu'à l'assiette.



- **Les Classes du goût** animées par une diététicienne ont démarré pendant la semaine du goût pour 25 classes de grande section et de CP, avec entre autres, l'organisation d'un petit-déjeuner avec les parents, la découverte des familles d'aliments et l'équilibre des repas.

• Enfin, des **journées ludiques autour de la région, de l'éveil aux sens et des jeux sportifs** ont été proposées dans 15 écoles et accueils de loisirs et également dans les forums du goût. Celles-ci ont été organisées par le Ludobus de La Porte du Hainaut en partenariat avec l'école de diététiciennes d'Aulnoye Aymeries et le Comité de Promotion Nord-Pas de Calais que nous remercions vivement pour leur collaboration.





Merci aux référents des communes EPODE qui ont participé à la réflexion, à l'organisation et à la création de la boîte à recettes depuis l'idée jusqu'à l'écriture.

Merci également au public et aux animateurs des Espaces Numériques de Proximité (ENP)-cyberbases qui ont contribué à la réalisation de nombreuses recettes.