

Fiche 18 – Soupes de saisons

Manger local et de saison est une des pistes pour minimiser l'impact de notre alimentation sur notre environnement. Cela implique moins de transport, moins d'énergie dépensée pour cultiver fruits et légumes, notamment dans les serres... Nous devons donc être vigilants lors de nos achats sur la provenance des produits et nous demander s'il peut être produit dans notre pays.

Niveau : <table border="1"><tr><td>Cycle 2 (5-8 ans)</td><td>Cycle 3 (8-11 ans)</td></tr><tr><td>Collège (11-14 ans)</td><td>Lycée (15-18 ans)</td></tr></table>	Cycle 2 (5-8 ans)	Cycle 3 (8-11 ans)	Collège (11-14 ans)	Lycée (15-18 ans)	Résumé : Trois visites au marché avec trois listes de courses pour trois soupes différentes.
Cycle 2 (5-8 ans)	Cycle 3 (8-11 ans)				
Collège (11-14 ans)	Lycée (15-18 ans)				
Temps d'activité : 3 demi-journées minimum	Objectifs : Réapprendre la notion de légumes de saisons				
Activité précédente :	Activité suivante : Fiche 19 – Fruits et légumes de saison Fiche 13 - Jeu des 7 familles de légumes				

Matériel :

- Matériel de cuisine : grande marmite, couteaux, économes, bols, cuillères...
- Paniers pour faire les courses
- Un endroit pour cuisiner

Préparation :

- imprimer les trois recettes (**annexe 1**)
- imprimer trois fois les trois listes de courses (**annexe 2**)

Déroulement :

A trois moments dans l'année, on organise une visite au marché avec les trois listes de courses en annexe.

Trois petits groupes partent avec chacun une liste pour remplir le tableau : présence sur le marché, prix, provenance...

Une fois les tableaux remplis, on se retrouve tous ensemble pour décider quelle est la soupe la plus écologique et la plus économique. Les produits locaux et donc de saison sont avantagés.

On fait les courses et en rentrant en classe, on fait la soupe. On la déguste tous ensemble !

.....

Au fur et à mesure des visites au marché, les enfants comprennent que les légumes ne poussent pas à tous les moments de l'année.

Pour les plus grands, on peut également leur faire calculer le poids en CO₂ de chaque panier à chacune des saisons. (voir annexe...)

Prolongements :

Activités de cuisine autour des saisons

Ressources :

SOUPE DE PRINTEMPS

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 3 litres de bouillon de volaille
- 3 carottes moyennes
- 2 navets nouveaux
- 3 cuillères à soupe de petits pois frais
- 3 cuillères à soupe de haricots verts
- 12 à 16 pointes d'asperges vertes
- 12 à 16 très petits bouquets de chou-fleur
- 1/2 tasse à thé de persil et de cerfeuil haché par parts égales
- 1 bon morceau de beurre

Préparation :

Porter le bouillon de volaille à ébullition et le faire réduire de moitié à feu moyen.

Pendant ce temps, préparer les légumes :

- Peler les carottes et les navets.
- Détailler les légumes en petits morceaux.
- Ecosser les petits pois frais pour en avoir la quantité voulue.
- Prélever 4 à 5 cm de tête sur les asperges.
- Sur un chou-fleur, séparer le nombre voulu de tout petits bouquets.
- Hacher le persil et le cerfeuil.

Faire cuire séparément les légumes en les gardant fermes. Les égoutter.

Dans le bouillon de volaille réduit, verser tous les légumes et une pincée de sucre, porter à ébullition 2 min, vérifier l'assaisonnement en sel et poivre.

Au dernier moment, ajouter les fines herbes hachées et un bon morceau de beurre.

GASPACHO DE LEGUMES

Préparation : 30 min

Cuisson : 0

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 500 g de tomates rouges
- 1/2 concombre
- 1 poivron
- 5 tranches de pain de mie
- 3 gousses d'ail
- 1 branche de céleri
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 5 cl d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation :

La veille :

Emincer finement tous les légumes et les disposer dans un saladier avec le pain émietté.
Saler, poivrer puis arroser d'huile et de vinaigre.
Laisser macérer 24 heures.

Le jour J :

Mixer finement le contenu du saladier et rectifier l'assaisonnement avant de servir bien frais.

SOUPE DE LEGUMES

Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 375 g de poireaux
- 375 g de carottes
- 375 g de navets
- 375 g de céleri en branches
- 2 oignons
- 3 l d'eau
- sel, poivre

Préparation :

Détailler les carottes en rondelles, les navets en quartiers, les poireaux en tronçons, les oignons en morceaux et le céleri en dés.

Les disposer dans une grande marmite, saler et couvrir d'eau froide.

Amener à ébullition et laisser cuire à petits frémissements durant 45 minutes.

Mixer la soupe et servir bien chaud, éventuellement avec une cuillère de crème.

Fiche 18 – Annexe 2 : Liste recette 1

SOUPE DE PRINTEMPS

Légumes	Est-il présent sur le marché ?	D'où vient-il ?	Quel est son prix ?
Carotte			
Navet			
Petit pois			
Haricot vert			
Asperge verte			
Chou-fleur			
Persil			
Cerfeuil			

Date de la visite au marché :

Saison :

Décision :

Fiche 18 – Annexe 2 : Liste recette 1

GASPACHO DE LEGUMES

Légumes	Est-il présent sur le marché ?	D'où vient-il ?	Quel est son prix ?
Tomate			
Concombre			
Poivron			
Ail			
Céleri en branche			

Date de la visite au marché :

Saison :

Décision :

Fiche 18 – Annexe 2 : Liste recette 3

SOUPE DE LEGUMES

Légumes	Est-il présent sur le marché ?	D'où vient-il ?	Quel est son prix ?
Poireau			
Carotte			
Navet			
Céleri en branche			
Oignon			

Date de la visite au marché :

Saison :

Décision :