



# LE GOÛT DU JEU



LA SEMAINE DU GOÛT CHEZ VOUS !

## NIVEAU MATERNELLE

La Semaine du Goût s'engage auprès des parents et des enseignants, pendant cette période de confinement, avec des activités ludiques autour du goût pour les enfants.

Notre objectif est de distraire tout en sensibilisant les enfants à une bonne alimentation ! Et ainsi de participer à notre niveau à l'effort de solidarité.

Avec une publication par semaine, les petits mangeurs pourront s'amuser sur des thématiques diverses et expérimenter avec leurs sens.



**FONDATION  
POUR L'INNOVATION  
ET LA TRANSMISSION  
DU GOÛT**  
SOUS L'ÉGIDE DE LA FONDATION AGIR CONTRE L'EXCLUSION

Depuis 1990, la Semaine du Goût® est l'évènement référent de la transmission et de l'éducation au goût pour le plus grand nombre.

Les actions pédagogiques, dont les Leçons de Goût dans les écoles, sont portées par la Fondation pour l'Innovation et la Transmission du Goût, sous l'égide de la Fondation Agir Contre l'Exclusion. Les contenus que nous proposons sont validés par l'INRAE - Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement.

[WWW.LEGOUT.COM](http://WWW.LEGOUT.COM)





# LE GOÛT DU JEU

CRÉE PAR  
LA  
SEMAINE  
DU  
GOÛT®

De la  
petite à la  
grande  
section

## Des recettes poissons

### Roulé de rillettes de saumon

(pour 6 personnes)

#### INGRÉDIENTS

- 1 boîte de saumon au naturel
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc
- Ciboulette
- 1 citron
- 1 concombre
- Œufs de saumon



#### PRÉPARATION AVEC UN ADULTE

1. Vide la boîte de saumon dans un bol. Ajoute le fromage blanc, la ciboulette ciselée, le jus d'un demi-citron et son zeste. Mélange bien jusqu'à obtenir des rillettes homogènes.
  - 2 : Avec l'aide d'un adulte, tranche un concombre à la mandoline dans la longueur pour obtenir de longues lamelles.
  3. Étale le concombre, dépose à l'une des extrémités les rillettes de saumon et roule. Plante un pic en bois, et ajoute quelques œufs de saumon par-dessus.
- & C'est prêt à être dégusté !

ASTUCE : Pour varier les plaisirs, tu peux remplacer le saumon par du thon, et aussi ajouter des gressins.



LA  
SEMAINE  
DU  
GOÛT®



# LE GOÛT DU JEU

CRÉE PAR  
LA SEMAINE  
DU GOÛT®

De la  
petite à la  
grande  
section

## Des recettes poissons (suite)

### Croque-tonthon

(pour 4 personnes)

#### INGRÉDIENTS

- 1 boîte de thon naturel (soit 190 g)
- 1 cuillère à café de moutarde
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- 8 tranches de pain de mie complet
- 60 g d'emmental râpé
- 4 belles feuilles de salade croquante
- Sel, poivre



#### PRÉPARATION AVEC UN ADULTE

1. Fais préchauffer le four à 180°C. Egoutte et émiette le thon.
2. Fouette la crème fraîche avec la moutarde et ajoute les miettes de thon, et un peu de sel.
3. Étale cette préparation sur les 4 tranches de pain de mie. Parsème de fromage râpé et poivre bien. Avec un adulte de placer ces tartines sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Laisse gratiner pendant 10 à 15 min.
4. Pendant ce temps, fais griller les tranches restantes au grille-pain ou il suffit de les placer à côté des tartines sur la plaque, pendant 1 à 2 min en les surveillant bien.
5. Avec l'aide d'un adulte, sors le tout du four. Place une feuille de salade sur la garniture gratinée et referme avec la tranche de pain grillée à part. Déguste sans attendre.

ASTUCE : Pour un Croque-Tonthon complètement poisson, remplace la crème fraîche par de la brandade de morue à tartiner (rayon des poissons fumés).

