

Nos cantines ont du goût !

MAIRIE
5^e



Sur la route de Normandie

11 - 15 octobre 2021

mairie05.paris.fr



Chers parents et professeurs,
Chers enfants,

L'équilibre, la variété et la qualité des repas servis dans les cantines de l'arrondissement sont une priorité absolue.

Les déjeuners sont préparés sur place par nos cantinières, à partir de produits issus en grande partie de filières biologiques et durables.

Chaque année, la « semaine du goût © » est l'occasion de faire découvrir de nouveaux saveurs et de mettre en valeur le savoir-faire de nos régions.

À partir du 11 octobre, durant cinq jours, la « semaine du goût © » dédiée à la Normandie, mettra les assiettes aux couleurs d'un terroir exceptionnel, entre terre et mer.

Ce livret-jeu a été réalisé pour que les enfants accompagnent de manière ludique ce bel événement.

Bon appétit !

Florence Berthout
Maire du 5^e arrondissement
Présidente de la Caisse des écoles du 5^e



La culture de la pomme s'est développée au Moyen-Âge, période pendant laquelle la Normandie était considérée comme le verger de la France.

Chaque jour, la Caisse des écoles de Paris 5^e produit 3 100 repas sur 13 cuisines soit environ 600 000 repas par an cuisinés dans les cantines.

Depuis de nombreuses années, nous favorisons les circuits courts pour atteindre en 2020, 77% d'alimentation durable dont 72% de produits BIO. Tous les produits laitiers et toutes les viandes sont 100% BIO et français.

Cette année, la Caisse des écoles du 5^e met la Normandie à l'honneur dans le cadre de la « semaine du goût © » qui se déroule du 11 au 15 octobre 2021.

Les menus sont faits de produits et de recettes normandes : fromages normands (livarot, neufchâtel, camembert etc.), des viandes en provenance d'exploitation de Normandie (bœuf et porc), produits laitiers (yaourts aux fruits)...

Jean-Marc Le Guernic
Directeur de la Caisse des écoles du 5^e

Le riche terroir normand

La **cuisine normande** est déterminée par la géographie de la région. Elle s'est principalement développée autour de l'**agriculture** et de la **pisciculture** (élevage des poissons).

Les **paysages normands** sont composés de **bocages** parcourus de **rivières**. Le climat océanique et les pluies fréquentes favorisent les verts pâturages où fleurissent les pommiers.

Les **terres normandes** offrent un vaste et fertile terroir fournissant des **produits agricoles variés**. Face à la Manche, les côtes normandes sont généreuses en poissons et en crustacés divers et favorisent donc la pêche.

? Lequel de ces paysages n'est pas normand ?



1. 2.



3. 4.



Le Mont-Saint-Michel est proclamé normand mais revendiqué par les Bretons. Les prés-salés qui l'entourent donnent un goût original à la viande d'agneau de pré-salé.

La Normandie et les produits laitiers

Les vaches normandes sont réputées comme les meilleures productrices de lait au monde permettant aux Normands de travailler du beurre, de la crème et des fromages réputés.



Autrefois, la crème de lait était transformée en beurre à l'aide d'une baratte prenant la forme d'un tonneau.



? Apprends à reconnaître les fromages normands



1.



2.



3.



4.

A- Camembert
C- Pont l'Evêque

B- Livarot
D- Neufchâtel

Indices :

1. La forme du Neufchâtel symbolise l'amour des jeunes Normandes pour les soldats anglais de la guerre de Cent Ans
2. Le livarot est encerclé par des bandelettes de roseaux séchés



La célèbre boîte en bois du camembert lui a permis de voyager facilement en train de Caen aux Halles de Paris, le rendant célèbre.

? Relie chaque plat normand à sa description

A. On peut me déguster dans un célèbre restaurant sur le Mont-Saint-Michel



1. Omelette de la mère Poulard

B. Ma recette à base d'abats de bœuf remonte au Moyen-Âge



2. Teurgoule

C. Je suis un dessert au riz, avec du lait entier, du sucre et de la cannelle



3. Tripes à la mode de Caen

D. Je suis une boisson alcoolisée à base de jus de pomme



4. Cidre

? Parmi ces confiseries, laquelle n'est pas originaire de Normandie ?

1. Confiture de lait
2. Caramel d'Isigny
3. Nougat



La Normandie est connue pour son travail du cuivre pour la réalisation d'ustensiles de cuisine mais pas seulement. La fonderie de Villedieu-les-Poêles a ainsi fourni les nouvelles cloches de Notre-Dame-de-Paris en 2013



? Quels fruits ne faisait pas pousser Claude Monet dans son verger de Giverny ?

1. Cerises
2. Ananas
3. Pommes

Impression, soleil levant (1872). Paysage du Port du Havre, Normandie



Chaque année, dans le cadre des Beaux-Arts Culinaires, des chefs prestigieux normands sont invités à venir cuisiner dans les musées des Beaux-Arts normands, une recette inspirée d'un tableau du musée qui l'accueille.

? Quizz sur le menu spécial Normandie

A. La Normandie est la première région productrice de :

1. Thon et saumon
2. Moules, huîtres, coquilles Saint-Jacques
3. Crevettes et homards



La Normandie est une région maritime où la pêche est très importante. Le Havre possède l'un des principaux ports français. Il y arrive notamment du pétrole qui est traité dans de grandes usines : les raffineries.

B. Quelle spécialité normande n'est pas de la charcuterie ?

1. Agneau de prés-salés
2. Andouille de Vire
3. Andouillette d'Alençon

C. Comment s'appelle la coutume conviviale qui termine chaque repas normand ?

1. Verre normand
2. Trou normand
3. Amitié normande

D. Quels sont les fruits et légumes de saison au printemps en Normandie ?

1. Bananes, pastèques, haricots
2. Tomates, pêches, cerises
3. Carottes, choux, asperges



Le maraîchage normand a une production variée : carottes, choux verts, betteraves, poireaux, choux fleurs, navets, salades.

E. Parmi ces plats, lequel ne contient pas de viande :

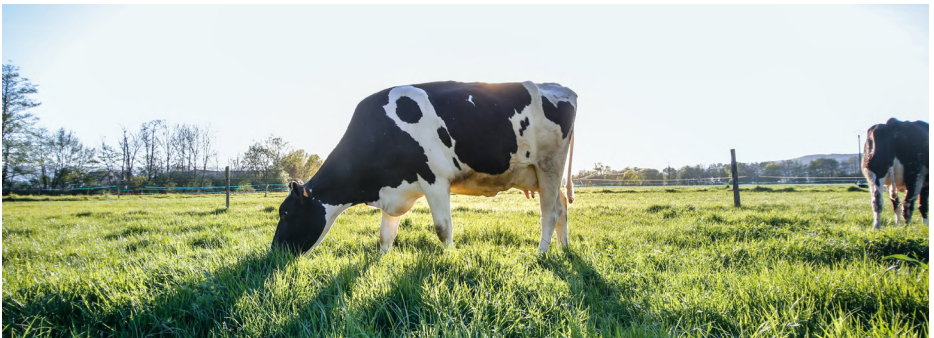
1. Escalope normande
2. Teurgoule
3. Tripes à la mode de Caen

F. Quelle famille d'aliments permet d'avoir des os solides ?

1. Les fruits
2. Les produits laitiers
3. Les légumes



La vache normande est omniprésente dans les campagnes normandes. C'est une vache avec une robe caractéristique, blanche avec des tâches brunes. Elle produit de la viande mais aussi du lait adapté à la transformation fromagère.



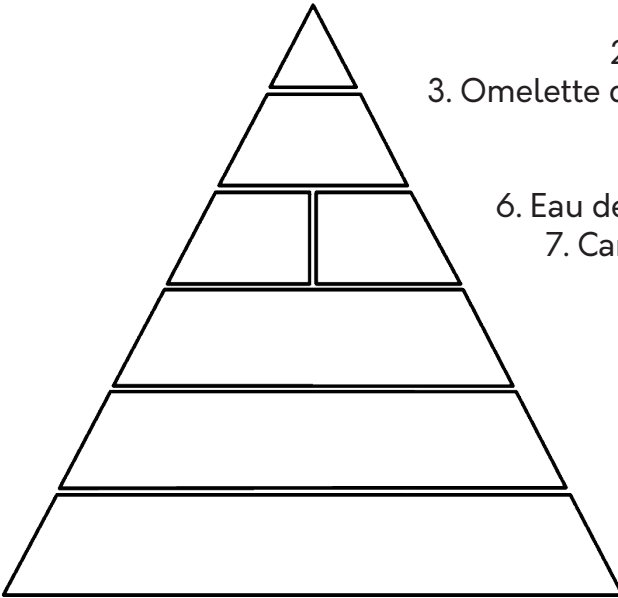
Une alimentation équilibrée

La **pyramide des aliments** doit permettre d'élaborer un régime alimentaire équilibré. Les aliments placés au sommet doivent être consommés en plus petite quantité que ceux du bas.

Elle se compose de six étages, de haut en bas : **sucres, matières grasses, viandes et produits laitiers, féculents, fruits et légumes, eau et boissons non sucrées.**



Place les aliments dans la pyramide nutritionnelle grâce aux explications ci-dessus



1. Beurre d'Isigny
2. Pommes Calville
3. Omelette de la mère Poulard
4. Pain brié
5. Camembert
6. Eau de source de Pierval
7. Carottes de Créances
8. Confiture de lait



La tarte normande à cuisiner chez soi !

Il te faut :

- 4 pommes
- 1 cuillère à sucre de crème fraîche
- 4 cuillères à sucre de sucre
- 2 jaunes d'œufs
- 1 pâte brisée



1. Etaler la pâte et la placer dans un moule à tarte beurré
2. Piquer la pâte avec une fourchette
3. Déposer les quartiers de pommes sur la pâte
4. Battre les jaunes d'œufs, la crème fraîche et le sucre
5. Verser le mélange sur les pommes
6. Faire cuire à feu doux 45 minutes



Pour plus de goût, ajoute de la cannelle en poudre sur les pommes avant la cuisson.

Page 4 : réponse 3, il s'agit de la station Tignes, Rhône-Alpes
Page 5 : 1.C / 2.B / 3.D / 4.A
Page 6 : A.1 / B.3 / C.2 / D.4
Page 7 : 3. le nougat ; 2. l'ananas
Pages 8 et 9 : A.2 / B.1 / C.2 / D.3 / E.2 / F.2
Page 10 : de bas en haut : Eau de source de Pival, Carottes de Créances / Pommes, Pain brié, Omelette / Camembert, Beurre d'Isigny / confiture de lait

La santé et le bien-être
des enfants sont notre priorité.

Des purificateurs d'air sont installés
dans tous les réfectoires des écoles
maternelles et élémentaires publiques du 5^e

+90% des produits des cantines
sont d'origine France
+75% des aliments
sont Bio et labellisés

Retrouvez tous les menus sur :
www.caissedesecolesdu5eme.fr

Caisse
des écoles
du 5^{eme}
arrondissement
de Paris