

Semaine du goût

Du 12 au 16 octobre

Algues et végétaux marins



Cette année,
la restauration scolaire de Tarnos met
à l'honneur les algues comestibles et les végétaux marins !

Ces supers aliments apportent notamment des fibres, bon nombre de minéraux... mais pas que ! En cuisine, ils offrent une diversité de couleurs, de textures et de saveurs. Une découverte qui mêle réel intérêt nutritionnel et curiosité gustative !





Au menu



Chaque jour le Chef de Production de la cuisine centrale et son équipe proposent une algue différente !

Lundi 12 octobre

Velouté
Colin aux saveurs marines
algues Dulse
Pâtes Bio
Poire

Mardi 13 octobre

Salade verte salicornes
Sauté de bœuf au Kombu
Riz
Yaourt local au chocolat

Mercredi 14 octobre

Samoussa
Omelette bio
Salade de haricots de mer
Compote bio
biscuit

Jeudi 15 octobre

Potage bio algues Nori
Poulet laitue de mer
Semoule
Yaourt bio

Vendredi 16 octobre

Carottes râpées
Wakame
Saucisse bio
Purée de choux fleur
Yaourt brebis



Quizz des familles



Petits et grands, cochez les bonnes réponses et testez vos connaissances !

1. Quel élément minéral trouve-t-on dans les algues marines, parfois en grande quantité ?

- ☐ L'iode
- ☐ Le sucre
- ☐ La vitamine C

2. Certaines algues comestibles contiennent des protéines.

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

3. Les algues peuvent aussi servir à fabriquer... Plusieurs réponses possibles !

- ☐ Certains bonbons
- ☐ Des engrais
- ☐ Des biocarburants
- ☐ Des produits cosmétiques

4. La salicorne, surnommée "haricot de mer", est...

- ☐ Une algue
- ☐ Une plante qui pousse sur les terrains salés du littoral
- ☐ Un coquillage

5. À quoi servent les fibres dans notre alimentation ? Plusieurs réponses possibles !

- ☐ À favoriser le bon fonctionnement du transit intestinal
- ☐ À donner un goût sucré aux aliments
- ☐ À remplacer l'eau dont notre corps a besoin
- ☐ À être mieux rassasié

Réponses à la fin

Recette à préparer en famille !

Les Nori Wraps familiaux à la Truite Fumée

INGRÉDIENTS

POUR 4 :

- 4 à 8 feuilles d'algue Nori (rayon Cuisine du monde)
- 4 tranches de truite fumée
- 150 g de fromage frais
- 1 gros avocat coupé en lamelles
- Du riz cuit
- 1/2 concombre coupé en fines lamelles
- Facultatif : un filet de jus de citron



PRÉPARATION ÉTAPE PAR ÉTAPE :

> Temps : 10mn, avec du riz déjà cuit !

1. COUPEZ



Du milieu du bord inférieur jusqu'au centre.

1. Coupez la feuille :

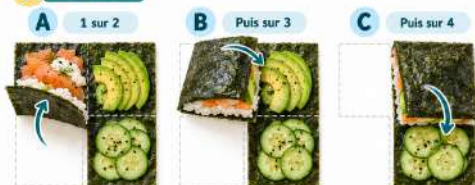
Posez une feuille de Nori bien à plat devant vous (côté brillant vers le bas). À l'aide de ciseaux, faites une seule entaille droite en partant du milieu du bord inférieur jusqu'au centre exact de la feuille.

2. GARNISSEZ



2. Garnissez : imaginez que votre feuille est divisée en 4 carrés virtuels, à chaque carré son ingrédient !

3. PLIEZ



3. Pliez en suivant le schéma ci-dessous :



Vous obtenez un wrap carré, à couper en diagonale si vous souhaitez deux triangles !

Réalisez cette recette et envoyez-nous la photo de votre réalisation à deej@ville-tarnos.fr

Le savais-tu ?



Des traces de consommation d'algues remontent à plus de 14 000 ans au Chili. En Europe aussi, nos ancêtres consommaient des algues et des plantes aquatiques il y a environ 8 000 ans, avant d'être reléguées au rang de « nourriture de famine » ou réservées au bétail et à l'amendement des sols (le goémon) au XVIII^e siècle.

En France, à partir des années 1980, les algues comestibles commencent à trouver une nouvelle place dans nos assiettes, sous le nom de légumes de mer.

Réponses au quizz

1. L'iode, nécessaire au bon fonctionnement de la thyroïde, une petite glande qui aide à réguler notre organisme. ATTENTION ! Nos besoins en iode sont faibles : en consommer davantage n'est pas forcément mieux !

2. Vrai ! Le nori séché contient environ 30 g de protéines pour 100 g, autant que 100 g de filet de poulet cuit ! Mais on mange de plus petites quantités de nori : quelques grammes suffisent pour agrémenter un plat !

3. Toutes les réponses ! Des extraits d'algues servent à gélifier certains bonbons. Elles sont aussi utilisées dans les engrais, les cosmétiques, et dans le développement de biocarburants.

4. Une plante du littoral ! Son surnom de "haricot de mer" est trompeur, la salicorne n'est pas une algue.

5. Les fibres favorisent le transit intestinal, tout en aidant à se sentir mieux rassasié.

Informations :

Direction Éducation Enfance Jeunesse (DEEJ)
du lundi après-midi au vendredi

05 59 64 49 53 – deej@ville-tarnos.fr

