

**ALAE  
Château**

# La Semaine Cantimiam

**25 Mars 2014**

**EDITION SPECIALE**

**DANS CE NUMÉRO :**

La découverte des continents  
à travers les jeux

**Les jeux** | 2

**Les Petits Citoyens** | 2

Des parents investis

**Défis MILES** | 3

**Ateliers cuisine** | 3

**Fête de Cantimiam** | 3

Menu « VOYAGE DE  
CANTIMIAM »

**Le menu proposé** | 4



## Extraits du Projet Pédagogique:

« Une fois dans l'année, les représentants de la Cuisine Centrale rencontrent les enfants, les parents d'élève, l'équipe de restauration et l'équipe d'animation pour faire un point ensemble. A cette occasion, nous organisons la « semaine cantimiam » qui a pour but de préparer cette réunion et de sensibiliser les enfants à l'alimentation à travers différents ateliers (atelier cuisine, jeux de cours, grands jeux, utilisation du « Kit Miam Beurk »...). Les enfants délégués peuvent interroger leurs camarades autour de la restauration. »

## La Semaine CANTIMIAM

A l'occasion de la Commission Menu à l'ALAE, nous avons organisé une semaine dédiée à l'alimentation. Cette année, Cantimiam, robot farceur a fait le tour du Monde et découvert 4 continents:

- L'Europe
- Les Amériques
- L'Afrique
- L'Asie

Pour pouvoir parcourir le chemin en avion entre les continents, il a gagné des « miles » grâce aux enfants qui ont été mis au défi dans tous les lieux de

l'ALAE : grande cour, petite cour, salle polyvalente...

Tous les jours, les enfants ont pu découvrir de nouvelles recettes, de nouveaux sports et les parents ont été invités à découvrir les aliments de recettes traditionnelles.

Jeudi et Vendredi, des parents ont proposé des ateliers cuisine aux enfants.

Les enfants ont aussi pu voter pour un Menu qui sera proposé lors de la Commission Menu:

### « LE VOYAGE DE CANTIMIAM »



Cantimiam, robot farceur



# ... la découverte des continents à travers le jeu ...

## LES JEUX

Toutes les animations de la semaine étaient en lien avec les différents continents visités par Cantimiam.



Atelier manuel à base de fleur de maïs

**EUROPE:** Beret Toulousain, Rugby, Quilles basques...

**AMERIQUES:** Beach Volley, Basketball, Baseball

**AFRIQUE:** Football, Balle au camp couscous tajine, awale

**ASIE:** Sepak Takraw, Badminton, Ping-Pong, Ateliers Manuels à base de fleur de maïs, Origami avec Anton, animateur de l'ALAE maternelle du Château, découverte de l'univers du manga.



Atelier Origami avec Anton

Les enfants de l'ALAE maternelle du Château ont pu participer aux animations dans le cadre du projet « Un tour à l'élémentaire ».



Sepak Takraw



Jeu de la Quille Basque

Pendant les temps de retour au calme en classe de 13h30 à 13h45, les animateurs ont raconté des légendes et autres traditions des continents visités par Cantimiam.

## LES PETITS CITOYENS S'EN MELENT

Dans le cadre du projet « Les Petits Citoyens », nos reporters en herbe ont rédigé un Hors Série de la gazette « Les petits citoyens s'en mêlent ». En lien avec le livret « Et si on s' parlait de la Santé », ils ont interviewé les enfants dans la cour sur l'hygiène des mains à la restauration.

### Pourquoi faut-il se laver les mains?

Pour retirer les microbes. les bactéries.

Pour éviter les maladies.

Pour être propre.

Pour ne pas transmettre ses microbes.

Pour ne pas avaler les microbes que l'on a sur les mains car on a touché les objets qui nous entourent.

#### Quand?

Après avoir soigné quelqu'un.

Si on a la gastro.

Avant et après manger.

Après être allé dans un lieu public.

En sortant des toilettes.

En rentrant de l'école.

Après avoir touché des objets.

Avant de faire de la cuisine.

#### Comment?

On relève ses manches. On ouvre le robinet. On mouille les mains. On éteint l'eau. On met un pschitt de savon. on frotte fort. le dessus. le dessous. entre les doigts et on n'oublie pas les ongles.

On ouvre le robinet avec le coude pour ne pas se salir les mains et on rince. On n'oublie pas de fermer l'eau et on se sèche les mains.

# ... des parents investis

## Défis « MILES »

Pendant toute la semaine, les parents ont été mis à contribution.

Tous les soirs, des défis leur étaient lancés. Ils ont pu prendre part au voyage de Cantimiam en remportant des miles.

Les défis culinaires étaient les suivants:

**KIM GOUT:** les parents devaient trouver le nom de fromages en les goûtant.

**QUIZZ SUR LE CONTINENT AMERICAIN:** les parents devaient identifier le pays d'origine de certains plats traditionnels américains.

**KIM ODORAT:** Les parents devaient reconnaître deux épices d'Orient en les sentant.



LE KIM ODORAT

## Ateliers cuisine

Jeudi et Vendredi, des parents nous ont fait partager leurs traditions culinaires.



Atelier cuisine Orientale

### JEUDI:

#### Cuisine Marocaine

Tarte aux bananes et à la confiture de fraise

Bourek: sorte de samossas fourrés à la viande de bœuf.

Thé à la menthe

Semoule au lait sucrée



Dessert vietnamien.

### VENREDI:

#### Cuisine Asiatique

Dessert vietnamien à la banane, au tapioca et au lait de coco.

Nougat chinois

## Fête de Cantimiam



Pour fêter la fin de la Semaine Cantimiam, nous avons organisé une dégustation des plats confectionnés par les enfants.





# ... un menu proposé

Les enfants proposent à la Commission Menu le « Repas Voyage de Cantimiam » pour partager notre aventure à travers les continents. Chaque élément proposé correspond à un continent visité par Cantimiam :

- ENTREES  
D'AMERIQUE:**
- 47%: **LAS TOSTADAS** (Mexique)
  - 29%: **COBB SALAD** (Californie)
  - 16%: **EMPADAO** (Brésil)
  - 8% **EMPANADA**



Les tostadas sont des petites tortillas, galettes de farine de maïs emblématiques du Mexique. Dans cette recette, elles sont garnies d'une préparation chaudement épicée à base de haricots, de poivrons rouges, de poulet, de tomates et de piment, surmontée de crudités très fraîches.

**FROMAGE EUROPE:**

- 58%: **TOMME BREBIS DES PYRENEES**
- 23% **CAILLAOU**
- 9,5%: **BAMALOU**
- 9,5% **BETHMALE**



**PLAT PRINCIPAL**

- 47%: **POULET TANDOORI**
- 28%: **AILERONS DE POULET AU CURRY**
- 25%: **BŒUF HACHE NOIX DE COCO**
- 0%: **BŒUF HACHE CURRY**



- 4 blancs de poulet
- 2 yaourts naturels 0% de MG
- 4 c. à café d'épices tandoori
- quelques gouttes de citron vert
- quelques feuilles de laitue
- sel

Mélangez dans un bol : le yaourt, les épices, le sel et le citron vert.

Coupez les blancs de poulet en lanières. Ajoutez-les à la préparation et mélangez pour bien enrober les morceaux. Mettez les lanières dans un plat allant au four et passez-les sous le grill du four (environ à 225°C) pendant 20 min (vérifiez la cuisson) en retournant les lanières à mi-cuisson et en les badigeonnant de marinade.

Servez chaud avec la laitue émincée.

**DESSERTS  
AFRICAINS**

- 35% **SEFFA (semoule sucrée)**
- 29%: **MENENATH**
- 22%: **TARTE A LA BANANE**
- 14%: **FRAICHEUR AFRICAINE**



Pour préparer la recette de seffa- couscous sucré à la cannelle : Faites tremper les raisins secs dans le thé chaud. Laissez-les gonfler 1 heure. Egouttez et réservez.

Faites cuire le **couscous** à la vapeur: Mettre la semoule dans un saladier, recouverte de 80 cl d'eau bien salée et froide, et 2 bonnes cuillères à soupe d'huile. Mélanger très rapidement et laisser gonfler environ 30 min.

- 500 g de graines de couscous moyen
- 200 g de raisins secs
- 1 cuillerée à soupe de cannelle en poudre
- 80 g de beurre coupé en dés
- 80 cl d'eau
- 1 litre de thé chaud
- 80 g de sucre glace
- 10 cl d'eau de fleur d'oranger
- 1/2 cuillerée à café de sel fin

Après ce temps, prendre un grand saladier, verser la semoule et la rouler entre les mains une 1ere fois. La déposer dans le couscoussier au dessus d'une eau bouillante.

Bien fermer et attendre 10 min, le temps que la vapeur traverse bien la semoule.

Prendre la semoule, la verser dans le grand saladier, mettre 80 g de beurre en petits morceaux et bien fouetter avec une fourchette.

Rajouter sel, poivre et cannelle, mélanger et laisser refroidir un peu. La rouler une 2eme fois le mélange tiède.

Ajoutez le sucre, l'eau de fleur d'oranger, les trois quarts de la cannelle et les raisins. Mélangez soigneusement, saupoudrez du reste de cannelle et servez bien chaud.