GOOD COOK

GOODPLANET.be

DELHAIZE

GOODPLANET BELGIUM

GoodPlanet inspire et encourage toutes les générations à vivre durablement. Pour une planète saine, pour tou.te.s, pour aujourd'hui et demain. Pour une GoodPlanet. Pour GoodPlanet, l'éducation joue un rôle essentiel dans la transition vers une société plus durable. C'est pour cela que nous nous engageons au quotidien dans les écoles, de la maternelle à l'université. Nos 80 coachs sillonnent la Belgique afin de sensibiliser les élèves lors d'ateliers où nous les aidons à mieux comprendre les enjeux et les incitons à agir à leur échelle.

Chaque année, nos 100 employé.e.s inspirent et motivent plus de 500 000 enfants, jeunes et adultes dans toute la Belgique.

GOOD COOK, ATELIERS AUTOUR DES LÉGUMES ET DES FRUITS

GoodPlanet Belgium et Delhaize s'associent pour sensibiliser les élèves, de manière ludique, à l'importance de consommer des fruits et légumes pour une alimentation saine et durable ; en mettant l'accent sur le plaisir de cuisiner des produits locaux et de saison.

Les ateliers sont proposés aux écoles belges pour les élèves de la 4ème à la 6ème année primaire.

DEUX MENUS AU CHOIX

Atelier 1 : GoodCook

Dans cet atelier, nous plongeons les élèves dans le monde des fruits et légumes de saison. Ils enfilent leur tablier et partent à leur découverte : sentir, toucher, couper, mélanger, goûter et préparer des délices colorés et savoureux.

Atelier 2 : GoodCook Quest (5ème et 6ème primaire)

Après avoir découvert les bienfaits des légumes de saison lors de GoodCook, les élèves réalisent des quêtes chevaleresques autour de l'alimentation végétale, la réduction des déchets, l'alimentation saine et le gaspillage alimentaire. Ils terminent par la réalisation de collations saines et durables.

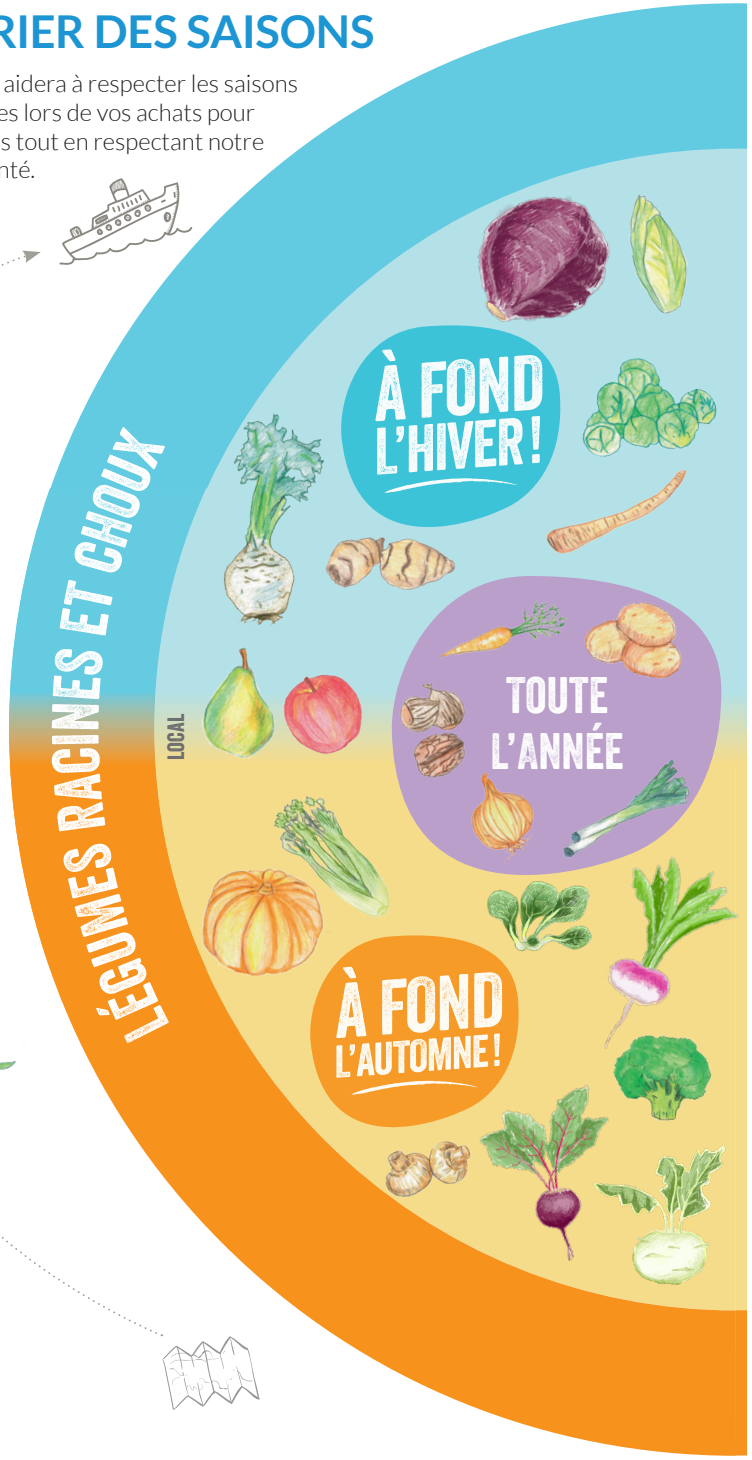
TIPS POUR LES PARENTS

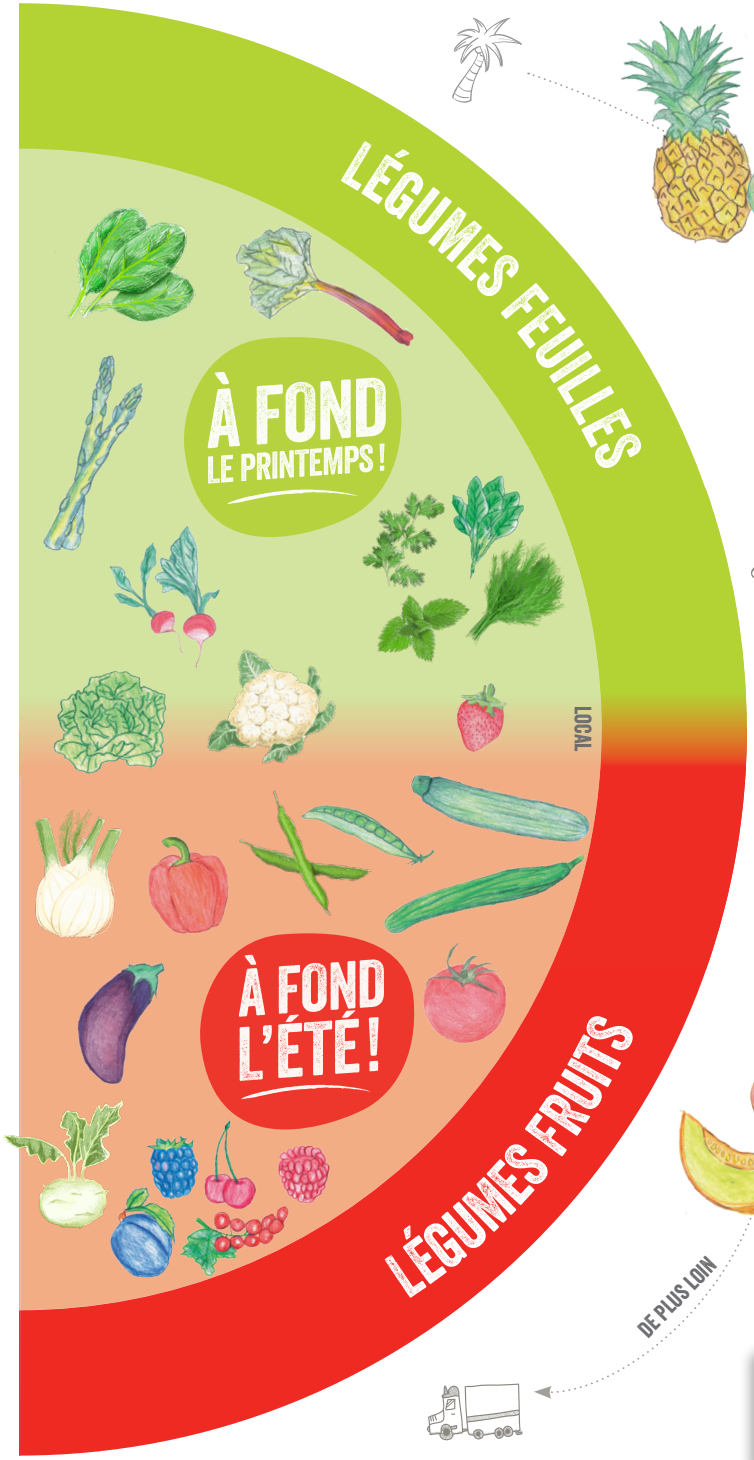
« Comment faire manger des légumes aux enfants ? »

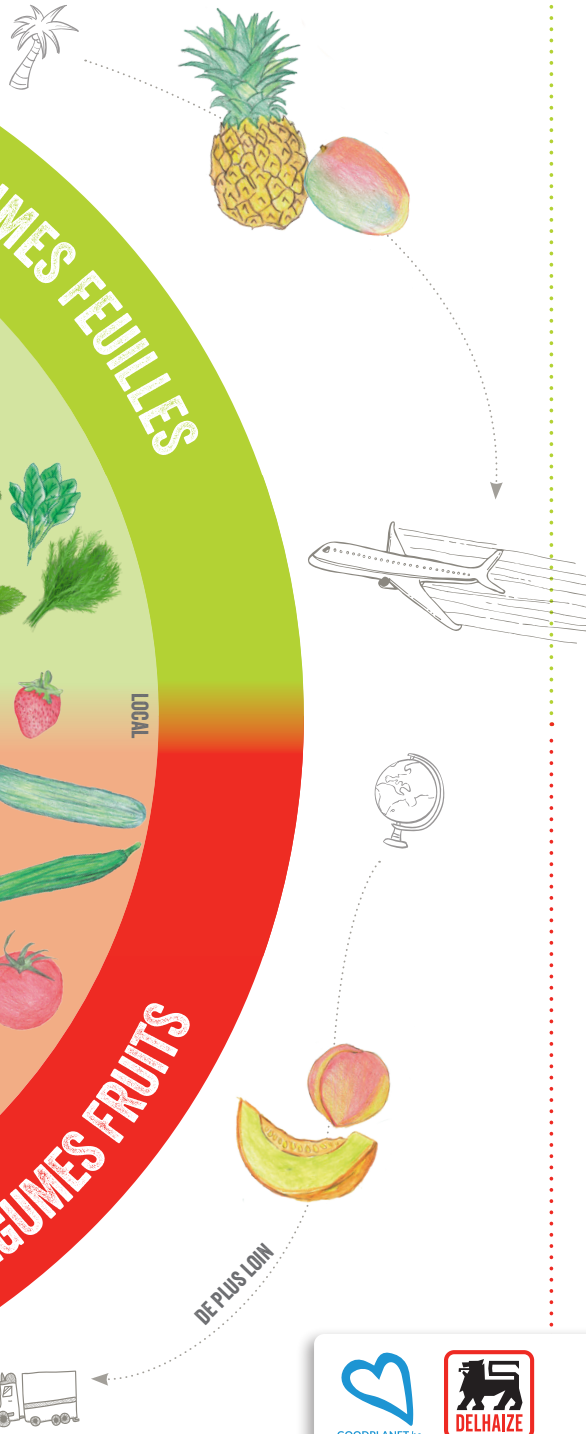
- Montrer l'exemple et manger ensemble le plus souvent possible.
- La familiarisation avec les aliments demande du temps, n'abandonnez pas après les premiers essais ! Patience, cela peut prendre jusqu'à 20 essais sans contrainte avant qu'un aliment soit apprécié. Les goûts changent aussi avec l'âge.
- Proposer les légumes sous différentes formes : frites, purées, entiers, découpés, vapeur, cuit à l'eau, grillés…
- Présenter une assiette ludique et agréable.
- L'impliquer dans l'achat et la préparation des aliments pour faire tomber ses réticences.
- Manger dans le calme et éviter les distractions comme les écrans.
- Ne pas menacer ou proposer de récompense (tel qu'un dessert) ! L'enfant va se dire que le légume doit vraiment être très mauvais pour qu'il ait droit à une récompense s'il le mange.
- Féliciter les efforts sans offrir de récompense ; cela le mettra en confiance.

CALENDRIER DES SAISONS

Ce calendrier vous aidera à respecter les saisons des fruits et légumes lors de vos achats pour préparer vos menus tout en respectant notre planète et votre santé.





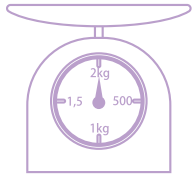


GOODPLANET.be

DELHAIZE

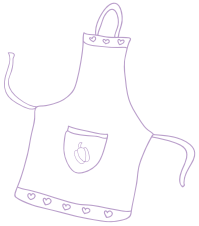
WRAPS DE CHAMPION

WRAPS DE CHAMPION



DE QUOI AI-JE BESOIN?

- Wraps
- Houmous (voir recette Trempette de pirate)
- Carottes râpées
- Légumes de saison
  (voir les suggestions ci-dessous)
- Couteaux et planches
- Une râpe



PRÉPARATION

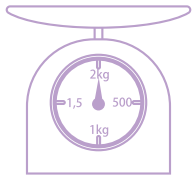
1. Râpe les carottes et coupe finement les légumes de saison.
2. Tartine chaque wrap avec la trempette de pirate.
3. Place les légumes au milieu du wrap.
4. Roule les wrap et coupe-les en tranches pour faire des petits canapés d'apéritifs ou à emporter pour ton lunch.

SUGGESTION :

VARIE LES LÉGUMES EN FONCTION DES SAISONS :
DES POUSSES D'ÉPINARDS, DE CERFEUIL OU DE ROQUETTE AU PRINTEMPS ET DES TOMATES ET DES CONCOMBRES EN ÉTÉ + CHOU BLANC/ROUGE ET SALADE DE BLÉ EN AUTOMNE ET EN HIVER.

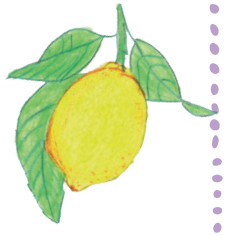
TREMPETTE DE PIRATE

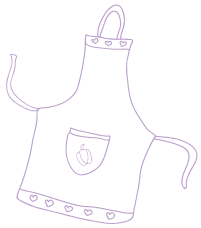
TREMPETTE DE PIRATE



DE QUOI AI-JE BESOIN?

- 1 bocal de pois chiches
- Le jus d'1/2 citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de cumin
- Facultatif : 1/2 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'eau
- Un mixeur





PRÉPARATION

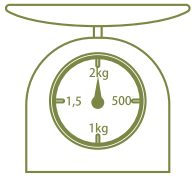
1. Égoutte les pois chiches.
2. Mets tous les ingrédients dans le pot du mixeur et mélange jusqu'à obtenir une belle trempette.

SUGGESTIONS :

- LES LÉGUMINEUSES PEUVENT ÊTRE ACHETÉES SÈCHES ET CUITES PENDANT 1 HEURE APRÈS LES AVOIR FAIT TREMPER UNE NUIT.
- AJOUTE UN LÉGUME CUIT POUR UNE TARTINADE COLORÉE : POIREAU, CAROTTE, BETTERAVE ROUGE OU TOMATES SÉCHÉES.

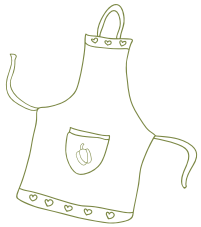
TREMPETTE DE HEROS

TREMPETTE DE HEROS



DE QUOI AI-JE BESOIN?

- 1 botte de radis
- 1 pomme
- 1 botte de ciboulette
- 200 g de fromage blanc
- Sel et poivre
- Couteaux et planches
- Un bol
- Une rappe



PRÉPARATION

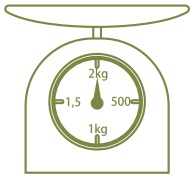
1. Coupe les radis et la ciboulette finement.
2. Râpe la pomme.
3. Ajoute le fromage blanc dans le bol.
4. Mélange les ingrédients ensemble et assaisonne de sel et de poivre.

SUGGESTION :

LA TREMPETTE DES HÉROS EST DÉLICIEUSE SUR DES CRACKERS. LES FEUILLES DE RADIS S'APPELLENT LES FANES, ELLES SONT COMESTIBLES, NE LES JETTE PAS! AJOUTE-LES À UNE SALADE OU FAIS-EN UN POWERDIP !

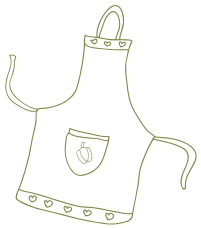
POWERDIP

POWERDIP



DE QUOI AI-JE BESOIN?

- 4 poignées de graines de potiron
- Les fânes d'une botte de radis
- 1/2 paquet de tofu
- 3 grandes cuillères d'huile d'olive
- 1 petite gousse d'ail
- Le jus d'1/2 citron
- 1 pincée de sel et de poivre
- Un mixer
- Couteaux et planches
- Une passoire



PRÉPARATION

1. Enlève les fanes des radis et rince-les sous l'eau.
2. Prends 4 poignées de graines de potiron
3. Coupe le tofu en cubes.
4. Prends une petite gousse d'ail et coupe- là en 2.
5. Presse le jus d'1/2 citron.
6. Ajoute 3 grandes cuillères d'huile d'olive, une pincée de sel et de poivre.
7. Mixe tous les ingrédients ensemble.

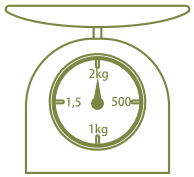
SUGGESTION :

DÉLICIEUX SUR DU PAIN, COMME TREMPETTE AVEC DES CRUDITÉS, À SERVIR AVEC DES PÂTES OU ENCORE SUR UNE PIZZA MAISON.

SEMOULE DE CHOU-FLEUR

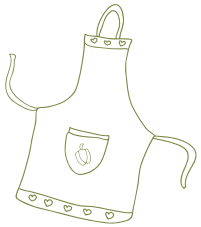
GOOD COOK

SEMOULE DE CHOU-FLEUR



DE QUOI AI-JE BESOIN?

- 1 chou-fleur
- Le jus et le zeste d'1/2 citron bio
- 1 poignée de raisins secs trempés dans l'eau
- 10 noix finement hachées
- Persil et coriandre émincés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- Un mixer ou une râpe
- Couteaux et planches
- Un saladier



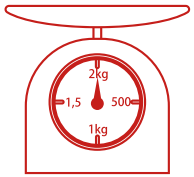
PRÉPARATION

1. Lave le chou-fleur. Ôte le coeur. Coupe les bouquets en petits morceaux.
2. Mets au fur et à mesure quelques bouquets dans le mixer et mixe jusqu'à obtenir la texture d'une semoule. Ne remplis pas trop le mixeur. Tu peux aussi râper le chou-fleur.
3. Verse la semoule obtenue dans un saladier et ajoute les autres ingrédients. Mélange bien.

GOODPLANET.be DELHAIZE

PIZZA DE VOYOU

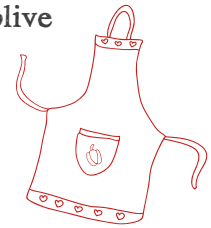
PIZZA DE VOYOU

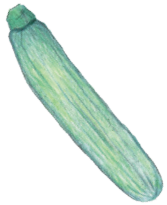


DE QUOI AI-JE BESOIN?

Pour la pâte :

- 250 g de farine
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 125 ml d'eau tiède
- 1 cuillère à café de sel
- Un saladier





Garniture :

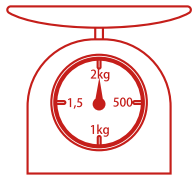
- 1 courgette
- Du pesto maison (voir recette Power pesto)
- Un peu de fromage
- Une poignée de tomates cerise
- Couteaux et planches

PRÉPARATION

1. Mélange la farine, l'huile, le sel et l'eau dans un saladier. Pétris jusqu'à obtenir une boule de pâte.
2. Saupoudre la surface de travail avec de la farine. Place la pâte dessus et aplatis la au rouleau.
3. Dispose la pâte sur une plaque du four et garnis-la de pesto, de tranches de courgettes, de tomates cerise coupées en deux et de fromage.
4. Cuis la pizza pendant 15 à 20 minutes dans un four à 220°C.

MILKSHAKE AUX FRAISES

MILKSHAKE AUX FRAISES

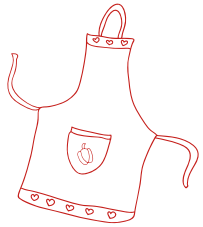


DE QUOI AI-JE BESOIN?

- 1 litre de lait d'avoine
- 1 grand ravier de fraises (500gr)
- 20 feuilles de menthe ou de basilic
- Une pincée de sel
- Un mixeur
- Couteaux et planches
- Un saladier

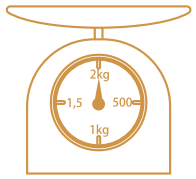
PRÉPARATION

1. Lave les fraises, enlève les queues, coupe les en morceaux et mets les dans un saladier.
2. Ajoute les feuilles de menthe ou de basilic et le lait d'avoine.
3. Mixe bien le tout.



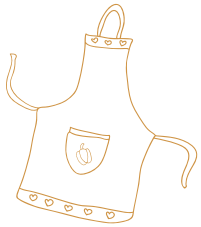
TREMPETTE DE PRINCESSE

TREMPETTE DE PRINCESSE



DE QUOI AI-JE BESOIN?

- 1 petite tasse de haricots blancs (± 120 g)
- 1 betterave cuite (± 75 g)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Une pincée de sel et de poivre
- 1 cuillère à café de miel
- Un mixeur



PRÉPARATION

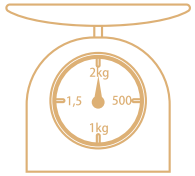
1. Égoutte les haricots blancs.
2. Mixe tous les ingrédients jusqu'à obtenir une trempette bien homogène.

SUGGESTION :

REMPLACE LES HARICOTS BLANCS PAR 2 CUILLÈRES À SOUPE DE PURÉE DE SÉSAME (APPELÉ AUSSI TAHIN).

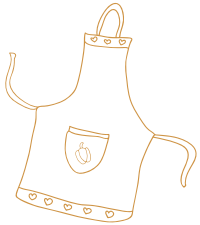
BURGER VÉGÉ

BURGER VÉGÉ



DE QUOI AI-JE BESOIN?

- 2 carottes
- 1 gousse d'ail
- 2 oeufs
- 150 g de flocons d'avoine
- 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de curry
- Sel, poivre et un peu de farine
- Une râpe
- Un saladier
- Une poëlle



PRÉPARATION

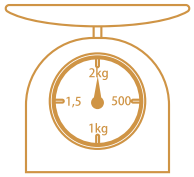
1. Râpe les carottes.
2. Mélange les oeufs dans un saladier. Ajoute l'ail écrasé, le sel, le poivre, les épices, l'huile, les carottes râpées et les flocons d'avoine. Mélange bien.
3. Saupoudre un peu de farine sur un plan de travail. Forme des petites galettes avec tes mains. Enrobe-les de farine.
4. Mets un peu d'huile dans la poêle et fais chauffer à feu vif. Baisse le feu et dispose délicatement les burgers dans la poêle.
5. Fais-les cuire de chaque côté en les retournant délicatement avec ta spatule en bois.

SUGGESTION :

VARIE LES LÉGUMES EN FONCTION DES SAISONS:
DU POTIRON EN AUTOMNE/HIVER
ET DE LA COURGETTE EN ÉTÉ.

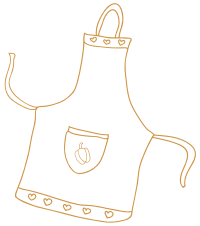
SUCETTES DE POMMES

SUCETTES DE POMMES



DE QUOI AI-JE BESOIN?

- 2 pommes
- Yaourt au soja
- Poudre de noisettes, mix de graines (lin,tournesol, ...)
- Couteaux et planches
- 3 bols
- 4 assiettes



PRÉPARATION

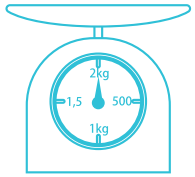
1. Coupe les pommes en morceaux d'environ 3 cm.
2. Verse du yaourt dans un bol.
3. Verse la poudre de noisettes et le mix de graines dans deux autres bols.
4. Pique les morceaux de pommes sur les cure-dents puis passe chaque sucette d'abord dans le yaourt puis dans le mix de graines ou la poudre de noisettes. Place les sucettes sur des assiettes.

SUGGESTION :

VARIE LES FRUITS EN FONCTION DES SAISONS :
DES POIRES EN AUTOMNE/HIVER
ET DES PÊCHES OU DES FRAISES EN ÉTÉ.

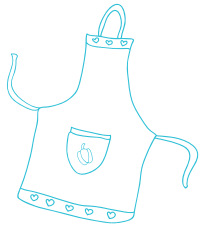
TARTINADE DE NEIGE

TARTINADE DE NEIGE



DE QUOI AI-JE BESOIN?

- 1 bocal de salsifis
- 5 cuillères à soupe de graines de tournesol
- 1 bocal de haricots blancs
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de noix de muscade
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 1 pincée de sel et poivre
- Un mixeur
- Une passoire



PRÉPARATION

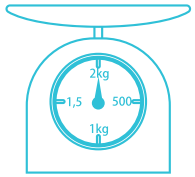
1. Mets les salsifis, les haricots blancs et les graines de tournesol dans une passoire et rince les à l'eau.
2. Place tous les ingrédients dans le pot du mixer.
3. Mixe tout jusqu'à obtenir un mélange bien lisse.

SUGGESTION :

DÉLICIEUX TARTINÉ SUR DU PAIN 'NOIR NORDIQUE'.
TU PEUX AUSSI UTILISER D'AUTRES LÉGUMES BLANCS COMME LE PANAIS, LE CÉLERI-RAVE OU LE CHOU-FLEUR.

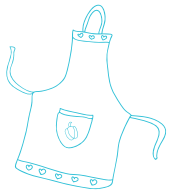
ROULEAUX D'HIVER

ROULEAUX D'HIVER



DE QUOI AI-JE BESOIN?

- 6 feuilles de riz
- 1 chou
- 5 carottes
- 1 paquet de tofu fumé
- Des nouilles de riz
- Une râpe
- Couteaux et planches
- Un saladier



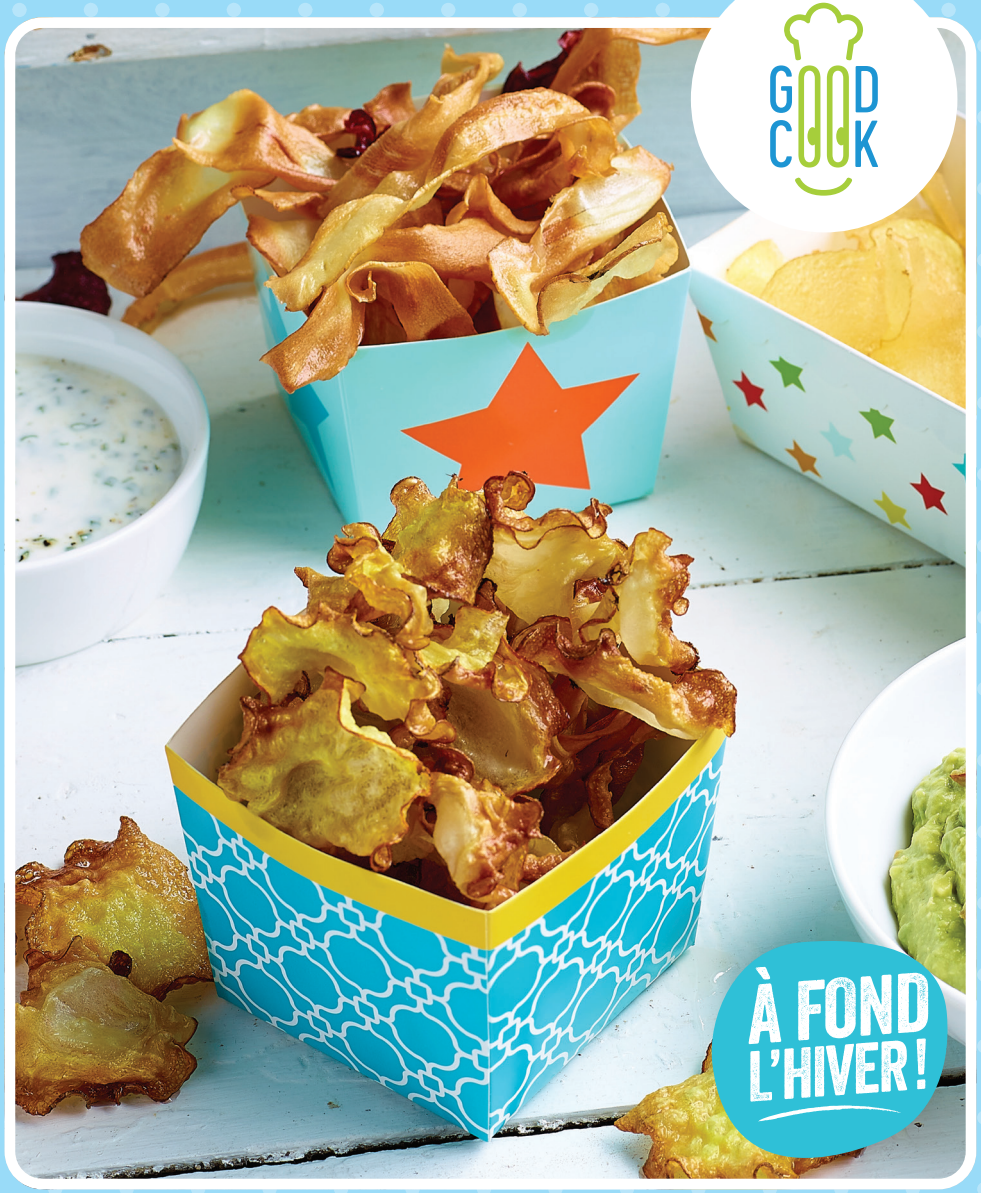
Pour la sauce :

- 2 cuillères à soupe de purée de cacahuète
- 1 cuillère à soupe de sauce de soja
- 1 cm de gingembre râpé
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café de miel
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

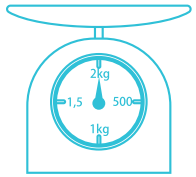
PRÉPARATION

1. Râpe le chou et les carottes.
2. Coupe le tofu en lanières et fais tremper les nouilles dans de l'eau chaude.
3. Remplis un saladier d'eau tiède. Plonges-y la feuille de riz, remue la doucement du bout des doigts jusqu'à ce qu'elle soit assez souple pour être roulée. Puis dépose là sur ta planche.
4. Garnis la feuille de riz du mélange de légumes, tofu et nouilles. Replie les deux extrémités vers l'intérieur et roule à partir du bord pour former un rouleau.
5. Répète les étapes 3 et 4, feuille par feuille.

CHIPS DE LÉGUMES

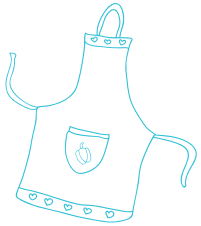


CHIPS DE LÉGUMES



DE QUOI AI-JE BESOIN?

- Légumes durs aux choix : carotte, salsifis, céleri-rave, betterave rouge, panais, rutabaga, topinambour, navet
- Huile de tournesol
- Épices au choix : sel, poivre, curry, sel de céleri, origan, herbes de Provence, paprika
- Un économe ou une mandoline
- Un plat pour le four



PRÉPARATION

1. Coupe les légumes en tranches très fines avec un économe. Ou avec l'aide d'un adulte, utilise une mandoline.
2. Mélange les fines tranches de légumes avec les épices et mouille avec un peu d'huile.
3. Cuis pendant environ 20 minutes dans un four à 180° C. Retourne-les après 10 minutes.

SUGGESTION :

ESSAYE CETTE RECETTE AVEC DU CHOU FRISÉ !

GOODPLANET.be DELHAIZE

ENCORE FAIM D'IDÉES ?

En scannant ces QR codes, vous découvrirez d'autres recettes à réaliser pour chaque saison. A vos tabliers et bonne dégustation !

À FOND LE PRINTEMPS !

À FOND L'ÉTÉ !

À FOND L'AUTOMNE !

À FOND L'HIVER !

PEFC Certified

This product is from sustainably managed forests and controlled sources

PEFC/07-31-324

www.pefc.org

GOODPLANET.be

DELHAIZE