

1- Comment on s'organise quand on cuisine avec des enfants ?

- Assurez-vous d'être disponible pendant toute la recette : cuisiner avec des enfants prend du temps
- Lavage des mains
- Préparation des ingrédients et du matériel nécessaires à la réalisation de la recette
- Répartition : qui fait quoi ?
- On est prêt.. partez !

COUNTRY POTATOES DE LÉGUMES

2- Les ingrédients de la recette

- 500g de pommes de terre,
- Éventuellement autres légumes de saison,
- 4 cs d'huile d'olive,
- 2 cs de paprika,
- 2 cs de d'oignon frit en miettes (facultatif),
- 2 cs d'ail en poudre (facultatif),
- 2 cs d'herbes de Provence,
- 1/2 cc de poivre noir,
- 1/2 cc de sel,
- Piment en poudre (facultatif).

3- La préparation

1 - Brossez les légumes (gardes la peau lorsque c'est possible) puis coupez-les en grosses frites irrégulières.

2 - Demandez à un adulte de préchauffer le four à 210°C.

3 - Dans un grand saladier, mettez les frites de légumes, versez l'huile d'olive et ajoutez toutes les épices. Mélangez bien puis versez sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson.

4 - Demandez à un adulte d'enfourner pour 45 minutes en surveillant : les frites doivent être bien dorées et fondantes.

5 - Servir dès la sortie du four.

4- Ce qu'on peut transmettre à travers cette recette

- Sentir l'odeur de chaque ingrédient
- On recommande de garder la peau des légumes dès que possible car c'est une mine de vitamines
- Choisir des légumes cultivés sans pesticides c'est encore plus important quand on garde la peau (pour une pomme de terre non bio, on s'expose à des produits appliqués sur la peau pour ralentir les germes)
- Lancez le débat avec les enfants : Pourquoi c'est important de manger local ?
- Besoin d'arguments ? <https://www.consoglobe.com/5-bonnes-raisons-acheter-local-cg>
- Où acheter local : www.monsotheville.fr ; <https://www.monpanier76.fr/> ; <http://reseau-amap-hn.com/>

Content.e du résultat de cette recette ? Heureux du moment passé ensemble ?

Racontez-nous tout ça en photo ou avec des mots !

✉ mairie@sotteville-les-rouen.fr ✉ Le champ des possibles : animationslcdp@gmail.com

facebook.com/lechampdespossiblesrouen