

● Les légumes anciens remis au goût du jour

Dans le cadre de la Semaine du goût, les élèves de CP de l'école primaire Jean-de-la-Fontaine de Cravanche ont découvert les légumes anciens.

Par L'Est Républicain - Hier à 19:59 - Temps de lecture : 2 min

🗨️ | 📄 | 📅



Vendredi matin, à l'occasion de la Semaine du goût, les élèves de CP ont accueilli Audrey Theret, diététicienne de la Cuisine d'Uzel, à la restauration scolaire.

À l'occasion de la Semaine du goût qui vient de s'achever, les écoliers du cours préparatoire de l'école de Cravanche ont accueilli la diététicienne Audrey Theret de La Cuisine D'Uzel.

Rutabaga, pâtisson, topinambour

Les légumes anciens souvent méconnus ont des noms, des formes et des couleurs qui peuvent parfois sembler étranges. Rutabaga, crosne, pâtisson, topinambour et autres carottes multicolores ne sont pas les légumes les plus connus auprès des enfants, associés à une image négative, ou remplacés par d'autres, comme le panais l'a été par la pomme de terre. Ils sont peu à peu tombés dans la désuétude et l'oubli, après avoir nourri nos ancêtres.

Alors qu'ils sont remis au goût du jour notamment pour leurs qualités nutritives, la Cuisine d'Uzel a choisi de les promouvoir lors de cette semaine phare consacrée à la transmission et à l'éducation au goût.

« Nous présentons aux enfants l'ensemble des familles de légumes, leur composition nutritionnelle et les recommandations journalières en matière de consommation. Nous leur montrons quelques légumes anciens que nous apportons et leur faisons découvrir les autres par le biais de fiches descriptives illustrées », détaille l'intervenante avant d'ajouter : « Le fait que, la plupart du temps, les gens ignorent comment cuisiner ces légumes anciens aux saveurs nouvelles semble aussi être un frein à leur consommation ».

La séance s'est achevée par la dégustation d'un gâteau au potiron dont la recette a été offerte aux élèves avec celle du panais et des carottes rôties au miel.