

Je m'engage pour mon environnement

Saison gourmande Une alimentation saine et équilibrée

QUI SUIS-JE ?

Découvre l'aliment concerné :

Je suis très utilisé dans la cuisine du Moyen-Orient, dans la cuisine syrienne et libanaise.

On me consomme également en Irak, en Grèce et en Turquie. Je suis une source de fibres alimentaires, bonnes pour la digestion. Certaines études scientifiques prouvent mes vertus anti-inflammatoires. Je contribue au sentiment de satiété, ce qui favorise la perte de poids. Etant peu chargé en sucre, je participe à la baisse du cholestérol dans le sang. On peut me consommer de différentes manières.

Je suis (plusieurs réponses possibles) : _____



CHERCHE L'INTRU

Trouve les 3 mets dont il ne faut pas abuser dans une alimentation saine et équilibrée :

Pomme – riz – sucre en morceaux – lentilles – vinaigre – carotte – basilic – merguez – concombre – maïs – chocolat noir – huile d'olive – poulet – cerise – menthe poivrée – poire – chou rouge – bonbon – ail

DEFI CULINAIRE

Associe trois par trois des mets cités ci-dessus et **imagine des recettes de cuisine** qui pourraient être réalisées à partir de ces associations. Envoie la description de ces recettes, ou alors une photo de l'une de ces recettes réalisées à villedurable@lancy.ch. Peut-être ta photo sera publiée sur le site internet de la commune ou dans une édition du Lancéen.

Une bonne adresse à Lancy : Le chef Philippe Wetzel tient le restaurant communal "Le temps d'un arrêt", qui propose des plats de saison. Pendant cette période de confinement, il a créé des tutoriels pour cuisiner des produits de saison, intitulés « En cuisine avec Philippe » : https://www.youtube.com/watch?v=d4_kD1F5vzU&t=&fbclid=IwAR1TjbnG9EEbRF_tziCLtjOn50kT9VxSr3dn4edjPvN2CD_Ur6lpy74kvs

Réponses aux questions « Alimentation » de la semaine passée : les trois légumes présentés – cébette, asperge verte, laitue batavia – poussent effectivement dans le canton de Genève. Celui qu'il faut cuire avant de le cuisiner est l'asperge verte.

L'Association Actions-Durables propose des animations autour du développement durable dans les écoles primaires lancéennes, avec l'appui financier de la Ville de Lancy.