



# LE GOÛT A TOUS LES COUPS

## LA SEMAINE DU GOÛT DU 17 AU 23 OCTOBRE

C'EST LE GOÛT, QU'ON DÉCOUVRE, QU'ON APPREND, QU'ON DÉGUSTE ET QU'ON TRANSMET. ALORS PROFITEZ DE CETTE SEMAINE POUR DÉCOUVRIR LE GOÛT A TOUS LES COUPS !

www.LEGOUT.COM



Et maintenant, on goûte !

Le grand événement approche, La Gazette des Petits Gourmands a préparé sa toque et son grand tablier blanc, les écoliers s'en lèchent déjà les babines : du 17 au 23 octobre 2011, la Semaine du Goût revient bousculer nos habitudes.

Pendant une semaine, un vent de folie soufflera sur toutes les écoles de France : crayons, manuels scolaires et cahiers d'exercices seront priés de rester dans les cartables pour laisser leur place aux cuillères, aux fourchettes et aux bonnes recettes de cuisine.

Depuis 1990, cette grande fête de la gourmandise permet aux écoliers d'apprendre mille choses tout à fait indispensables sur les aliments, leur fabrication, sur la meilleure manière de les consommer.

Une bonne occasion de découvrir que derrière chaque aliment se cachent des agriculteurs, des éleveurs et des pêcheurs, des artisans et des entreprises, des cuisiniers et des personnels de cantines qui les préparent et nous les servent d'une manière appétissante.

Un événement dont La Gazette des Petits Gourmands est (bien sûr) partenaire.

www.legout.com



# La GAZETTE des petits gourmands



GAZETTE

TOUS LES DEUX MOIS

Avec les patronages



### Édito

Si tu veux connaître le goût d'une pomme, il faut y croquer. Proverbe chinois.

Quand une aubergine et trois courgettes rencontrent cinq tomates, deux oignons et deux poivrons, de quoi parlent-ils ? De la véritable ratatouille niçoise, bien sûr, celle que l'on mitonne avec du thym, de l'ail, de l'huile d'olive et que l'on commence par dévorer des yeux. Pour accompagner la Semaine du Goût 2011, une petite surprise t'attend dans la double page centrale : la ratatouille à colorier ! Avant d'éplucher, de découper et de jeter tous les légumes dans la cocotte, ta Gazette préférée t'invite à les cuisiner avec tes crayons, tes feutres et tes pinceaux. Du rouge, du vert, du violet, les belles couleurs aiguisent toujours la gourmandise.

## FAIT À LA MAISON



Ratatouille, ketchup et compote de pomme



Ratatouille à colorier

P.4-5



Garfield

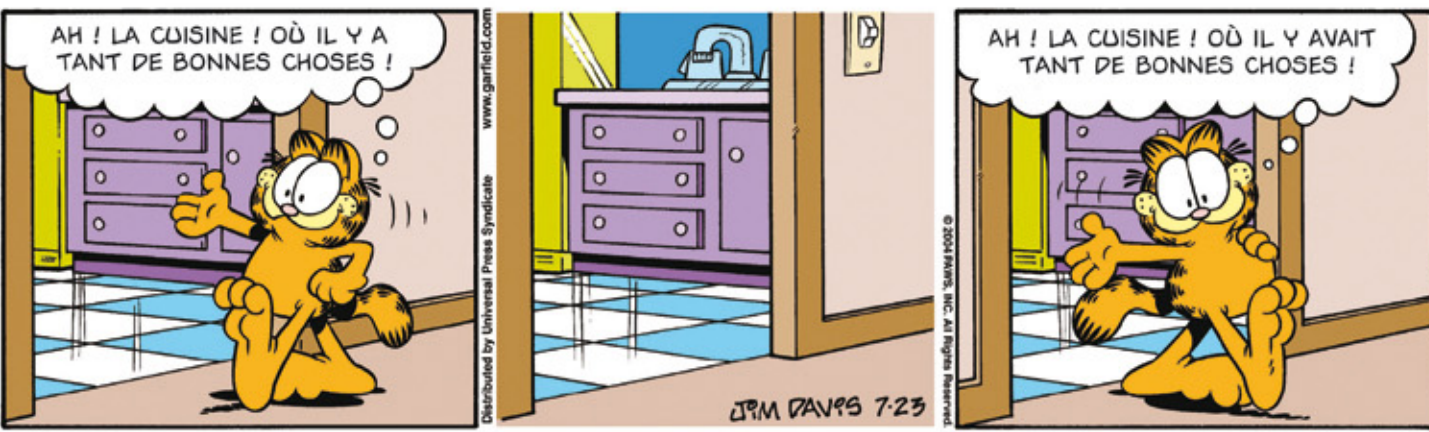
P.2



Le meilleur dessert du monde

P.6

Garfield



GAZETTE



# Au Potager

## L' aubergine

La grande dame de la cuisine méditerranéenne

### Une grande Voyageuse

Cultivée depuis plus de 2000 ans en Inde, au Moyen-Orient et en Afrique du Nord, il faut attendre le 15<sup>e</sup> siècle (1500 ans) pour qu'elle arrive sur le continent européen. Les Italiens sont les premiers à apprécier et à la mettre en culture.

Il faudra encore attendre deux siècles pour qu'elle atteigne le midi de la France où elle s'installera tranquillement, faisant le bonheur des gourmands niçois et provençaux. Ce légume ayant besoin de beaucoup de soleil pour s'épanouir, il nous vient aujourd'hui d'Espagne et du sud de la France. En fonction des variétés, l'aubergine peut être mince ou dodue, violette ou blanche, parfois même tachetée.

De peau, des fibres et des minéraux

Quand on observe l'aubergine au microscope, on découvre chez elle de grandes qualités nutritionnelles. Avec 92% d'eau, l'aubergine est l'un des légumes les moins caloriques que nous puissions rapporter du marché. Ajoutons à cela qu'elle est une source importante de fibres qui nous aident à bien digérer et de minéraux dont nos cellules se régèrent : magnésium, zinc, potassium.

L'aubergine est un légume d'été que l'on trouve jusqu'en automne chez les marchands. Profitons-en, elle ne tardera pas à disparaître du marché. Dès les premiers froids de l'hiver, l'aubergine remercie les petits gourmands, tire sa révérence et nous donne rendez-vous au printemps suivant !



## En cuisine

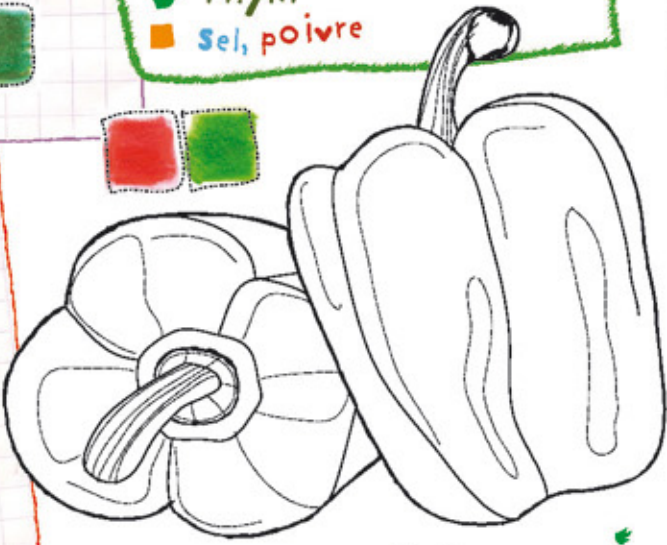
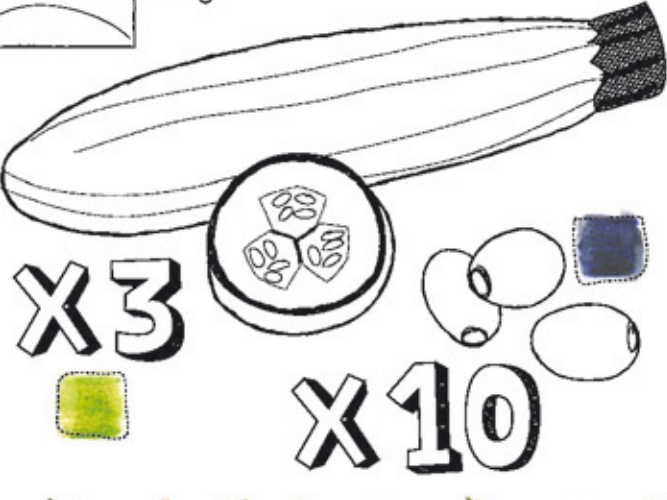
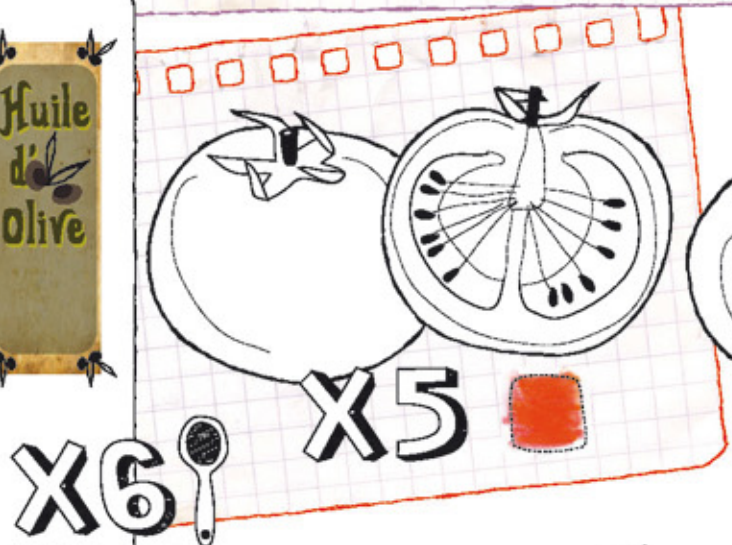
- C'est sur les rives de la Méditerranée que l'on savoure les meilleures recettes d'aubergine.
- En Italie, on se régale de la **parmiggiana**, gratin composé de tranches d'aubergine et de tomate superposées avec de la mozzarella, du parmesan et des plantes aromatiques.
- En Grèce et en Turquie, les aubergines entrent dans la fameuse recette de la **moussaka**, un gratin d'aubergines cuisiné avec des oignons et de la viande hachée, bœuf ou mouton, et des plantes aromatiques. Elle se déguste chaude ou froide.
- Au Liban et en Jordanie, les gourmands préparent le **baba ganousch**, une crème d'aubergine parfumée que l'on assaisonne avec du tahini - graines de sésame écrasées avec du cumin -, de l'ail, du citron et de l'huile d'olive. Il est servi avec des pitas.
- En France, à la fameuse **ratatouille** qui fait la fierté des Niçois, il faut ajouter une exquisite recette provençale, le **caviar d'aubergine**, fine purée qui se cuisine avec de la pulpe d'aubergine confite. Elle se consomme froide.

# LA RATATOUILLE niçoise À COLORIER !!

Les légumes de cette ratatouille attendent avec impatience que tu leur redonnes leurs vraies couleurs!

Observe bien comment ils sont faits : l'aubergine possède une peau violette mais sa chair est blanche, la tomate est rouge, dedans comme dehors, alors que la courgette, d'un vert éclatant sur l'étal du maraîcher, se révèle toute pâle à l'intérieur quand on la coupe en tranches à la cuisine.

- ## POUR 6 GOURMANDS
- 2 aubergines
  - 5 tomates
  - 2 poivrons (un rouge, un vert)
  - 3 courgettes
  - 2 oignons
  - 5 gousses d'ail dénoyautées
  - 10 olives noires
  - 6 cuillère à soupe d'huile d'olive
  - Thym
  - Sel, poivre



## PRÉPARATION

1 Épluche les 2 oignons, lave-les rapidement sous l'eau courante, sèche-les et coupe-les en fines tranches dans le sens de la hauteur.

2 Lave les 2 aubergines et les 3 courgettes sous l'eau courante. Coupe le gros pédoncule vert qui coiffe les aubergines et ôte celui des courgettes. Découpe-les en deux parties dans le sens de la longueur, puis découpe chaque moitié en cubes.

3 Lave les 2 tomates sous l'eau courante, supprime le pédoncule et la partie dure qui se trouve dessous, puis coupe les tomates en quatre quartiers.

4 Lave les 2 poivrons, ouvre-les et enlève les membranes blanches ainsi que les petites graines. Passe-les sous l'eau courante et découpe-les en lanières d'un centimètre de large.

5 Épluche les 5 gousses d'ail, coupe-les en deux et ôte le germe qui le traverse de haut en bas sur toute la longueur. Découpe-les en petits morceaux.

		€		
PRÉPARATION	CUISSON	COÛT	Difficulté	LE + SANTÉ
20 mn	1 heure	modéré	Grand Chef en herbe	Vitamines et Minéraux

## CUISSON

6 Fais revenir quelques instants les oignons et les poivrons dans une sauteuse avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

7 Ajoute les courgettes, les aubergines et laisse mijoter, à feu doux, pendant 10 minutes.

8 Ajoute les tomates en quartiers, les olives noires, l'ail, le thym, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et laisse à nouveau mijoter 10 minutes.

9 Vérifie la cuisson avec la pointe d'un couteau que tu plantes délicatement dans les courgettes et les aubergines.

## COMMENT LA SERVIR ?

La ratatouille se savoure chaude avec toutes les viandes blanches, les volailles, les œufs et les poissons. Les connaisseurs attendront qu'elle refroidisse complètement. Ils s'en régaleront alors avec un morceau de feta - un fromage grec au lait de brebis -, une tranche de viande ou un poisson froid, du jambon sec ou des anchois à l'huile d'olive.

Conseil de chef : Pour réussir une bonne ratatouille, il faut que les légumes soient encore un peu fermes à la fin de la cuisson. Ils seront bien meilleurs et conserveront davantage leurs vitamines.

## Le Ketchup

On en trouve partout, il a toujours le même goût.

Et si, pour changer,

on le faisait nous-mêmes, à la maison ? Comme on l'aime, avec les produits qu'on aime.

### Un Américain qui a des ancêtres chinois

Le ketchup est une invention américaine inspirée de la cuisine chinoise traditionnelle. Les sauces piquantes dont se délectent les Chinois auraient été découvertes et rapportées d'Orient, il y a trois siècles, par des marins anglais.

Cherchant à adoucir leur caractère corsé qui heurtait les papilles européennes, les gourmets britanniques et américains ajoutèrent des champignons, puis de la tomate. Mais les légumes ne suffisant pas à les assagir, ils finirent par y mettre du sucre.

Le tomato ketchup que nous connaissons aujourd'hui était né ! L'industrie agro-alimentaire allait faire le reste, répandant la fameuse recette sur toute la planète avec le succès que l'on connaît.

Chez moi, on fait plein de choses nous-mêmes. Cette omelette par exemple... les champignons, je les ai cueillis dans la forêt.



### Trop sucré le ketchup ?

D'un point de vue nutritionnel, la liste des ingrédients mise en œuvre par les nombreuses marques qui en fabriquent nous apprend que le ketchup industriel a un avantage et un inconvénient.

**L'avantage** Le ketchup est une sauce assez pauvre en matières grasses, contrairement aux mayonnaises qui en sont saturées.

**L'inconvénient** Il entre une grande quantité de sucre et de sel dans sa fabrication. Le sucre, remettons-le à sa place et gardons-le pour le dessert ! Il n'a rien à faire dans le bifteck haché ni dans les frites. Les frites servies dans les fast-foods avec des doses de ketchup habituent les clients à consommer un mélange de graisse, de sel et de sucre, un trio explosif qui favorise l'obésité.

## LE KETCHUP maison

### RECETTE



### PRÉPARATION

- Épluche et découpe l'oignon et l'ail en petits morceaux. Fais-les revenir dans une sauteuse avec l'huile d'olive.
- Après avoir lavé les tomates, ôte leur pédoncule et découpe-les en morceaux. Ajoute-les aux oignons et à l'ail dans la sauteuse, ainsi que le sel, le vinaigre et la moutarde.
- Laisse mijoter ta préparation pendant 1 heure à feu très doux, sans couvercle. L'eau des tomates d'évaporant peu à peu, la consistance épaissit. Quand elle atteint la consistance d'une purée légère, ajoute le poivre et laisse reposer.
- Quand il a complètement refroidi, verse ton ketchup maison dans un petit récipient fermé que tu places au réfrigérateur. Il se conserva ainsi pendant 2 mois.

## Les pommes sont là !

La golden, la granny smith, la reine des reinettes, la belle de Boskoop, la reinette grise du Canada, la Gala, la reinette clochard... Il y en a pour tous les goûts.

Mûronnée à la maison, servie tiède avec des morceaux légèrement croquants... La compote de pommes est vraiment le meilleur dessert du monde ! C'est aussi le plus simple à réaliser.

Quand j'ai dit à papa que j'avais préparé ma compote tout seul, il est tombé dans les pommes.



Tout au long de l'automne les récoltes de pommes se succèdent sur les étalages, de la sage et lisse golden qui fait son apparition dès la fin de l'été jusqu'à la reinette clochard à la peau rugueuse qui se cache derrière les choux, les poireaux et l'imposant potiron, au cœur de l'hiver, quand il fait bien froid.

Chacune possède un caractère qui lui est propre, une forme, une couleur, une saveur qui n'appartient qu'à elle. Sous sa peau fine et brillante, la petite Gala nous offre une chair croquante et sucrée alors que la belle de Boskoop, à la peau jaune et rouge, tout comme la granny smith avec sa magnifique robe verte, sont appréciées pour leur saveur acidulée.

Avec un tel choix, du début de l'automne jusqu'au printemps suivant, il n'y a rien de plus excitant que de préparer en quelques minutes une délicieuse compote, à la maison, avec les pommes que l'on aime, choisies une par une, au marché, en vrai connaisseur.

### Le savais-tu ?

Au Moyen Âge, les pommes étaient si réputées pour leurs vertus sur notre santé que les moines les utilisaient pour fabriquer les médicaments. Ainsi naquit le mot « pommade ».

## LA COMPOTE de POMMES

### l'authentique RECETTE (maison)

- 1,5 kilo de pommes
- 60 grammes de sucre (sucre de canne roux pour les plus gourmands)
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 verre d'eau

- Épluche les pommes, ôte le cœur et les pépins, coupe-les en quartiers puis en gros cubes.
- Mets les pommes dans la casserole avec le verre d'eau, le sucre de canne et le sucre vanillé.

### le secret

une cuisson bien maîtrisée, assez courte. Les morceaux de pommes doivent être encore apparents quand on éteint le feu.

- Laisse cuire à feu doux une quinzaine de minutes jusqu'à ce que les pommes commencent à s'écraser. Éteint vite et laisse refroidir.