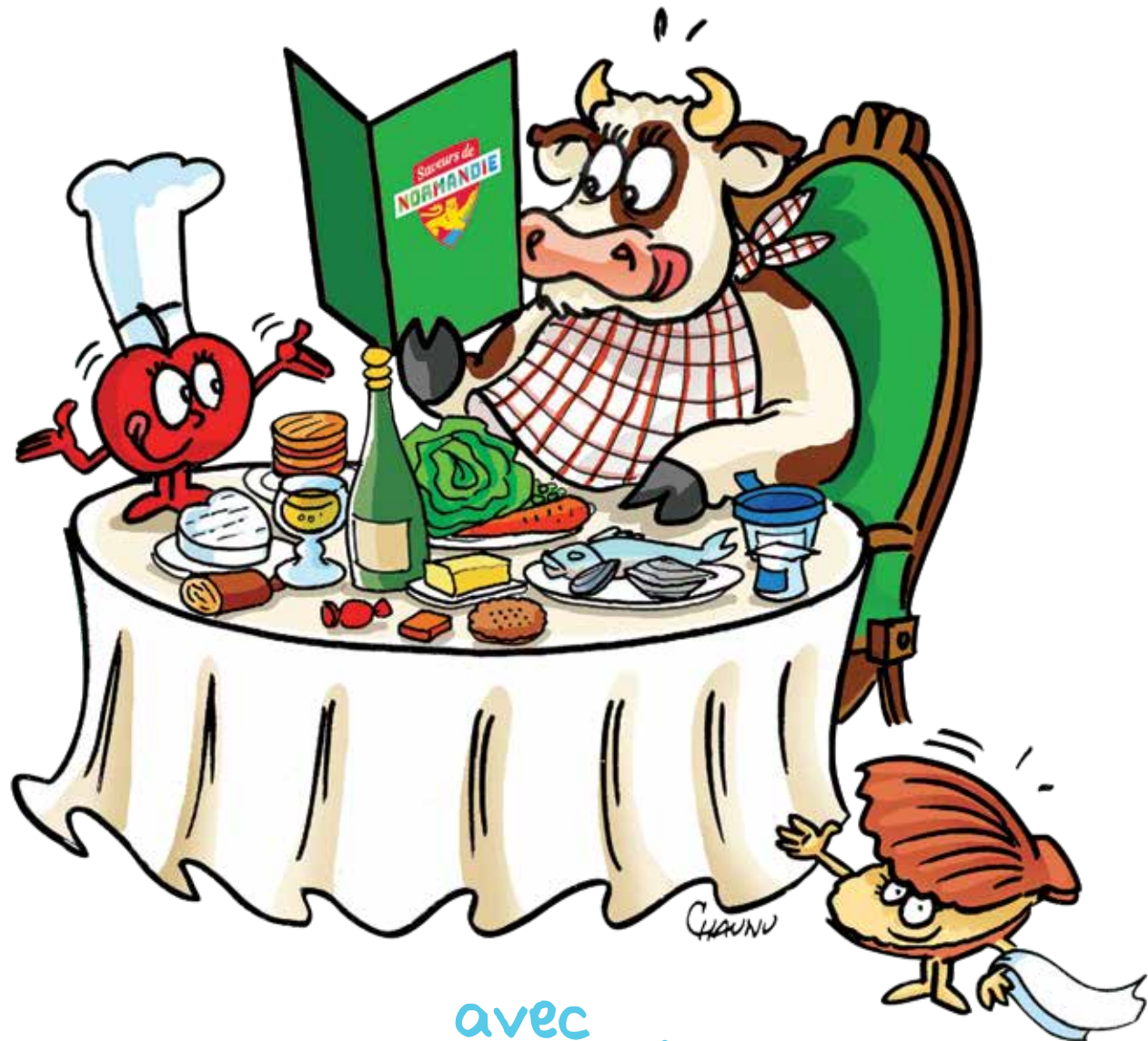


Mon premier
Livre de recettes



avec
La NORMANDIE

BIEN MANGER



Bonjour,
moi c'est Nina et elle
c'est Bérénice! Viens avec nous
à la découverte de la
Normandie gourmande!

La Normandie

C'est le pays gourmand par excellence, grâce à la qualité et la variété de ses filières agroalimentaires : lait, fromages, crème, beurre, produits de la pomme, fruits et légumes, viandes, charcuteries, spécialités de la mer, biscuits et friandises...



EN NORMANDIE

SOMMAIRE :

- page 4 Bien acheter
- page 5 Bien conserver
- page 6 Bien réfrigérer
- page 7 Bien manger
- page 8 Bien varier
- page 9 Bien équilibrer
- page 10 Bien doser
- page 11 Bien utiliser tes 5 sens

- page 12 **COCKTAILS**

- page 14 **PRODUITS LAITIERS**
- page 15 Croûtons de Neufchâtel et d'Andouille de Vire
- page 15 Teurgoule
- page 16 Laits multicolores et milk shake
- page 16 Tartiflette au Livarot et au Pont l'Évêque
- page 17 Gaufres au Camembert et mimolette de Normandie
- page 17 Gougères normandes

- page 18 **VIANDES**
- page 19 Poulet Vallée d'auge
- page 19 Gratin de pommes à l'Andouille de Vire
- page 20 Brochettes de viande
- page 20 Steaks au Neufchâtel
- page 21 Rouleaux de jambon aux poireaux de Créances
- page 21 Tulipes normandes

- page 22 **PRODUITS DE LA MER**
- page 23 Filets de harengs gratinés au Livarot
- page 23 Sole normande
- page 24 Coquilles Saint-Jacques Normandes poêlées
- page 24 Cabillaud sauce Camembert
- page 25 Huîtres de Normandie au Camembert
- page 25 Moules à la Normandie

- page 26 **FRUITS ET LÉGUMES**
- page 27 Petites pizzas aux pommes et au Pont l'Évêque
- page 27 Tartes aux carottes de Créances et au Neufchâtel
- page 28 Quiche aux poireaux et au Livarot
- page 28 Pommes de terre normandes aux petits légumes
- page 29 Petites purées aux 3 couleurs
- page 29 Entrée des artistes

- page 30 **POMMES ET DESSERTS**
- page 30 Sablés normands
- page 30 Caramels au chocolat au Beurre d'Isigny
- page 31 Glacé aux pommes
- page 31 Crumble normand
- page 32 Gâteau clown aux poires
- page 32 Tarte normande aux noix
- page 33 Tarte aux fruits rouges
- page 33 Frites de pommes
- page 33 Halte au Gaspi

LÉGENDE

DES RECETTES :

Nombre de petits gourmands
4 personnes 

Difficulté de la recette

Très facile 


Facile 

Moyen 

Temps de cuisson

 ¼ d'heure

 ½ heure

 ¾ d'heure

 1 heure

Température du four : Elle te sera indiquée en degré Celsius (mais si ton four est gradué en thermostat pour te repérer, voici un tableau des correspondances).

Degrés ...	Thermostat	Chaleur
120°-130°	2	Doux
140°-150°	3	Tiède
160°-170°	4	Moyen
180°-190°	5	Assez chaud
200°-210°	6	Chaud
220°-240°	7	Très chaud

LES SIGNES DE LA QUALITÉ

Tu peux les repérer sur l'étiquette grâce à leur logo :



AOP : « Appellation d'Origine Protégée » : cela veut dire que le produit est fabriqué dans une zone (appelée « Terroir ») bien délimitée en Normandie, avec une recette très précise, transmise depuis des générations.

En Normandie : le Camembert de Normandie, le Beurre d'Isigny, l'agneau Prés-Salés du Mont-Saint-Michel, le Neufchâtel...

IGP : « Indication Géographique Protégée ». Ce label garantit un lien fort entre le produit et son territoire.

En Normandie : le bulot de Granville, le Cidre de Normandie, la Volaille de Normandie...

STG : « Spécialité Traditionnelle Garantie ». Il sert à protéger le savoir-faire, la recette ou le mode de production d'un produit.

En Normandie : la Moule de bouchot.

LABEL ROUGE : Ce logo indique que le produit est d'une qualité supérieure par rapport aux autres.

En Normandie : la Carotte des sables, la Coquille Saint-Jacques, la Mimolette...

Certification de Conformité Produit : Ceci garantit que le produit répond à certaines caractéristiques importantes, indiquées sur l'étiquette.

En Normandie : le lapin Père Guillaume, la Filière Qualité Race Normande, l'Agneau du Pays Normand...

BIO : Le produit est issu de l'Agriculture Biologique, qui respecte l'environnement (pas d'utilisation de produits chimiques), les équilibres naturels et le bien-être des animaux.



BIEN ACHETER

QUELLE QUE SOIT LA RECETTE QUE TU AS DÉCIDÉ DE FAIRE, TU DOIS D'ABORD ÉTABLIR LA LISTE DES INGRÉDIENTS DONT TU AS BESOIN ET ALLER FAIRE TES COURSES (DANS TON POTAGER OU DANS LES MAGASINS).

EN UTILISANT LA LISTE DES PRODUITS AOC/AOP, NOMME CHACUN DES PRODUITS, QUI SONT SUR LE PLATEAU DE BÉRÉNICE, TU TROUVERAS AINSI 3 INTRUS.



AOC/AOP

- 1 Camembert de Normandie
- 2 Neufchâtel
- 3 Pont-l'Évêque
- 4 Livarot
- 5 Crème
- 6 Beurre d'Isigny
- 7 Cidre du Pays d'Auge
- 8 Pommeau de Normandie
- 09 Poiré Domfront
- 10 Calvados
- 11 Calvados Pays d'Auge
- 12 Calvados Domfrontais
- 13 Agneau de Pré Salé du Mt St Michel
- 14 Cidre Cotentin
- 15 Cidre du Perche



Bienvenue à la Ferme :

Ce logo invite à venir découvrir les produits directement à la ferme, chez le producteur !



Saveurs de Normandie :

Ce logo indique que le produit est garanti d'origine normande, de qualité et très savoureux !

BIEN CONSERVER

LES PRODUITS ALIMENTAIRES SONT PÉRISSABLES, C'EST-À-DIRE QU'ILS SE DÉGRADENT SOUS L'EFFET DES MICROBES (DONT LE DÉVELOPPEMENT DÉPEND BEAUCOUP DE LA TEMPÉRATURE). AFIN DE SE NOURRIR TOUT AU LONG DE L'ANNÉE, LES HOMMES ONT CHERCHÉ DES MOYENS DE CONSERVER LES ALIMENTS.

VRAI OU FAUX ?

1. Je dois me laver les mains avant de commencer une recette de cuisine
2. Je dois maintenir tous mes aliments frais au réfrigérateur
3. Je décongèle les produits à l'air ambiant
4. Maman ou Papa doit nettoyer le réfrigérateur au moins 1 fois par mois
5. Je peux recongeler un produit décongelé
6. La congélation détruit les microbes
7. Les légumes doivent être lavés avant d'être cuisinés ou consommés crus

3 - FAUX : le réchauffement de l'aliment à l'air libre réactive les microbes. Il faut mieux s'y prendre bien à l'avance et le mettre à décongeler doucement au réfrigérateur.
 5 - FAUX : ton aliment est fragilisé par les processus de congélation-décongélation et il faut le consommer rapidement.
 6 - FAUX : la congélation les « endort » simplement

Réponses vrai sauf :



Classe les différentes illustrations ci-dessus par ordre chronologique d'invention



Les microbes sont de minuscules cellules qui peuvent t'empoisonner. La sécurité alimentaire n'a jamais été aussi élevée.

1 - Salage
 4 - Fumage
 5 - Stérilisation
 6 - Séchage
 Réponses au jeu :



UN PETIT PEU D'HISTOIRE

En 1783, Nicolas Appert a eu l'idée de faire chauffer les aliments en vase clos (à 100°C pendant quelques heures) pour les conserver longtemps : c'est l'invention de la boîte de conserve grâce à la **stérilisation**.



Plus tard, Louis Pasteur, un savant, a découvert qu'en chauffant un produit à une certaine température modérée (< 100°C), on détruisait les microbes : c'est la **pasteurisation** (elle protège parfois le lait, le beurre, les fromages, les boissons sucrées...).



On s'est aperçu que le froid ralentissait l'activité des microbes. C'est pourquoi, au cours du XX^e siècle, la **réfrigération** a connu un fort développement car elle permet d'allonger la durée de vie de nombreux aliments : le réfrigérateur, qui n'existait pas il y a 100 ans, est aujourd'hui un appareil incontournable de nos cuisines ! Grâce à lui, on n'est plus obligé de faire ses courses tous les jours.

Depuis 1929, la **congélation** et la **surgélation** (-20°C et moins) permettent de conserver les produits plusieurs mois.

Il existe enfin d'autres moyens de conservation comme : le sous vide, la déshydratation, le séchage, le salage, le fumage, la pressurisation...

BIEN RÉFRIGÉRER

Tous les aliments frais doivent être conservés au réfrigérateur pour maintenir leur richesse en nutriments essentiels (par exemple les vitamines) et pour garder leur saveur.

RESPECTER LA «CHAÎNE DU FROID», c'est assurer que le produit est conservé à la bonne température du producteur jusqu'à toi.

Chez le producteur : le produit est stocké dans un grand réfrigérateur, puis il est transporté dans un camion réfrigéré jusqu'au magasin où il est stocké dans le rayon frais. Après l'achat, tu le transportes jusqu'à la maison dans un sac isotherme ou une glacière et tu le mets bien vite au réfrigérateur ou au congélateur.

LA TEMPÉRATURE DE TON RÉFRIGÉRATEUR N'EST PAS LA MÊME PARTOUT

Elle est plus basse (2 à 3°C) en haut et plus élevée en bas où il y a les bacs à légumes (8 à 10°C). La zone la plus froide doit être réservée aux produits fragiles : la crème fraîche, les desserts lactés, les viandes et les poissons frais. La zone la plus chaude convient aux produits évolutifs : les fromages (qui s'affinent), les fruits et légumes (qui mûrissent), les œufs, les coquillages (qui sont encore vivants). La zone intermédiaire sera utilisée pour les pâtisseries, les charcuteries, le lait... Et tu peux mettre, dans la porte, le beurre (en haut) et les boissons (en bas).

Si tu hésites, sache que la température de conservation d'un produit frais est notée sur son emballage !



...N'ouvre pas le frigo tout le temps pour rien, cela fait entrer la chaleur...

Réponses au jeu :
 1 - Rôti, poisson,
 5 - Cidre
 6 - Beurre
 2 - Andouille, tarte
 yaourt
 3 - Fromage, huîtres

BIEN MANGER

1
Pour reprendre des forces, il me faut des...



TON CORPS EST UNE BELLE MACHINE QUI TE PERMET DE JOUER ET DE TRAVAILLER. POUR FONCTIONNER (ET POUR GRANDIR !), IL NÉCESSITE DE L'ÉNERGIE : C'EST LA NOURRITURE ET ELLE DOIT ÊTRE ÉQUILIBRÉE ET VARIÉE !

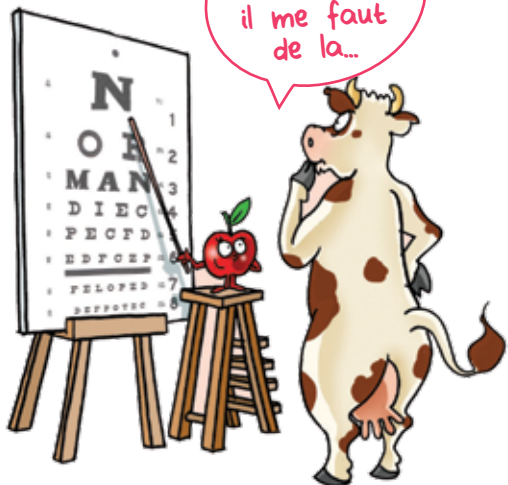
2
Pour faire du sport, il me faut des...



3
Pour faire marcher mon cerveau, il me faut des...



4
Pour bien voir il me faut de la...



5
Pour bien grandir et avoir des os solides il me faut du...



...Évite de grignoter en dehors des repas • Il ne faut pas manger trop vite • Tu es constitué de 70% d'eau alors bois 1,5 L d'eau par jour...

Pour que ton corps puisse fonctionner et pour être en bonne santé tu as besoin des différents nutriments que tu trouves dans ton alimentation.

Pendant la digestion, chaque aliment se décompose en nutriments dans ta bouche, ton estomac et tes intestins :

LES LIPIDES :

Ils entrent dans la construction de ton corps et fournissent de l'énergie de réserve pour le fonctionnement des cellules (on en trouve dans les corps gras comme le beurre et la crème, mais aussi dans les viandes, les poissons et les produits laitiers).

LES PROTÉINES :

Elles aident à construire ton corps (muscles, peau, sang...) et contrôlent son fonctionnement et son développement. Elles peuvent être d'origine animale (dans les viandes, les poissons, les œufs et les produits laitiers), ou d'origine végétale (dans les légumes secs et les céréales).

LES GLUCIDES :

Ce sont des sucres qui te donnent de l'énergie : les sucres « simples » au goût sucré qui te donnent de la vitalité tout de suite (gâteaux, fruits, bonbons...) et les sucres « complexes » ou « lents » qui te maintiennent en forme longtemps (féculents, pain, céréales...).

LES VITAMINES ET MINÉRAUX :

Ce sont des micronutriments. Présents en petite quantité, ils sont indispensables au bon fonctionnement de ton organisme. On en trouve dans pratiquement tous les aliments, mais ils sont surtout abondants dans les fruits et légumes. La vitamine C donne du tonus et t'aide à te défendre contre les maladies. La vitamine A est indispensable à ta croissance et ta vision. La vitamine D et le calcium renforcent les os et les dents.

Réponses au jeu :
4 - Vitamine A
1 - Vitamines
5 - Calcium
6 - Beurre
2 - Glucides
3 - Protéines

LES PRODUITS ALIMENTAIRES, UNE AFFAIRE DE FAMILLE !

Il existe 7 grandes familles alimentaires :

Fruits et légumes : pour les vitamines, les minéraux et les fibres alimentaires

Céréales, pommes de terre et légumes secs : pour les protéines d'origine végétale, les glucides complexes, les fibres, les minéraux et les vitamines du groupe B

Lait et produits laitiers : pour les protéines d'origine animale, le calcium et les vitamines du groupe B et A

Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs : pour les protéines d'origine animale, le fer et les vitamines du groupe B

Matières grasses ajoutées : pour les lipides et les vitamines A et E

Produits sucrés : pour les glucides simples

Boissons : pour l'eau

BIEN VARIER

RECONNAIS LES PRODUITS NORMANDS ET REPLACE-LES DANS LA BONNE FAMILLE



FRUITS ET LÉGUMES



CÉRÉALES, POMMES DE TERRE ET LÉGUMES SECS



LAIT ET PRODUITS LAITIERS



VIANDES, POISSONS ET PRODUITS DE LA PÊCHE, OEUFS



MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES



PRODUITS SUCRÉS



BOISSONS



Réponses au jeu : huîtres, crabes, fruits et légumes : poisson, rôti, poulet, saucisson carottes, pommes, légumes secs : pain tarte aux pommes, lait et produits laitiers : part de gâteau, biscuit Camembert, Livarot, Boissons : jus de pomme, cidre, eau et produits de la pêche, œufs : coquille St Jacques,

BIEN ÉQUILIBRER

Ton alimentation se régule en 4 temps :



Les 3 menus suivants conviennent aussi bien au déjeuner qu'au dîner. Par contre, ils ne sont pas tout à fait équilibrés. Dans chaque menu, il manque un aliment ou un plat essentiel. Remplace-les dans un des menus de façon à obtenir 3 menus équilibrés.



Petite purée aux 3 couleurs



Portion de Pont-l'Évêque



Sole normande

Menu 1

- Entrée des artistes (crudités)
- Gratin de pommes à l'andouille de Vire
- Riz
-
- Portion de Pont-l'Évêque
- Part de tarte aux fruits rouges

Menu 2

- Pommes de terre normandes aux petits légumes
-
- Sole normande
- Yaourt
- Compote

Menu 3

- Brochette de viande
-
- Salade verte
- Portion de Camembert
- Part de Crumble normand

C'EST QUOI L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ?

C'est une alimentation variée qui comprend des aliments de chaque famille alimentaire : elle se fait sur la journée dans un premier temps, mais, mieux encore, sur la semaine. Il te faut varier les aliments, afin de ne manquer d'aucun nutriment pour bien grandir et être en bonne santé ; une priorité : il est très important de faire tes 4 repas par jour : petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner. Ce sont aussi des moments privilégiés pour te retrouver en famille ou avec tes camarades.

Mieux vaut éviter de grignoter entre ces 4 repas.

Menu 1 :
portions de Pont-l'Évêque, un produit laitier pour l'apport en calcium / Menu 2 : sole normande, du poisson pour l'apport en vitamines et minéraux.

Menu 3 : purée aux 3 couleurs, des féculents pour l'apport en sucres complexes

Menu 1 :
portions de Pont-l'Évêque, un produit laitier pour l'apport en calcium / Menu 2 : sole normande, du poisson pour l'apport en vitamines et minéraux.

Menu 3 : purée aux 3 couleurs, des féculents pour l'apport en sucres complexes

Si tu veux mettre en oeuvre ces menus équilibrés, tu trouveras les recettes plus loin dans le livret !



BIEN DOSER

ET QUAND JE BOUGE...

Il ne suffit pas seulement de bien manger pour être en bonne santé. Il faut aussi bouger pour dépenser de l'énergie. Une activité physique régulière protège ta santé, améliore ta condition physique et te permet d'être en forme. Tu n'es pas forcément obligé de pratiquer un sport, tu peux par exemple marcher plutôt que d'aller en voiture sur des petits trajets, prendre l'escalier.

Petite leçon de diététique

En fonction de ton âge et de tes activités, tu dois consommer chaque jour un certain nombre de calories : c'est ce « carburant » qui te permet d'être en forme. Par exemple, un garçon de 10 ans a besoin de 2000 Kcal par jour, une fillette, de 1800 Kcal, un adulte de 2500 Kcal...

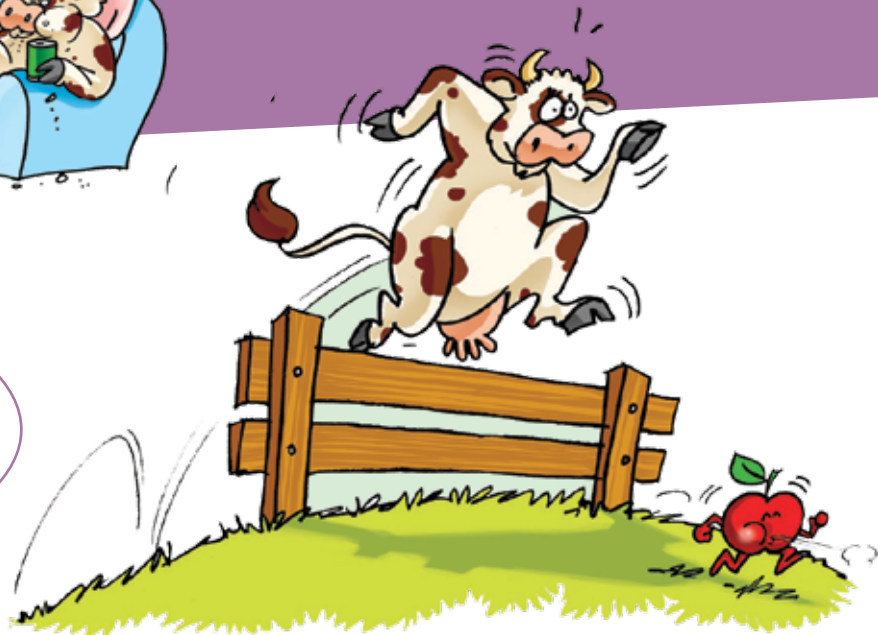


Valeur énergétique des aliments que tu trouves en Normandie et qui te serviront d'ingrédients dans les recettes :



Kcalories pour 100 g

Pain.....	250	Pomme	54
Camembert	280	Pomme de terre	90
Côte de bœuf	192	Maquereau	150
Beurre.....	700	Lait	68
Huître	70	Miel	300
Coquille	78	Oeuf	160
Carotte	40		
Haricots verts	30		



Une question de calcul :

Pour que ton déjeuner te donne suffisamment de force pour l'après-midi, il doit fournir 660 Kcal. Fais la somme des calories indiquées pour chacun des ingrédients, des deux menus suivants, et trouve celui le plus adapté à ton organisme ?



Pain	25 g.....	Kcal
Huîtres	50 g.....	Kcal
Steak	100 g.....	Kcal
Carottes	150 g.....	Kcal
Pommes de terre	150 g.....	Kcal
Camembert	33 g.....	Kcal
Pomme	200 g.....	Kcal
Eau		Kcal
Total :		Kcal

Pain	25 g.....	Kcal
Carottes râpées	100 g.....	Kcal
Maquereau	100 g.....	Kcal
Haricots verts	100 g.....	Kcal
Pommes de terre	150 g.....	Kcal
Tarte aux pommes		230 Kcal
Verre de lait	50 g.....	Kcal
Total :		Kcal

BIEN UTILISER TES 5 SENS

La vue

Grâce à tes yeux, qui sont très mobiles, tu vois le beau gâteau dans le four, tu peux choisir aussi une pomme en fonction de sa couleur : une rouge, une jaune, une verte... Quand tu es fatigué, tes paupières se ferment et tes yeux peuvent se reposer.

L'ouïe

Grâce à tes oreilles, tu entends tous les bruits autour de toi : quelqu'un qui croque une pomme, qui coupe du pain ou dépapillote un bonbon.

Le toucher

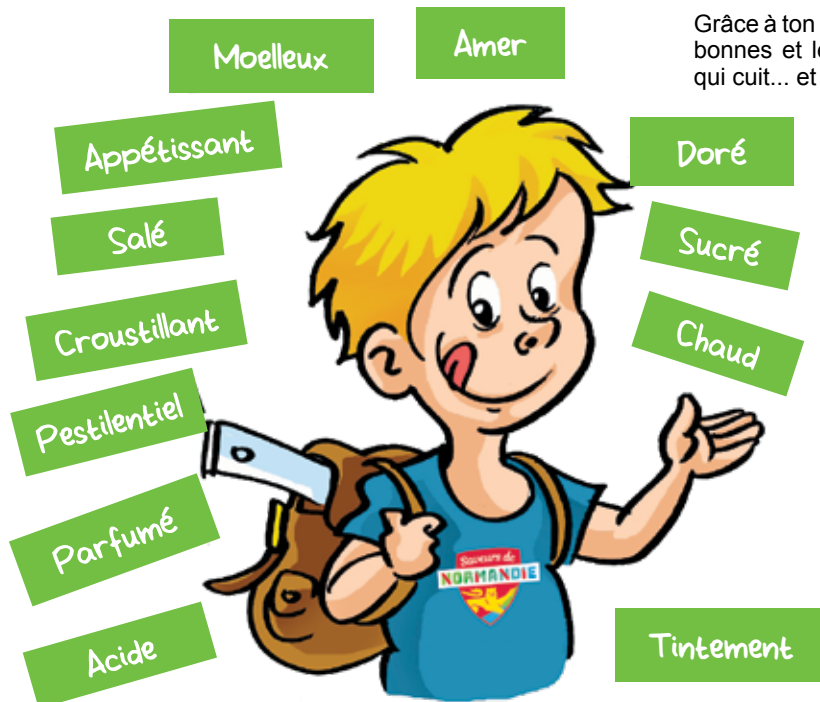
Avec tes mains, tes pieds... et toute la surface de ton corps, tu sens les choses avec lesquelles tu es en contact : c'est grâce à ta peau qui est très sensible ! Elle t'avertit aussi quand tu veux prendre un plat qui est brûlant ou croquer un gâteau trop chaud !

Le goût

Grâce à ta langue, tu peux reconnaître les différentes saveurs : le salé, le sucré, l'amer et l'acide. Les petits grains qui sont sur ta langue et te permettent de goûter les aliments, s'appellent les papilles gustatives...

L'odorat

Grâce à ton nez, tu sens les odeurs (les bonnes et les mauvaises) : le gâteau qui cuit... et le gâteau qui brûle !



Réponses au jeu :
Odeur : Parfumé,
Odorat : Parfumé,
Pestilentiel
Vue : Doré,
Appétissant
Touché : Chaud,
Moelleux
Où : Croustillant
(mais aussi
Toucher), Tintement
Goût : Sucré, Salé,
Amer, Acide

Indique pour chacun des mots, le sens auquel il se rattache.

LE CODE DE L'APPRENTI CUISINIER

- Avant de commencer, lis la recette jusqu'à la fin.
- Prépare tous les ingrédients nécessaires à ta recette, mais également tous les ustensiles dont tu as besoin.
- N'oublie pas de vérifier la date limite de consommation de tes ingrédients ainsi que la fraîcheur de tes produits.
- Un compagnon indispensable : l'essuie-tout pour réparer toutes les petites maladresses.
- Lorsque ton plat est cuit, tu peux aborder l'étape suivante : le décor : c'est la petite « touche » finale, qui fait appel à ta créativité et personnalise ton plat !

Ta recette est terminée ?

- Ton travail n'est pas fini : avant de goûter à ton plat, tu dois laver et ranger tout ce que tu as utilisé, cela fait aussi partie de la fête.

LES COCKTAILS

SANGRIA DES ENFANTS



Ton matériel :

- 1 saladier
- 1 couteau
- 1 louche
- des verres

Ingrédients :

- 1 banane
- 1 pomme
- 1 orange
- 1 citron
- 1/2 barquette de fraises
- 2 cuillerées à soupe de sucre en poudre
- 1 litre de jus de raisin rouge

1. Mets dans un très grand saladier 1 banane coupée en rondelles, 1 pomme épluchée et coupée en morceaux, 1 orange épluchée et coupée en morceaux et une barquette de fraises lavées et équeutées.
2. Ajoute 2 cuillerées à soupe de sucre en poudre et le jus d'1 citron. Recouvre le tout d'1 litre de jus de raisin rouge.
3. Mélange bien et mets au froid 2 heures.

Le petit conseil :

« Au moment de servir, tu peux compléter avec de la limonade.

Mets une louche dans le saladier et sers dans chaque gobelet 2 ou 3 morceaux de fruit. »



Voici quelques cocktails sympas que tu pourras réaliser lors d'occasions spéciales : fête, anniversaire...

N'oublie pas que la meilleure boisson pour tous les jours (et surtout lors des repas) : c'est l'eau !



JUS DE CONCOMBRE, POMMES ET CRESSON



Ton matériel :

- 1 couteau
- 1 mixeur
- des verres

Ingrédients :

- 1 concombre
- 2 pommes de Normandie
- 1 bouquet de cresson
- 3 cuillerées à soupe de miel
- 125 ml de jus de carottes
- jus d'1/2 citron vert
- 1 poignée de glaçons

1. Lave le cresson et coupe-le en morceaux.
2. Epluche le concombre, enlève les pépins et coupe le en dés.
3. Epluche les pommes, enlève les pépins et coupe les pommes en dés.
4. Mets tous les ingrédients dans le mixeur et mixe pendant 1 minute. A servir tout de suite et très frais.

POMME ROSE



Mélange tous les ingrédients, c'est prêt à servir !

Ton matériel :

- des verres

Ingrédients :

- 60 ml de jus de pomme
- 60 ml de limonade
- 20 ml de sirop de framboise



TU PEUX DÉCORER

Pour décorer le bord de ton verre, prépare une soucoupe avec un peu de sirop de framboise et une autre soucoupe avec du sucre en poudre. Trempe ton verre, la tête en bas dans le sirop, puis dans le sucre. Ensuite remets ton verre à l'endroit et laisse sécher pendant quelques minutes. Tu peux aussi utiliser d'autres sirops pour obtenir des couleurs différentes.

COCKTAIL DE POIRE



Ton matériel :

- 1 saladier
- 1 couteau
- 1 louche
- des verres



Ingrédients :

- 4 poires
- 1 citron
- 2 cuillerées à soupe de sucre en poudre
- cannelle
- glaçons

1. Pèle les poires et ôte le centre.
2. Coupe-les en cubes et mets-les dans un mixeur avec le sucre, le jus de citron, la cannelle et les glaçons.
3. Mixe tous les ingrédients pendant 1 minute. C'est prêt à servir.

Le petit conseil :

« Sers le cocktail sur un peu de glace pillée, ça le rendra plus frais. Tu peux aussi préparer une petite brochette avec une tomate cerise, un morceau de concombre et une autre tomate cerise. Place-la brochette dans le verre. »



COCKTAIL DE LÉGUMES



Ton matériel :

- 1 couteau
- 1 mixeur
- des verres

Ingrédients :

- 3 tomates
- 2 carottes
- 1 grosse poignée d'épinards
- 1 branche de céleri

1. Coupe les tomates en morceaux.
2. Epluche les carottes et coupe-les en dés.
3. Lave bien les épinards et épluche le céleri, que tu couperas en petits morceaux.
4. Mets tous tes ingrédients dans le mixeur avec l'eau. Mixe pendant quelques minutes.

PRODUITS LAITIERS

LA NORMANDIE C'EST LE PAYS DU LAIT ! L'HERBE Y EST SI RICHE QUE C'EST UN RÉGAL POUR LES VACHES ; ET LA QUALITÉ DU LAIT S'EN RESSENT ! AVEC LE LAIT, LES NORMANDS FABRIQUENT DE DÉLICIEUX PRODUITS (DONT BEAUCOUP BÉNÉFICIENT D'AILLEURS D'UNE AOP).

Le lait et les produits laitiers sont des aliments fondamentaux. Ils t'apportent des protéines qui construisent tes cellules : c'est cela qui te maintient en forme et développe ta vitalité.

Ils contiennent aussi le meilleur calcium pour te construire des os solides !

La matière grasse du lait fournit de la vitamine A, qui est essentielle à ta santé (croissance, résistance aux infections, vision...). Tu la trouves

dans la crème et surtout dans le beurre ! Le beurre est l'ami n°1 des tartines, mais il est aussi utilisé dans de nombreux plats car il met en valeur le goût des aliments.

Les fromages sont une source de minéraux et d'oligo-éléments (calcium, phosphore, magnésium, potassium, fluor, zinc, cuivre, iode...). La plupart des fromages normands sont faits avec du lait de vache, mais d'autres sont fabriqués avec du lait de chèvre ou de brebis.

Le lait est l'aliment le plus complet. La preuve ?

Il suffit aux bébés pendant les 1^{ers} mois de leur vie.



DEVINETTE

- 1 Que veut dire UHT ?
- 2 Quelle est la différence entre le lait entier/écrémé et le lait demi-écrémé ?



Le petit conseil :
« Pour une bonne conservation des fromages, place-les en bas du réfrigérateur et pense à les sortir une demi-heure avant de les manger : ils bénéficieront alors de toute leur saveur ! »



1 Ultra haute température : c'est un traitement par la chaleur, qui permet de conserver le lait très longtemps, tout en lui gardant beaucoup de vitamines. Il se conserve à température ambiante, puis au réfrigérateur quand son emballage est ouvert !
2 Le lait entier contient 3% de matière grasse, le lait demi-écrémé 1,6% et le lait écrémé 3%, mais leur teneur en vitamines reste identique ! Exerce-toi à les goûter les yeux bandés, tu sentiras bien la différence : plus il est riche en crème, plus le lait a du goût.

CROÛTONS DE NEUFCHÂTEL ET L'ANDOUILLE DE VIRE



🕒 à 130°C

Ton matériel :

- 4 assiettes
- 1 couteau
- 1 petite cuillère
- le gril du four

Ingrédients :

- des salades de toutes les couleurs (laitue, batavia, feuille de chêne, mâche...)
- 4 petites cuillères d'huile d'olive
- 4 tranches de pain de mie
- 20 g de beurre de Normandie
- 1 Neufchâtel AOP
- 4 tranches d'Andouille de Vire

1. Lave les salades à grande eau.
2. Mets de la salade dans chacune des 4 assiettes et arrose d'une petite cuillère d'huile.
3. Tartine avec précaution ton pain de mie avec le beurre ramolli.
4. Dépose des tranches de Neufchâtel sur chaque pain, puis mets à dorer sous le gril du four quelques minutes.
5. Enfin, dépose une tranche d'Andouille de Vire sur chaque croûton. C'est prêt !



TU PEUX DÉCORER

La tranche d'Andouille deviendra une chouette tête de clown avec une demi tomate cerise pour le nez, 2 demi olives pour les yeux et une tranche de cornichon coupée dans la longueur pour le sourire.

Le petit conseil :

« Tu peux varier la recette en remplaçant le Neufchâtel par un autre fromage normand et l'Andouille de Vire par du jambon de la Manche ou du saucisson. »



TEURGOULE



🕒 3 heures à 100°C

Ton matériel :

- 1 jatte en terre ou en verre
- 1 cuillère en bois
- 1 casserole

Ingrédients :

- 1 litre de lait entier
- 120 g de sucre semoule
- 120 g de riz rond
- 2 pincées de cannelle

1. Mets dans une jatte en terre le sucre, le riz et la cannelle puis mélange.
2. Fais bouillir le lait et ajoute-le au mélange.
3. Ensuite, fais cuire le tout 3 heures au four !
4. Laisse refroidir, c'est prêt !

TU PEUX DÉCORER

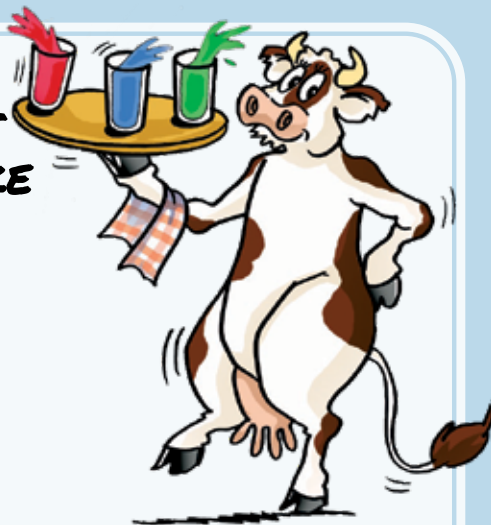
Avec des feuilles de menthe ou de laurier et tu peux servir avec une crème anglaise.

Le petit conseil :

« La cuisson de ce plat est longue et il te faut être patient avant de le déguster. »



LAITS MULTICOLORES ET MILK-SHAKE



Ton matériel :

- 1 mixeur
- des verres

Ingrédients :

- lait et lait caillé
- fruits mixés : framboises, fraises, mûres, pommes
- boules de glace
- cuillère de miel de Normandie
- quelques flocons d'avoine instantanés
- sucre

1. Mélange du lait avec différents fruits mixés afin d'obtenir des cocktails aux couleurs très variées (tu peux choisir les propositions, en fonction de ce que tu aimes) ; tu peux y ajouter 1 boule de glace (vanille ou fruit) ou bien encore une cuillère de miel.

2. Pour faire un milk-shake, fouette énergiquement 250g de fruits mixés avec ½ litre de lait caillé et ½ litre de lait. Sucre un peu puis délaye avec les flocons d'avoine. Sers dans des verres.

TU PEUX DÉCORER

Tu peux « givrer » le verre, c'est-à-dire que tu retournes ton verre et tu trempe sa bordure dans du jus de fruit puis dans le sucre semoule. Tu peux aussi planter des fruits entaillés sur le bord du verre.

Le petit conseil :

« Fais-les goûter à tes amis en leur demandant de deviner ce qu'ils boivent, c'est un jeu très amusant pour développer ton goût ! »



TARTIFLETTE AU LIVAROT ET PONT-L'ÉVÊQUE



UN
AUTOGRAPHE!



🕒 à 200°C

Ton matériel :

- 1 plat
- 1 poêle
- 1 couteau
- 1 épluche-légumes

Ingrédients :

- 1 kg de pommes de terre
- 1 Livarot AOP et 1 Pont-l'Évêque AOP
- 100 g de lardons fumés
- 20 cl de lait
- 10 cl de crème fraîche de Normandie
- 30 g de beurre d'Isigny AOP
- Sel, poivre

1. Enlève la croûte des fromages et coupe-les en 2 dans l'épaisseur.
2. Epluche les pommes de terre et coupe-les en tranches fines.
3. Fais revenir les lardons dans une poêle.
4. Tapisse de beurre ton plat puis dépose-y les pommes de terre, en alternant avec les lardons et la crème fraîche. Sale un peu (mais pas trop car les lardons sont déjà très salés).
5. Dépose ensuite les 4 moitiés de fromage sur le dessus et arrose avec le lait.
6. Puis mets ¾ d'heure au four.

Le petit conseil :

« Tu peux auparavant pré-cuire les pommes de terre à l'eau, cela diminue le temps de cuisson au four (20 mn seulement) ; tu peux ajouter des oignons émincés aux lardons ! »



GAUFRES AU CAMEMBERT ET MIMOLETTE



🕒 à 200°C

Ton matériel :

- 1 plat
- 1 poêle
- 1 couteau
- 1 épluche-légumes



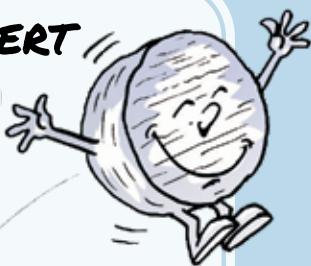
Ingrédients :

- 4 œufs
- 250 g de farine
- 125 g de beurre d'Isigny AOP
- 1/2 sachet de levure
- 40 cl de lait de Normandie
- 1 grande cuillère de crème fraîche
- 1 Camembert de Normandie AOP
- 100 g de mimolette normande râpée
- Sel, poivre

1. Mets les œufs dans une terrine et bats-les puis incorpore la farine, le beurre fondu, la levure et délaye peu à peu avec le lait pour obtenir une pâte lisse. Sale la pâte et laisse-la reposer 1 heure.
2. Enlève la croûte du camembert, coupe-le en petits morceaux et fais-le fondre avec la crème fraîche dans une casserole.
3. Mélange le camembert et la mimolette râpée avec la pâte à gaufre puis, louchée par louchée, fais cuire tes gaufres.

Le petit conseil :

« Si tu veux faire un repas complet avec des gaufres, fais un peu plus de pâte et, avant d'ajouter le fromage, mets-en une partie de côté que tu pourras sucrer et cuire pour le dessert ! Tu peux bien sûr faire varier les fromages pour des saveurs différentes ». Accompagne d'une salade verte.



GOUGÈRES NORMANDES



🕒 à 200°C

Ton matériel :

- 1 casserole
- 1 cuillère en bois
- papier sulfurisé
- 1 couteau

Ingrédients :

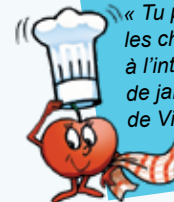
- 100 g de beurre d'Isigny AOP
- 1/4 l d'eau
- 150 g de farine
- 4 œufs
- 50 g de Camembert de Normandie AOP
- 50 g de Pont-l'Évêque AOP
- 50 g de Livarot AOP
- 50 g de Neufchâtel AOP

Réalise d'abord une pâte à choux :
c'est tout simple !

1. Fais fondre le beurre dans l'eau avec une pincée de sel, porte à ébullition, puis ajoute d'un seul coup la farine et remue énergiquement pendant 2 mn.
2. Puis hors du feu, ajoute les œufs 1 par 1 en remuant toujours : ta pâte à choux est prête.
3. Fais des petits tas sur du papier sulfurisé (pour que ça n'attache pas) sur la plaque du four.
4. Coupe tes fromages en petits cubes et sur chaque tas, plante un cube (en l'enfonçant).
5. Mets à cuire à four chaud 200°C pendant 25 mn.
6. C'est prêt : tu obtiens des petits choux au fromage délicieux pour le goûter ou l'apéritif des enfants !

Le petit conseil :

« Tu peux couper en deux les choux pour glisser à l'intérieur un petit cube de jambon ou d'Andouille de Vire »





VIANDES

LA NORMANDIE EST UNE GRANDE RÉGION D'ÉLEVAGE ! EN EFFET, GRÂCE À SON CLIMAT, ELLE DISPOSE DE PRAIRIES VERTES ET TENDRES QUE PÂTURENT AVEC BONHEUR LES ANIMAUX.

La viande est indispensable à ton équilibre alimentaire : elle possède en effet de nombreuses qualités nutritionnelles. C'est une excellente source de protéines de qualité car elles sont riches et équilibrées en acides aminés indispensables (tu sais, ces petits éléments qui construisent ton corps !).

C'est également un aliment riche en minéraux et vitamines : du zinc, du sélénium et, surtout en fer. Le fer est un constituant de base des globules rouges qui composent ton sang : il est donc fondamental pour ta croissance.

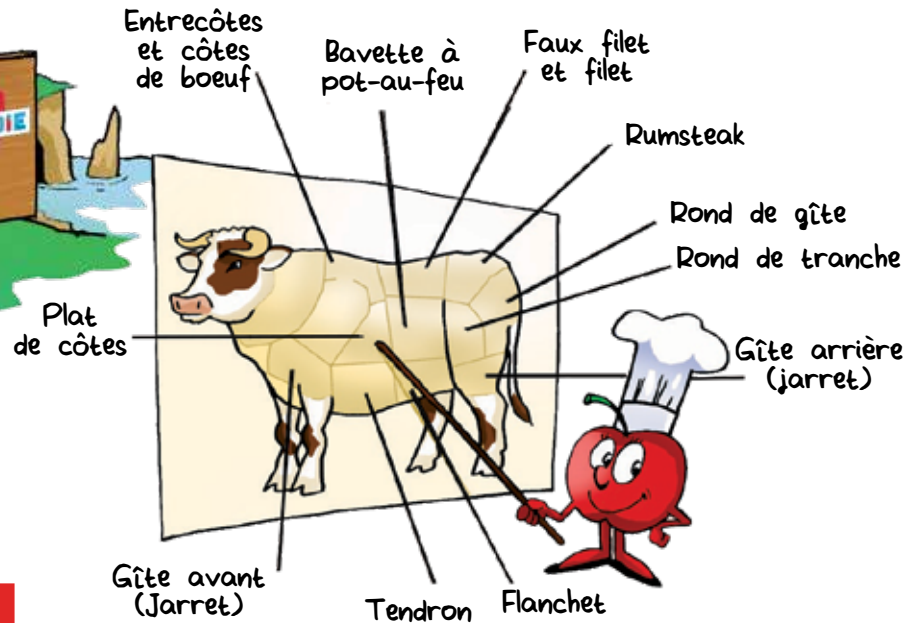
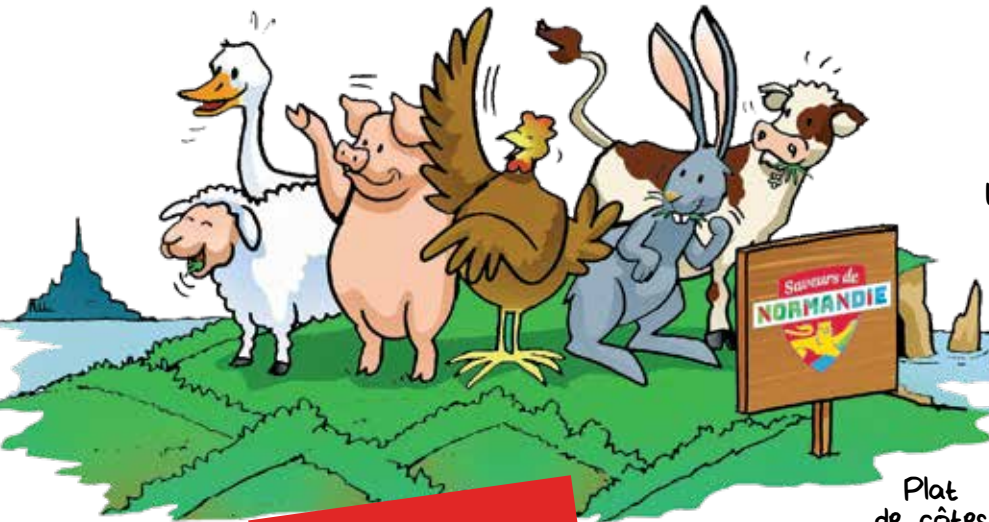
DEVINETTE

1 La vache de race Normande est réputée pour la qualité de son lait ou de sa viande ?

Réponse : Elle est réputée pour les 2, c'est ce qu'on appelle une race « mixte » (en opposition avec les races « à viande » et les races « à lait »).

2 Que signifient bleu, saignant, à point et bien cuit ?

Réponse : Ce sont les degrés de cuisson de la viande rouge (du moins cuit au plus cuit) pour plus de détails, demande à tes parents ! Et toi que préfères-tu ?



Le petit conseil :

« Pour dégager toute saveur et sa tendreté, un morceau de bœuf à rôtir ou à griller doit « rassir » une douzaine de jours avant d'être consommé : on appelle cela la « maturation ». A la sortie du four, la viande cuite doit reposer quelques minutes avant d'être découpée ! »



LE SAIS-TU ?

Le fer donne la couleur rouge des viandes à la cuisson ; Les viandes de volaille, de veau ou de porc sont pauvres en fer, c'est pour cela qu'elles sont blanches.

POULET VALLÉE D'AUGE



Ton matériel :

- 1 cocotte
- 1 assiette
- 1 couteau
- 1 épluche-légumes

Ingrédients :

- 1 volaille de Normandie
- 20 g de beurre d'Isigny AOP
- 200 g de carottes de Créances
- 100 g de navets
- 100 g de petits pois
- 20 cl de jus de pommes
- 40 cl de crème d'Isigny AOP
- Sel, poivre



1. Coupe le poulet en 4.
2. Fais fondre le beurre dans la cocotte, sale et poivre les morceaux de poulet et fais les revenir sur tous les côtés. Sitôt qu'ils sont dorés, retire-les et réserve-les sur une assiette.
3. Dans la cocotte, fais revenir les légumes épluchés et taillés en petits dés, ajoute le jus de pomme et fais bouillir.
4. Pose les morceaux de poulet sur les légumes et fais cuire à feu doux avec un couvercle pendant environ 25 minutes selon la grosseur des morceaux. Ajoute la crème et laisse cuire encore 5 minutes. C'est prêt et tu peux servir.



Le petit conseil :
« Si tu préfères,
tu peux acheter 4
cuisses ou 4 ailes
à la place du poulet
entier »

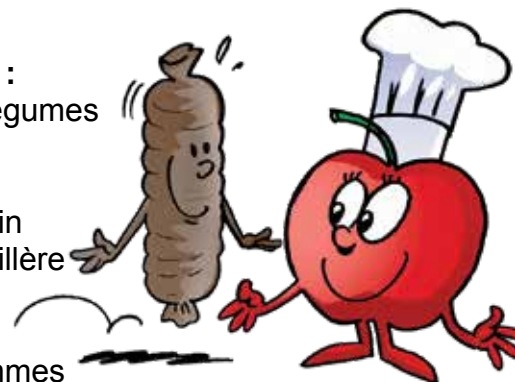
GRATIN DE POMMES À L'ANDOUILLE DE VIRE



 à 160°C

Ton matériel :

- 1 épluche-légumes
- 1 couteau
- 1 poêle
- 1 plat à gratin
- 1 grande cuillère



Ingrédients :

- 1 kg de pommes
- 60 g de beurre normand
- 200 g d'Andouille de Vire
- 3 grandes cuillères de crème fraîche

1. Epluche les pommes et coupe-les en morceaux.
2. Fais fondre 50 g de beurre dans la poêle et ajoute les pommes coupées en petits dés.
3. Retire la poêle du feu et ajoute l'andouille coupée en petits dés.
4. Beurre le plat à gratin et verses-y le mélange pomme/andouille.
Ajoute la crème fraîche. Fais cuire au four pendant 12 à 15 minutes à 160°C.

TU PEUX DÉCORER

Ton plat avant la cuisson, en réalisant de jolies formes avec des lanières de pâte brisée.



Le petit conseil :

« Tu peux faire cuire aussi tout cela au four dans une pâte brisée et cela devient une tarte que tu peux manger froide en pique-nique »

BROCHETTE DE VIANDE



Ton matériel :

- Des piques à brochette
- 1 couteau
- 1 poêle
- Grille de four ou barbecue

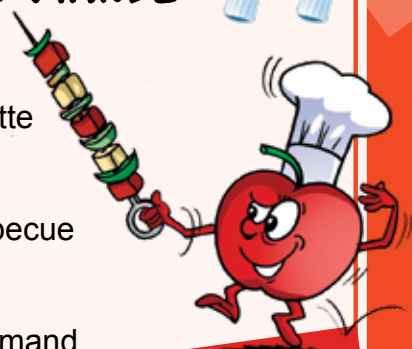
Ingrédients :

- Agneau du Pays Normand
- Veau de Normandie
- Bœuf Normand
- Poitrine fumée ou lard
- Tomates
- Oignons
- 20 g de beurre

1. Coupe la viande, les oignons et les tomates en morceaux. Place-les sur les piques en alternant : un morceau d'agneau, de lard, d'oignon, de tomate, de bœuf... (avec un morceau de lard après chaque viande).
2. Place tes brochettes sous le gril du four (dans ce cas, tu peux les badigeonner de beurre fondu) ou, l'été, demande à un adulte de les faire cuire au barbecue.

Pour accompagner les viandes, tu peux faire des galettes de pommes de terre :

1. Râpe les pommes de terre (comme les carottes).
2. Mélange-les avec de la mimolette râpée et l'œuf battu, et sale.
3. Saisis dans une poêle avec le beurre, sous forme d'une galette de 1 à 2 cm d'épaisseur puis laisse cuire à feu doux pendant 20 à 30 minutes avec un couvercle. Retourne la galette et laisse-la cuire le même temps sans couvercle.



Le petit conseil :

« Tu peux y ajouter de la carotte râpée pour faire de la couleur ou bien encore des oignons, et tu peux remplacer la mimolette par un autre fromage normand pour une saveur encore plus forte ! »

STEAKS AU NEUFCHÂTEL



Ton matériel :

- 1 poêle
- 1 plat
- 1 fouet

TU PEUX DÉCORER

Avec du persil haché et des petites tomates cerise cuites.

Ingrédients :

- 6 steaks
- 40 g de beurre d'Isigny AOP
- 100 g de Neufchâtel AOP
- 100 g de crème fraîche de Normandie
- 1 gousse d'ail (facultatif)
- Du persil haché

1. Fais poêler les steaks sans faire brûler le beurre. Dispose-les sur un plat de service et réserve-les au chaud.
2. Frotte le fond de la poêle avec la gousse d'ail.
3. Retire la croûte du Neufchâtel et émiette-le. Verse la crème et le fromage dans la poêle, remue avec un fouet, fais bouillir jusqu'à la fonte du fromage.
4. Nappe les steaks. C'est prêt.

Le petit conseil :

« Tu peux servir avec des galettes de pommes de terre ou des pommes cuites. »



ROULEAUX DE JAMBON AUX POIREAUX



Ton matériel :

- 1 couteau
- 1 grande casserole
- des pique-olives

Ingrédients :

- 750 g de poireaux de Créances
- 4 tranches de jambon de la Manche
- Sel, poivre, muscade



1. Coupe les poireaux en éliminant la partie vert foncé et la racine. Fends-les en croix. Lave-les dans plusieurs eaux. Egoutte-les et mets-les dans la casserole.
2. Couvre la casserole et fais cuire doucement pendant 15 minutes.
3. Ote le couvercle, prolonge la cuisson jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau dans la casserole (environ 5 minutes).
4. Farcis chaque tranche de jambon avec les poireaux. Forme des rouleaux. Maintiens-les fermés avec des pique-olives.
5. Tu peux servir le plat tel quel ou bien réchauffer les rouleaux de jambon parsemés de noisettes de beurre sous le gril.

Le petit conseil :

« Pour peser le beurre, évite d'utiliser une balance : certains paquets indiquent les portions de 25 g ! ».

TU PEUX DÉCORER

A place des pique-olives, tu peux fermer les rouleaux avec des spaghettiis cuits al dente.



TULIPES NORMANDES



Ton matériel :

- 1 couteau
- 1 petite cuillère
- 1 poêle

Ingrédients :

- 4 belles tomates bien rondes
- 200 à 300 g de bœuf normand haché
- 20 g de beurre de Normandie
- Sel, poivre

1. Lave les tomates et découpe leur un chapeau en leur donnant une forme de tulipe. Evide les avec une petite cuillère.
2. Fais revenir le bœuf haché dans la poêle avec le beurre. Sale et poivre légèrement.
3. Remplis les tomates et remets leur chapeau. C'est prêt !



Le petit conseil :

« Tu peux mélanger la viande à une purée de pomme de terre à un fromage normand, de l'œuf battu, des champignons ou des oignons ».

TU PEUX DÉCORER

Dépose-les sur un lit de salade verte. Tu peux aussi piquer la tomate avec des pique-olives au bout desquels tu as planté des cubes de fromages ou des petits légumes frais (maïs, concombre, carotte...)





PRODUITS DE LA MER

BORDÉE PAR PLUS DE 600 KM DE CÔTES, LA NORMANDIE EST UNE GRANDE RÉGION MARITIME.

On y trouve toutes sortes de coquillages : les moules, les bulots, les praires, les amandes et surtout les huîtres, dont la Normandie est la 1^{ère} région productrice : ce sont des huîtres de pleine mer, c'est-à-dire que, contrairement aux autres bassins de production français, elles sont régulièrement recouvertes d'eau, au rythme des marées, ce qui leur confère une saveur iodée toute particulière !

Tous les produits de la mer sont excellents pour ta forme et ta santé (tu peux en manger au moins 2 fois par semaine !) : ils sont en effet très riches en protéines.

D'habitude, on te dit de faire attention aux graisses mais celles du poisson sont très utiles ; elles sont bonnes pour ton cœur et aussi pour ton cerveau ! De plus, le poisson contient des vitamines et des minéraux indispensables pour la mémoire !



La Normandie est aussi réputée pour la coquille St-Jacques, que tu trouves souvent à côté des huîtres sur les tables de fête.

Tout au long des côtes normandes, on pêche une grande variété de poissons à la chair délicieuse : sole, plie, turbot, cabillaud, rouget, maquereau, daurade, grondin... ainsi que des crustacés tels que la crevette, l'araignée, le tourteau et avec un peu de chance, le homard !

De nos jours, tu peux manger du poisson frais toute l'année !

DEVINETTE

1 Que trouves-tu dans un plateau de fruits de mer ?

(Demande à tes parents de t'aider)

2 Où se trouve Bérénice avec son tracteur ?

Le petit conseil :

« Avec un pousseur, tu peux aller pêcher des crevettes grises et roses, du bouquet...sur les côtes normandes ! »



FILETS DE HARENG GRATINÉS AU LIVAROT



Ton matériel :

- 1 épluche-légumes
- 1 couteau
- 1 plat à gratin

Ingrédients :

- 750 g de pommes de terre
- 50 g de beurre de Normandie
- 12 filets de hareng
- 125 g de Livarot AOP
- 1 verre de cidre Pays d'Auge AOP
- Sel, poivre



1. Préchauffe le four à 240°C.
2. Fais cuire les pommes de terre épluchées 15 minutes à l'eau bouillante salée. Retire-les du feu, fais-les refroidir un peu et coupe-les en deux.
3. Dispose les pommes de terre dans un plat à gratin beurré. Dépose les filets de hareng dessus, sale et poivre.
4. Coupe le Livarot en tranches, répartis-les sur les filets, arrose d'un verre de cidre.
5. Fais cuire 20 minutes. Parsème le plat de persil haché. C'est prêt !

TU PEUX DÉCORER

Avec le persil haché
ou de la ciboulette



Le petit conseil :
« En suivant cette même recette, tu peux faire varier les poissons et tu peux remplacer le Livarot par un autre fromage normand. »

SOLE NORMANDE



à 240°C

Ton matériel :

- 2 casseroles

Ingrédients :

- 4 filets de sole normande
- 80 g de moules normandes décortiquées
- 100 g de champignons de Creully
- 60 g de crevettes décortiquées
- 150 g de crème d'Isigny AOP
- 50 cl de fumet de poisson
- Sel, poivre

1. Dans une casserole, fais bouillir le fumet de poisson ou le court-bouillon, plonges-y les filets de sole. Eteins le feu et laisse 5 à 7 minutes selon la grosseur des filets.
2. Dans l'autre casserole, fais bouillir la crème avec le sel et le poivre, ajoute les moules, les crevettes et les champignons. Laisse mijoter 2 minutes.
3. Mets les poissons dans un plat et nappe-les avec la sauce. Tu peux servir.



Le petit conseil :

« Là encore, tu peux essayer cette recette avec d'autres poissons ! Tu as le choix : on en pêche plein en Normandie ! »

COQUILLES SAINT-JACQUES POÊLÉES



Ton matériel :

- 1 poêle à frire
- 1 petit couteau
- 1 grande cuillère

Ingrédients :

- 12 coquilles Saint-Jacques Normandes
- 20 g de beurre d'Isigny AOP
- 6 grandes cuillères de crème fraîche d'Isigny AOP

1. Demande à un adulte de décortiquer les coquilles Saint-Jacques afin de ne garder que le muscle (nacré blanc) et le corail (le petit croissant orange).
2. Fais fondre le beurre dans une poêle et saisis les coquilles Saint-Jacques 2 minutes de chaque côté.
3. Puis baisse le feu et rajoute la crème fraîche.
4. Sale, c'est prêt.

TU PEUX DÉCORER

avec du riz, des pâtes fraîches ou des poireaux ; en saison, les champignons sont les bienvenus !



Le petit conseil :
« Avant d'ajouter la crème, tu peux demander à tes parents de flamber les coquilles avec du Pommeau de Normandie pour ajouter une note sucrée. »



CABILLAUD SAUCE CAMEMBERT



Ton matériel :

- 1 poêle
- 1 assiette
- 1 couteau
- 1 grande cuillère

Ingrédients :

- 3 grandes cuillères d'huile
- 4 filets de cabillaud de 150 g
- 25 cl de crème normande
- 1/4 de Camembert de Normandie AOP
- Sel, poivre

1. Fais chauffer l'huile dans la poêle.
2. Pose les filets que tu auras salés et poivrés. Laisse-les cuire 2 à 3 minutes, retourne-les et laisse-les cuire à nouveau 2 minutes. Retire-les et réserve-les au chaud.
3. Jette l'huile de cuisson qui reste dans la poêle, mets la crème et le camembert sans la croûte coupé en petits morceaux, fais bouillir jusqu'à l'obtention d'une sauce bien lisse.
4. Nappe de sauce les filets de cabillaud. C'est prêt.



Le petit conseil :
« Si tu aimes la découverte, essaie avec d'autres poissons normands ! »



HUÎTRES DE NORMANDIE AU CAMEMBERT



Ton matériel :

- 1 poêle
- 1 couteau à huître
- 1 couteau
- 1 épluche-légumes
- 1 petite cuillère

Ingrédients :

- 2 douzaines d'huîtres de Normandie
- 1 pomme
- 20 g de beurre normand
- 3 grandes cuillères de crème fraîche
- 1 verre de cidre Pays d'Auge AOP
- 1/2 Camembert de Normandie AOP

1. Demande à un adulte d'ouvrir les huîtres, de les débarrasser de leur eau et de les détacher de leur coquille (mais tu les laisses dans leur coquille et tu les disposes sur la plaque du four).
2. Pendant ce temps, fais revenir la pomme épluchée coupée en lamelles dans du beurre.
3. Rajoute dans chacune des coquilles, sur l'huître, 1 lamelle de pomme cuite, 1 petite cuillère de crème fraîche, 1 petite cuillère de cidre et enfin 1 lamelle de camembert.
3. Mets sous le grill quelques minutes (attention, surveille bien pour que ça ne brûle pas : ça doit être doré). C'est prêt.

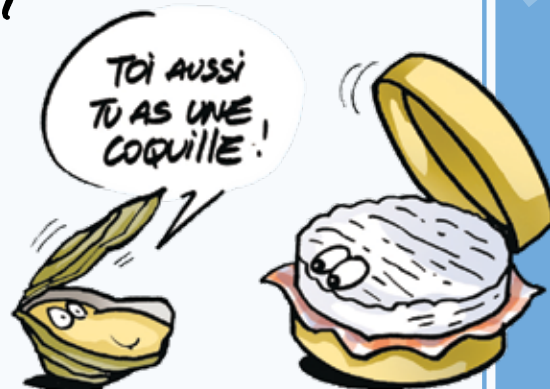
TU PEUX DÉCORER

« Pour faire une surprise à tes parents ou à tes invités, tu peux les refermer avec leur coquille comme un couvercle ; en plus ça les tiendra au chaud ! »



Le petit conseil :

« Tu peux remplacer le camembert par un autre fromage, par exemple le bleu mais évidemment ce n'est plus très normand, chut ! »



MOULES À LA NORMANDE



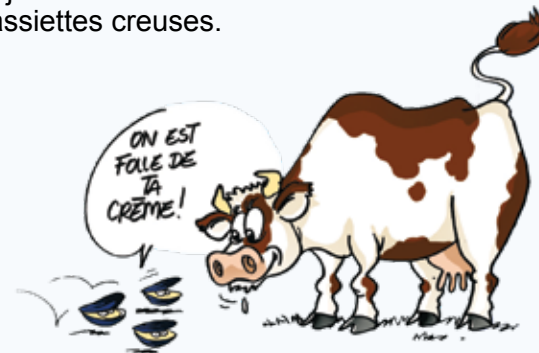
Ton matériel :

- 1 grande casserole
- 1 couteau
- 1 louche

Ingrédients :

- 2 litres de moules normandes
- 2 ou 3 échalotes
- 10 g de beurre
- 10 cl de cidre normand
- 10 cl de crème fraîche de Normandie

1. Nettoie les moules (c'est le moins drôle !).
2. Fais revenir les échalotes coupées dans du beurre.
3. Mets les moules dans la grande casserole (sur les échalotes) et arrose-les avec le cidre.
4. Mets à cuire jusqu'à ce que les moules s'ouvrent et prennent leur belle couleur orangée.
5. Ajoute la crème et sers à la louche dans des assiettes creuses.



Le petit conseil :

« Exceptionnellement, pour les manger, tu as le droit de remplacer ta fourchette par une coquille de moule vide qui te sert de pince ; c'est amusant, mais n'oublie pas les rince doigts ! »

FRUITS ET LÉGUMES

EN NORMANDIE, LA PRODUCTION DE LÉGUMES EST UNE TRADITION ; LEUR CULTURE BÉNÉFICIE DU SAVOIR-FAIRE DES PRODUCTEURS, DE TERROIRS ADAPTÉS ET D'UN SOUCI CONSTANT DE QUALITÉ

VRAI OU FAUX ?

1. Les fraises crues et la confiture de fraise apportent autant de vitamine C
2. Dans une pomme, il y a l'équivalent d'un verre d'eau
3. Seuls les fruits et légumes apportent de la vitamine C

1. Faux, la vitamine C disparaît à la cuisson
2. Vrai
3. Vrai

DEVINETTE

- 1 Retrouve dans ce dessin tous les légumes cultivés en Normandie
- 2 Connais-tu la particularité des Carotte et des Poireaux de Créances ?

Réponses :
Ils sont cultivés dans du sable



Si tu as un jardin, tu peux faire pousser tes légumes dans ton potager : tu obtiens ainsi des produits frais à la saveur exceptionnelle.

Avec le progrès de la technologie, tu trouves maintenant, dans les magasins, des légumes tous prêts déjà lavés et mis en sachet (par exemple les salades) : c'est ce qu'on appelle la 4^e gamme et elle a été inventée en Normandie par un agriculteur très ingénieux !

De même, tu peux trouver des légumes épluchés et précuits sous vide ou des purées fraîches, qu'il suffit de réchauffer.

Comme les fruits, les légumes frais t'apportent de l'eau, de nombreuses vitamines (notamment la vitamine C) et des minéraux, qui te donnent plein de tonus et peu de calories (car ils sont pauvres en lipides).

Ils contiennent des fibres, indispensables à la bonne digestion, qui t'évitent la constipation (c'est comme de petits balais qui nettoient ton corps).

Enfin, ils contiennent peu de sodium (c'est-à-dire de sel) : c'est un atout car nous avons tendance à trop en consommer dans notre alimentation moderne.

Le petit conseil :

« Vive les légumes et les fruits ! Ce sont les amis de tes repas et de tes loisirs : du petit déjeuner jusqu'au dîner tu peux en croquer, jusqu'à 10 par jour ! »



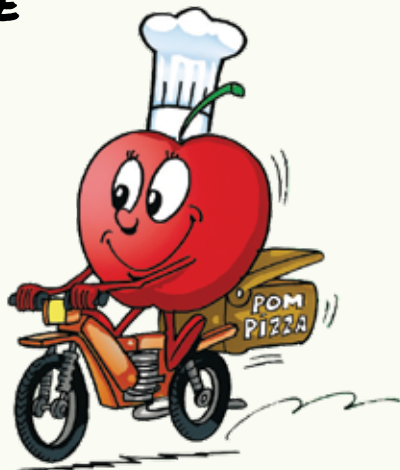
PETITES PIZZAS AUX POMMES ET PONT L'EVÊQUE



🕒 à 200°C

Ton matériel :

- 1 fouet
- 1 couteau
- 1 poêle
- papier sulfurisé
- 1 rouleau à pâtisserie



Ingrédients :

- 400 g de pâte à pizza
- 2 cl d'huile d'olive
- 2 oignons et 1 gousse d'ail
- 1 boîte de tomates pelées et 2 tomates fraîches
- 150 g de jambon fumé de la Manche
- 2 pommes normandes
- jus d'un citron
- 2 œufs
- 125 g de Pont l'Evêque AOP

Le petit conseil :
« Il existe des préparations pour pâte à pizza très facile à faire toi-même. Tu peux aussi commander 500 g de pâte à pain chez ton boulanger ! »



1. Pétris la pâte sur la table farinée, partage-la en 4 portions, étends-les au rouleau sur du papier sulfurisé sur la plaque du four.
2. Pour la sauce, fais chauffer l'huile dans une poêle. Coupe et fais blondir la gousse d'ail pelée et les oignons.
3. Ajoute les tomates pelées coupées en dés et fais cuire.
4. Coupe le jambon en lanières et les tomates épluchées en tranches.
5. Coupe les pommes épluchées en lamelles et arrose-les de jus de citron.
6. Répartis le jambon, les tomates, les pommes et la sauce tomate sur les pâtes.
7. Bats les œufs, ajoute le Pont-l'Evêque coupé en morceaux (sans la croûte) et mets le tout sur la garniture.
8. Fais cuire les pizzas 20 minutes au four préchauffé à 200°C.

TARTE AUX CAROTTES DE CRÉANCES ET AU NEUFCHÂTEL



🕒 à 220°C

Ton matériel :

- 1 casserole
- 1 moule à tarte
- 1 couteau
- 1 presse-purée
- 1 épluche-légumes



Ingrédients :

- 1 kg de carotte des sables
- 300 g de pâte brisée ou feuilletée
- 100 g de crème fraîche de Normandie
- 200 g de Neufchâtel AOP
- 3 œufs
- Sel, noix de muscade

1. Epluche les carottes et coupe-les en rondelles. Fais-les cuire à l'eau salée ou à la vapeur pendant 20 minutes.
2. Etale la pâte et garnis-en un moule à tarte.
3. Quand les carottes sont cuites, égoutte-les et écrase-les en purée. Ajoute leur la crème, le fromage émietté et les œufs battus. Verse ce mélange sur le fond de tarte.
4. Fais cuire au four à 220°C pendant 45 minutes, en baissant la température en fin de cuisson. Sers chaud.

TU PEUX DÉCORER

Avec un filet de crème fraîche et des rondelles de carottes cuites (ou des bâtonnets pour réaliser un joli dessin) et un peu de persil.



Le petit conseil :
« Pour cette recette et la suivante, tu peux faire toi-même ta pâte brisée en pétrissant 200 g de farine, 100 g de beurre et 1 œuf ! »

QUICHE AUX POIREAUX ET AU LIVAROT



GARDE À VOUS
VOILÀ LE COLONEL !



🕒 à 200°C

Ton matériel :

- 1 moule à tarte
- 1 poêle
- 1 couteau
- 1 passoire



Ingrédients :

- 300 g de pâte brisée ou feuilletée
- 20 g de beurre
- 4 poireaux de Créances
- 10 cl de cidre de Normandie
- 3 œufs entiers
- 20 cl de crème fraîche de Normandie
- 40 cl de lait entier
- 150 g de Livarot AOP
- Sel, poivre

1. Etale la pâte dans un moule à tarte beurré et mets-la au frais.
2. Epluche et coupe les poireaux en petits dés et fais-les revenir dans un peu de beurre pendant 3 minutes. Ajoute le cidre et laisse mijoter encore 8 minutes.
3. Mélange les œufs, la crème, le lait et le Livarot coupé en petits dés.
4. Tapisse le fond de tarte avec les poireaux égouttés et rajoute le mélange précédent.
5. Fais cuire 25 minutes au four à 200°C.

POMMES DE TERRE NORMANDES AUX PETITS LÉGUMES



TRÈS CONFORTABLE
CETTE POMME
DE TERRE !

Ton matériel :

- 1 casserole
- 1 plat au four
- 1 passoire
- 1 couteau
- 1 épluche-légumes

Ingrédients :

- 8 pommes de terre
- 1 carotte ou 1 tronçon de concombre
- 8 radis
- 1 branche de céleri
- 60 g de Pont l'Evêque AOP
- Sel, poivre



1. Lave les pommes de terre et fais-les cuire 20 minutes dans une casserole.
2. Epluche la carotte et lave le céleri et les radis.
3. Découpe la carotte et le céleri en bâtonnets, les radis en rondelles. Découpe 16 lamelles de Pont-l'Evêque.
4. Coupe en deux les pommes de terre refroidies et creuse-les légèrement.
5. Pose une lamelle de fromage sur chaque moitié. Dispose les pommes de terre dans un plat au four.
6. Fais dorer sous le grill 3 minutes environ.
7. Sers les pommes de terre entourées de petits légumes.



Le petit conseil :

« Si tu es audacieux, tu peux remplacer les pommes de terre par des pommes (fruits) : cela donne une saveur salée-sucrée très originale. »

PETITES PURÉES AUX 3 COULEURS



Ton matériel :

- 3 casseroles
- 1 mixeur ou 1 presse-purée
- 1 épluche-légumes

Ingrédients :

- 400 g de carotte des sables de Créances
- 400 g de pommes de terre normandes
- 400 g de brocolis
- Beurre de Normandie
- 1 œuf
- 10 cl de lait
- Sel, poivre

1. Epluche les pommes de terre et fais-les cuire à l'eau bouillante salée dans une casserole pendant 20 minutes.
2. Dans une 2^e casserole, fais de même avec les carottes épluchées.
3. Dans une 3^e casserole, fais de même avec les brocolis.
4. Quand tous les légumes sont cuits, passe-les séparément au mixeur ou écrase-les au presse-purée. Bats l'œuf entier avec le lait.
5. Ajoute à chaque purée un peu de mélange œuf/lait et une noisette de beurre. Dispose, sur chaque assiette, les trois purées côte à côte. C'est prêt et c'est beau !



Le petit conseil :
« Tu peux ajouter du beurre, de la crème fraîche ou un fromage de Normandie dans ta purée ! »



ENTRÉE DES ARTISTES



Ton matériel :

- 1 couteau
- 1 épluche-légumes

Ingrédients pour le clown :

- 2 feuilles de salade pour les cheveux
- 1 demi tomate pour le nez
- 1 rondelle de radis posée sur une rondelle de concombre pour chaque œil et des filaments de carottes râpées pour les cils
- 2 asperges pour la bouche (ou des haricots verts)
- 2 feuilles d'artichaut pour les oreilles

Avec les légumes normands, tu peux imaginer plein de jolis plats de crudités : exemples du bateau et du clown.

1. Coupe les betteraves en dés et la carotte en rondelles et en bâtonnets.
2. Sur une assiette, dispose la salade verte (c'est la mer !). Avec les dés de betteraves, forme la coque d'un bateau. Place les hublots avec des rondelles de carottes. Les feuilles d'endive te serviront à faire la voile.
3. Fais un soleil avec la rondelle de tomate et les bâtonnets de carotte. Ton bateau est prêt à naviguer... jusqu'à ton estomac !

Ingrédients pour le bateau :

- 2 betteraves
- 1 Carotte de Créances
- 2 feuilles de salade verte
- 1 endive
- 1 rondelle de tomate



Le petit conseil :
« N'oublie pas de prévoir un assaisonnement sur la table pour tremper les légumes au moment de la dégustation : de la Crème fraîche AOC d'Isigny ou du fromage blanc ! »



POMMES ET DESSERTS

SABLÉS NORMANDS



🕒 à 160°C

Ton matériel :

- Tes doigts (propres !)
- 1 grand saladier
- 1 rouleau à pâtisserie
- des pochoirs
- papier sulfurisé

Ingrédients :

- 125 g de beurre d'Isigny AOP
- 125 g de sucre
- 250 g de farine
- 1 œuf



Le petit conseil :

« Avant la cuisson, tu peux aussi diviser la pâte en 2 et ajouter du chocolat dans une part ; étale les 2 pâtes, superpose-les et forme un rouleau, puis découpe des rondelles d'1 cm et fais cuire »

1. Malaxe à la main (profites-en pour une fois que tu as le droit d'y mettre les doigts, mais n'oublie pas de remonter tes manches et de te laver les mains !) le sucre et le beurre mou dans un grand saladier.
2. Ajoute la farine et l'œuf.
3. Travaille ta pâte sur la table en l'écrasant avec ta paume. Forme une grosse boule et laisse-la reposer au frais.
4. Étale-la à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur une planche. Découpe des formes avec un couteau, un pochoir ou un emporte-pièces (forme sans fond qui permet de faire des découpes nettes dans une pâte ; pour faire des ronds, utilise un verre). Pose-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
5. Mets les sablés au four pendant 10 minutes à 160°C.

TU PEUX DÉCORER

Une fois cuits et froids, tu peux tartiner de confiture de lait, de gelée de cidre ou de miel normand.

CARAMELS AU CHOCOLAT AU BEURRE D'ISIGNY



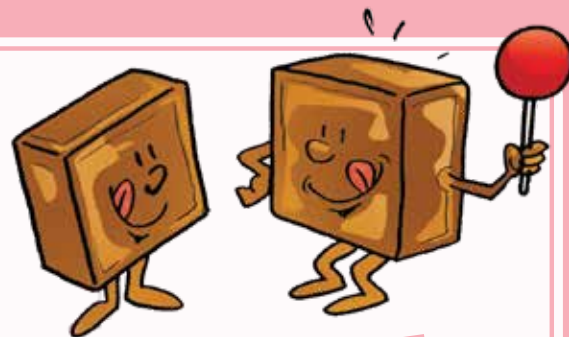
Ton matériel :

- Bacs à glaçons
- Four micro-onde
- 1 cuillère en bois

Ingrédients :

- 100 g de beurre d'Isigny AOP
- 1/2 petite cuillère d'huile
- 100 g de sucre
- 100 g de miel de Normandie
- 100 g de chocolat

1. Badigeonne le bac à glaçons avec de l'huile. Fais fondre le chocolat avec une cuillère d'eau au micro-onde ou au bain-marie.
2. Ajoute le beurre ramolli, le sucre et le miel. Fais fondre l'ensemble sur le feu en remuant. Laisse bouillir 3 minutes.
3. Verse dans le bac à glaçons (attention de ne pas te brûler !) et remets le bac au frais. Laisse refroidir et démoule.



Le petit conseil :

« Tu peux les emballer dans du papier sulfurisé pour les conserver ! »



GLACÉ AUX POMMES



Ton matériel :

- 1 couteau
- 1 mixeur
- 1 casserole
- 1 cuillère en bois
- 1 moule à cake
- papier sulfurisé

Ingrédients :

- 500 g de pommes normandes
- le jus d'1/2 citron
- 3 cuillères à soupe de maïzena
- 150 g de sucre
- 2 œufs
- 20 cl de crème fraîche de Normandie



1. Epluche et découpe les pommes en morceaux : fais-les cuire dans une casserole avec 120 g de sucre et le jus de citron.
2. Mixe les pommes cuites avec les œufs, la crème, le reste du sucre et la maïzena.
3. Puis remets le mélange mixé à cuire dans la casserole à feu doux en tournant sans arrêt jusqu'à épaississement (attention, il te faut être patient) sans bouillir.
4. Remplis le moule à cake, tapissé de papier sulfurisé, et mets ton gâteau quelques heures au congélateur (ou toute la nuit si c'est pour le lendemain).
5. Sors-le 30 minutes avant la dégustation : coupe-le en tranche pendant qu'il est encore bien ferme et dispose chaque tranche sur une assiette.

TU PEUX DÉCORER

Avec quelques cuillères à soupe de fruits rouges mixés, du coulis ou bien encore quelques tranches de pommes ou de poires normandes légèrement dorées dans le beurre.



Le petit conseil :

« Si tu veux un gâteau avec 2 couleurs, sépare ta pâte en 2 après l'épaississement : verse seulement une moitié dans le moule. Dans l'autre moitié, rajoute 1 ou 2 cuillères à soupe de confiture de fruits rouges qui va colorer la pâte ; puis verse cette pâte colorée sur l'autre. »

CRUMBLE NORMAND



à 200°C

Ton matériel :

- 1 fourchette
- 1 couteau
- 1 casserole
- 1 saladier
- 1 plat
- tes doigts (propres)

Ingrédients :

- 300 g de rhubarbe
- 5 ou 6 pommes
- 150 g de farine
- 150 g de beurre de Normandie
- 150 g de cassonade
- 200 g de framboises



1. Lave les fruits, épluche-les et coupe-les en morceaux. Fais cuire la rhubarbe et les pommes ensemble.
2. Retire les fruits du feu puis écrase-les avec une fourchette.
3. Dans un saladier, travaille le beurre, la cassonade et la farine à la main pour obtenir un mélange grumeleux.
4. Dans un plat légèrement beurré, étale la compote de pommes et de rhubarbe, ajoute une couche de framboises. Recouvre avec la pâte effritée entre tes doigts (mais non étalée).
5. Faire cuire à four chaud 15 à 20 minutes. C'est prêt.

TU PEUX DÉCORER

Le crumble avec une boule de glace vanille ou aux fruits, un yaourt brassé ou de la crème fraîche normande.



Le petit conseil :

« Dans ta pâte, tu peux remplacer une partie de la farine par un peu de noix, de noix de coco, ou d'amande en poudre. »

GÂTEAU CLOWN AUX POIRES



🕒 à 180°C

Ton matériel :

- 1 couteau
- 1 moule à manqué
- 1 cuillère en bois
- 1 bol

Ingrédients :

- 250 g de beurre normand
- 205 g de sucre
- 250 g de farine
- 4 œufs
- 1 jus de citron
- 1 petite cuillère de levure
- 3 poires de Normandie



Le petit conseil :
« Pour rendre ton clown plus vivant, tu peux planter une sucette ou un sifflet dans sa bouche. »

Ingrédients pour la glaçage :

- 150 g de sucre glace
- 3 petites cuillères de jus de citron
- 1 blanc d'œuf

1. Epluche et coupe les poires en quartiers ; arrose-les de citron.
2. Mélange le beurre ramolli et le sucre dans le bol.
4. Ajoute la farine, la levure, les œufs et les poires.
5. Mets tout dans le moule beurré et fais cuire au four pendant 25 minutes à 180°C.

TU PEUX DÉCORER

Avec un glaçage ! Maintenant à toi de faire le clown ! Bats les ingrédients et nappe ton gâteau (froid) avec la crème obtenue (en t'aidant avec une spatule) puis laisse-le sécher. Ajoute une cerise confite pour le nez, un filet de confiture de lait (ou un quartier de pomme) pour la bouche, entourée d'un fil de réglisse, de la pâte d'amande passée dans une passoire pour les cheveux et les sourcils, des caramels pour le yeux et de la confiture de fruits rouges pour les joues.

TARTE NORMANDE AUX NOIX

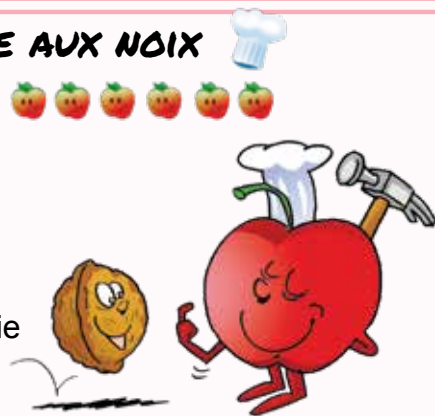
🕒 à 200°C

Ton matériel :

- 1 terrine
- 1 plat à tarte
- 1 cuillère en bois
- 1 couteau
- 1 rouleau de pâtisserie

Ingrédients :

- 1 pâte sablée
- 250 g de crème fraîche de Normandie
- 100 g de sucre



- 100 g de noix en poudre
- 1 œuf
- 2 pommes
- 20 g de beurre normand

TU PEUX DÉCORER

Avec des cerneaux de noix et du sucre glace.

1. Mélange la crème fraîche, le sucre, les noix en poudre et l'œuf dans une terrine.
2. Etale ta pâte sablée dans un plat et verses-y ta préparation.
3. Epluche et découpe les pommes en minces quartiers et dispose-les en rond sur le dessus de la tarte (parsème quelques noisettes de beurre et saupoudre de sucre pour faire dorer).
4. Fais cuire 35 minutes à 200°C.

TARTE AUX FRUITS ROUGES



à 160°C

Ton matériel :

- 1 plat à tarte
- 1 grande cuillère
- 1 casserole
- haricots secs ou riz

Ingrédients :

- 1 pâte sablée
- 3 grandes cuillères d'eau
- 4 grandes cuillères de sucre
- 2 grandes cuillères de confiture
- 300 g de fruits rouges de Normandie

1. Fais cuire la pâte sablée 10 minutes en la garnissant, sur un papier aluminium, de haricots secs ou de riz pour qu'elle ne gonfle pas, puis encore 15 minutes sans la garniture.
2. Laisse la pâte refroidir, démoule-la. Saupoudre le fond d'une cuillère à soupe de sucre. Dispose les fruits dessus et recouvre de sucre.
3. Mets de la confiture et l'eau dans une casserole à feu doux jusqu'à ébullition. Verse ce sirop sur la tarte.

Le petit conseil :

« Tu peux ajouter dans le fond de ta tarte, après avoir ôté la garniture de haricots ou de riz, une mince couche de frangipane constituée de 50 g de poudre d'amande, 50 g de beurre, 40 g de sucre et 1 œuf »



FRITES DE POMMES



Ton matériel :

- 1 couteau
- 1 poêle

Ingrédients :

- 4 grosses pommes à chair ferme
- le jus d'un citron
- 50 g de farine
- 50 g de beurre normand
- 80 g de sucre
- 1/2 verre de coulis de framboises

1. Epluche et coupe les pommes, tout d'abord en tranches d'1 cm d'épaisseur, puis en bâtonnets épais.
2. Arrose les bâtonnets de pommes avec le jus de citron et passe-les dans la farine.
3. Fais fondre le beurre dans la poêle et fais-y dorer les frites de pommes en les retournant.
5. Retire les frites de pommes de la poêle, dresse-les sur un plat et parsème-les de sucre à la vanille ou de sucre glace. Accompagne avec le coulis de framboise.

TU PEUX DÉCORER

En déposant au centre de chaque assiette, une boule de glace vanille ou caramel et en disposant les frites en rayons tout autour.



Le petit conseil :

« Tu peux remplacer le coulis par une confiture de fruit de Normandie ou une confiture de lait »





GASPI

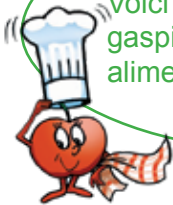
SAIS-TU QU'EN FRANCE, ENVIRON 38 KILOS DE NOURRITURE SONT JETÉS TOUTES LES SECONDES ? LUTTER CONTRE CE GASPILLAGE, C'EST POURTANT FACILE ! DÉCOUVRE DES CONSEILS À APPLIQUER À LA MAISON, À L'ÉCOLE OU QUAND TU FAIS LES COURSES...

POURQUOI LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ?

Gaspiller des aliments, c'est choquant quand on sait que des millions de personnes ne mangent pas à leur faim sur la Terre. C'est aussi mauvais pour l'environnement, car on jette des produits dont la fabrication a nécessité des matières premières et de l'énergie. Enfin, c'est gaspiller de l'argent car des aliments sont jetés à la poubelle au lieu de finir dans notre assiette. Dommage !

À TOI DE JOUER !

Voici des astuces pour lutter contre le gaspillage, en préservant la qualité des aliments le plus longtemps possible.



APPRENDS À LIRE LES ÉTIQUETTES !

- N'achète pas des produits que tu n'auras pas le temps de manger avant la date limite de consommation (DLC) indiquée par la phrase « À consommer jusqu'au.... ».
- Ne jette pas les aliments qui viennent de dépasser la date limite d'utilisation optimale (DLUO) indiquée par la phrase « À consommer de préférence avant... ». L'aliment n'est pas dangereux pour la santé ; il peut juste avoir perdu une partie de ses qualités.

RANGE CORRECTEMENT TON RÉFRIGÉRATEUR

- Mets en avant les produits dont la DLC est la plus proche.
- Ne laisse pas trop longtemps les produits frais hors du réfrigérateur.
- Referme bien les bouteilles de lait, de jus de fruit...

APPRENDS À MIEUX CONSERVER LES ALIMENTS

- Conserve les pommes de terre, l'ail et les oignons dans un endroit sombre, frais et sec.
- Pour que le pain garde son moelleux, range-le dans une boîte à pain.
- Conserve les restes du repas au réfrigérateur, en les recouvrant d'un film alimentaire.

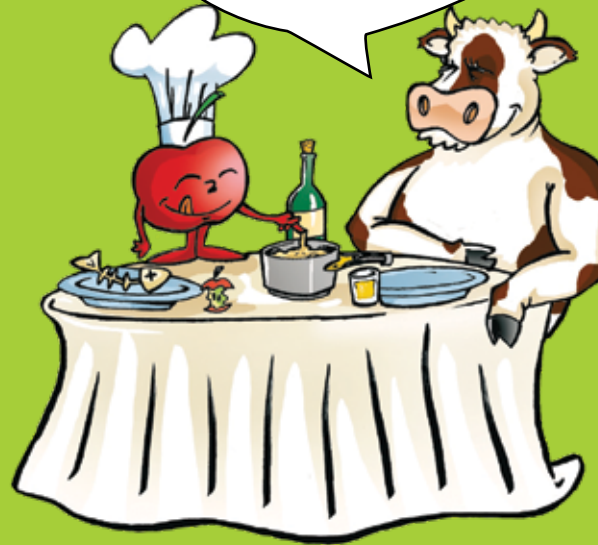
CUISINE AVEC LES RESTES !

- Prépare une salade, un cake ou un gratin avec les restes du plat de la veille.
- Utilise le pain dur pour faire du pain perdu, des croûtons...

AGIS À LA CANTINE

- Ne prends pas plus de pain que ce que tu vas manger.
- Finis ton assiette ! Même si ce n'est pas ton plat préféré, tu seras rassasié.

Nous avons bien
mangé
en Normandie!



CONSEILS CULINAIRES

Les chefs Michel BRUNEAU et Joël MESLIN

RÉDACTION ET SCÉNARIO

Isabelle DAVID-BUCHET (AREA-Normandie)

Sur une idée de Jacques CHEVALIER (Chambre régionale d'Agriculture)

CRÉATION ET MISE EN PAGE

IMAGE *in* FRANCE

Dessins : CHAUNU

Réédition : Octobre 2020

MERCI À TOUS !

SAVEURS DE NORMANDIE

contact@saveurs-de-normandie.fr





WWW.SAVEURS-DE-NORMANDIE.FR
WWW.NORMANDIE-GOURMANDE.FR