

LE GOÛTER DES P'TITS CHEFS

CARNET DE BORD DU VOYAGE CULINAIRE
DES CONSEILLERS MUNICIPAUX JUNIORS



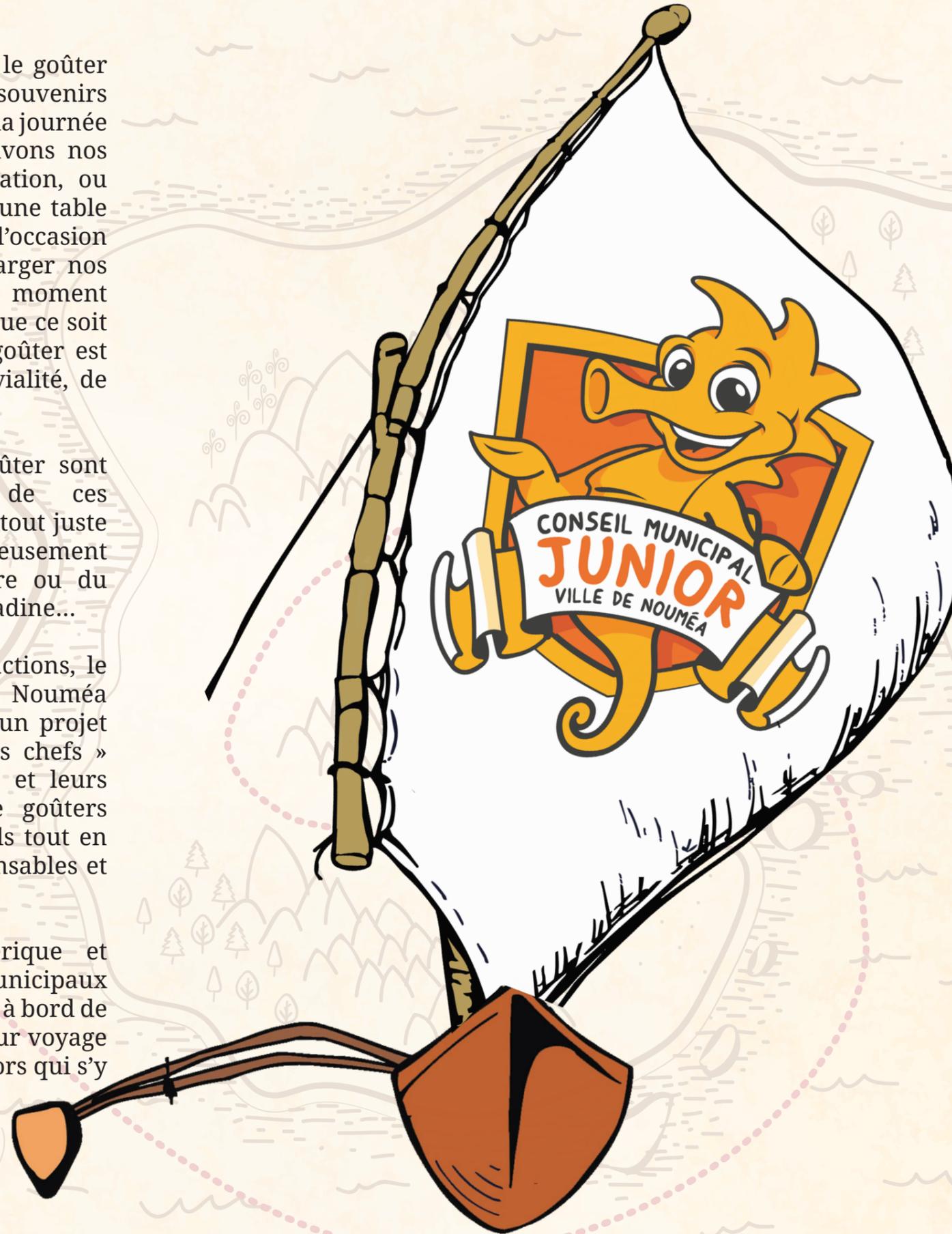
Ville de
NOUMÉA

Pour beaucoup d'entre nous, le goûter est associé à de fabuleux souvenirs d'enfance. C'est ce moment de la journée où après l'école, nous retrouvons nos amis dans la cour de récréation, ou nos frères et sœurs autour d'une table remplie de douceurs. C'est l'occasion de faire une pause, de recharger nos batteries et de partager un moment privilégié avec nos proches. Que ce soit à la maison ou à l'école, le goûter est souvent un instant de convivialité, de rires et de complicité.

Les saveurs associées au goûter sont également indissociables de ces souvenirs comme les biscuits tout juste sortis du four, les Sao généreusement beurrés, avec de la confiture ou du chocolat, les glaçons à la grenadine...

Ainsi, dans le cadre de ses actions, le Conseil municipal junior de Nouméa a souhaité mettre en œuvre un projet intitulé « Le goûter des P'tits chefs » pour sensibiliser les enfants et leurs familles à la confection de goûters sains, équilibrés et gourmands tout en adoptant des pratiques responsables et durables.

À travers ce livret numérique et interactif, les conseillers municipaux juniors vous invitent à monter à bord de leur pirogue pour partager leur voyage culinaire et découvrir les trésors qui s'y cachent...



Le goûter des P'tits chefs : une aventure culinaire
Les P'tits chefs

L'équipe accompagnatrice

Le programme « Bien manger pour mieux apprendre »

Le goûter des P'tits chefs : un voyage culinaire

- Une initiation au goût
- Expression des saveurs
- Les « madeleines de Proust » des P'tits chefs
- L'Almanach des fruits et légumes

Les dix règles d'or en cuisine

Les tutos des P'tits chefs

- La salade de fruits
- Le tzatziki de concombre
- Le croque-patate
- Les légumes façon poé
- Les œufs 3/6/9
- La salade goûter anti-gaspi
- Le smoothie banane au beurre de cacahuète

D'autres recettes sans tuto

- Le sandwich au thon et carottes
- La pomme liane farcie façon cheese cake
- La tartinade aux œufs
- La compotée de bananes et papayes
- Le sirop « Grogina » maison
- Le sirop infusion aux herbes du jardin

Photothèque

Remerciements

«LE GOÛTER DES P'TITS CHEFS» : UN VOYAGE CULINAIRE

«Le goûter des P'tifs chefs» est une démarche globale organisée autour d'un livret regroupant plusieurs recettes de goûters faits « maison ». Cette opération s'inscrit dans l'un des projets de campagne des conseillers municipaux juniors de la commission «Bien-être à l'école» de la mandature 2022/2023.

Ainsi, en encourageant l'utilisation d'ingrédients locaux et en proposant des recettes ludiques et économiques, le livret vise à promouvoir une alimentation saine et durable. Le goûter fait « maison » présente l'avantage du zéro déchet et contribue au respect à l'environnement.

Les recettes sélectionnées sont gourmandes et équilibrées. Elles s'adressent aux familles mais également aux enseignants qui pourront travailler le sujet avec les élèves, en lien avec le programme « Bien manger pour mieux apprendre », initié à l'école primaire et spécifiquement élaboré pour la Nouvelle-Calédonie avec le concours de Pacific Food Lab et de l'Adécal.

Nos jeunes conseillers ont travaillé en étroite collaboration avec l'équipe de Pacific Food Lab pendant près de deux ans et sont fiers de vous présenter le fruit de leur travail. Ils vous offrent l'occasion de partager des moments conviviaux autour de délicieuses préparations.

LES P'TITS CHEFS

Les conseillers municipaux juniors sont des jeunes élus, chargés de représenter la ville de Nouméa en proposant des projets et des initiatives visant à améliorer la qualité de vie des Nouméens durant leur mandature.

Les conseillers juniors de la commission «Bien-être à l'école» ont participé activement à la réalisation du «goûter des P'tifs chefs». Ils ont été missionnés par leurs camarades pour mettre sur pied ce projet.



L'ÉQUIPE ACCOMPAGNATRICE

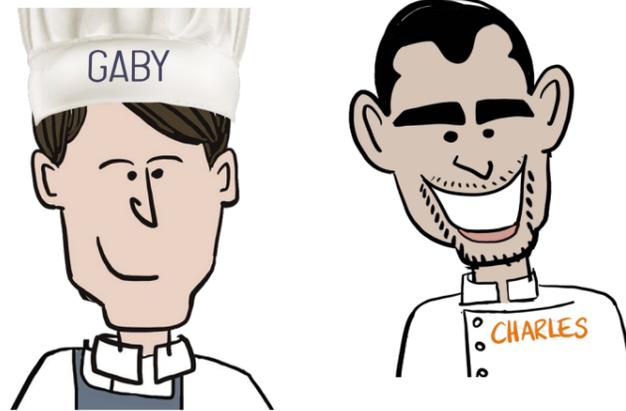
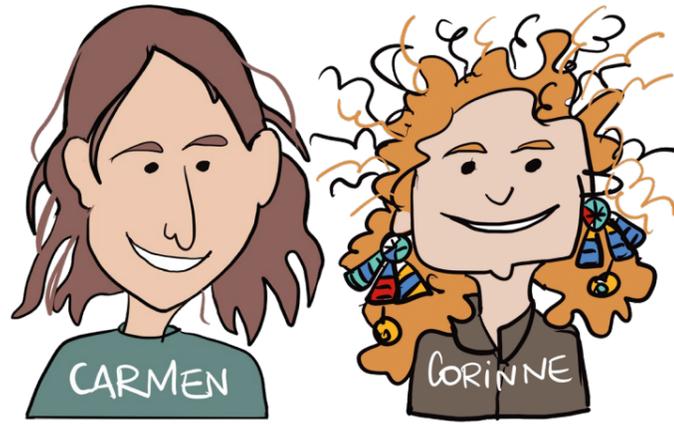
Les conseillers juniors ont été accompagnés par toute une équipe :

Carmen Janet et Corinne Ousset, coordinatrices des actions éducatives en charge du Conseil municipal junior.

Gabriel Levionnois, chef et président d'honneur de Pacific Food Lab et Charles Vuillod, manager de Pacific Food Lab.

Coralie Brefi et Yannick Fulchiron, animateurs du goût de l'ADECAL Technopole.

Travailler avec Pacific Food Lab a été une réelle opportunité pour nos jeunes conseillers. Tout au long des séances, les enfants ont développé de nouvelles compétences, un sens critique et ont aiguisé leurs goûts. Tout cela dans une ambiance conviviale qui permettra à l'enfant apprenti de transmettre à son tour son savoir-faire.



LE PROGRAMME « BIEN MANGER POUR MIEUX APPRENDRE » (BMMA)

«Bien manger pour mieux apprendre» est un projet pilote proposé et mis en œuvre par Pacific Foodlab avec le soutien de l'ADECAL Technopole pour initier un projet d'éducation alimentaire pour les enfants par l'art du goût et la pratique.

L'approche des classes du goût réside dans la transmission des savoirs auprès des personnels de l'école qui œuvrent avec les enfants. Les enseignants bénéficient ainsi d'une formation en art du goût, pour qu'ils animent les sessions d'apprentissage dans leurs classes, pour leurs élèves : mise en place d'ateliers autour des sens, la mémoire des odeurs, la découverte des textures, l'écoute des sensations. Ils deviennent les vecteurs d'essaimage de la sensorialité.

L'ambition est que l'alimentation devienne un pilier à part entière de l'environnement scolaire, pour que les enfants puissent s'alimenter de façon responsable et citoyenne. Réintroduire le plaisir de manger en ayant conscience de son corps et de ses besoins, découvrir ou redécouvrir les aliments, le patrimoine culinaire, favoriser l'expression des élèves est fondamental.

Bien manger permet d'être bien dans son corps, dans sa tête, d'avoir de l'énergie, de se concentrer, de mieux apprendre.

L'alimentation est un enjeu qui doit bénéficier d'une continuité entre les enseignants, les personnels de cantine et les parents, pour le bien-être des enfants.

C'est l'objectif de Pacific Food Lab et le trésor du goûter des P'tits chefs :

offrir des supports pour que les enfants, les parents et les maître(sse)s puissent faire par eux-mêmes les premiers pas de « Bien manger pour mieux apprendre »



22 MARS 2023
INITIATION AU GOÛT AVEC L'ASSOCIATION ADECAL



VISITE DES LOCAUX



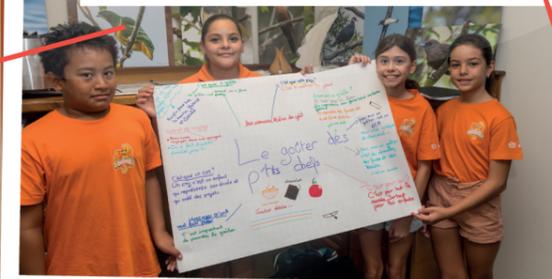
4 DÉCEMBRE 2022
DÉBUT DE L'AVENTURE, RENCONTRE DE L'ÉQUIPE DE PACIFICFOODLAB

CALENDRIER DES ACTIONS

GOÛTER PARTAGÉ

AGENDA

26 AVRIL 2023
CRÉATION D'UNE CARTE MENTALE DU PROJET



LECTURES GOURMANDES



RÉDACTION DES PREMIERS CONTENUS DU LIVRET

PRÉPARATION D'UN RIZ AU LAIT POUR LA COLLATION DU MATIN



17 MAI 2023
TOURNAGE DES PREMIERS TUTORIELS

28 SEPTEMBRE 2023
PRÉSENTATION DU PROJET PAR LES CMJ DEVANT LEURS CAMARADES DE CLASSE ET LANCEMENT OFFICIEL DU LIVRET NUMÉRIQUE

POURSUITE DE LA RÉDACTION DU LIVRET

CRÉATION D'ILLUSTRATIONS POUR LE LIVRET



31 MAI 2023
RÉALISATION DE 3 AUTRES TUTORIELS PAR BINÔME



19 JUILLET 2023
RÉALISATION DES DERNIERS TUTORIELS

27 SEPTEMBRE 2023
CONFÉRENCE DE PRESSE POUR PRÉSENTER LE PROJET ET PRÉPARATION DES INTERVENTIONS DANS LES CLASSES

UNE INITIATION AU GOÛT



Durant l'atelier du goût, du programme « Bien manger pour mieux apprendre », les jeunes conseillers ont exploré et approfondi leur compréhension des saveurs et des sensations gustatives. Ils ont découvert différentes textures, arômes et combinaisons de goûts. Ils ont appris à identifier, à apprécier, à décrire les nuances subtiles des aliments, en verbalisant les sensations et les ressentis.

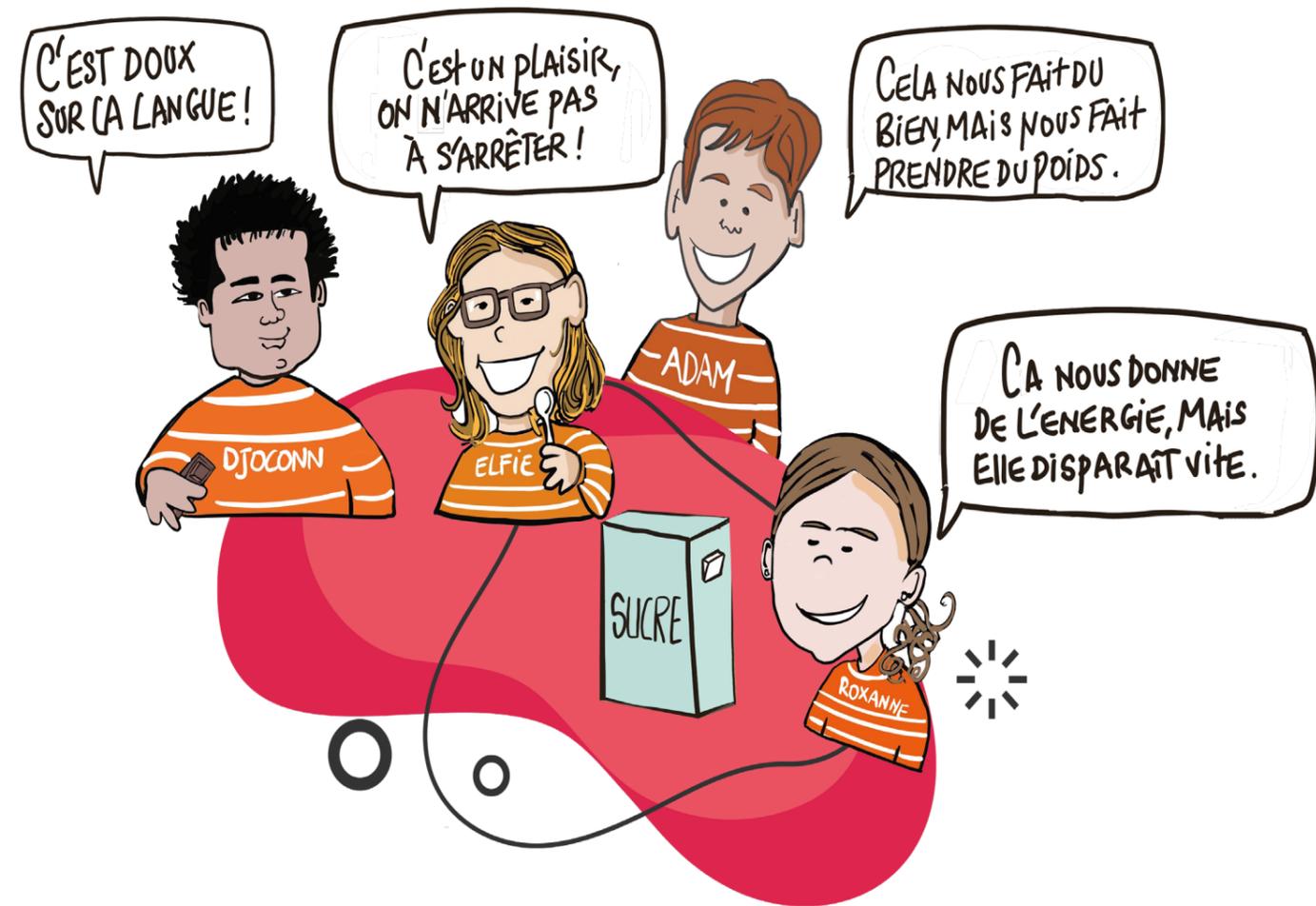
Ils ont travaillé leurs 5 sens et ont réalisé que lorsqu'on goûte de la confiture, la langue indique seulement qu'elle est sucrée. C'est le nez qui sent si elle est à la banane ou à la goyave. Grâce à lui, on perçoit le parfum des aliments.

Après cette séance, les enfants ont effectué une restitution pour partager ce qu'ils avaient retiré de cette expérience. Ils ont été invités à se rappeler des 5 saveurs et d'y associer des aliments à chacune d'entre elles et d'exprimer les sensations qu'elles leur procurent.

EXPRESSION DES SAVEURS

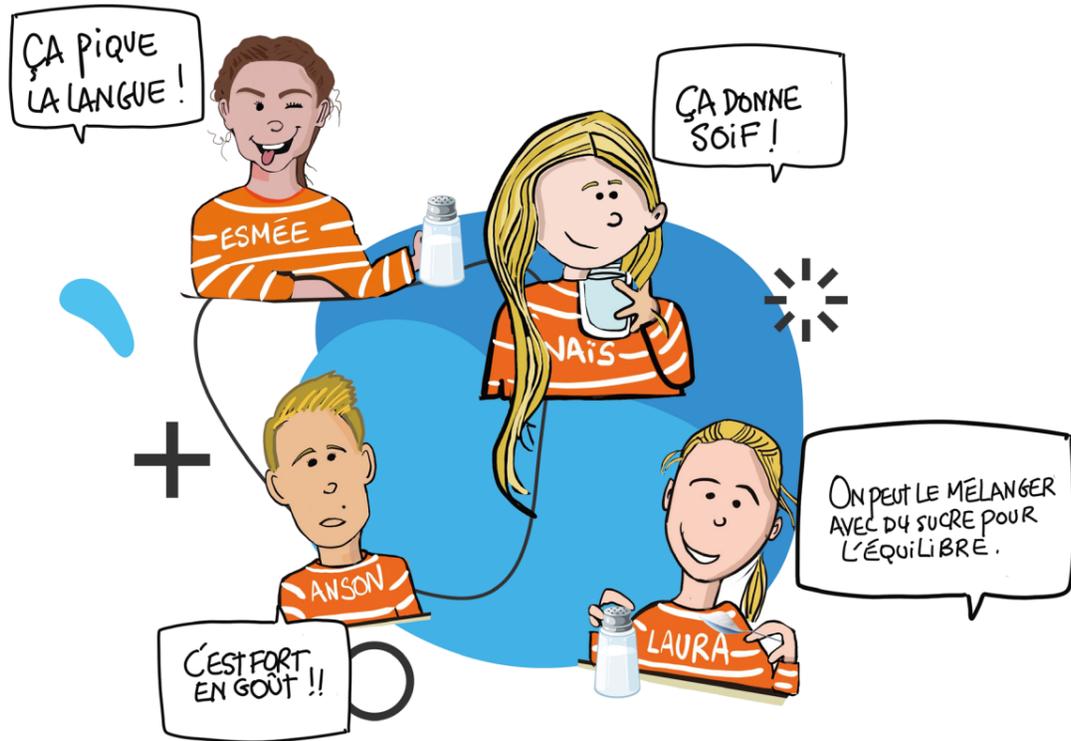
SAVEUR SUCRÉE

Cette saveur douce et plaisante se retrouve dans des aliments tels que les fruits, le miel, le chocolat. Elle évoque une sensation agréable de satisfaction et de réconfort.



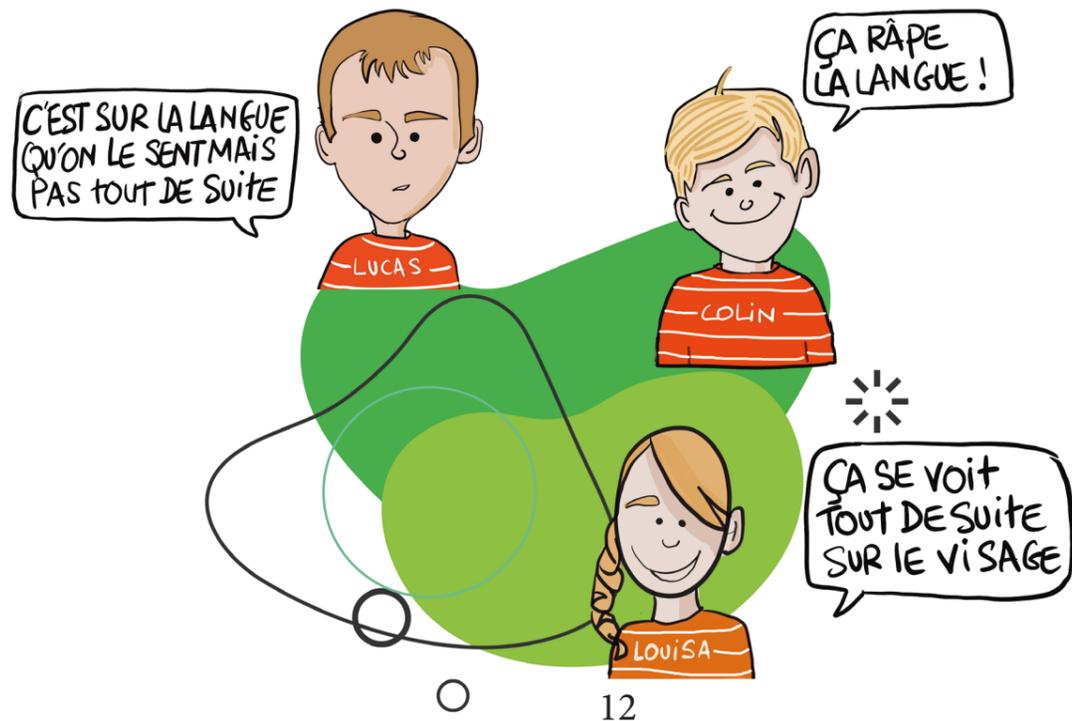
SAVEUR SALÉE

Le sel est l'exemple le plus courant de cette saveur, mais elle peut également être présente dans les aliments comme les chips, les olives, les saucissons, les fromages.



SAVEUR AMÈRE

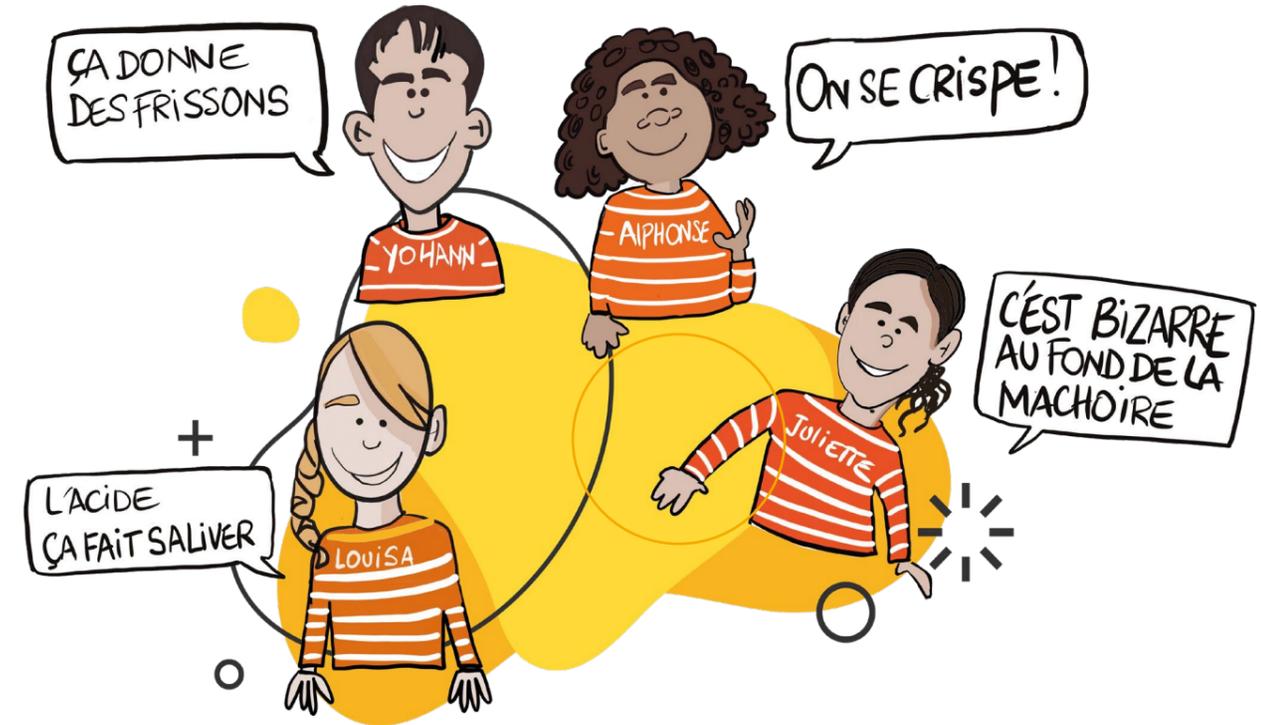
On retrouve cette saveur dans des aliments tels que le cacao, le café, le thé, les légumes verts à feuilles. Elle peut évoquer des sensations complexes allant de l'astringence à la profondeur, associés à des sentiments de raffinement.



SAVEUR ACIDE

Les agrumes (citron, orange), le tamarin, la tomate, la vinaigrette, sont des exemples d'aliments acides.

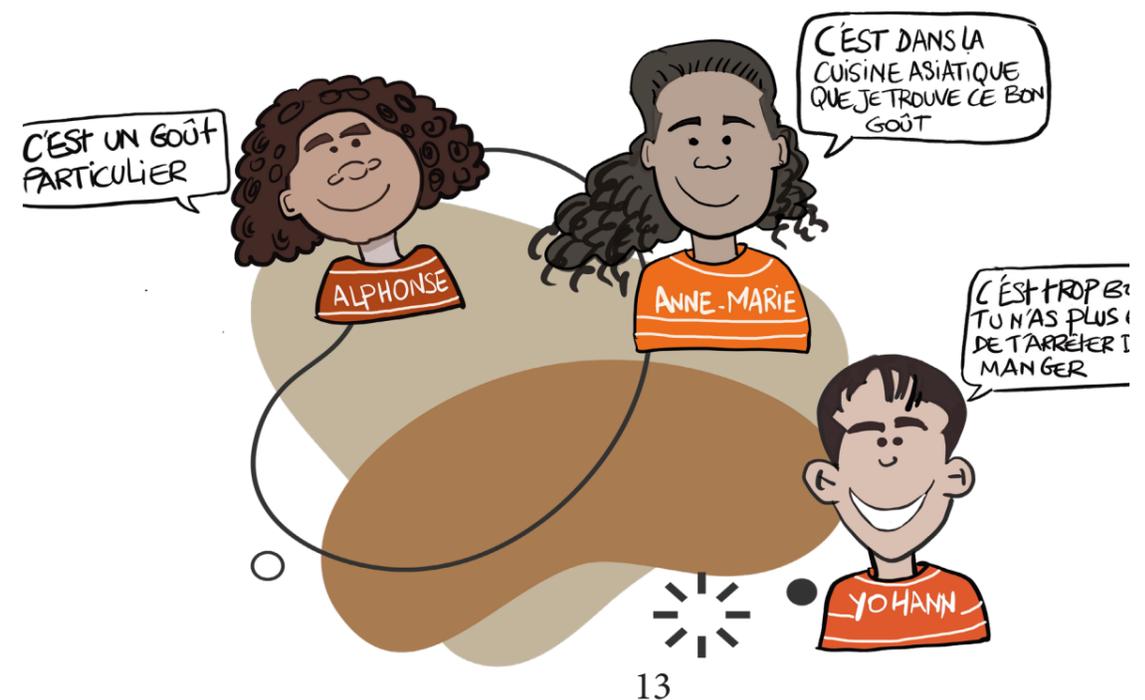
Cette saveur apporte une sensation de fraîcheur et de vivacité, stimulant les papilles gustatives.



SAVEUR UMAMI

Cette saveur est souvent décrite comme savoureuse, charnue et agréablement salée.

On la trouve dans des aliments comme le bouillon de viande, les champignons, la sauce soja, l'algue Kombu, associés à des sentiments de raffinement.

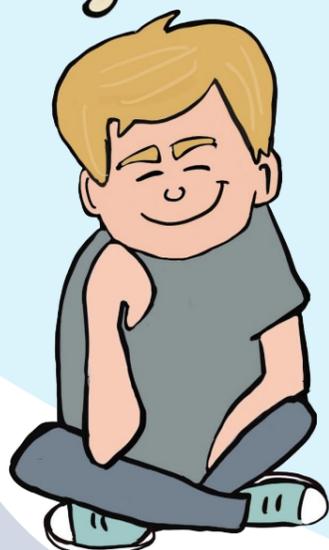


LES MADELEINES DE PROUST DES P'TITS CHEFS

Une madeleine de Proust est un plat, un objet, une couleur, un son ou un élément qui replonge une personne dans son enfance, tout comme l'odeur des madeleines le faisait avec l'écrivain Marcel Proust. L'expression est inspirée d'un passage de son livre « *À la recherche du temps perdu* ».



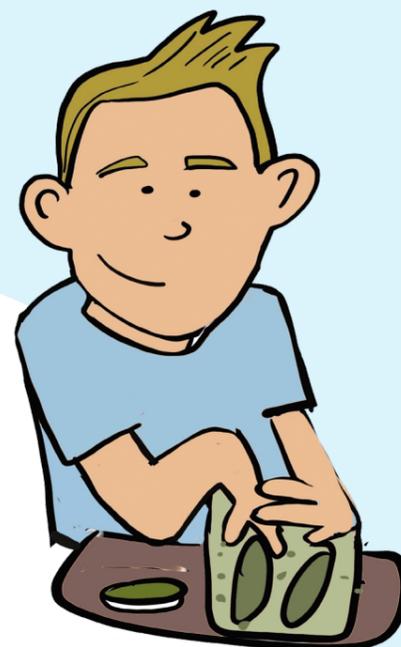
«Mon meilleur souvenir avec Pépé, c'est quand on allait ramasser les tamarins.» ESMÉE



«Hum ! Tous les plats où il y a de l'ail, me font penser à ma grand-mère.» COLIN



«Les citrons, ça me fait toujours penser aux guêpes qui m'ont attaqué quand j'ai voulu en cueillir.» DJOÇONN



«Avec mon beau-père, on mange des cornichons très piquants.» ANSON



«Nous sommes partis à la plage de Nouré, j'ai cueilli des algues avec mon père. Il nous les a cuisinés. C'est super bon avec du riz!»

ANNE-MARIE

L'ALMANACH DES FRUITS ET LÉGUMES

Les CMJ ont utilisé l'Almanach des fruits et légumes réalisé par les conseillers juniors de la précédente mandature (2020-2021) pour en savoir plus sur les produits locaux (leurs caractéristiques, leur apports nutritifs).



LES DIX RÈGLES D'OR EN CUISINE

1. Lavez-vous toujours les mains avant de manipuler des aliments.
2. Lisez la recette jusqu'au bout et réunissez tous les ingrédients nécessaires.
3. Suivez les instructions de la recette étape par étape, en vous aidant de la numérotation ou du tutoriel.
4. Tournez les queues des poêles et des casseroles sur le côté pour ne pas les renverser.
5. Ne touchez jamais un appareil électrique avec les mains humides.
6. Ne versez jamais du liquide froid dans un plat bouillant.
7. Ne mettez jamais de l'eau sur de l'huile chaude.
8. N'oubliez pas d'éteindre le four, le gaz et les plaques électriques après les avoir utilisés.
9. Si tu es un enfant, fais-toi aider d'un adulte pour allumer le four ou le gaz, utiliser un couteau pointu ou pour toute autre opération délicate.
10. Et pour terminer, expérimentez et amusez-vous en cuisine, en ajoutant votre touche personnelle aux recettes et en explorant de nouvelles saveurs.

LA SALADE DE FRUITS

ÉTAPES À SUIVRE

Préparation : 10 minutes



1. Commencez par couper la pastèque en cubes et versez dans un saladier
2. Coupez les bananes en rondelles et pressez un citron pour éviter l'oxydation
3. Ajoutez la pulpe des pommes liane sur les fruits
4. Terminez en saupoudrant de coco râpé
5. Mélangez tous les fruits délicatement et rajoutez du coco râpé au-dessus

INGRÉDIENTS POUR 12 PERSONNES

- 1 main de bananes,
- 1 pastèque,
- 5 pommes liane,
- 1 poche de coco râpé,
- 1 citron

BONNE DÉGUSTATION

CONSEIL :

POUR QUE VOTRE SALADE DE FRUITS SOIT RÉUSSIE, IL EST IMPORTANT DE MARIER LES FRUITS ACIDULÉS (ANANAS, KIVIS, POMMES LIANES) AVEC DES FRUITS PLUTÔT SUCRÉS (BANANES, MANGUES), ET DE DIFFÉRENTES TEXTURES

COLIN

GABY

NAÏS

LE GOÛTER DES PETITS CHEFS

LE GOÛTER DES PETITS CHEFS



L'ASTUCE DU CHEF

Astuce découpe d'une pastèque

LE TZATZIKI DE CONCOMBRE

ÉTAPES À SUIVRE

Préparation : 15 minutes



1. Lavez les concombres, coupez-les en deux et enlevez les graines
2. Râpez les concombres dans un bol
3. Ajoutez du sel
4. Faites dégorger les concombres dans une passoire fine pendant 10 min
5. Coupez la menthe et le basilic de façon fine
6. Mélangez l'huile d'olive, le miel, l'ail, le fromage blanc et le citron.

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 4 concombres
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de miel
- 1 pincée de poudre d'ail
- 250g de fromage blanc
- 1 moitié d'un citron
- Basilic et menthe
- Sel

BONNE DÉGUSTATION

CONSEIL :

VOUS POUVEZ DÉGUSTER LA PRÉPARATION SUR DU PAIN GRILLÉ

L'ASTUCE DU CHEF



Astuce de l'utilisation d'un économiseur



LE CROQUE-PATATE

ÉTAPES À SUIVRE

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes



1. Placez le papier sulfurisé dans l'appareil à croque-monsieur
2. Épluchez les patates et placez-les dans l'appareil en les écrasant tout en gardant une bonne épaisseur. Elles remplacent la tranche de pain
3. Ajoutez une tranche de jambon, puis du fromage râpé et le coco râpé
4. Ajoutez de la patate pour remplacer le pain du dessus
5. Ajoutez un peu de beurre, salez, poivrez
6. Posez du papier sulfurisé sur la préparation puis fermez l'appareil à croque-monsieur
7. Laissez cuire 10 minutes

BONNE DÉGUSTATION

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 6 à 8 patates douces (précuites)
- 4 tranches de jambon
- 1 noisette de beurre
- 1 paquet de gruyère râpé
- 40 g de coco râpé

LES LÉGUMES FAÇON POË

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 5 minutes



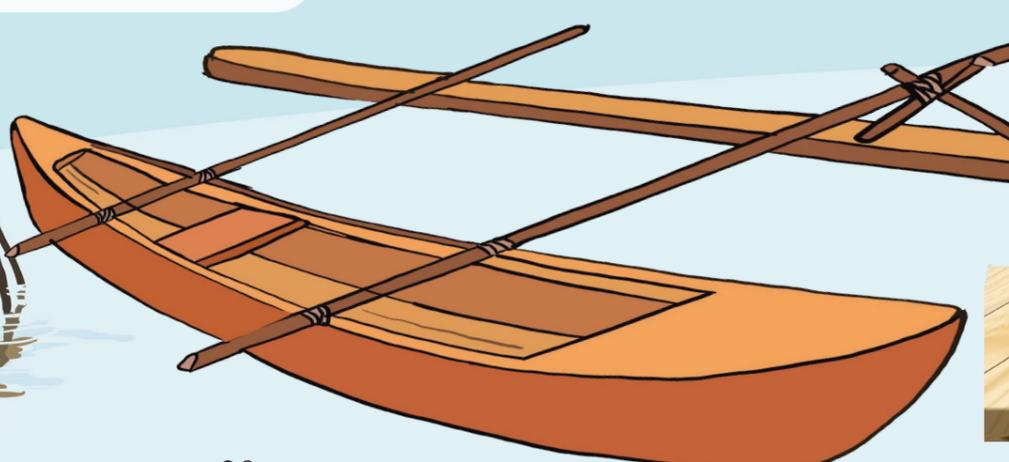
ÉTAPES À SUIVRE

1. Coupez les légumes et les bananes en petits cubes
2. Mettez la moitié d'une boîte de lait de coco, l'arôme de vanille et le miel dans une marmite à riz en mode cuisson
3. Laissez le lait de coco chauffer jusqu'à ébullition
4. Ajoutez les légumes dans la marmite à riz et mélangez
5. Laissez cuire pendant 5 minutes
6. Mettez les légumes dans un bol et laissez un peu refroidir, ajoutez les bananes par-dessus.

BONNE DÉGUSTATION

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 3 patates douces (précuites)
- 1 igname mauve (précuit)
- 3 bananes bien mûres
- 1 boîte de lait de coco
- 1 petite cuillère à soupe d'arôme vanille
- miel



Préparation : 10 minutes
Cuisson : 3 ou 6 ou 9 minutes



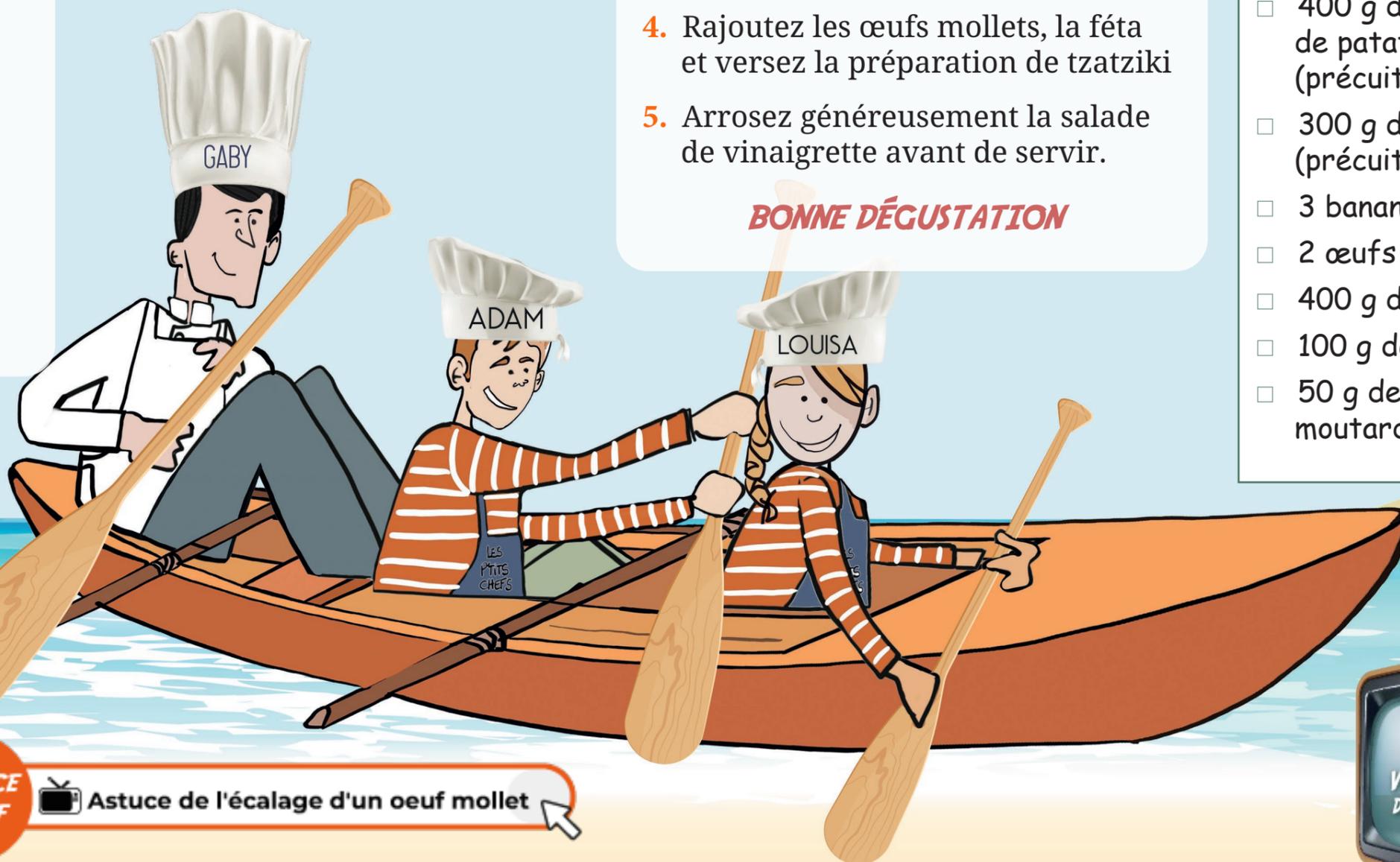
ÉTAPES À SUIVRE

1. Faites bouillir de l'eau dans la marmite à riz
2. Plongez les œufs (qui ne doivent pas être trop froids, pour ne pas éclater dans l'eau frémissante)
3. Laissez cuire 3/6/9 minutes selon la cuisson désirée
4. Égouttez et déposez dans une petite assiette avant de déguster
5. Servez-les avec des mouillettes de pain grillé tartinées de beurre.

BONNE DÉGUSTATION

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 œufs
- 4 tranches de pain



L'ASTUCE
DU CHEF

 Astuce de l'écalage d'un œuf mollet

Préparation : 15 minutes



ÉTAPES À SUIVRE

1. Coupez les patates douces, les ignames et les chouchoutes en cubes et les bananes en rondelles
2. Décortiquez le poulet en petits morceaux
3. Dans un saladier, disposez tous ces ingrédients avec de la roquette
4. Rajoutez les œufs mollets, la féta et versez la préparation de tzatziki
5. Arrosez généreusement la salade de vinaigrette avant de servir.

BONNE DÉGUSTATION

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200 g de roquette
- 200 g de papayes
- 200 g de carottes
- 1 poulet (précuit)
- 400 g d'ignames mauves et de patates douces (précuits)
- 300 g de chouchoutes (précuites)
- 3 bananes (précuites)
- 2 œufs mollets
- 400 g de tzatziki
- 100 g de féta
- 50 g de vinaigrette à la moutarde en grains

VOIR LA VIDÉO
DE LA RECETTE

VOIR LA VIDÉO
DE LA RECETTE

LE SMOOTHIE BANANE AU BEURRE DE CACAHUÈTE

Préparation : 5 minutes



ÉTAPES À SUIVRE

1. Pelez la banane et coupez-la en rondelles
 2. Mettez dans le mixeur la banane, le lait, le beurre de cacahuète et les graines de lin préalablement moulues
 3. Mixez plusieurs secondes
 4. Versez le smoothie dans un verre
- Pour plus de fraîcheur, vous pouvez ajouter quelques glaçons à la préparation.

BONNE DÉGUSTATION

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 200 ml de lait végétal
- 1 banane
- 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète ou de pâte à tartiner
- 1 cuillère à soupe de graines de lin

LE SANDWICH AU THON ET CAROTTES

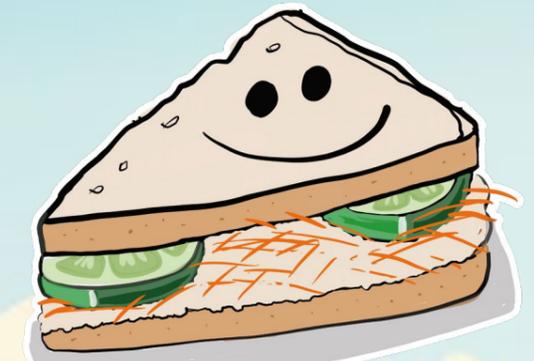
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 8 minutes



ÉTAPES À SUIVRE

1. Assaisonnez et poêlez le thon, laissez le refroidir et émiettez-le dans un saladier
2. Ajouter la mayonnaise, la moutarde, les cornichons hachés, les carottes râpées, la sweet chili sauce et l'huile d'olive. Mélangez le tout
3. Coupez le concombre à la mandoline et laissez-le mariner pendant 6 minutes avec la sauce soja, un peu de sucre, du vinaigre de votre choix et de l'huile de sésame
4. Assemblez votre sandwich avec votre rilette de thon et vos rondelles de concombres marinées.

BONNE DÉGUSTATION



INGRÉDIENTS POUR 12 PERSONNES

- 500 g thon frais
- 1 concombre
- 3 carottes râpées
- 3 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de sweet chili sauce
- 3 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de vinaigre (de votre choix)
- 100 g de cornichons
- Sel et poivre

CONSEIL

VOUS POUVEZ REMPLACER LA CAROTTE PAR DE LA PAPAYE OU DE LA CITROUILLE RÂPÉE, ET LE THON PAR LES ŒUFS, ET RAJOUTER DU THON FUMÉ.

FAIRE CUIRE DU THON FRAIS VOUS COÛTERA MOINS CHER QUE D'ACHETER DU THON EN BOÎTE !



LA POMME LIANE FARCIE FAÇON CHEESE CAKE

Préparation : 30 minutes



ÉTAPES À SUIVRE

1. Découpez les chapeaux des pommes lianes et versez la pulpe dans un saladier
2. Passez la pulpe au chinois pour ne garder que le jus et mélangez-le au Philadelphia
3. Réalisez une crème chantilly en fouettant le sucre et la crème fraîche
4. Incorporer la chantilly dans la crème réalisée précédemment
5. Pour le dressage, déposez un peu de muesli au fond des pommes liane, ajoutez la crème et terminez par un peu de pulpe.

BONNE DÉGUSTATION

INGRÉDIENTS

- 1 pot de Philadelphia
- 500 ml de crème fraîche liquide
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 10 pommes liane
- 100 g de muesli



TARTINADE AUX ŒUFS

Préparation : 10 minutes



ÉTAPES À SUIVRE

1. Dans une marmite à riz (ou une casserole) faites cuire les œufs dans l'eau bouillante pendant 4 minutes
2. Dans un mixeur, mettez une boîte de maïs, la moutarde, la mayonnaise, le miel, le citron, un peu d'huile d'olive et du sel et du poivre. Mixez légèrement
3. Une fois refroidis, écalez les œufs et écrasez-les
4. Ajoutez petit à petit le mélange mixé aux œufs
5. Parfumez avec de la menthe, du basilic, de la citronnelle... selon vos goûts
6. Faites toaster du pain, et appliquez la tartinaade dessus.

BONNE DÉGUSTATION

INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES

- 10 œufs durs
- 1 petite boîte de maïs
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 3 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 demi citron
- Huile d'olive
- Aromates : menthe/basilic/citronnelle...



COMPOTÉE DE BANANES ET PAPAYES

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 30 minutes



ÉTAPES À SUIVRE

1. Mettez le sucre au fond de la marmite à riz (ou d'une casserole)
2. Ajoutez les bananes coupées et laissez cuire 5 minutes pour les caraméliser
3. Ajoutez la papaye mûre écrasée
4. Coupez la gousse de vanille en deux et grattez-la dans la marmite
5. Versez la compote dans des petits pots et laissez-les refroidir.

BONNE DÉGUSTATION

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 bananes
- $\frac{1}{2}$ papaye mûre
- 1 gousse de vanille
- 30 g de sucre

MIAM!



SIROP «GROGINA» MAISON

Préparation : 10 minutes



ÉTAPES À SUIVRE

1. Dans une marmite à riz (ou une casserole), mettez le sucre
2. Incorporez ensuite la pulpe d'un demi pamplemousse
3. Faites bouillir
4. Hors du feu, laissez infuser des branches de menthe 5 minutes et pressez un citron
5. Transvasez le mélange dans des gobelets à l'aide d'une cuillère à soupe
6. Attendez que le mélange refroidisse et rajoutez une eau pétillante.

BONNE DÉGUSTATION

INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES

- 12 cuillères à soupe de sucre blanc
- 1 demi pamplemousse
- 1 citron
- Quelques branches de menthe
- 1 bouteille d'eau pétillante



SIROP INFUSION AUX HERBES DU JARDIN

ÉTAPES À SUIVRE

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes



1. Dans une marmite à riz (ou une casserole), mettez 500 ml d'eau
2. Incorporez ensuite la même quantité de sucre
3. Pour donner encore plus de goût, vous pouvez mélanger du sucre blanc et du sucre roux
4. Faites chauffer tout en remuant pour que le sucre fonde
5. Ajoutez vos herbes préalablement lavées et faites monter à ébullition
6. Pour choisir vos herbes, vous pouvez notamment vous inspirer des infusions que vous trouvez en grande surface
7. Vous pouvez également ajouter un sachet d'infusion acheté en grande surface pour donner un peu plus de goût
8. Servez-le comme un sirop avec de l'eau chaude ou alors attendez que le mélange refroidisse, mettez-le au frais et servez-le avec de l'eau glacée.

BONNE DÉGUSTATION

INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES

- 500 ml d'eau
- 500 g de sucre (blanc ou roux)
- Herbes aromatiques de votre choix : menthe, sauge, thym, citronnelle, basilic, curcuma, aneth...



PHOTOOTHÈQUE



REMERCIEMENTS

La ville de Nouméa remercie les conseillers municipaux juniors et Pacific Food Lab pour leur précieuse contribution à l'élaboration de ce livret. Leur soutien et leur engagement participent à offrir aux enfants et à leurs familles, des idées de goûters originaux tout en valorisant des savoir-faire et des produits accessibles à tous.

Toutes les recettes sont réalisées par Gaby Levionnois dans le cadre du goûter des P'tits chefs.



AVEC LA PARTICIPATION DE



Rédaction : Service de la vie éducative
Maquette et illustrations : Cellule communication
Photos : Niko Vincent
Service de la vie éducative
33, avenue Bonaparte, Rivière-Salée
cmj@ville-noumea.nc
Tél. : 23 27 16

2023