



Légumes-racines

Atelier sensoriel et gustatif



Ce carnet de bord appartient à :

Graphisme : st4, 2020



ligue neuchâteloise
contre le cancer



Dessine un Légume-racine

A large, empty rounded rectangle with a thin black border, intended for drawing a root vegetable.

Description de mon légume-racine :

Colle des mots pour décrire ce que tu vois.



Relie les légumes-racines



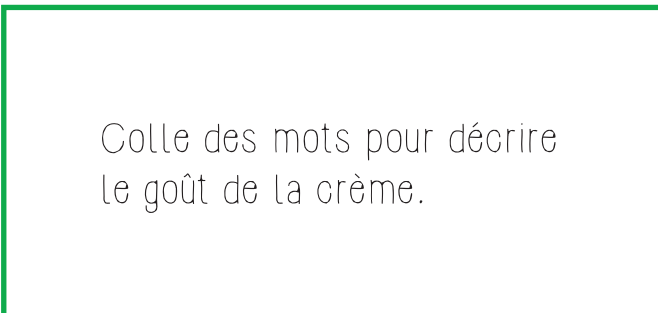
Découvre les goûts



Quel(s) goût(s) ont ces préparations?



Colle des mots pour décrire le goût de la confiture.



Colle des mots pour décrire le goût de la crème.



Colle des mots pour décrire le goût du gâteau.



Découvre les préparations en bouche



Quel est ton ressenti en bouche?



Colle des mots pour décrire ce que tu ressens en bouche en mangeant le cake.

Colle des mots pour décrire ce que tu ressens en bouche en mangeant le radis.



Colle des mots pour décrire ce que tu ressens en bouche en mangeant la salade.

Ecoute-toi manger

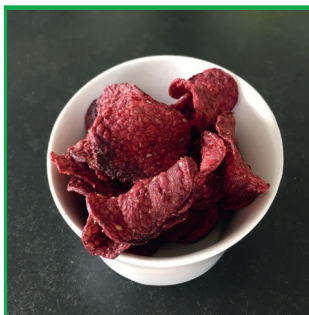


Qu'est-ce que tu entends en mangeant ces préparations?



Colle des mots pour décrire ce que tu entends en mangeant les bâtonnets de chou-pomme.

Colle des mots pour décrire ce que tu entends en buvant le jus.



Colle des mots pour décrire ce que tu entends en mangeant les chips/crackers.

Analyse un aliment

Nom de l'aliment:



Colle des mots pour décrire ce que tu vois

Colle des mots pour décrire ce que tu ressens en le touchant



Colle des mots pour décrire son goût

Colle des mots pour décrire ce que tu ressens en bouche en le mangeant



Colle des mots pour décrire ce que tu entends en le mangeant



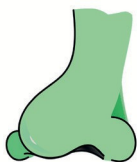
Analyse un aliment

Nom de l'aliment:



Colle des mots pour décrire ce que tu vois

Colle des mots pour décrire ce que tu ressens en le touchant



Colle des mots pour décrire son goût

Colle des mots pour décrire ce que tu ressens en bouche en le mangeant



Colle des mots pour décrire ce que tu entends en le mangeant



Analyse un aliment

Nom de l'aliment:



Colle des mots pour décrire ce que tu vois

Colle des mots pour décrire ce que tu ressens en le touchant



Colle des mots pour décrire son goût

Colle des mots pour décrire ce que tu ressens en bouche en le mangeant



Colle des mots pour décrire ce que tu entends en le mangeant



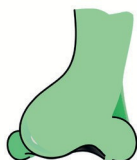
Analyse un aliment

Nom de l'aliment:



Colle des mots pour décrire ce que tu vois

Colle des mots pour décrire ce que tu ressens en le touchant



Colle des mots pour décrire son goût

Colle des mots pour décrire ce que tu ressens en bouche en le mangeant



Colle des mots pour décrire ce que tu entends en le mangeant



Recette de
cuisine n°1

Confiture de carottes



Env. 2 pots de 3 dl
Temps de préparation et de cuisson :
env. 30 minutes

Ingrédients :

400 g de carottes, finement râpées
2.5 dl d'eau
0.5 zeste de citron
1 cc de jus de citron
250 g de sucre
0.5 paquet de Gelfix 2:1 (ou autres gélifiants)

Déroulement :

Porter à ébullition les carottes, l'eau, le zeste et le jus de citron dans une casserole sans cesser de remuer.

Laisser cuire env. 6 min sur feu moyen en remuant de temps en temps.

Ensuite, mixer les carottes avec le liquide.

Incorporer le Gelfix ainsi que le sucre et porter à ébullition.

Laisser cuire à gros bouillon en remuant env. 6 min.

Verser la confiture bouillante à ras bord dans les pots propres et chauds, fermer aussitôt.

Bon appétit !

Source : Betty Bossi



Recette de
cuisine n°2

Crème de carottes au gingembre

Env. 8 dl (4 adultes)

Temps de préparation
et de cuisson :

env. 30 minutes



Ingrédients :

600 g de carottes, en rondelles

1 échalote, hachée

1 cs huile de colza

6 dl d'eau

2 cc de bouillon de légumes

1 jus de citron

1 zeste de citron

1.8 dl de lait

1 cc de gingembre frais, finement râpé

Sel, poivre

Cerfeuil pour décorer

Déroulement :

Faire revenir les carottes et l'échalote dans l'huile, ajouter le bouillon. Cuire à couvert.

Incorporer le zeste et le jus de citron, le lait ainsi que le gingembre, saler, poivrer.

Passer la soupe au mixeur.

Dresser et décorer avec le cerfeuil.

Bon appétit !

Source : Betty Bossi



Recette de
cuisine n°3

Tourte aux carottes



Partie 1

Moule 22-21 cm Ø

(env. 12 parts)

Temps de préparation :

env. 20 mn

Temps de cuisson : 15-50 mn

Ingrédients :

4 œufs

150 g de sucre

1 pincée sel

2 cs d'eau chaude

0.5 zeste de citron

250 g de carottes râpées

1 pointe de couteau **girofle moulu**

0.5 cc de **cannelle**

200 g d'**amandes moulues**

75 g de **farine**

0.5 cc de **poudre à lever**

Glaçage:

200 g de **sucres glace**

1 cs de **jus de citron**

1-2 cs d'**eau**

Carottes en massepain



Recette de
cuisine n°3

Tourte aux carottes

Partie 2

Déroulement :

Battre les blancs d'œufs en neige. Les réserver.

Mélanger le sucre, le sel, l'eau chaude et les jaunes d'œufs.

Fouetter le tout jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Incorporer le zeste de citron, les carottes, la cannelle et le girofle moulu.

Mélanger les amandes, la farine et la poudre à lever. Ajouter l'appareil avec les jaunes d'œufs et mélanger.

Déposer les blancs en neige et mélanger délicatement.

Verser dans un moule beurré.

Cuire dans la partie inférieure du four à 180°C durant 45-50 minutes.

Sortir du four et laisser refroidir.

Mélanger le sucre glace et le jus de citron. Répartir sur la tourte et décorer avec les carottes en massepain.

Bon appétit !

Source : Betty Bossi



Recette de
cuisine n°4

Cake à la betterave

Moule à cake 30 cm

(env. 8 parts)

Temps de préparation :

env. 20 mn

Temps de cuisson : 55 mn



Ingrédients :

150 g de sucre

2 pincées de sel

4 œufs

1 orange (zeste & 0.5 jus)

250 g de betterave crue râpée fin

200 g d'amandes moulu

50 g de farine

Déroulement :

Battre les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel.

Fouetter le sucre, une pincée de sel et les jaunes d'œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer le zeste d'orange, la betterave et le jus d'orange.

Mélanger les amandes et la farine, étaler par couches sur l'appareil précédent, en alternant avec les blancs en neige, incorporer en soulevant délicatement avec une spatule en caoutchouc, verser la pâte dans le moule graissé.

Cuire dans un four préchauffé à 180°C dans la moitié inférieure pendant environ 55 minutes.

Bon appétit !

Source : Betty Bossi





Mes commentaires :

Fourchette verte Jura

Fondation O2
Rue de l'Avenir 23
2800 Delémont
Tél. 032 544 16 14
ju@fourchetteverte.ch

1ère édition: février 2020

Fourchette verte Neuchâtel

p.a. Ligue neuchâteloise contre le
cancer Faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
Tél. 079 753 08 81
ne@fourchetteverte.ch

Plus d'informations sur le label: www.fourchetteverte.ch