



LE MONDE MAGIQUE DES ALIMENTS



JANVIER 2017 : Les fruits d'hiver

Recette : Gâteau léger aux pommes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 œuf
- 50 ml de lait
- 35g de farine
- 25g de sucre
- 1 pincée de sel
- 3 pommes
- ½ sachet de levure chimique
- Quelques gouttes de vanille liquide



Préparation

- Préchauffer le four à 200°C
- Dans un saladier, battre le sucre avec l'œuf. Y ajouter le sel et battre pour obtenir une mousse. Ajouter le lait et mélanger.
- Ajouter la farine et la levure à la préparation et mélanger
- Eplucher les pommes et les couper en fines lamelles
- Mélanger délicatement le tout
- Prendre un moule à revêtement antiadhésif et disposer les lamelles de pommes dans le fond et ensuite la pâte
- Mettre au four 35 minutes
- Laisser refroidir et déguster !

LEXIQUE CULINAIRE:

La pomme et la poire sont des fruits à pépins.

Pépins : c'est une graine d'un fruit qui contient plusieurs graines. Le terme « pépins » s'oppose au noyau, sans critère de nombre et de taille.

Le sais-tu?

« Pour ta santé, mange au moins 5 fruits et légumes par jour »

Cette phrase est connue mais que signifie-t-elle ?

Dans ces 5 portions, il faut consommer 2 portions de fruits car ceux-ci t'apportent des vitamines, des minéraux, des fibres et de l'eau mais également une quantité de sucres plus importante que dans les légumes.

Les fruits vont donc t'aider à bien grandir, à combattre les microbes, à nettoyer ton tube digestif, à faire fonctionner correctement tes intestins, ...

« une pomme par jour éloigne le médecin »

Il en existe de nombreuses variétés qui peuvent être déclinées sous toutes les formes (cruës, cuites, en compotes, en desserts, en salade de fruits, ...).

UN GESTE POUR LA PLANETE

Il est important de consommer des fruits et des légumes de saison.

En respectant les saisons, les fruits et les légumes sont moins chers, ont plus de goût, sont plus écologiques et contiennent plus de vitamines.

Voilà de nombreuses raisons de manger des fruits d'hiver en hiver !