

## Fiche 15 – Soupes de Saison

*Manger local et de saison est une des pistes pour minimiser l'impact de notre alimentation sur notre environnement. Cela implique moins de transport, moins d'énergie dépensée dans les serres... Nous devons donc être vigilant lors de nos achats sur la provenance des produits et nous demander s'il peut être produit dans notre pays.*

<b>Niveau :</b> <table border="1"><tr><td>Cycle 2 ( 5 - 8 ans)</td><td>Cycle 3 ( 8 - 11 ans)</td></tr><tr><td>Collège</td><td>Lycée</td></tr></table>	Cycle 2 ( 5 - 8 ans)	Cycle 3 ( 8 - 11 ans)	Collège	Lycée	<b>Résumé :</b> Trois visites au marché avec trois listes de courses pour trois soupes différentes.
Cycle 2 ( 5 - 8 ans)	Cycle 3 ( 8 - 11 ans)				
Collège	Lycée				
<b>Temps d'activité :</b> 3 demi-journées minimum	<b>Objectifs :</b> Faire réfléchir les enfants sur les légumes de saison				
<b>Activité précédente :</b>	<b>Activité suivante :</b> Fiche 16 – Fruits et légumes de saison Fiche 12 - Jeu des 7 familles de Légumes				

### Matériel :

- Matériel de cuisine : grande marmite, couteaux, économes, bols, cuillères...
- Paniers pour faire les courses

- imprimer les trois recettes (annexe 1)
- imprimer trois fois les trois listes de courses (annexe 2)

### Préparation :

### Déroulement :

A trois moments dans l'année, le groupe va au marché avec les trois listes de courses en annexe.

Trois petits groupes partent avec chacune une liste pour remplir le tableau : présence sur le marché, prix, provenance...

Une fois les tableaux remplis, on se retrouve tous ensemble, pour décider quelle soupe est la plus écologique et la plus économique : les produits locaux et donc de saison sont avantagés.

On fait les courses et en rentrant en classe, on fait la soupe. On la déguste tous ensemble !

.....

Au fur et à mesure des visites au marché, les enfants comprennent que les légumes ne poussent pas à tous les moments de l'année.

Pour les plus grands, on peut également leur faire calculer, le poids en Co2 de chaque panier à chacune des saisons.

### Prolongements :

Activités de cuisine autour des saisons



### SOUPE DE PRINTEMPS

#### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 3 litres de bouillon de volaille
- 3 carottes moyennes
- 2 navets nouveaux
- 3 cuillères à soupe de petits pois frais
- 3 cuillères à soupe de haricots verts
- 12 à 16 pointes d'asperges vertes
- 12 à 16 très petits bouquets de chou-fleur
- 1/2 tasse à thé de persil et de cerfeuil haché par parts égales
- 1 bon morceau de beurre

#### Préparation :

Porter le bouillon de volaille à ébullition et le faire réduire de moitié à feu moyen.

Pendant ce temps préparer les légumes :

- Peler les carottes et les navets.
- Détailler les légumes en petits morceaux.
- Ecosser les petits pois frais pour en avoir la quantité voulue.
- Prélever 4 à 5 cm de tête sur les asperges.
- Sur un chou-fleur, séparer le nombre voulu de tout petits bouquets.
- Hacher le persil et le cerfeuil.

Faire cuire séparément les légumes en les gardant fermes. Les égoutter.

Dans le bouillon de volaille réduit, verser tous les légumes et une pincée de sucre, porter à ébullition 2 mn, vérifier l'assaisonnement en sel et poivre.

Au dernier moment, ajouter les fines herbes hachées et un bon morceaux de beurre.

### GASPACHO DE LEGUMES

**Préparation** : 30 min

**Cuisson** : 0

**Ingrédients** (pour 4 personnes):

- 500 g de tomates rouges
- 1/2 concombre
- 1 poivron
- 5 tranches de pain de mie
- 3 gousses d'ail
- 1 branche de céleri
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 5 cl d'huile d'olive
- sel et poivre

**Préparation** :

La veille :

Emincer finement tous les légumes et les disposer dans un saladier avec le pain émietté.  
Saler, poivrer puis arroser d'huile et de vinaigre.  
Laisser macérer 24 heures.

Le jour J :

Mixer finement le contenu du saladier et rectifier l'assaisonnement avant de servir bien frais.

### SOUPE DE LEGUMES

**Préparation** : 20 min

**Cuisson** : 45 min

**Ingrédients** (pour 6 personnes) :

- 375 g de poireaux
- 375 g de carottes
- 375 g de navets
- 375 g de céleri en branches
- 2 oignons
- 3 l d'eau
- sel, poivre

**Préparation** :

Détailler les carottes en rondelles, les navets en quartiers, les poireaux en tronçons, les oignons en morceaux et le céleri en dés.

Les disposer dans une grande marmite, saler et couvrir d'eau froide.

Amener à ébullition et laisser cuire à petits frémissements durant 45 minutes.

Mixer la soupe et servir bien chaud, éventuellement avec une cuillère de crème.

SOUPE DE PRINTEMPS

Légumes	Est-il présent sur le marché ?	D'où vient-il ?	Quel est son prix ?
Carottes			
Navets			
Petits Pois			
Haricots Verts			
Asperges Vertes			
Choux-Fleurs			
Persil			
Cerfeuil			

Date de la visite au Marché : .....

Saison : .....

Décision : .....



GASPACHO DE LEGUMES

Légumes	Est-il présent sur le marché ?	D'où vient-il ?	Quel est son prix ?
Tomates			
Concombre			
Poivron			
Ail			
Céleri en branche			

Date de la visite au Marché : .....

Saison : .....

Décision : .....



SOUPE DE LEGUMES

Légumes	Est-il présent sur le marché ?	D'où vient-il ?	Quel est son prix ?
Poireaux			
Carottes			
Navets			
Céleri en branche			
Oignons			

Date de la visite au Marché : .....

Saison : .....

Décision : .....

