

**ÉTÉ**  
TOMATE  
POIVRON  
AUBERGINE

S	I	U	C	H	O	U	E	J	M
E	P	O	I	V	R	O	N	S	G
P	R	B	T	T	H	C	I	A	A
I	O	D	R	X	E	B	G	L	S
N	Y	F	O	R	A	D	R	A	P
A	C	O	U	R	G	E	E	D	E
R	A	D	I	S	S	T	B	E	R
D	O	T	L	R	Y	A	U	U	G
R	M	R	L	C	H	M	A	N	E
X	U	A	E	R	I	O	P	V	B
K	D	C	A	R	O	T	T	E	Z

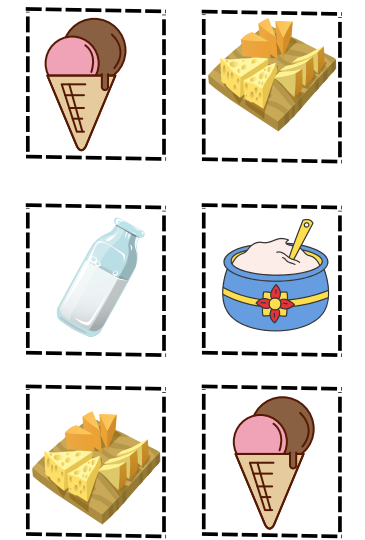
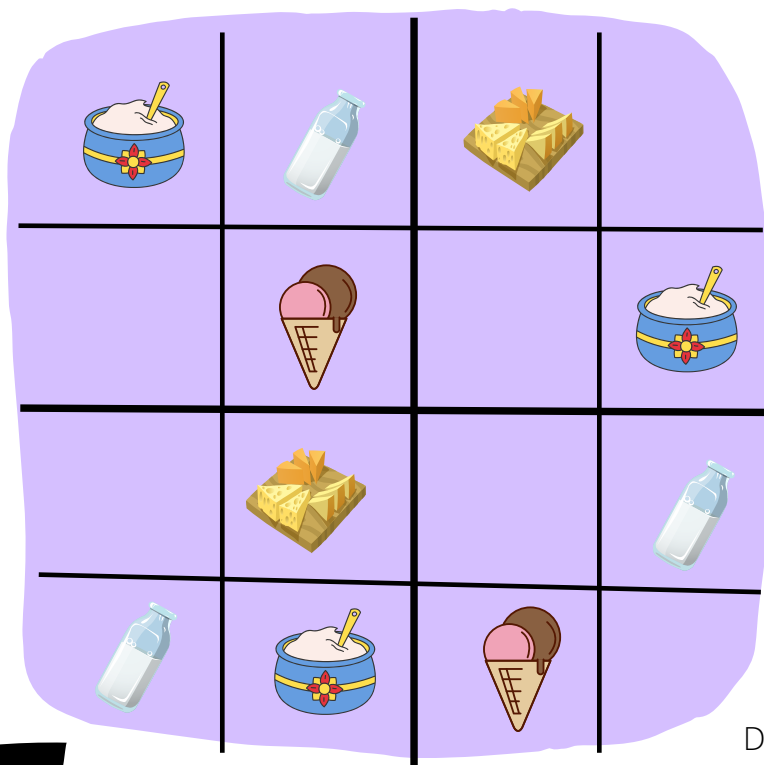
**AUTOMNE**  
POIREAUX  
SALADE  
COURGE

**PRINTEMPS**  
ASPERGE  
RADIS  
EPINARD

**HIVER**  
CAROTTE  
CITROUILLE  
CHOU

**MOTS MÊLÉS**

Retrouve dans la grille chacun de ces légumes de saison  
Attention certains peuvent être à l'envers !



**SUDOKU D'IMAGES**

Découpe les images de produits laitiers ci-dessus pour les remettre dans la grille. Attention, il ne doit pas y avoir deux fois la même image par ligne et par colonne !

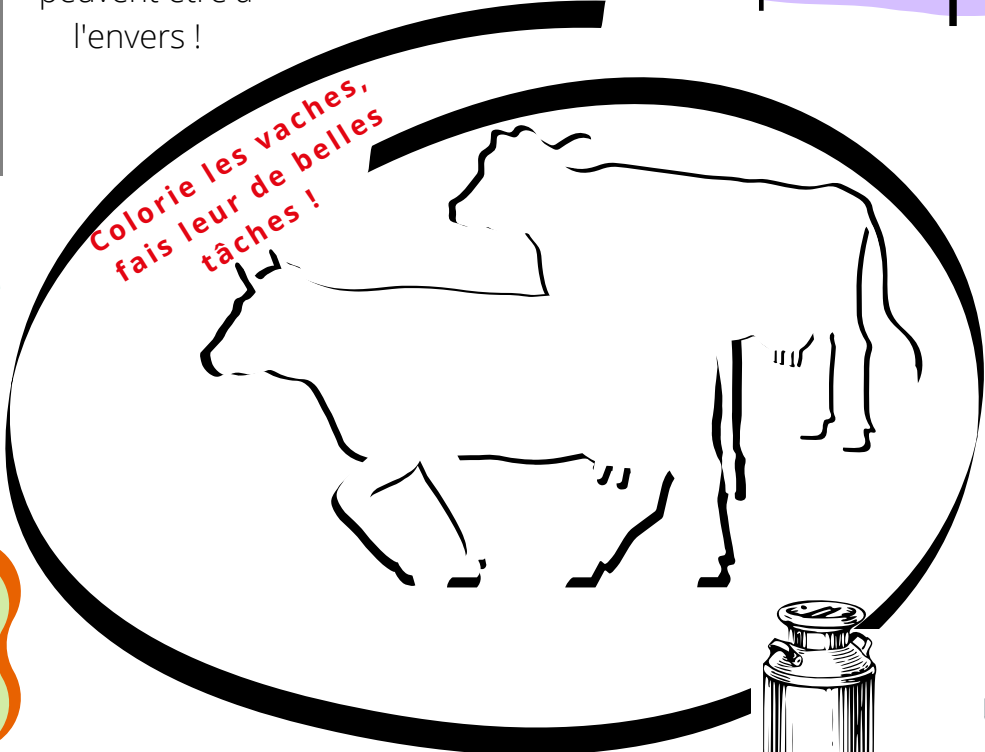
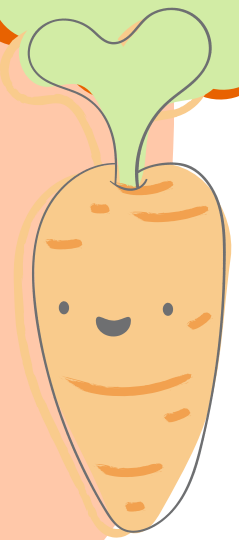
**CAKE AUX FANES DE CAROTTES**

- Fanes d'une botte de carotte
- 2 cuillères à soupe de crème
- 1 oignon
- 1 sachet de levure
- 3 oeufs
- 5 cl d'eau
- 200 g de farine
- 10cl d'huile d'olive

Préchauffez le four à 180°C, Lavez et coupez finement les fanes, Epluchez et émincez l'oignon, Dans un saladier mélangez la farine et la levure, Dans un autre, battez les oeufs puis incorporez l'huile, la crème, l'eau et assaisonnez selon votre convenance, Ajoutez-y ensuite la farine et la levure progressivement en mélangeant, Ajoutez les fanes et l'oignon, mélangez le tout puis versez la pate dans un moule à cake. Enfourez et laissez cuire pendant 45 mn. Laissez refroidir puis dégustez.

Source : CuisineAz

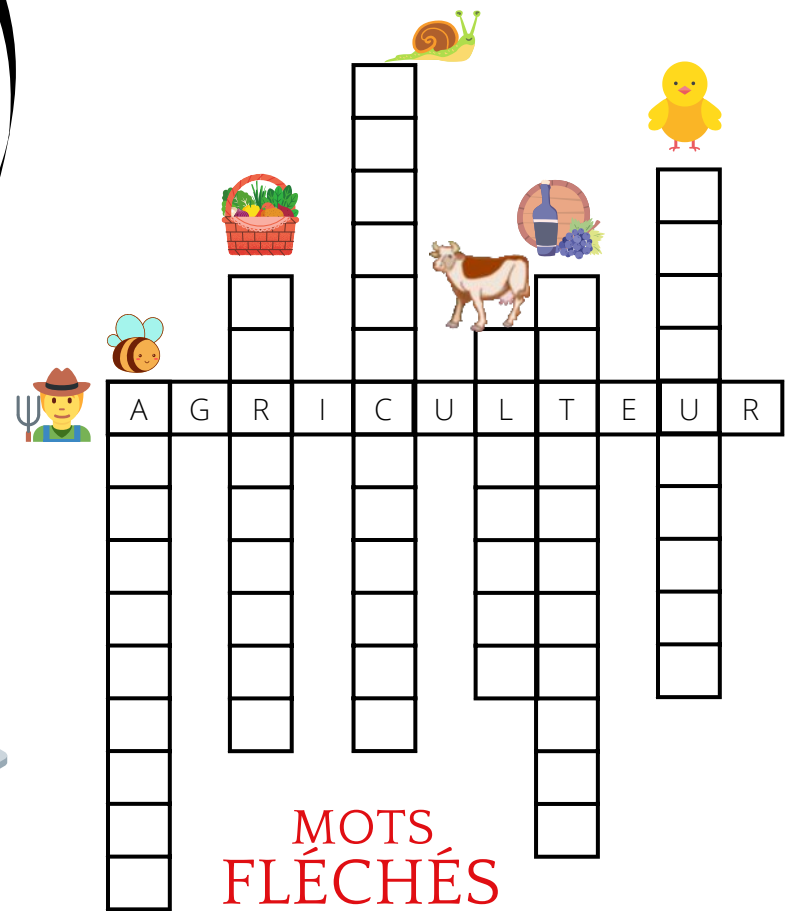
**Idee pour les parents :** Rendez-vous sur la carte des producteurs disponible sur le site du SMADC pour trouver les agriculteurs proches de chez vous !



**EXPÉRIENCE A FAIRE CHEZ SOI**

**Plus de beurre dans le frigo pour mettre sur ta tartine ?!?! Pas de panique !**

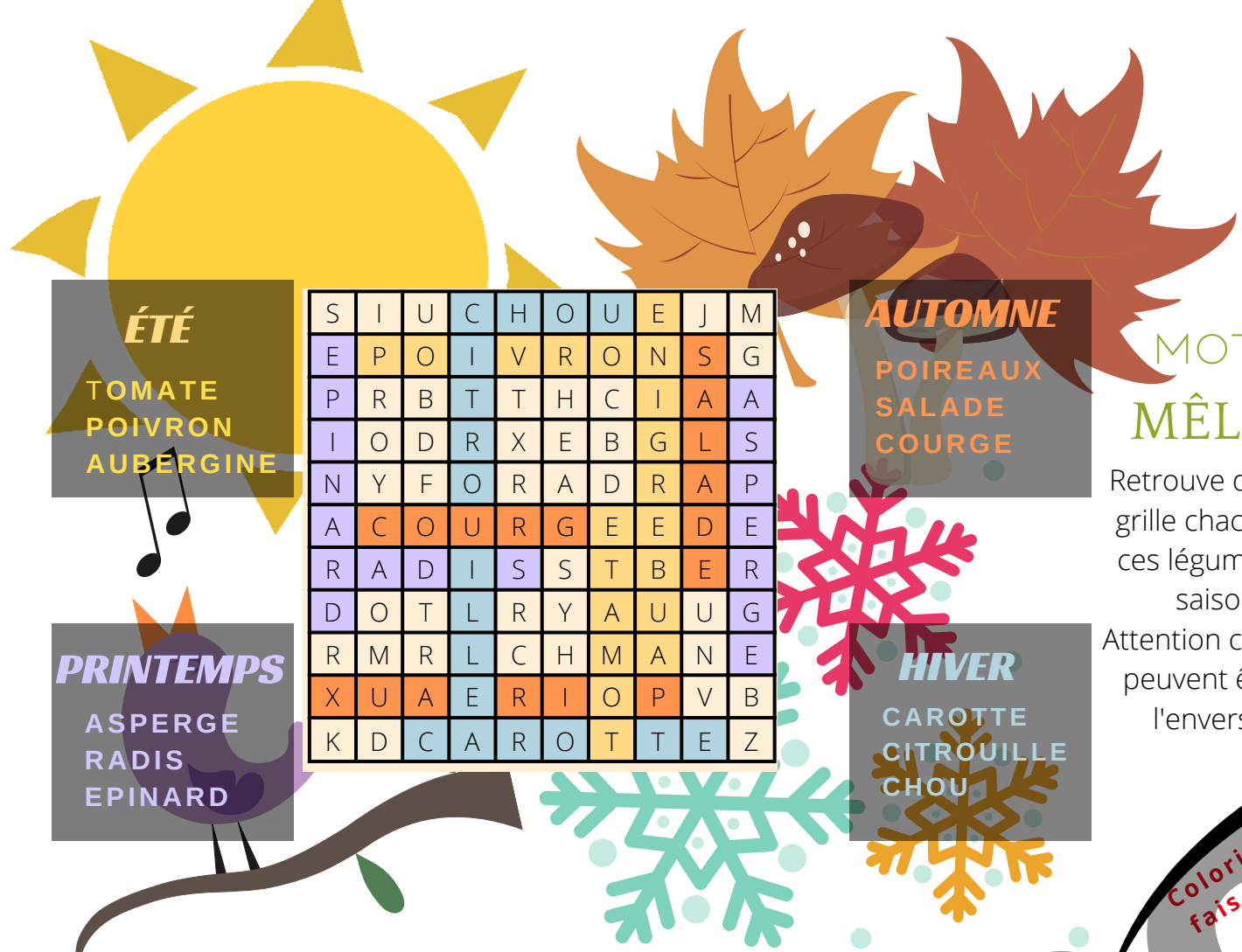
Mélange très énergiquement du lait, idéalement entier, dans un petit flacon pendant environ 5mn sans t'arrêter, tu obtiendras du beurre fait maison ! Si c'est trop dur, essaie avec de la crème !



**MOTS FLÉCHÉS**

Le métier d'agriculteur est très diversifié ! Selon son activité, il aura un nom différent. Essaie de retrouver le nom de chacun !

**Pour obtenir les réponses, RDV sur la page PAT du site du SMAD des Combrailles**



**ÉTÉ**  
TOMATE  
POIVRON  
AUBERGINE

S	I	U	C	H	O	U	E	J	M
E	P	O	I	V	R	O	N	S	G
P	R	B	T	T	H	C	I	A	A
I	O	D	R	X	E	B	G	L	S
N	Y	F	O	R	A	D	R	A	P
A	C	O	U	R	G	E	E	D	E
R	A	D	I	S	S	T	B	E	R
D	O	T	L	R	Y	A	U	U	G
R	M	R	L	C	H	M	A	N	E
X	U	A	E	R	I	O	P	V	B
K	D	C	A	R	O	T	T	E	Z

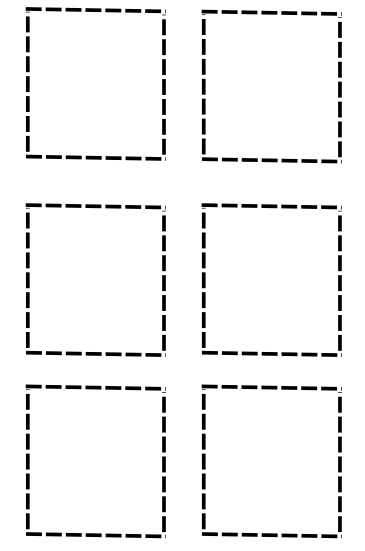
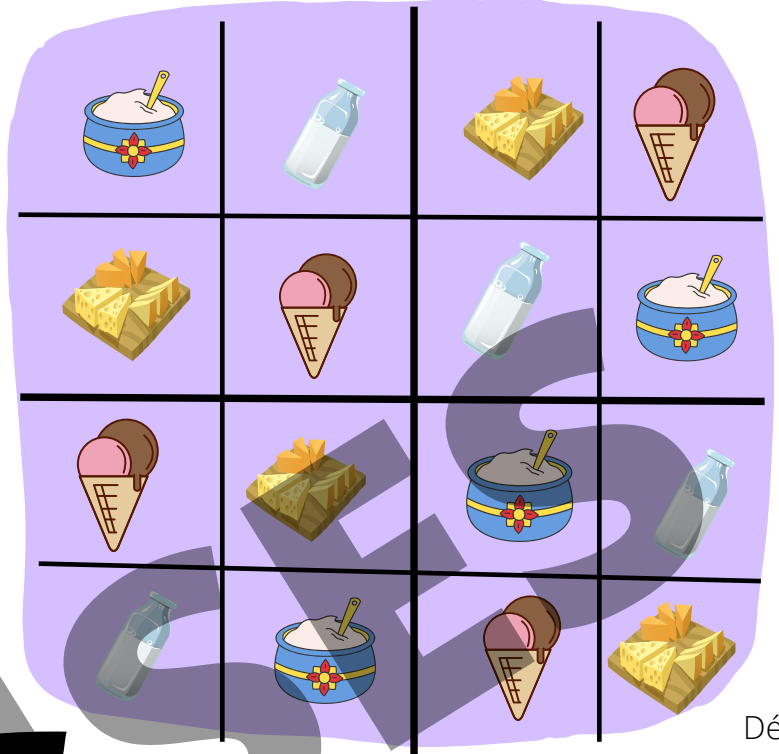
**AUTOMNE**  
POIREAUX  
SALADE  
COURGE

**MOTS MÊLÉS**

Retrouve dans la grille chacun de ces légumes de saison  
Attention certains peuvent être à l'envers !

**PRINTEMPS**  
ASPERGE  
RADIS  
EPINARD

**HIVER**  
CAROTTE  
CITROUILLE  
CHOU



**SUDOKU D'IMAGES**

Découpe les images de produits laitiers ci-dessus pour les remettre dans la grille. Attention, il ne doit pas y avoir deux fois la même image par ligne et par colonne !

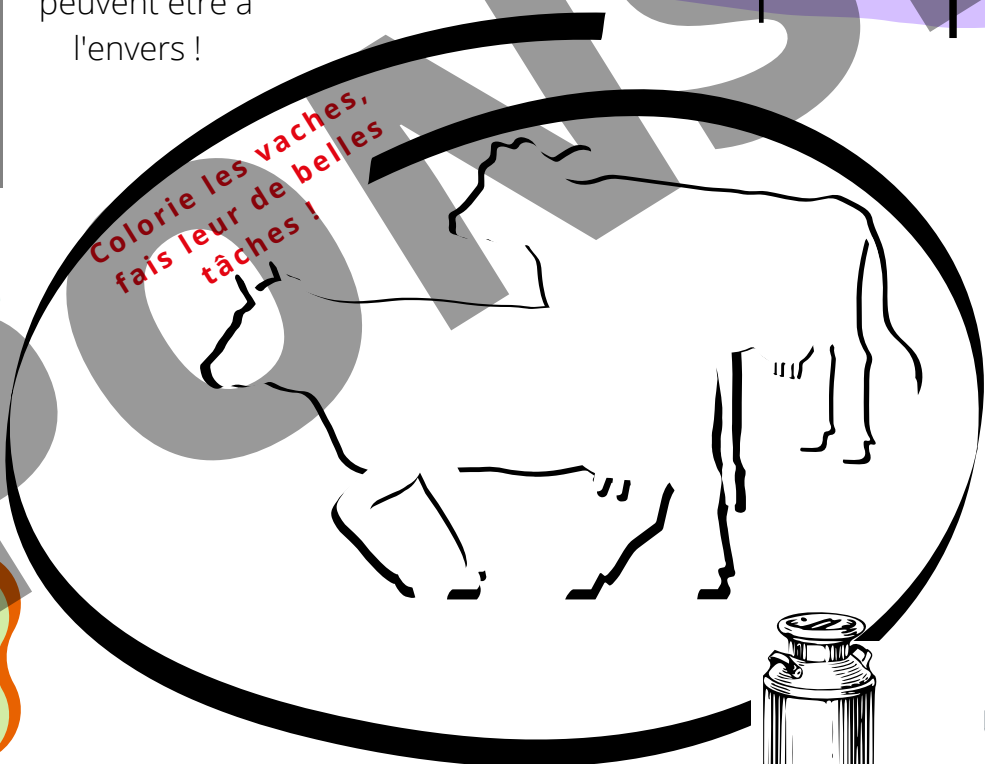
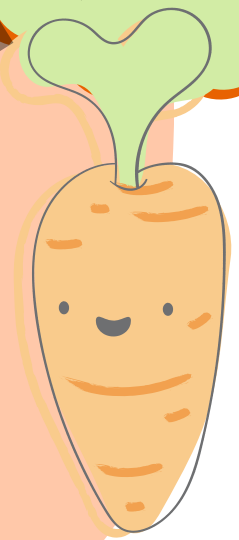
**CAKE AUX FANES DE CAROTTES**

- Fanes d'une botte de carotte
- 2 cuillères à soupe de crème
- 1 oignon
- 1 sachet de levure
- 3 oeufs
- 5 cl d'eau
- 200 g de farine
- 10cl d'huile d'olive

Préchauffez le four à 180°C, Lavez et coupez finement les fanes, Epluchez et émincez l'oignon, Dans un saladier mélangez la farine et la levure, Dans un autre, battez les oeufs puis incorporez l'huile, la crème, l'eau et assaisonnez selon votre convenance, Ajoutez-y ensuite la farine et la levure progressivement en mélangeant, Ajoutez les fanes et l'oignon, mélangez le tout puis versez la pate dans un moule à cake. Enfourez et laissez cuire pendant 45 mn. Laissez refroidir puis dégustez.

Source : CuisineAz

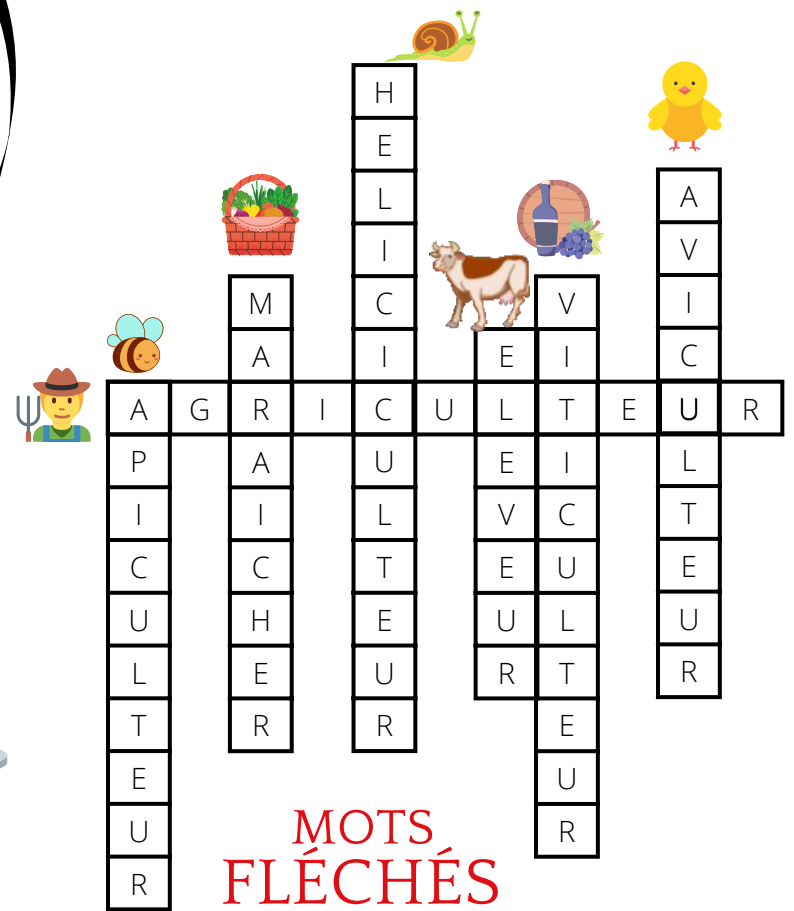
**Idée pour les parents :** Rendez-vous sur la carte des producteurs disponible sur le site du SMADC pour trouver les agriculteurs proches de chez vous !



**EXPÉRIENCE A FAIRE CHEZ SOI**

**Plus de beurre dans le frigo pour mettre sur ta tartine ?!?! Pas de panique !**

Mélange très énergiquement du lait, idéalement entier, dans un petit flacon pendant environ 5mn sans t'arrêter, tu obtiendras du beurre fait maison ! Si c'est trop dur, essaie avec de la crème !



**MOTS FLÉCHÉS**

Le métier d'agriculteur est très diversifié ! Selon son activité, il aura un nom différent. Essaie de retrouver le nom de chacun !

**Pour obtenir les réponses, RDV sur la page PAT du site du SMAD des Combrailles**



Privilégier la qualité à la quantité de viande consommée



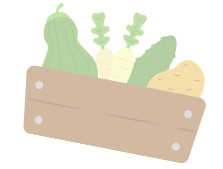
Préparer les menus pour optimiser ses courses



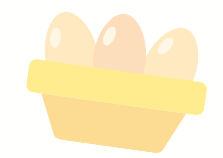
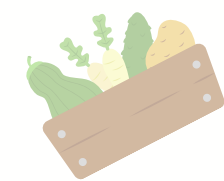
Manger des fruits et légumes de saison



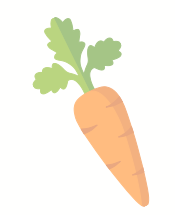
Réduire les emballages plastiques



Echanger avec les producteurs



Manger le plus local possible



# Avoir une alimentation plus responsable c'est ...

Cuisiner soi-même



Transformer pour mieux conserver

Essayer de nouvelles recettes pour limiter le gaspillage



Privilégier des produits labellisés



Faire ses courses autrement



Consommer tous les produits, même les moins beaux

## Mais c'est aussi se faire plaisir !!

Et pour vous c'est quoi manger responsable ?

Partagez nous votre avis, vos idées ou vos difficultés à l'adresse [copin@combrailles.com](mailto:copin@combrailles.com)

