



# Semaine du Goût 2024 : Les Céréales

## Propositions d'activités et de recettes

La Semaine Suisse du Goût a lieu cet automne du 12 au 22 septembre et elle a pour thème: les céréales.

Fourchette Verte propose 7 activités et 6 recettes à faire dans les structures d'accueil avec les enfants afin de découvrir les céréales de manière créative, ludique et gourmande.





# Table des matières

Introduction.....	3
Les céréales suisses .....	4
Activités sur les céréales suisses.....	6
Recettes à bases de céréales suisses.....	14
Annexes.....	19
Contact et renseignements .....	33



# 01 Introduction

Bienvenue dans la Semaine du Goût 2024, une célébration dédiée aux délices des céréales! Cette année, le label Fourchette Verte est ravi de présenter une série d'activités et de recettes captivantes pour éveiller les papilles et promouvoir une alimentation équilibrée parmi les tout-petits (2-4 ans) et les juniors (4-10 ans) au sein des collectivités d'enfants labellisées Fourchette Verte. Préparez-vous à explorer les saveurs des céréales suisses avec enthousiasme et créativité!

## La semaine du goût

Depuis sa création en 2002, la Semaine du Goût est devenue un événement incontournable en Suisse, mettant en lumière la richesse et la diversité de la gastronomie locale. Organisée par la Fondation pour la promotion du Goût, cette semaine thématique vise à promouvoir la culture culinaire, le savoir-faire artisanal et les produits de qualité de notre pays. Fourchette Verte en est le partenaire dans la restauration collective.

## Les céréales suisses, qui sont-elles?

Les céréales suisses, telles que le blé, l'épeautre, l'avoine, le maïs, l'orge, le sarrasin, le triticale, le millet, l'amidonner, le riz (rare), le seigle et l'engrain ou petit épeautre sont des piliers de notre alimentation. Riches en nutriments essentiels tels que les fibres, les protéines et les vitamines, elles constituent une source importante d'énergie et de vitalité pour les enfants et les adultes. De plus, les céréales complètes, qui contiennent l'ensemble du grain, y compris le son et le germe, offrent des bénéfices supplémentaires pour la santé, notamment en contribuant à la santé intestinale et en réduisant le risque de maladies cardiovasculaires.

## Durabilité

En mettant en avant les céréales suisses, nous souhaitons également souligner leur contribution à la durabilité alimentaire. En favorisant la consommation de produits locaux et de saison, nous contribuons à préserver l'environnement, à soutenir les agriculteurs locaux et à promouvoir une alimentation respectueuse de la planète.

## Suggestions d'excursions

Durant la Semaine du Goût, plusieurs activités captivantes peuvent être organisées avec des enfants et adaptées selon les régions en Suisse. Une visite dans une ferme céréalière ou dans un moulin de proximité, une excursion au musée telle que la maison du Blé et du Pain à Echallens, une visite du jardin de l'Alimentarium à Vevey ou une activité ludique tel qu'un labyrinthe de maïs à Orbe sont quelques exemples.



# Les céréales suisses

Voici la liste des céréales que l'on cultive en Suisse. Vous retrouverez les images correspondantes à chaque céréale en annexe (annexe 1).

**Blé:** Le blé est l'une des céréales les plus couramment cultivées dans le monde. Il est utilisé pour produire une variété de produits alimentaires, notamment la farine de blé, les pâtes, le pain et les céréales pour le petit-déjeuner.

**Amidonnier:** L'amidonnier, également connu sous le nom de blé amidonnier, est une variété de blé qui est principalement cultivée pour sa teneur élevée en amidon. Il est utilisé dans l'industrie alimentaire pour produire de l'amidon de blé, qui est utilisé comme épaississant et liant dans de nombreux produits alimentaires.

**Orge:** L'orge est une céréale ancienne qui est souvent utilisée pour la fabrication de la bière et du whisky. Elle est également transformée en flocons d'orge et en farine d'orge pour une utilisation dans une variété de plats cuisinés et de produits de boulangerie.

**Épeautre:** L'épeautre est une ancienne variété de blé qui est de plus en plus populaire en raison de ses propriétés nutritionnelles. Il est utilisé pour faire de la farine d'épeautre, qui peut être utilisée dans la fabrication du pain, des pâtes et des biscuits.

**Petit épeautre:** Le petit épeautre, également connu sous le nom d'engrain, est une variété plus ancienne et plus rustique d'épeautre. Il est souvent utilisé dans la cuisine méditerranéenne pour faire des plats tels que la soupe et le pain.

**Seigle:** Le seigle est une céréale à croissance rapide qui est souvent cultivée dans des climats plus froids. Il est utilisé pour fabriquer du pain de seigle, des craquelins et des céréales pour le petit-déjeuner.

**Avoine:** L'avoine est une céréale qui est souvent consommée sous forme de flocons d'avoine pour le petit-déjeuner. Elle est également utilisée dans la fabrication de biscuits, de barres granola et de pain.

**Maïs:** Le maïs est une céréale polyvalente utilisée dans de nombreux plats à travers le monde. Il est transformé en farine de maïs, en semoule de maïs et en polenta, ainsi qu'en snack sous forme de popcorn.



**Sarrasin:** Le sarrasin n'est pas un membre de la famille des graminées, mais plutôt une pseudo-céréale. Il est sans gluten et est souvent utilisé pour faire des crêpes, des galettes et des nouilles dans de nombreuses cuisines du monde entier.

**Triticale:** Le triticale est un hybride entre le blé et le seigle, combinant les propriétés nutritionnelles des deux céréales. Il est utilisé dans la production de farine et peut être utilisé comme substitut du blé dans de nombreuses recettes.

**Millet:** Le millet est une céréale ancienne et sans gluten qui est souvent utilisée dans les régimes alimentaires sans gluten. Il est polyvalent et peut être utilisé dans la cuisine pour faire du porridge, des accompagnements de plats principaux et même des desserts.

**Riz:** Bien que le riz ne soit pas aussi couramment cultivé en Suisse que d'autres céréales, il est toujours utilisé dans certains plats traditionnels. Il est souvent consommé comme accompagnement de plats principaux ou utilisé dans des plats comme le risotto et les sushis.

**Quinoa:** Le quinoa est une pseudo-céréale originaire des Andes. Les graines de quinoa sont riches en protéines, en fibres, en vitamines et en minéraux. De plus, le quinoa est sans gluten, ce qui en fait une excellente alternative pour les personnes atteintes de la maladie cœliaque. En Suisse, le quinoa est cultivé dans certaines régions où les conditions climatiques sont propices à sa croissance, et il est de plus en plus utilisé dans la cuisine suisse pour ses qualités nutritionnelles et gustatives.



# Activités sur les céréales suisses

Pour les tout-petits de 2 à 4 ans, nous avons préparé une série d'activités sensorielles et amusantes qui éveilleront leurs sens et stimuleront leur curiosité. Ils auront l'occasion d'explorer les céréales sous différents angles, que ce soit à travers le jeu, l'art ou la découverte.

Pour les enfants plus âgés, de 4 à 10 ans, nous avons prévu des activités plus avancées qui les encourageront à développer leurs compétences culinaires, leur créativité et leur conscience alimentaire. Des jeux interactifs aux expériences pratiques, chaque activité promet une immersion enrichissante dans l'univers des céréales suisses.

## Activités Tout-petit 2-4 ans

### Lecture de l'Histoire «Le Voyage de Flocon le Petit Grain»

---

#### Matériel nécessaire :

- Une copie imprimée de l'histoire «Le Voyage de Flocon le Petit Grain» (voir annexe 2).
- Un endroit confortable pour s'asseoir, comme un tapis ou des coussins.

#### Préparation de l'activité :

1. Imprimer une copie de l'histoire «Le Voyage de Flocon le Petit Grain».
2. Choisir un endroit calme et confortable pour la lecture, où tous les enfants peuvent entendre l'histoire facilement.

#### Déroulement de l'activité :

1. Rassembler les enfants dans l'endroit désigné pour la lecture et les inviter à s'asseoir confortablement.
2. Introduire l'histoire «Le Voyage de Flocon le Petit Grain» en expliquant brièvement de quoi parle l'histoire et en abordant le contexte de cette lecture, soit la Semaine du Goût.
3. Commencer la lecture de l'histoire, en utilisant des voix et des expressions pour rendre l'histoire vivante et captivante.
4. Encourager les enfants à poser des questions ou à commenter l'histoire pendant la lecture pour favoriser leur participation.



5. Une fois l'histoire terminée, discuter avec les enfants de ce qu'ils ont aimé dans l'histoire et des personnages qu'ils ont préférés.
6. Si le temps le permet, proposer une activité supplémentaire liée à l'histoire, comme un jeu de rôle inspiré des personnages, une des autres activités proposées dans ce kit ou une balade en campagne pour voir un champ de blé



## Memory

### Matériel nécessaire:

- Tableau des céréales suisses pour l'adulte référent (voir annexe 1).
- Cartes de memory représentant différentes céréales suisses et dérivés (voir annexe 3).

### Préparation de l'activité:

1. Imprimer une copie du tableau des céréales suisses et les cartes de memory.
2. Mélanger les cartes et les placer face cachée sur une table.

### Déroulement de l'activité:

1. Expliquer aux enfants qu'ils vont jouer à un jeu de mémoire avec des images de céréales.
2. Demander à un enfant à la fois de retourner deux cartes.
3. S'ils trouvent deux images identiques, les laisser les garder et jouer à nouveau. Les encourager à nommer les céréales des cartes qu'ils trouvent.
4. Sinon, les aider à retourner les cartes et les encourager à se souvenir de l'emplacement des images pour les prochains tours.
5. Continuer à jouer jusqu'à ce que toutes les paires d'images aient été trouvées.







## Remue ta Céréale et Ecoute-la: Sonorités des Différentes Graines et Dérivés de Céréale

---

### Matériel nécessaire:

- Différents grains de céréales (blé, riz, sarrasin, maïs, avoine) et leurs dérivés (semoule, pâtes, flocons).
- Petites bouteilles ou récipients en plastique transparents (récupération).

### Préparation de l'activité:

1. Remplir chaque bouteille ou récipient transparent avec une quantité égale de chaque type de céréale.

### Déroulement de l'activité:

1. S'asseoir en cercle avec les enfants. Distribuer une bouteille à chaque enfant.
2. Expliquer aux enfants qu'ils auront l'occasion d'explorer les différents sons produits par les céréales lorsqu'elles sont secouées à l'intérieur des bouteilles.
3. Inviter chaque enfant, un par un, à secouer doucement sa bouteille et à écouter attentivement le son produit par la céréale à l'intérieur.
4. Les encourager à décrire les sons qu'ils entendent: sont-ils forts ou doux? Aigus ou graves?
5. A la fin de l'activité, proposer un petit concert de céréales tous ensemble.





## Bricolage: Mosaïque de Céréales

---

Dès 3 ans révolu.

### Matériel nécessaire:

- Plusieurs sortes de céréales (grains de blé, flocons d'avoine, grains de maïs, grains de sarrasin, semoule).
- Nombre de bols correspondant au nombre de céréales choisies.
- Colle liquide ou colle en bâton.
- Dessins d'animaux (voir annexe 4).

### Préparation de l'activité:

1. Imprimer des copies de dessins d'animaux.
2. Remplir chaque bol d'une sorte de céréale.

### Déroulement de l'activité:

1. Expliquer aux enfants qu'ils vont réaliser un bricolage en remplissant des dessins avec des céréales suisses. Proposer à chaque enfant de choisir un dessin.
2. Encourager les enfants à choisir les céréales qu'ils préfèrent et à les disposer à l'intérieur des contours du dessin après y avoir mis de la colle.
3. Attention à ce que les enfants ne mettent pas de grains de céréales entiers en bouche (risque d'étouffement).
4. Laisser les enfants utiliser leur créativité en mélangeant différentes céréales et textures (grains, flocons, semoule). Les enfants peuvent également ajouter des détails supplémentaires au feutre ou crayon.

Si l'activité est réalisée avec des enfants plus âgés, ils peuvent dessiner les contours de leur propre dessin !





## Activités Junior 4-10 ans

### Découverte des Céréales et Jeu du Goût à l'Aveugle

---

#### Matériel nécessaire :

- Tableau des céréales suisses pour l'adulte référent (voir annexe 1).
- Plusieurs sortes de grains de céréales suisses (blé, riz, sarrasin, maïs, avoine).
- Différents produits céréaliers (pain aux graines, pâtes cuites, galette de riz, flocons d'avoine, céréales soufflées, biscuits à l'épeautre).
- Bols transparents et cuillères.
- Bandeaux ou foulards pour les yeux.
- Liste des descripteurs pour l'adulte référent (voir annexe 5)

#### Préparation de l'activité :

1. Imprimer une copie du tableau des céréales suisses et la liste des descripteurs.
2. Remplir chaque bol d'une sorte de grains de céréales. Mettre de côté les produits céréaliers.

#### Déroulement de l'activité :

1. Rassembler les enfants autour de la table où les bols de céréales sont disposés.
2. Expliquer aux enfants les différentes variétés de céréales présentes dans les bols.
3. Inviter les enfants à explorer les grains de céréales en utilisant leurs sens: les toucher, les sentir et les observer. Chaque enfant peut se servir d'une portion de céréale avec sa cuillère.
4. Les encourager à décrire les textures, les couleurs et les formes de chaque céréale.
5. Ensuite, demander si certains enfants ont envie de participer à un jeu de dégustation avec les yeux bandés.



6. Bander les yeux des enfants participant et leurs donner un échantillon d'un produit céréalier à goûter.
7. Encourager les enfants à identifier les saveurs et les textures de chaque aliment en bouche et relever les mots des enfants.
8. Répéter le processus a jusqu'à ce qu'ils aient tous goûté chaque produit.
9. À la fin de l'activité, discuter avec les enfants de leurs expériences de dégustation et de leurs préférences.
10. Aider les enfants à faire les liens entre les grains de céréales touchés au début de l'activité et les produits dérivés dégustés. (Exemple: riz et galette de riz).





## Atelier Germination: Faire pousser des graines à germer de blé

L'activité se déroule sur une période de 4 à 6 jours.

### Matériel nécessaire:

- Graines à germer de blé (achat en supermarché ou sur internet).
- Un bol de taille moyenne.
- Coupelles ou récipients peu profonds.
- Cotons ou papier ménage.
- Eau.



### Déroulement de l'activité:

1. Jour 1 - Trempage: Placer les graines à germer de blé dans un bol et recouvrez-les d'eau. Les laisser tremper toute une nuit.
2. Jour 2 - Rinçage: Le lendemain, rincer les graines sous l'eau courante à l'aide d'une passoire. Les égoutter soigneusement.
3. Jours 2 à 4 - Germination: Répartir les graines trempées et rincées sur du coton ou du papier ménage humide dans les coupelles. Ajouter une fine couche de coton ou de papier ménage humide sur les graines pour les recouvrir légèrement. Placer les coupelles dans un endroit bien éclairé, mais pas en plein soleil direct.
4. Jours 2 à 4 - Rinçage: Pendant les jours suivants, rincer les graines à germer une à deux fois par jour. Et utiliser un vaporisateur pour humidifier légèrement le coton.
5. Jour 4 à 5 - Consommation: Une fois que les graines ont germé et que de petites pousses vertes sont visibles, les enfants peuvent les déguster telles quelles ou les ajouter dans les salades des menus de midi.
6. Jour 4 à 6 - Conservation: Si les graines ne sont pas toutes consommées immédiatement, elles peuvent être conservées au réfrigérateur dans un récipient hermétique pendant quelques jours.



## Atelier Artisanal: Création de Muesli Maison

---

### Matériel nécessaire:

- Ingrédients: flocons d'avoine, fruits secs (raisins, abricots, cranberries), fruits à coque (noix, amandes, noisettes), graines (graines de tournesol, graines de courge).
- Bols, cuillères, sacs en papier pour emporter le mélange.

### Préparation de l'activité:

1. Remplir chaque bol d'un ingrédient. Et disposer tous les ingrédients sur une table.

### Déroulement de l'activité:

1. Expliquer aux enfants qu'ils vont créer leur propre mélange de muesli maison.
2. Distribuer des bols vides à chaque enfant.
3. Inviter les enfants à choisir leurs ingrédients préférés parmi les flocons d'avoine, les fruits secs, les fruits à coque et les graines, et à les ajouter à leur bol.
4. Une fois que les enfants sont satisfaits de leur mélange, leur fournir des sacs en papier pour qu'ils puissent emporter leur création chez eux.







# Recettes à bases de céréales suisses

Découvrez une sélection de délicieuses recettes mettant en vedette les céréales suisses, spécialement conçues pour ravir les papilles des enfants.

Chaque recette est prévue pour une collation pour 10 enfants. Vous pouvez facilement multiplier les quantités des ingrédients en fonction du nombre d'enfants présents, offrant ainsi une flexibilité pour s'adapter à votre groupe. N'hésitez pas à faire participer les enfants selon leur âge!

Que ce soit pour explorer de nouvelles saveurs, encourager une alimentation saine ou simplement s'amuser en cuisine, ces recettes sont un moyen ludique et éducatif de faire mieux connaître et apprécier les céréales suisses.

## Crêpes à la farine de sarrasin

### Ingrédients:

250 g de farine de sarrasin

300 ml d'eau

200 ml de lait

2 œufs

2 cuillères à soupe d'huile de colza HOLL

Une pincée de sel

Huile de colza HOLL pour la cuisson

Fruits frais de saison coupés en dés

### Instructions:

1. Dans un bol, mélanger la farine de sarrasin, l'eau, le lait, l'œuf, l'huile et le sel jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
2. Faire chauffer une poêle à feu moyen avec un peu d'huile.
3. Verser une louche de pâte à crêpes dans la poêle et l'étaler en une fine couche.
4. Cuire la crêpe pendant environ 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
5. Répéter l'opération avec le reste de la pâte.
6. Servir chaud, garni de fruits frais coupés en dés.



## Gressins à la farine de blé complet

---

### Ingrédients:

600 grammes de farine de blé complet

1 sachet de levure de boulanger (8g)

250 ml d'eau tiède

2 cuillères à soupe d'huile de colza HOLL

Sel

Graines de pavot, sésame, lin, cumin

Herbes aromatiques: thym, origan,  
romarin

---

### Instructions:

1. Diluer la levure dans un peu d'eau tiède. Laisser reposer pendant une dizaine de minutes.
2. Mélanger la farine et le sel, faire une fontaine et y ajouter l'huile, la levure et le reste d'eau tiède.
3. Pétrir la pâte entre 5 et 10 minutes. Si elle attache, ajouter un peu de farine. Faire lever la pâte pendant 1 heure 30.
4. L'étaler en rectangle.
5. Saupoudrer de graines ou d'herbes aromatiques et laisser reposer 1 heure minimum en recouvrant d'un linge propre. La pâte doit doubler de volume.
6. Couper la pâte en bâtonnets d'une largeur de 2 cm, les étirer afin qu'ils doublent de taille.
7. Aligner les gressins sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé. Enfourner entre 15 et 20 minutes dans un four préchauffé à 200°.







## Porridge au millet

---

### Ingrédients:

500 g de millet

600 ml d'eau

600 ml de lait

Une pincée de sel

Fruits frais de saison coupés en dés



### Instructions:

1. Dans une casserole, porter l'eau et le lait à ébullition.
2. Ajouter une pincée de sel et le millet dans l'eau et le lait bouillants.
3. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le millet soit tendre et que l'eau soit absorbée.
4. Servir chaud, garni de fruits frais coupés en dés.

## Semoule de sarrasin (Kacha ou kasha)

---

### Ingrédients:

500 g de sarrasin décortiqué

Lait (à votre convenance)

1,5 L d'eau

Fruits frais coupés en dés

Une pincée de sel

### Instructions:

1. Dans une casserole, porter l'eau à ébullition.
2. Ajouter une pincée de sel et le sarrasin dans l'eau bouillante.
3. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le sarrasin soit tendre et que l'eau soit absorbée.
4. Si désiré, ajouter du lait pour obtenir la consistance désirée.
5. Servir chaud, garni de fruits frais coupés en dés.



## Riz au lait

---

### Ingrédients:

500 g de riz blanc

2 L de lait

50 g de sucre

1 gousse de vanille

Une pincée de sel

Cannelle en poudre ou coulis  
de fruits de saison

### Instructions:

1. Dans une casserole, porter le lait à ébullition.
2. Ajouter le riz et la pincée de sel et réduire le feu à doux.
3. Laisser mijoter pendant environ 20 minutes en remuant fréquemment jusqu'à ce que le riz soit tendre et que le mélange épaississe.
4. Incorporer le sucre et le sucre vanillé, bien mélanger.
5. Retirer du feu et laisser refroidir un peu avant de servir.
6. Saupoudrer de cannelle en poudre ou y ajouter un coulis de fruits de saison.





## Biscuits aux flocons d'avoine et à la banane

---

### Ingrédients:

5 bananes mûres, écrasées

200 g de flocons d'avoine

50 g de beurre fondu

1 sachet de sucre vanillé

50 g de pépites de chocolat

(facultatif)

Une pincée de sel

### Instructions:

1. Préchauffer le four à 180°C et tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
2. Dans un bol, écraser les bananes jusqu'à obtenir une purée lisse.
3. Ajouter les flocons d'avoine, le beurre fondu, le sucre vanillé, les pépites de chocolat et une pincée de sel à la purée de banane. Mélanger jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien incorporés.
4. Former des petites boules avec la pâte et les déposer sur la plaque à pâtisserie préparée. Aplatir légèrement les boules avec le dos d'une cuillère.
5. Cuire au four préchauffé pendant 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.
6. Laisser refroidir les biscuits sur une grille avant de les déguster.



# Annexe

# 05

## Annexe 1: Tableau des céréales suisses ✂

<p>Blé</p> 	<p>Amidonnier</p> 	<p>Orge</p> 
<p>Epeautre</p> 	<p>Petit épeautre</p> 	<p>Seigle</p> 
<p>Avoine</p> 	<p>Maïs</p> 	<p>Sarrasin</p> 
<p>Triticale</p> 	<p>Millet</p> 	<p>Riz</p> 
<p>Quinoa</p> 		









## Annexe 2: Histoire du Voyage de Flocon le Petit Grain

Il était une fois, dans un champ verdoyant au cœur des campagnes suisses, un petit grain de blé nommé Flocon. Flocon était bien différent des autres grains de blé. Il avait une curiosité insatiable et rêvait de découvrir le monde au-delà du champ.

Un jour, alors que le soleil se levait timidement sur les sommets enneigés, Flocon se réveilla avec une énergie nouvelle. Il décida que c'était le jour de réaliser son plus grand rêve: partir à l'aventure.

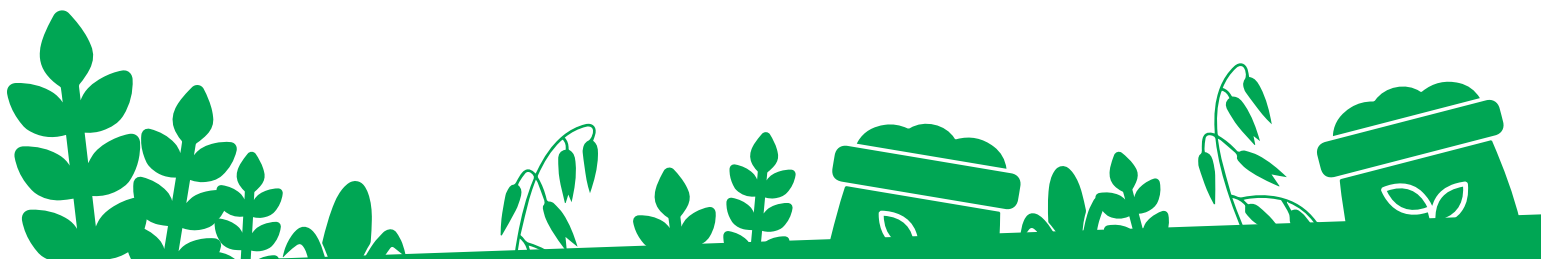
En chemin, Flocon rencontra d'autres grains de blé, comme lui, qui étaient trop effrayés pour quitter le confort du champ. Mais Flocon était déterminé. Il savait qu'il y avait plus à découvrir au-delà des limites du champ.

Au fur et à mesure que Flocon avançait, il rencontra des personnages étonnants inspirés par les céréales suisses. Il fit la connaissance de Rosie la Fleur de Maïs, qui dansait gracieusement au rythme du vent alpin. Il croisa le chemin de Bruno le Grain d'Avoine, connu pour sa force et sa robustesse. Ensemble, ils formèrent une équipe improbable, unie par leur désir commun de découvrir de nouveaux horizons.

Leur voyage les emmena à travers des vallées verdoyantes, des rivières scintillantes et des forêts mystérieuses. Ils firent face à des défis et des obstacles, mais grâce à leur courage et à leur amitié, ils surmontèrent chaque épreuve avec détermination.

Alors que Flocon, Rosie la Fleur de Maïs et Bruno le Grain d'Avoine poursuivaient leur voyage à travers les splendides paysages suisses, ils firent une rencontre inattendue. Sur le bord d'un ruisseau, se tenait Sacha le Sarrasin. Sacha était un grain de sarrasin originaire des champs suisses, connu pour sa résilience et son adaptabilité. Il avait entendu parler des aventures de Flocon et de ses amis et avait décidé de se joindre à eux pour découvrir de nouveaux horizons.

Sur leur chemin, ils firent également une autre rencontre surprenante. C'était Rita le Grain de Riz. Rita avait voyagé depuis les rizières, attirée par la promesse d'aventure et de découverte. Avec son calme et sa sagesse, Rita était un roc sur lequel le groupe pouvait toujours compter. Elle apportait avec





elle la richesse de ses expériences et de ses traditions, offrant des conseils précieux et une perspective nouvelle sur les défis qu'ils rencontraient en chemin. Grâce à elle, Flocon et ses amis découvrirent de nouveaux modes de vie et de nouvelles façons de cultiver le lien avec la nature qui les entourait.

Finalement, après des jours d'aventure palpitante, Flocon et ses amis arrivèrent au sommet d'une montagne majestueuse. De là-haut, ils contemplèrent la beauté époustouflante des Alpes suisses, se sentant petits mais émerveillés devant tant de splendeur.

Et ainsi, le voyage de cette joyeuse bande d'amis à travers les paysages enchanteurs de la Suisse se transforma en une aventure inoubliable, pleine de découvertes, d'amitié et de magie. Et chaque année, lors de la Semaine du Goût, les enfants du monde entier écoutaient avec fascination les récits des exploits extraordinaires de Flocon, Rosie, Bruno, Sacha et Rita, rêvant à leur propre voyage à travers le monde merveilleux des céréales suisses



Flocon



Rosie



Bruno



Sacha





Rita





Annexe 3: Memory des céréales suisses et dérivés ✂













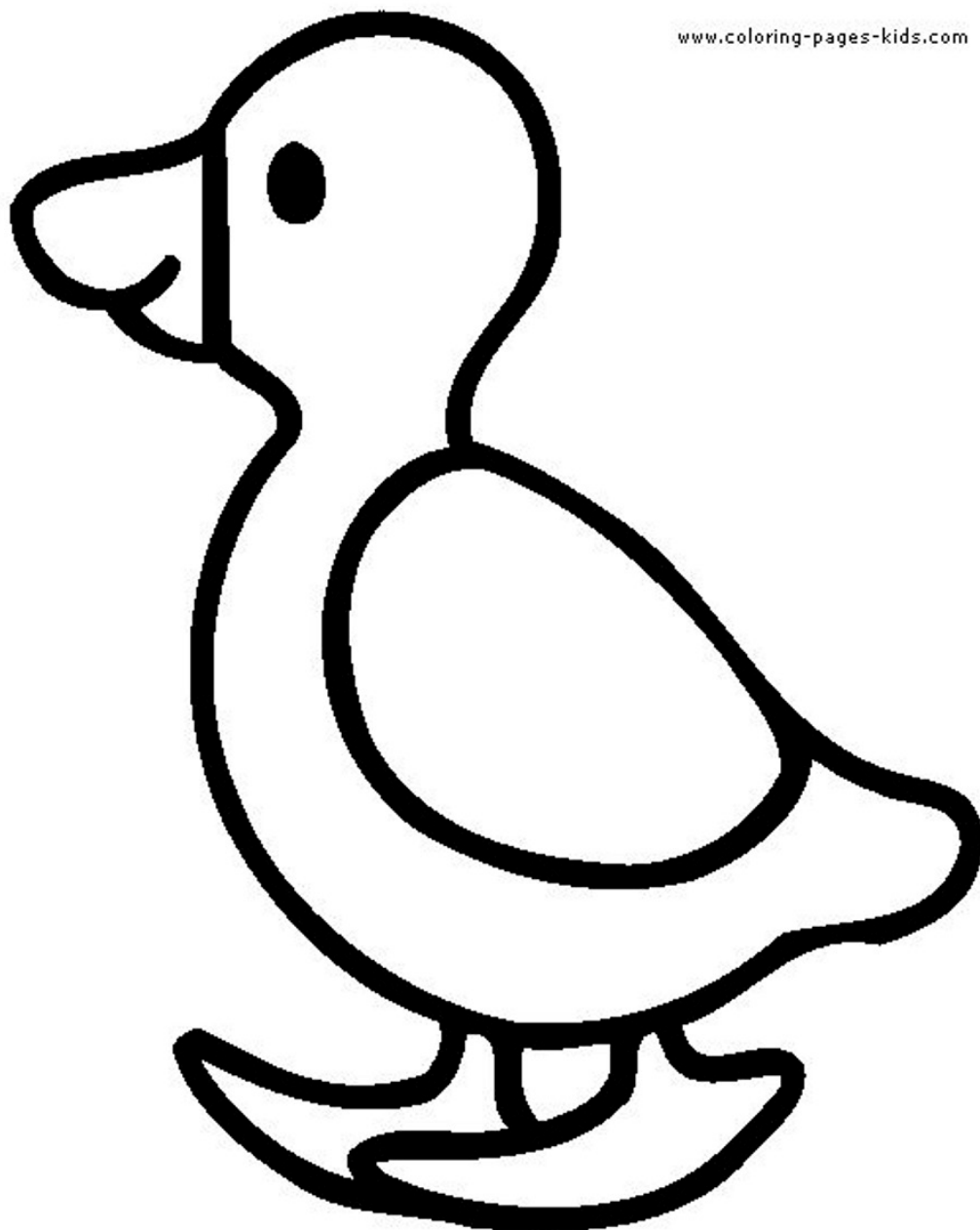


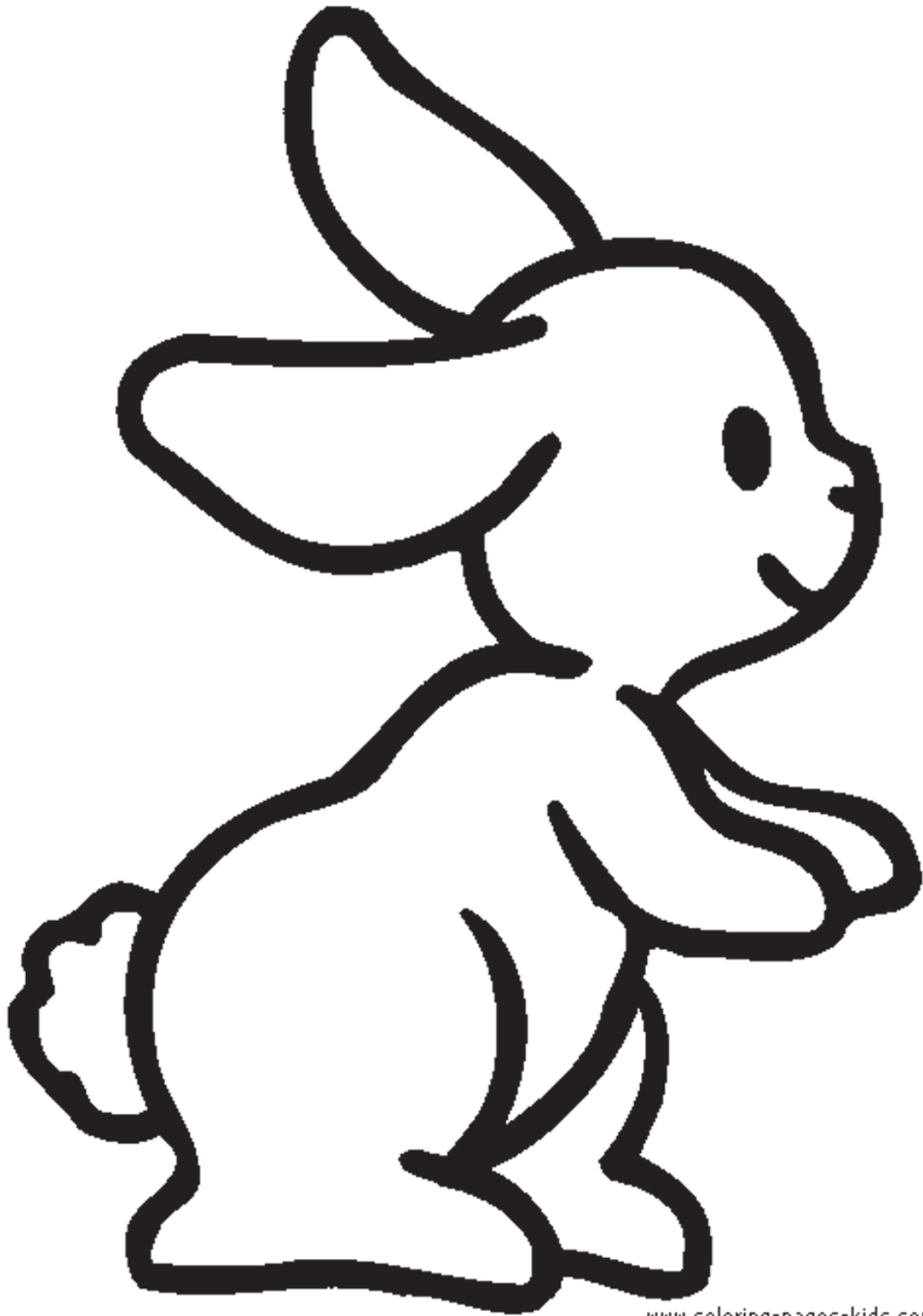




## Annexe 4: Dessins d'animaux

[www.coloring-pages-kids.com](http://www.coloring-pages-kids.com)

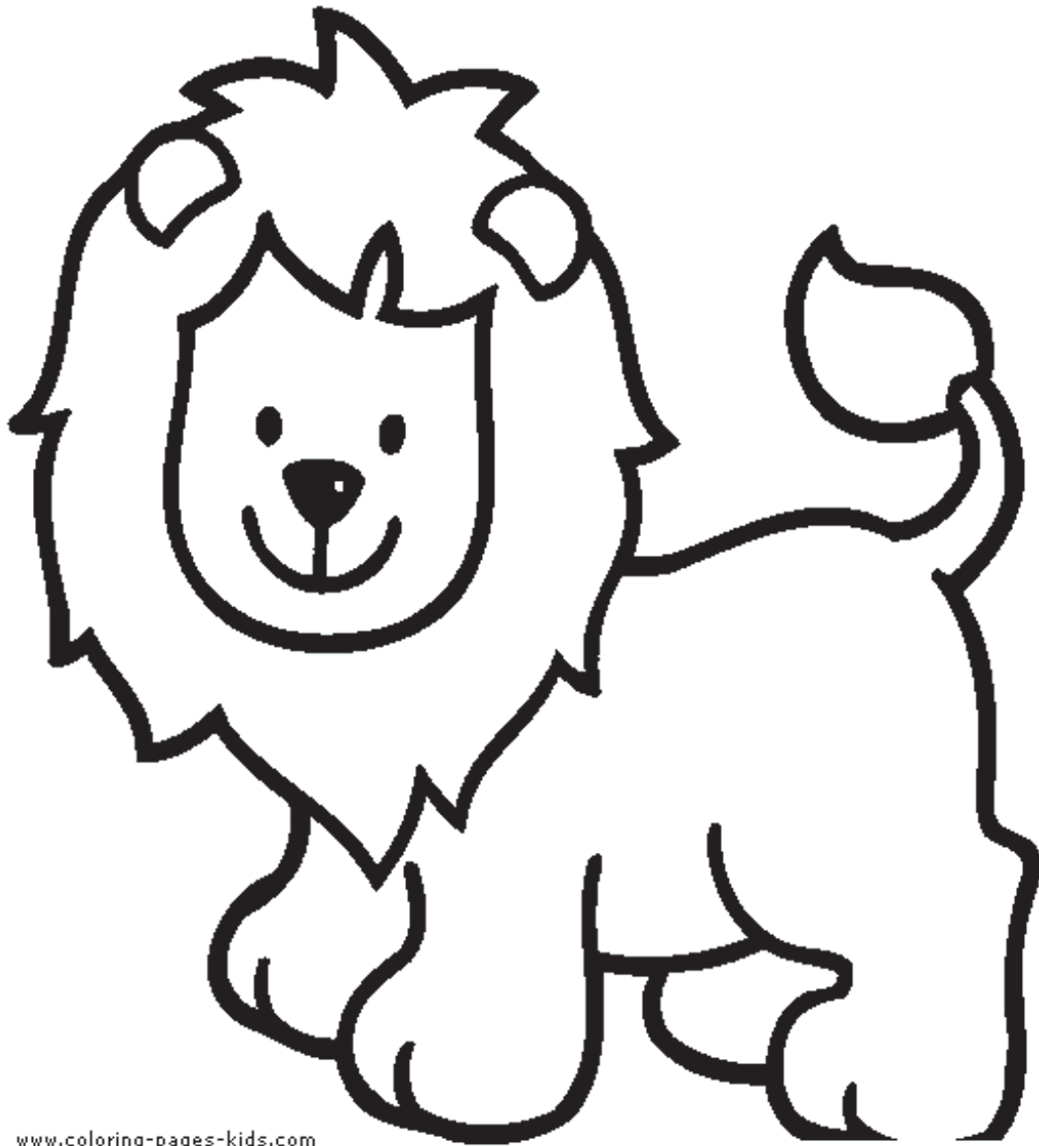




[www.coloring-pages-kids.com](http://www.coloring-pages-kids.com)







[www.coloring-pages-kids.com](http://www.coloring-pages-kids.com)



## Annexe 5: Liste des descripteurs

Vue	Perceptions tactiles	Saveurs
Aqueux Brillant Cireux Compact Crémeux Dense Epais Fibreux Fissuré Floconneux Fluide Gélatineux Granuleux Gras Hétérogène Homogène Irrégulier Irisé Laiteux Liquide Lisse Marbré Mat Opaque Pâteux Pulpeux Rayé Rugueux Sableux Satiné Tacheté Translucide Transparent Troubles ...	Aéré Aqueux Brûlant Chaud Collant Compact Crémeux Dense Doux Élastique Epais Fibreux Figé Fluide Fondant Froid Glissant Gluant Gras Grumeleux Hétérogène Homogène Huileux Léger Lisse Molletonné Piquant Poisseux Poudreux Râpeux Résistant Sableux Souple Velours Visqueux ...	Acide Amer Salé Sucré

## Contact

**Fourchette verte Vaud**  
**Unisanté**

Route de Berne 113, 1010 Lausanne  
021 545 10 15  
vd@fourchetteverte.ch

## Renseignements

**Unisanté Alimentation :**

[www.unisante.ch/alimentation](http://www.unisante.ch/alimentation)

**Manger en collectivité:**

<https://unisante.ch/fr/promotion-prevention/alimentation/informations-ressources/manger-collectivite-creches-garderies>

**Fourchette verte :**

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

