

# Le petit livre des menus et des recettes

Livret à télécharger  
sur le site du Collège  
Wilbur Wright.  
Élaboré par les élèves  
de 5O et 5W.

**EH! LES PARENTS  
ON MANGE QUOI  
CE SOIR???**



## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

*Proposé par Thomas Bellanger*

ENTREE = Tomate ; vinaigrette ; surimi

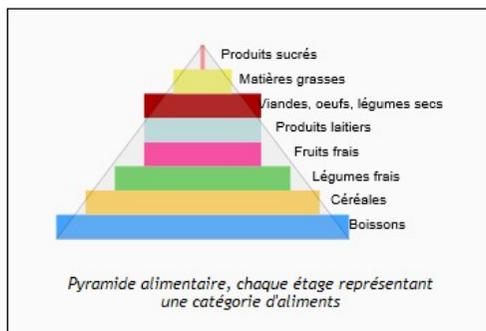
PLAT = Steak haché ; Ratatouille (2 assiettes) ; Pâte

DESSERT = pain ; Banane + pomme + lait.

Boisson = eau

### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

(Analyse faite avec le site <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equilal/#>)



MES CONSEILS =

Il faut se faire plaisir et cuisiner quand on a le temps !!

## ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME ?

### DANS "Nutella" IL Y A :

(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/>)



- E 322
- Lécithine
- Huile de palme
- 31,6 gramme de matière gras pour 100 grammes
- 11 gramme d'acide gras

### DANS MON "nutella" MAISON IL Y A :

- noisette grillé
- sucre blond
- chocolat au lait
- huile de pépin de raisin
- lait en poudre
- Vanille liquide

### Le lien vers ma recette :

[https://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewiT99bVh6DiAhUEBWMbHWOBdnUQFjACegQIChAL&url=https%3A%2F%2Fwww.hervecuisine.com%2Frecette%2Frecette-nutella-maison%2F&usq=AOvVaw3coovmVRI5TQJqeCb79CdH)

[sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewiT99bVh6DiAhUEBWMbHWOBdnUQFjACegQIChAL&url=https%3A%2F%2Fwww.hervecuisine.com%2Frecette%2Frecette-nutella-maison%2F&usq=AOvVaw3coovmVRI5TQJqeCb79CdH](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewiT99bVh6DiAhUEBWMbHWOBdnUQFjACegQIChAL&url=https%3A%2F%2Fwww.hervecuisine.com%2Frecette%2Frecette-nutella-maison%2F&usq=AOvVaw3coovmVRI5TQJqeCb79CdH)

## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

Proposé par Lefaux Salima et Ben Moussa Manel

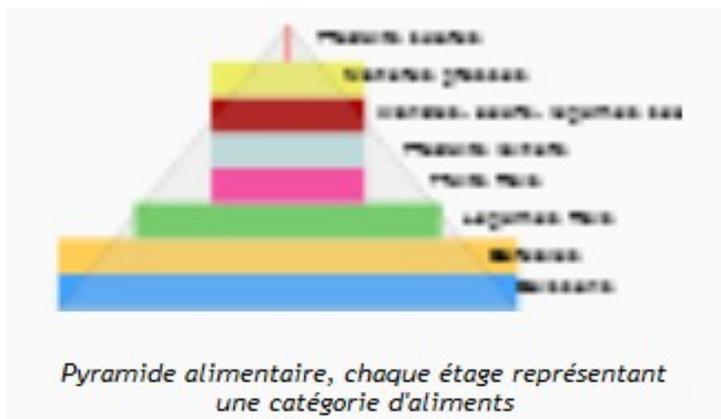
ENTRÉE = tomate

PLAT = haricots verts, pâtes, steak haché et pain

DESSERT = salade de fruit, fromage

### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

(Analyse faite avec le site <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equil/#>)



## ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME ?

### DANS "UN PAQUET DE PRINE LU" IL Y A :

(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/>)

- E503ii - Carbonate acide d'ammonium
- E500ii - Carbonate acide de sodium
- HUILE DE PALME
- E450i - Pyrophosphate de sodium acide
- E322i - Lécithine



### DANS MON "prince lu" MAISON IL Y A :

Pour 6 personnes :

- 200g de farine
- 150g de chocolats noirs
- 80g de sucre en poudre ou sucre semoule
- 60g de crème liquide
- 80g de beurre
- 50g d'eau
- 0.5c. à c. de levure chimique



## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

Proposé par Julien Boulay

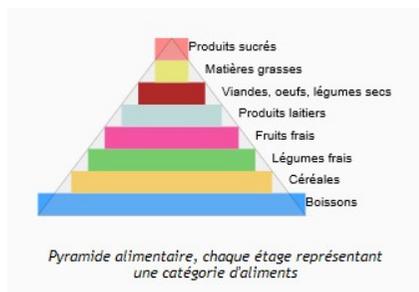
ENTREE = 2 portions de carottes

PLAT = 1 omelette + 1 portion de petit pois + 2 verres d'eau

DESSERT = 1 yaourt nature

### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

(Analyse faite avec le site <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equil/#>)



### **MES CONSEILS =**

Ne pas trop manger de sucre et de matière grasse car ce n'est pas bon pour la santé !

## ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME ?

### DANS « Pepito au chocolat au lait » IL Y A :

(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/>)

#### **-lécithine**

-esters polyglyceriques d'acides gras d'huile de ricin

-carbonate acide de sodium

-carbonate acide d'ammonium

-phosphate monocalcique



### DANS MON « Pepito au chocolat au lait » MAISON IL Y A :

-150 g de farine

-75 g de beurre

-75 g de sucre glace

-1 œuf

-1 pincée de sel

-100 grammes de chocolat au lait



### Le lien vers ma recette

-: [https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_pepitos-maison\\_308083.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_pepitos-maison_308083.aspx)

## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

*Proposé par Sohane.*

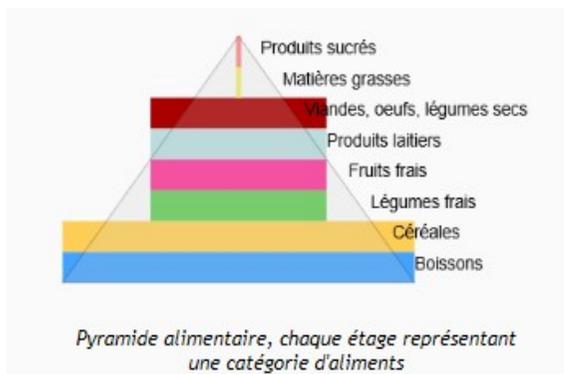
ENTREE = Melon

PLAT = Poulet avec du riz et des tomates + pain et 2 verres d'eau

DESSERT = Yaourt nature

## L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

*(Analyse faite avec le site <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equial/#>)*



## ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME ?

### DANS les "Cookies" IL Y A :

*(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/>)*

- E322i-Lécithine
- E450i-Pyrophosphate de sodium acide
- E500ii- Carbonate acide de sodium



### DANS MON "Cookie" MAISON IL Y A :

- Farine
- Chocolat
- Œuf
- Sucre
- Sucre vanillé
- Levure

**Recette personnelle !!**

## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

*Proposé par Timoté*

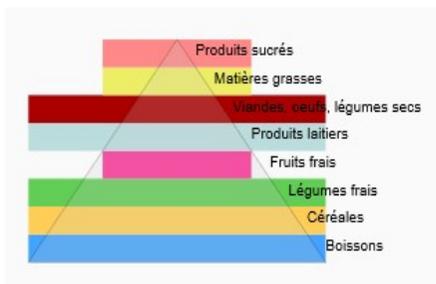
ENTREE = salade de pâte

PLAT = steak haché, petit pois, haricot vert, pain + eau

DESSERT = pomme, yaourt

### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

(Analyse faite avec le site <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equil/#>)



## ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME ?

### DANS "prince" IL Y A :

(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/>)

- huile
- sirop de glucose
- poudre à lever
- lécithine de soja
- céréales



### DANS MON "prince" MAISON IL Y A :

- levure chimique
- farine
- crème liquide
- sucre en poudre ou sucre semoule
- beurre

Le lien vers ma recette : <https://www.750g.com> > Biscuits au chocolat  
> [Recettes de biscuits fourrés](#)

## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

Proposé par Julia.

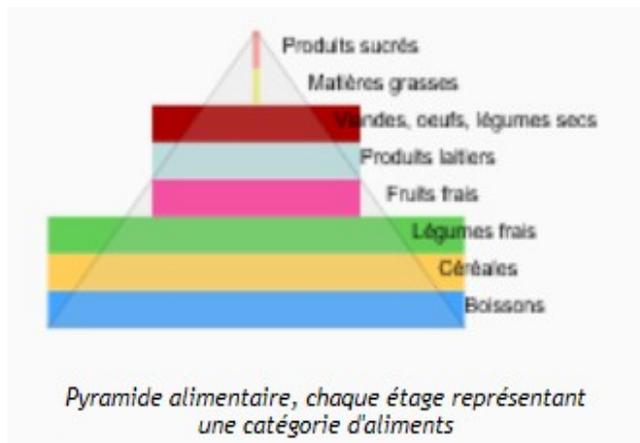
ENTREE = Melon et tomate

PLAT = Poulet avec poivron et du riz + pain et eau

DESSERT = Yaourt nature et une poire

### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

(Analyse faite avec le site <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equil/#>)



MES CONSEILS =

Couper très finement le poivron.

ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME ?

### DANS "COOKIES GRANOLA" IL Y A :

(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/>)

- [E322i - Lécithine](#)
- [E503ii - Carbonate acide d'ammonium](#)
- [E500ii - Carbonate acide de sodium](#)
- [E450i - Pyrophosphate de sodium acide](#)
- [E160ai - Bêta-carotène](#)[E322i - Lécithine](#)

### DANS MON "COOKIE" MAISON IL Y A :

- Œuf
- Farine
- Sucre
- Levure
- Sucre vanillé
- Chocolat

Recette personnelle de Julia !!

## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

Proposé par...Lilou DELHOMMEAU

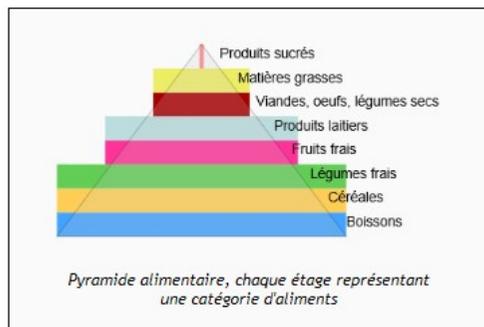
**ENTREE** =carotte et tomate

**PLAT** =viande de bœuf ,3 pains, pomme de terre+ 2 verres d'eau et 2 verres de lait + beurre

**DESSERT** =salade de fruit

## L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

(Analyse faite avec le site <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equial/#>)



## **MES CONSEILS =**

Faire fondre le beurre au milieu de la purée fait maison

Pour la salade de fruit mélanger bien les fruits et laisser un peu de jus

## ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME ?

### DANS "un hamburger" IL Y A :

(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/> )

- sulfite
- anhydride sulfureux



### DANS MON "hamburger" MAISON IL YA :

- pain a hamburger
- fromage à hamburger
- ketchup
- salade
- steak haché
- cornichon



**Recette de Lilou DELHOMMEAU !!**

## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

Proposé par Flavie Lelièvre

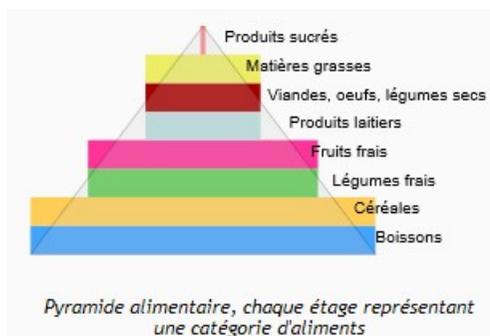
ENTREE =salade, tomate

PLAT = riz, dinde, pain, eau, fromage

DESSERT =banane

### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

(Analyse faite avec le site <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equilal/#>)



### **MES CONSEILS =**

Il faut se faire plaisir de temps en temps mais quand même faire attention et faire du sport.

## ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME ?

### DANS « les cookies » IL Y A :

(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/>)

E322i - Lécithine

E503ii - Carbonate acide d'ammonium

E500ii - Carbonate acide de sodium

E450i - Pyrophosphate de sodium acide

E160ai - Bêta-carotène



### DANS MON " cookie " MAISON IL y a :

#### **Ingrédients pour 4 personnes**

90 g de beurre

1 œuf

90 g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

140 g de farine

110 g de chocolat noir ou blanc

1 cuillère à café de levure

chimique

1 cuillère à café de sel



#### Lien de ma recette :

<https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/329015-cookies-maison>

## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

Proposé par Ronan LELIEVRE

ENTREE = Macédoine de légumes, mayonnaise et œuf

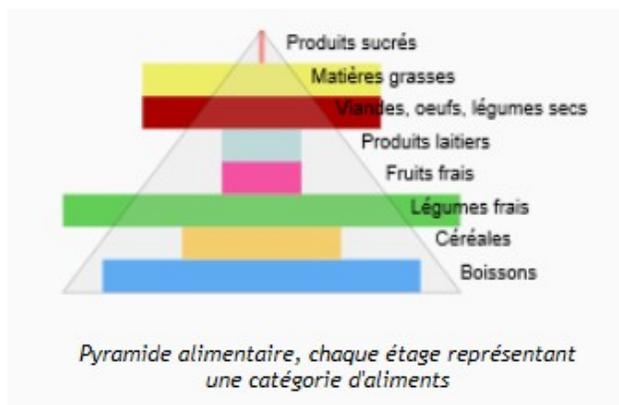
PLAT = langue de bœuf, pâtes bolognaises

FROMAGE = brique de chèvre

DESSERT = banane chocolat

### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

(Analyse faite avec le site <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equial/#>)



MES CONSEILS =

Manger moins gras. Manger plus de céréales, plus de fruits frais plus de produits laitiers et moins de viandes œuf et légumes.

## ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME !

### DANS « le nutella » IL Y A :

(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/>)

-E322 - Lécithines

-huile de palme

-émulsifiants

-vanilline



### DANS MON "fondant au chocolat" MAISON IL Y A :

-chocolat pur cacao

-levure de boulanger

-sucre

-farine

-œuf

-beurre



Le lien vers ma

recette :[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_fondant-au-chocolat\\_15025.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_fondant-au-chocolat_15025.aspx)

## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

Proposé par Mathéo Mérignac

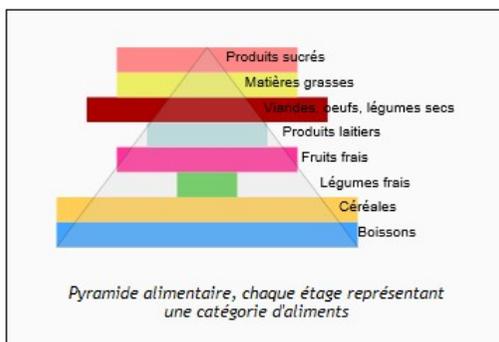
ENTREE = salade avec tomate cerise

PLAT = steak haché, pomme de terre, lentilles

DESSERT = Danette liégeois

### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

(Analyse faite avec le site <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equial/#>)



### **MES CONSEILS =**

Manger plus de Légumes, et moins de matières grasses et de produit sucrés.

## ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME ?

### DANS "Les Princes" IL Y A :

(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/>)

-Lécithine

-Carbonate acide de sodium

-Pyrophosphate de sodium acide

-Carbonate acide d'ammonium



### DANS MON " Les Prince " MAISON IL Y A :

-250g de farine

-20g de poudre d'amande

-80g de sucre en poudre

-150g de beurre fondu

-1 jaune d'œuf

-1 sachet de sucre vanillé

-150g de chocolat noir fondu

-1 pincée de sel

Le lien vers ma recette :

<https://www.cuisineaz.com/recettes/biscuit-petit-prince-fait-maison-83522.aspx>



## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

Proposé par : Anaé Richard

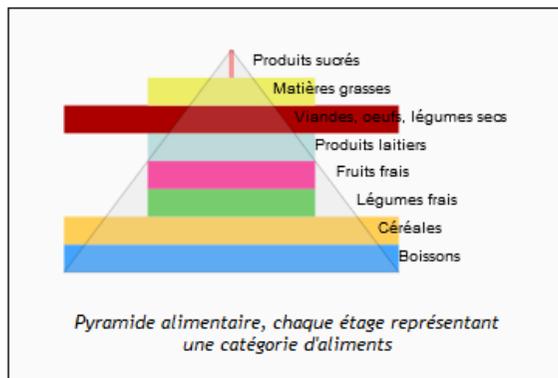
ENTREE = salade niçoise (thon et riz) + du pain

PLAT = haricot vert avec du jambon blanc + verre d'eau

DESSERT = yaourt nature avec un kiwi

### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

(Analyse faite avec le site <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equial/#>)



### MES CONSEILS =

Bien présenter la salade de thon et de riz, pas prendre de jambon avec du gras et choisir des haricots verts sans fils.

## ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME ?

### DANS les " brownies " IL Y A :

(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/>)

- huile de colza
- émulsifiant
- stabilisant : glycérol, poudres à lever : diphosphates et carbonates de sodium
- lécithines (soja)
- gomme xanthane
- Peut contenir des traces d'arachides



### DANS MON " brownie " MAISON IL YA :

- Sucre 150 g
- Beurre 150 g
- Sucre vanillé 1 sachet.
- Farine tamisée 60 g.
- Œuf 3
- Sel 1 pincée.
- Chocolat noir 250 g.



### Le lien vers ma recette :

<https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/200285-brownies>

## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

Proposé par Amélys SILLIERES

ENTREE = salade nicoise+2 tranches de pain+ 1 verre d'eau

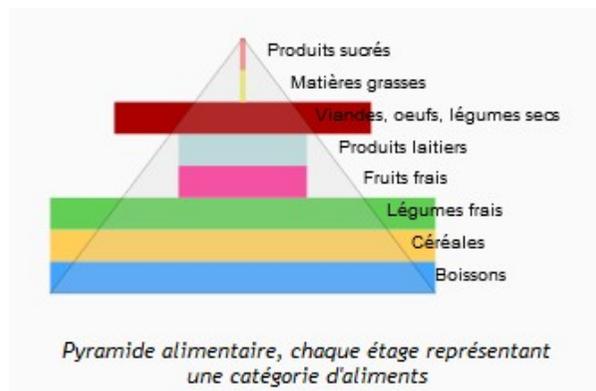
PLAT = haricots vert - steak haché

DESSERT = yaourt nature + pomme

### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

(Analyse faite avec le site [ice.fr/svt/productions/equilal/#](https://www.ice.fr/svt/productions/equilal/#))

<https://www.pedagogie.ac-n>



### MES CONSEILS =

Bien présenter la salade pour donner envi

Prendre des haricots sans fils

Prendre une pomme bien mûre

## ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME ?

### DANS LE « savane » IL Y A :

(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/>)

- sucre de pates de cacao -gluten
- sel métallique diphosphates -carbonates de sodium
- poudre à lever
- émulsifiant
- sirop de glucose fructose
- lécithines
- beurre de cacao
- huile de colza
- amidon de maïs
- malté



### DANS MON "gâteau au yaourt au chocolat" MAISON IL Y A :

- 1 pot de yaourt
- chocolat
- 2 pot de sucre
- 1 sachet de sucres vanillé
- 3 pot de farines
- 1/2 huile
- 3 œufs
- 1/2 sachet de levures chimique

Recette personnelle !!!

## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

Proposé par Alexis THIERRY

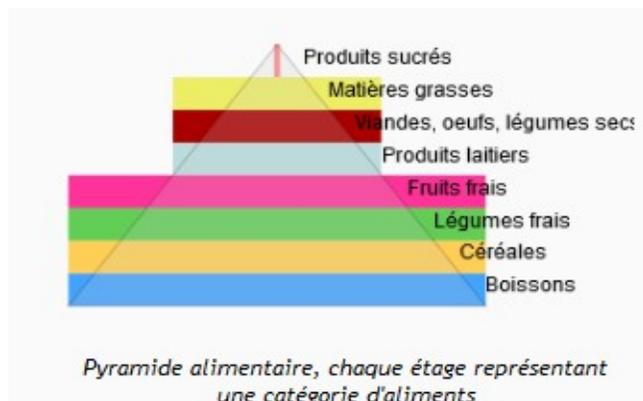
ENTREE = Carottes.

PLAT = Cordon Bleu, Petit Pois

DESSERT = Yaourt

### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

(Analyse faite avec le site <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equial/#>)



ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME ?

### DANS " Le Cordon Bleu" IL Y A :

(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/>)

- Citâtes De Sodium.
- Erythroblate De Sodium.
- Amidons Modifiés.
- Carraghénanes.
- Sel Métallique De Diphosphates.
- Triphosphates.
- Polyphosphates.
- Nitrite De Sodium.
- Sorbate De Potassium.



### DANS MON " Cordon Bleu " MAISON IL Y A :

- Tranches De Blanc De Poulet/Dinde.
- Tranches De Bacon.
- Tranches De Fromage.
- De La Chapelure.
- Des Œufs.
- Du Beurre.

Le lien vers ma recette :

[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_cordon-bleu\\_27731.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_cordon-bleu_27731.aspx)

## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

*Proposé par Clara Villatte*

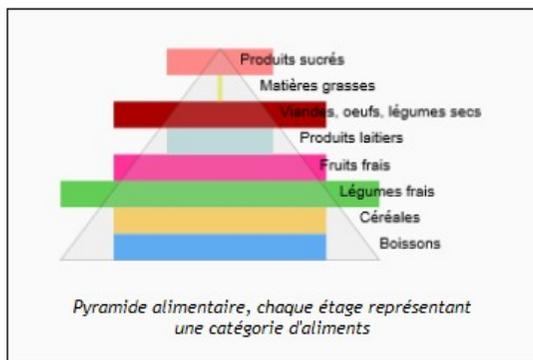
ENTREE = Œufs, Salade

PLAT = Tomates farcies, Riz

DESSERT = Compote de pomme (sans sucre ajouté)

### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

(Analyse faite avec le site <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equilal/#>)



## ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME ?

### DANS " Kinder Buenos " IL Y A :

(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/>)

- E322 - Lécithines
- E500ii - Carbonate acide de sodium
- E503ii - Carbonate acide de d'ammonium
- Huile de palme



### DANS MON « kinder » MAISON IL Y A :

- 3 verres de farine
- 2 verres de sucre
- 1 verre d'huile
- 3 œufs
- 2 verre de lait
- 1 sachet de levure vanillé
- 1 sachet de levure
- 1/2 sachet d'amande en poudre

## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

Proposé par Louisa BOUTTIER

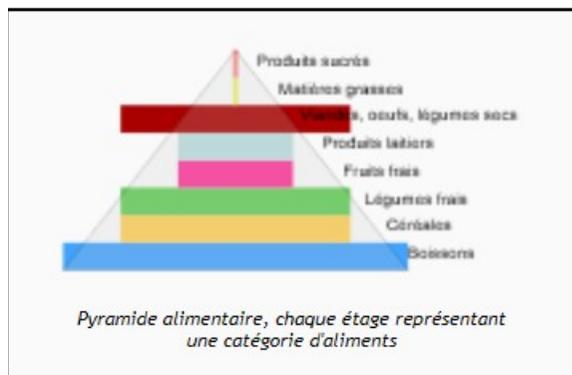
ENTREE = Salade composée + un verre d'eau

PLAT = Riz, poulet, épinard

DESSERT = Biscuits sablé au beurre

### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

(Analyse faite avec le site <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equil/#>)



### **MES CONSEILS =**

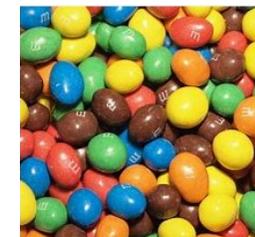
Ce repas est équilibré et bon. On peut prendre un goûter si on veut avoir un petit peu de sucré !

## ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME ?

### DANS "des M&M's" IL Y A :

(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/>)

- stabilisant (gomme arabique)
- émulsifiant (lécithine de soja)
- dextrine
- agent d'enrobage (cire de carnauba)
- colorants



### DANS MON "M&M's" MAISON IL Y A :

- Des cacahouètes entières
- chocolat au lait
- sucre glace
- 1 blanc d'œuf
- colorants alimentaire



### Le lien vers ma recette :

<https://culte.com/recette/mms/recette-m-m-s-maison.htm>

## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

*Proposé par Bedfert Célia*

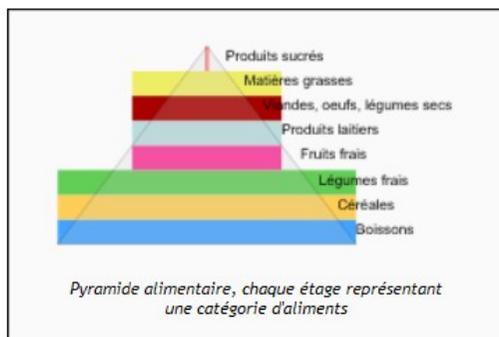
**ENTREE = tomates avec de la salade**

**PLAT = pâtes carbonara BOISSON + 2 verres d'eau**

**DESSERT = Pomme + Yaourt nature**

### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

*(Analyse faite avec le site <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equil/#>)*



**ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME ?**

### DANS "Cookies granola" IL Y A :

*(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/>)*

Dextrose,

Émulsifiant,

Huile de palme

Carbonate

Acide d'ammonium,

Colorant carbonate

Acide de sodium,

Diphosphate disodique.

[E322i - Lécithine](#)

[E503ii - Carbonate acide d'ammonium](#)

[E500ii - Carbonate acide de sodium](#)

[E450i - Pyrophosphate de sodium acide](#)

[E160ai - Bêta-carotène](#) [E160a - Bêta-carotène](#)



### DANS MON "Cookie chocolat" MAISON IL Y A :

- œufs, farine, sachet de levure chimique
- sucre roux de canne
- sucre semoule
- 1 cuillère d'extrait de vanille
- beurre ramolli, chocolat
- pincée de sel

### Le lien vers ma recette :

[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_cookies-au-chocolat\\_17825.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_cookies-au-chocolat_17825.aspx)

## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

Proposé par CORANTIN BROUCKE

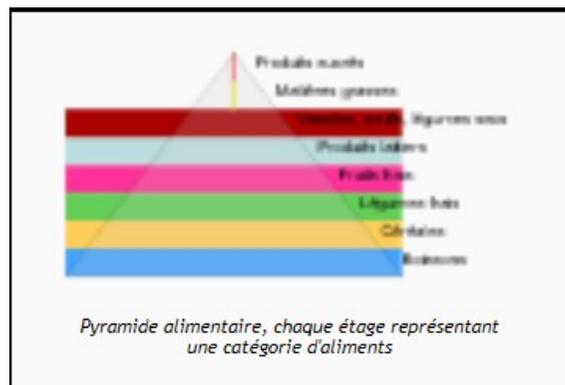
ENTREE = tomates

PLAT = riz avec du poulet + eau

DESSERT = banane

### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

(Analyse faite avec le site <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equil/#>)



MES CONSEILS =

Manger ce qu'on adore et équilibré

## ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME ?

DANS LES « glaces chocolat pistache » IL Y A :

(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/>)

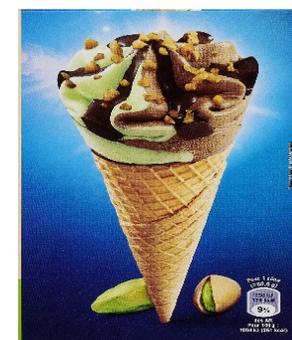
-[E410](#) - Farine de graines de caroube

-[E412](#) -

[Gomme de guar](#)

-[E100](#) - Curcumine

[E153](#) - Charbon végétal médicinal



DANS MA "glace chocolat pistache" MAISON IL YA :

- pistache

- chocolat

- lait

- sucre

- œuf

Le lien vers ma recette :

[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_glace-a-la-pistache\\_94793.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_glace-a-la-pistache_94793.aspx)

## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

*Proposé par ousmane diallo*

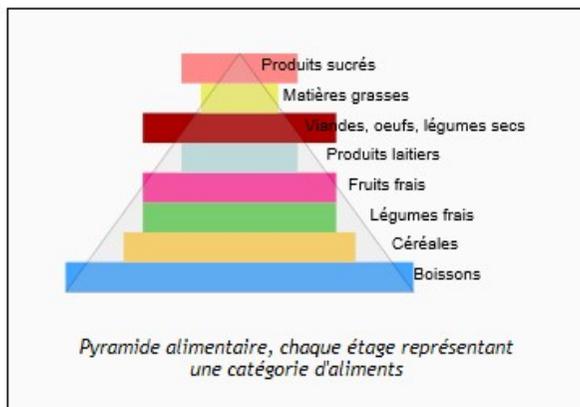
ENTREE = riz, thon, maïs

PLAT = cordon bleu, haricots verts

DESSERT =glace

### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

(Analyse faite avec le site <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equilal/#>)



## ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME ?

### DANS LE « marbré au chocolat » IL Y A :

(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/>)

- lécithine(E322i)
- sels métalliques de diphosphate(E450)
- carbonates de sodium(E500)



### DANS MON « marbré au chocolat » MAISON IL Y A :

- beurre
- sucre
- lait
- farine
- œufs
- levure
- sucre vanillé
- du chocolat



## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

Proposé par Hippolyte FORTIN

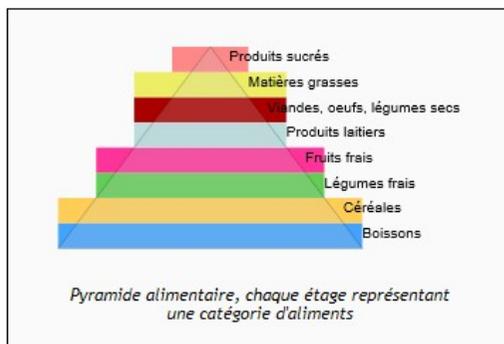
ENTREE = 1 salade vinaigrette, 1 jus de fruit frais & 1 portion de radis ou soupe de légumes de votre choix

PLAT = 1 plat de pâtes avec sauce bolognaise, steak haché, 1 dose de sel, 1 dose de poivre, 1 capuccino ou 1 café noir, 1 tranche de pain & 1 verre d'eau

DESSERT = 1 pomme, 1 plateau de fromage, 1 tranche de pain + verre d'eau

### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

(Analyse faite avec le site <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equil/#>)



MES CONSEILS =

Manger plus de fruits, légumes et fromages frais

Et diminuer les apports de matières grasses

## ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME ?

**DANS « le chili con carne industriel » IL Y A :**

(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/>)

- E415 = gomme xanthane
- E14XX = amidon modifié
- épaississants
- colorants
- E160 = extrait de paprika



**DANS MON "chili con carne" MAISON IL Y A :**

- des haricots rouges (commerce équitable)
- viande haché (traiteur de champagné ou viande commerce équitable)
- du persil
- du romarin
- des pignons de pains
- du maïs

recette perso !!!

## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

Proposé par Evan GEDZ

ENTREE = Salade composée

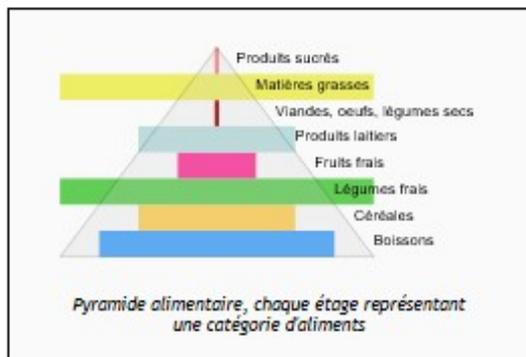
PLAT = Salade + toast de fromage de chèvre

DESSERT = Gâteau au yaourt



### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

(Analyse faite avec le site <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equilal/#>)



## ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME ?

### DANS "LE KETCHUP INDUSTRIEL" IL Y A :

(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/>)

-1.8 g Sel

-22.8 g Sucres



### DANS MON "KETCHUP" MAISON IL YA :

-2 tomates cœur de bœuf

-4 tomates séchées

-1/2 poivron rouge

-3 gouttes de tabasco

-8 feuilles de basilic

-1 gousse d'ail

-1 cuillère de jus de citron

-Sel / poivre



### Le lien vers ma recette :

[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_ketchup-sans-sucre\\_311247.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_ketchup-sans-sucre_311247.aspx)

## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

*Proposé par Luna. Gouhier*

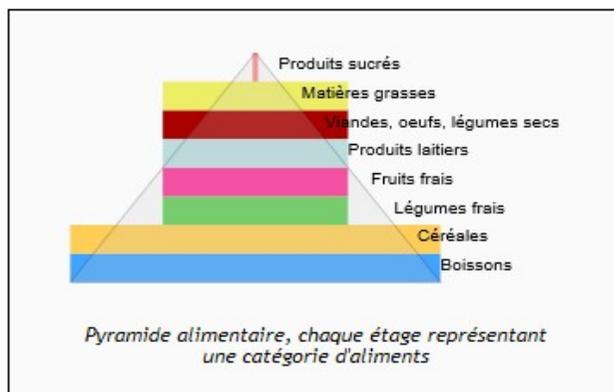
ENTREE = carottes

PLAT = pâtes bolognaises

DESSERT = banane + yaourt nature

### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

(Analyse faite avec le site <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equil/#>)



## ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME ?

### DANS LES "crêpes waouh" IL Y A :

(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/>)

- sucre émulsifiant
- lécithine de soja
- lactose



### DANS MES " crêpes " MAISON IL Y A :

- œufs
- lait
- farine
- huile
- rhum



### Le lien vers ma recette :

**C'est fait maison, c'est ma maman qui m'a appris !!**

## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

Proposé par Lubin Houlbert

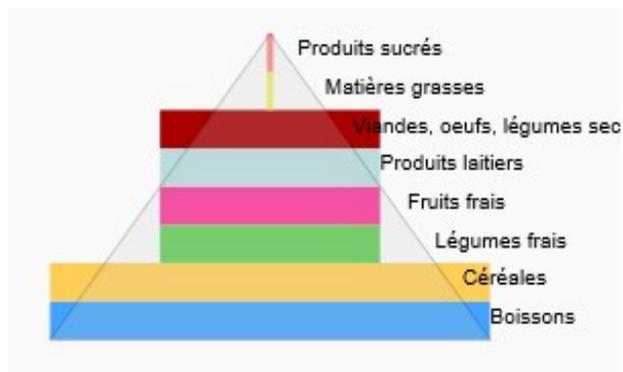
ENTREE = œuf + carotte

PLAT = pâtes

DESSERT = yaourt, banane

### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

(Analyse faite avec le site <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equil/#>)



ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME ?

### DANS "les cookies" IL Y A :

(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/>)

- E322ii-Lécithine
- E503ii-Carbonate
- Plus huile de Palme
- E160a Béta-carotène
- Acide de Sodium
- E450i-Pyrophosphate



### DANS MON « cookie » MAISON IL Y A :

- beurre
- œuf
- sucre
- sucre vanille
- chocolat
- sel
- levure



Le lien vers ma recette

[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_cookies-maison\\_86989.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_cookies-maison_86989.aspx)

## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

*Proposé par Jody Laze*

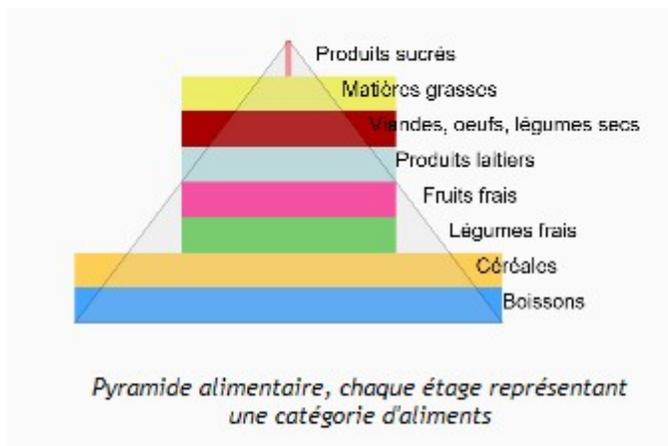
ENTREE = tomate + vinaigrette

PLAT = poulet/dinde + riz

DESSERT = 1yaourt sucré + pain et jus de fruit

### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

(Analyse faite avec le site <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equilal/#>)



## ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME ?

### DANS LES "cookies chocolat" IL Y A :

(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/>)

- Lécithine
- Carbonate acide d'ammonium
- Carbonate acide de sodium
- Pyrophosphate de sodium acide
- carotène



### DANS MON "cookie" MAISON IL Y A :

- 2 œufs
- 200 g de sucre roux de canne
- 150 g de sucre semoule
- 1 cuillère d'extrait de vanille
- 450 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 200 g de beurre ramolli
- 1 pincée de sel
- 100 g de chocolat

### Le lien vers ma recette :

[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_cookies-au-chocolat\\_17825.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_cookies-au-chocolat_17825.aspx)

## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

*Proposé par ENZO*

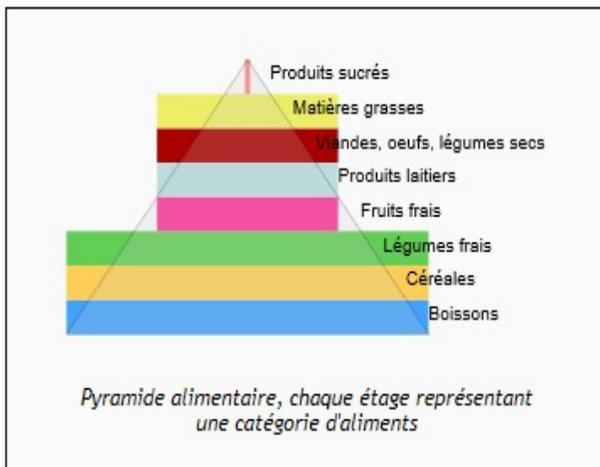
ENTREE = Radis, beurre, pain

PLAT = viande rouge, pomme de terre

DESSERT =éclair au chocolat

### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

(Analyse faite avec le site <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equilal/#>)



## ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME ?

### DANS "les cookies" IL Y A :

(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/>)

- dextrose
- carbonate d'acide d'ammonium
- carbonate d'acide de sodium
- diphosphate disodique
- colorant



### DANS MON "cookie" MAISON IL Y A :

- beurre
- œuf
- sucre
- farine
- chocolat noir ou blanc
- levure chimique et sel

Recette maison par la sœur d'Enzo Leduc !!

## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

Proposé par HUGO LIENARD

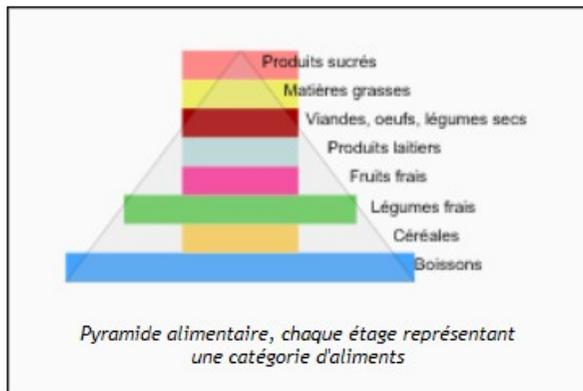
ENTREE = cœur de palmier et tomate

PLAT = blé et œuf dur

DESSERT = religieuse (je parle du dessert !!!) + banane

### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

(Analyse faite avec le site <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equilal/#>)



## ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME ?

### DANS "le nutella" IL Y A :

(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/>)

- lactosérum en poudre
- émulsifiant
- lécithines de soja
- vanilline
- sucre



### DANS Ma "pâte à tartiner" MAISON IL Y A :

- 350g de chocolat noir
- 2 œufs entiers
- 1 boîte de lait concentré sucré de 400g
- 250g de margarine



## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

Proposé par : Tyana Marignan

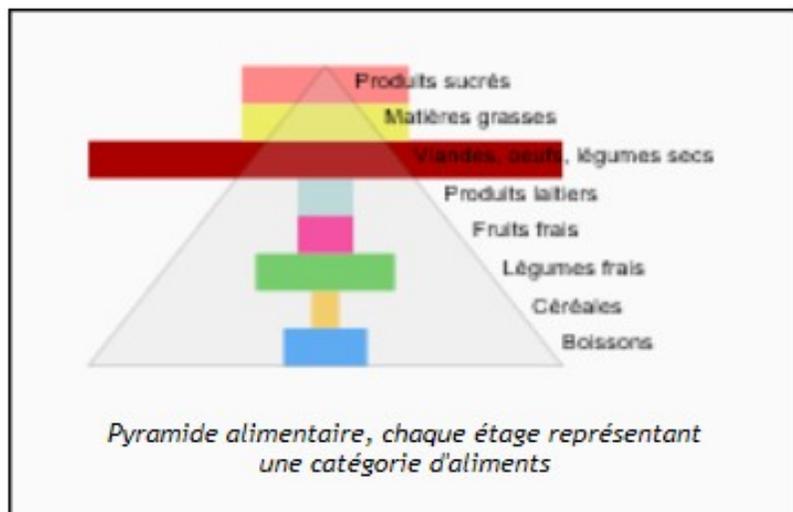
ENTREE = Ensaladilla

PLAT = Tortilla (à l'Andalouse)

DESSERT = Crème Catalane (spécialité espagnol)

### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

(Analyse faite avec le site )<https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equilal/#>



## ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME ?

### DANS LES « Pringle » IL Y A :

(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/>)

-E621 - Glutamate monosodique

-E471 - Mono- et diglycérides d'acides gras alimentaires

-E471

-E621



### DANS MES " Chips " MAISON IL Y A :

- 200 g de farine de maïs
- 250 ml de purée de pomme de terre. ( pas très liquide)
- 1.5 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café d'épice au choix
- 1 cuillère à café de bicarbonate alimentaire
- l'eau au besoin

Le lien vers ma recette :

<https://www.platetrecette.com/chips-pringles-fait-maison/>

## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

Proposé par ...Laurette Lemonnier et Thylane Le Gal

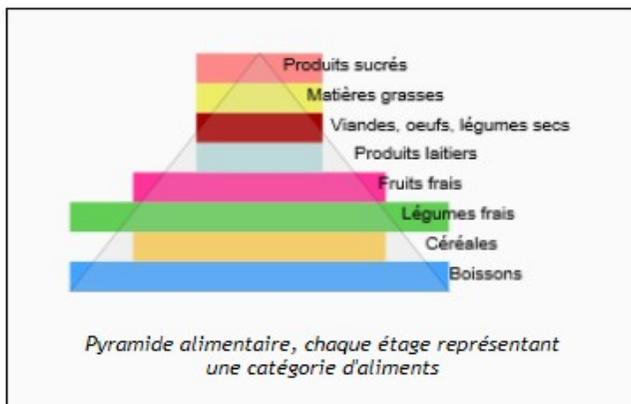
ENTREE = concombres et pastèque + pain et eau

PLAT = pomme de terre, haricots verts, poulet

DESSERT =mousse au chocolat, pomme

### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

(Analyse faite avec le site <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equilal/#>)



## ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME ?

### DANS "la mayonnaise" IL Y A :

(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/>)

- [E1400 - Dextrines](#)
- [E14XX - Amidons modifiés](#)
- [E160c - Extrait de paprika](#)



### DANS MA "mayonnaise" MAISON IL Y A :

- moutarde
- l'huile
- vinaigre
- sel
- poivre



## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

Proposé par Yann SOULOY

ENTREE = tomate, carottes râpées

PLAT = épinard, poulet rôti, pâte, haricots verts

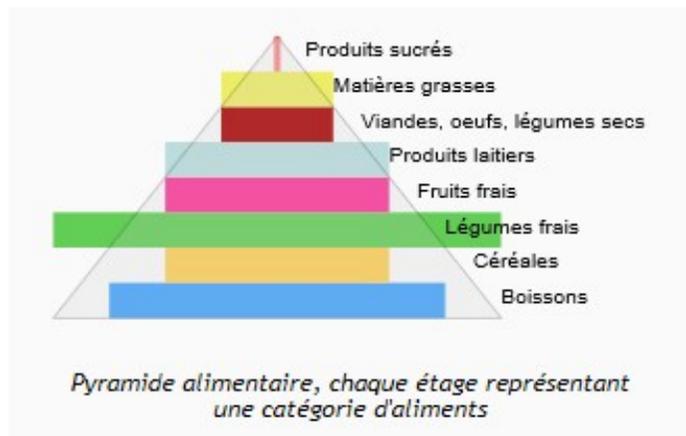
FROMAGE= camembert

DESSERT =yaourt + pomme

BOISSON= 3verre d'eau

### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

(Analyse faite avec le site <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equial/#>)



## ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME ?

### DANS "un cordon bleu" IL Y A :

(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/>)

- E301- ascorbate de sodium
- E331 - citrate de sodium
- E452- polyphosphate



### DANS MON "cordon bleu" MAISON IL Y A :

- escalope de dinde
- tranche de jambon
- tranche de fromage d'emmental
- œuf
- chapelure
- sel
- poivre



Le lien vers ma recette : <https://www.750g.com/cordon-bleu-maison-r90615.htm>

## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

Proposé par Juliette STEPHAN

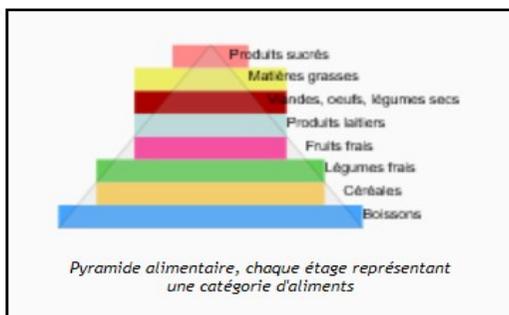
ENTREE = cœurs de palmiers

PLAT = magret de canard, courgettes + eau + pain

DESSERT = crème dessert, kiwi

### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

(Analyse faite avec le site <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equial/#>)



MES CONSEILS =



Le magret de canard est gras alors  
il ne faut pas en abuser !!!

## ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME ?

**DANS « Les mars glacés » IL Y A :**

(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/>)

-E471

-E477

-E407

-E410

-E412



**DANS MON "Barre glacé maison au caramel" MAISON IL Y A :**

-chocolat au lait et chocolat aux noisettes

-beurre salé

-sucre

-œufs

-lait

-caramel

-eau



Le lien vers ma recette :

<http://www.elle.fr/Elle-a-Table/Recettes-de-cuisine/Mars-glace-maison-2031118!>

## MON IDEE DE REPAS EQUILIBRE

Proposé par Erwan Vandamme

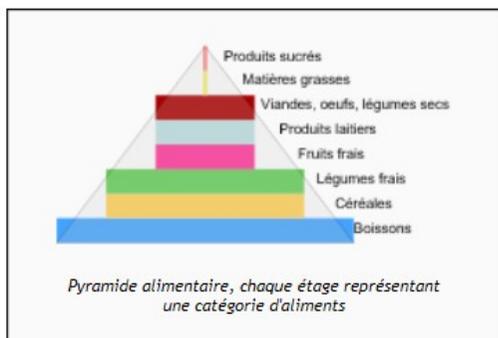
ENTREE = carottes râpées + pain

PLAT = poisson blanc, haricots verts + du riz + eau

DESSERT yaourt nature + pomme

### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DE MON REPAS :

(Analyse faite avec le site <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equial/#>)



### MES CONSEILS =

Je trouve que le menu est équilibré et qu'il n'y a pas de produit sucré et de la matières grasse.

## ET SI ON LE FAISAIT NOUS MEME ?

### DANS "cookies" IL Y A :

(Composition d'après le site <https://fr.openfoodfacts.org/>)

- dextrose
- carbone acide de sodium
- diphosphate disodique
- colorant
- émulsifiant



### DANS MON "cookie" MAISON IL Y A :

- beurre
- sucre
- œuf entier
- vanille
- levure
- chocolat



Recette maison de mon papa !!!