Voyage culinaire en Turquie

Dans le cadre de sa démarche d’éducation au goût, le SIPLARC propose chaque mois



Un repas festif et éducatif

Salade iceberg et vinaigrette en entrée. Émincé de kebab de volaille rôti, accompagné de frites (ou émincé de kebab végétarien). Baklava en dessert, servi avec un fruit de saison

Ce menu permet d’aborder plusieurs principes essentiels de la nutrition. Cette démarche rappelle qu’aucun aliment n’est exclu : **c’est la diversité, la qualité et la fréquence de consommation qui participent à une alimentation saine** :

- **La salade iceberg** en entrée contribue à l’apport en fibres, vitamines et minéraux, favorisant une bonne digestion et l’équilibre alimentaire.
- **La volaille** constitue une source de protéines de qualité, indispensables à la croissance et au bon développement des enfants.
- **Les féculents**, tels que les pommes de terre, apportent l’énergie nécessaire aux activités scolaires et physiques.
- **Le fruit de saison** complète le repas par un apport naturel en vitamines et en eau, essentiel à l’hydratation et à la vitalité.
- **Le baklava**, consommé ponctuellement, permet d’aborder la notion de plaisir alimentaire, en lien avec une alimentation variée et raisonnée.

Origine du kebab

Le kebab est un plat traditionnel de la cuisine turque, dont le nom signifie « viande grillée » en turc. À l’origine, il était préparé à partir de viande marinée cuite à la broche ou au feu de bois. Dans sa version moderne, popularisée à travers le döner kebab, il s’est diffusé dans de nombreux pays et s’adapte aujourd’hui à différentes viandes, dont la volaille, tout en conservant ses saveurs caractéristiques.

Zoom sur le baklava

Dessert emblématique de la Turquie et de nombreux pays du Moyen-Orient, le baklava est composé de fines feuilles de pâte garnies de fruits secs, puis nappées de miel ou de sirop. Traditionnellement associé aux fêtes et aux moments de partage, il illustre la richesse du patrimoine culinaire de cette région.

À travers ces menus thématiques, le SIPLARC souhaite encourager les élèves à :

- Découvrir de nouveaux aliments,
- Mieux comprendre l’origine des plats,
- Développer une relation positive et sereine à l’alimentation,
- Associer équilibre nutritionnel et plaisir de manger.

Bon appétit à tous les enfants et belle découverte des saveurs turques.

Documents

Affiche Menu Turc