

# De Bouche à Oreille

Pour des parents qui ont le goût de l'information

## PENSEZ-VOUS TOUT CONNAÎTRE DE LA GÉNÉRATION Z?

Après les Millennials, place à la Génération Z ! Plus connectés que jamais les "nouveaux" jeunes défont tous les stéréotypes et sont plus engagés que jamais. Décryptage.



### Le monde comme terrain de jeu

Seconde génération à avoir vécu la mondialisation de plein fouet, la GenZ est partagée entre sa culture nationale et internationale. 34 %<sup>(1)</sup> d'entre eux se considèrent citoyens du monde. Respectueuse de l'environnement et socialement responsable, elle aime consommer en toute connaissance de cause. 76 %<sup>(2)</sup> s'inquiètent de l'impact des aliments sur leur organisme et 53 %<sup>(3)</sup> ont signalé que leurs choix alimentaires étaient influencés par le développement durable.

### Des revendications sur l'alimentation

Amateurs d'une cuisine saine, ils recherchent une alimentation composée de produits naturels, frais et de qualité, et sont de plus en plus nombreux en quête de menus équilibrés. Également plébiscités, ils vont de plus en plus vers le régime sans viande pour trois raisons : le bien-être des animaux, la recherche de produits "healthy" et le développement durable. Un mode de consommation qui intéresse également les "non-végétariens". 47 %<sup>(4)</sup> d'entre eux ont déjà envisagé de réduire leur consommation de viande.

### De la variété et de l'authenticité

Qui dit ouverture à l'international dit gastronomie mondiale ! 62 % adorent la nourriture chinoise, 56 % la cuisine italienne, 43 % les sushis... La street food plaît beaucoup, plus particulièrement le snacking. Sandwichs, tacos, salades... font la joie de la GenZ qui préfère les petites collations aux plats familiaux.

### Des FoodTech Addicts

Plus de la moitié de la GenZ<sup>(5)</sup> consulte son smartphone pour réaliser des recettes et leur engouement pour les applications alimentaires ne cesse de croître. Fan des réseaux sociaux, cette génération aime partager photos, expériences, bons plans... L'individualité et le fait de pouvoir se démarquer sont, pour elle, particulièrement importants.

Scolarest  
GOÛT / PARTAGE / PROXIMITÉ

Printemps - Été 2019

### FAITES VOTRE MARCHÉ !

LES BEAUX JOURS ARRIVENT, AVEC LA DOUCEUR DU SOLEIL ET DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON À CONSOMMER... SANS MODÉRATION !

#### LÉGUMES :

Artichaut, Aubergine, Betterave, Céleri, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Courgette, Épinard, Fève...

#### FRUITS :

Abricot, Banane, Cassis, Cerise, Fraise, Framboise, Melon, Mûre, Prune, Rhubarbe

### ON EN PARLE

#### LUMIÈRE SUR "L'ATELIER GOURMAND" !

Les Chefs organisent des ateliers culinaires au sein même de l'établissement scolaire. À chaque âge son cours de cuisine : recettes simples et ludiques pour les maternelles, associations de saveurs étonnantes pour les primaires, recettes tendances pour les collégiens et plus techniques pour les lycées & étudiants. Grâce à L'Atelier Gourmand, nos convives découvrent les produits et les saveurs.

La cuisine, c'est bon et amusant !



# De Bouche à Oreille

Du côté des enfants

DÉCOUVRE LES SECRETS DES ALIMENTS, UNE RECETTE GOURMANDE, ET NOTRE ASTUCE ÉCO-CITOYENNE !

## L'ASTUCE ÉCO-CITOYENNE

### Toi aussi tu as un rôle à jouer pour favoriser la biodiversité !

#### Nos parcs et jardins sont de véritables écosystèmes.

Préserver la biodiversité permet aux espèces animales et végétales de trouver leur équilibre. Si les scientifiques ne peuvent pas préciser le nombre exact d'espèces qui existent sur la Terre, 1,7 million d'entre elles sont déjà connues. La moindre petite bête compte, alors si tu croises une abeille, prends en soin !

Les insectes pollinisateurs nous rendent d'immenses services ! 84 % des espèces végétales cultivées en dépendent. Si nous ne faisons rien, fruits et légumes seront de moins en moins nombreux !

**Pensez-y !**

## LE FRUIT DU MOIS

### Le concombre, pour tous les goûts !

#### VOYAGEUR DEPUIS LA NUIT DES TEMPS

Le concombre est le fruit d'une plante rampante aux grandes feuilles vertes. Il se cueille à même le sol. Les Indiens ont été les premiers à le domestiquer aux premiers temps de l'agriculture, il y a 3 000 ans ! De là, il a conquis l'Italie, la Grèce et la Chine.

#### UN CORPS COMPOSÉ D'EAU À 95 %

Riche en eau, il est extrêmement rafraîchissant ! C'est le légume star de toutes les salades. Proche cousin du cornichon, il se consomme bien souvent cru (râpé, en dés, en rondelles...) avec ou sans la peau. Les asiatiques le consomment en soupe ou en bouillon : c'est délicieux !

#### PETITE ASTUCE CUISINE

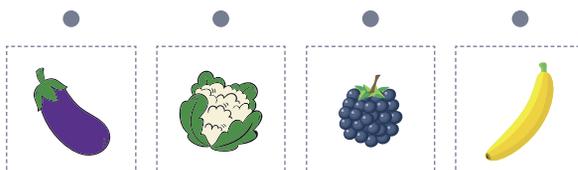
Le concombre est parfois amer. Certains aiment, d'autres pas du tout ! Pour enlever cette saveur particulière, épluche-le et enlève l'extrémité la plus pointue : celle à laquelle la tige est normalement attachée. C'est fait ? Maintenant découpe-le en rondelles et fais-le dégorger une heure dans une passoire avec du gros sel. Le tour est joué, l'amertume a disparu !

## À TOI DE JOUER !

### Complète cette grille !

**COUP DE POUCE : DEUX MÊMES ALIMENTS NE DOIVENT PAS ÊTRE SUR LA MÊME LIGNE.**



 **10 min**  
Cuisson : aucune

#### INGRÉDIENTS :

- 1 concombre
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de menthe et coriandre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 yaourt grec au lait de brebis
- Sel / Poivre

#### À FAIRE AVEC UN ADULTE

1. Râper le concombre, le faire dégorger 15 min
2. Le mettre dans un saladier
3. Ajouter l'ail écrasé, les feuilles de menthe et de coriandre hachées
4. Compléter avec le yaourt, l'huile, le sel et le poivre
5. Remuer et mettre au frais
6. Le servir très frais avec du pain grec en apéritif, ou tel quel en entrée

C'EST PRÊT ! BON APPÉTIT !

## Mon tzatziki : le yaourt façon grecque !

