

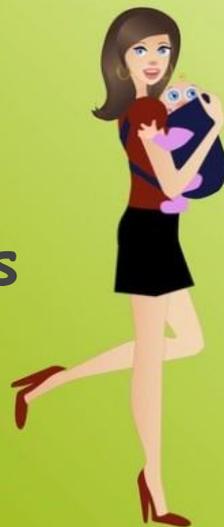
LE PATRIMOINE AGROALIMENTAIRE

MILANO EXPO 2015

CLASSE 2M
Liceo Linguistico Ignazio Vian
BRACCIANO - ROMA - ITALIA



Mères et enfants



Auteurs: Noemi Lo Russo, Ximena Uculmana, Valentina D'agostino, Eleonora Micarelli

Professeur référent: Françoise Altamura, Giovanna Cardella

Nom de l'école: Ignazio Vian

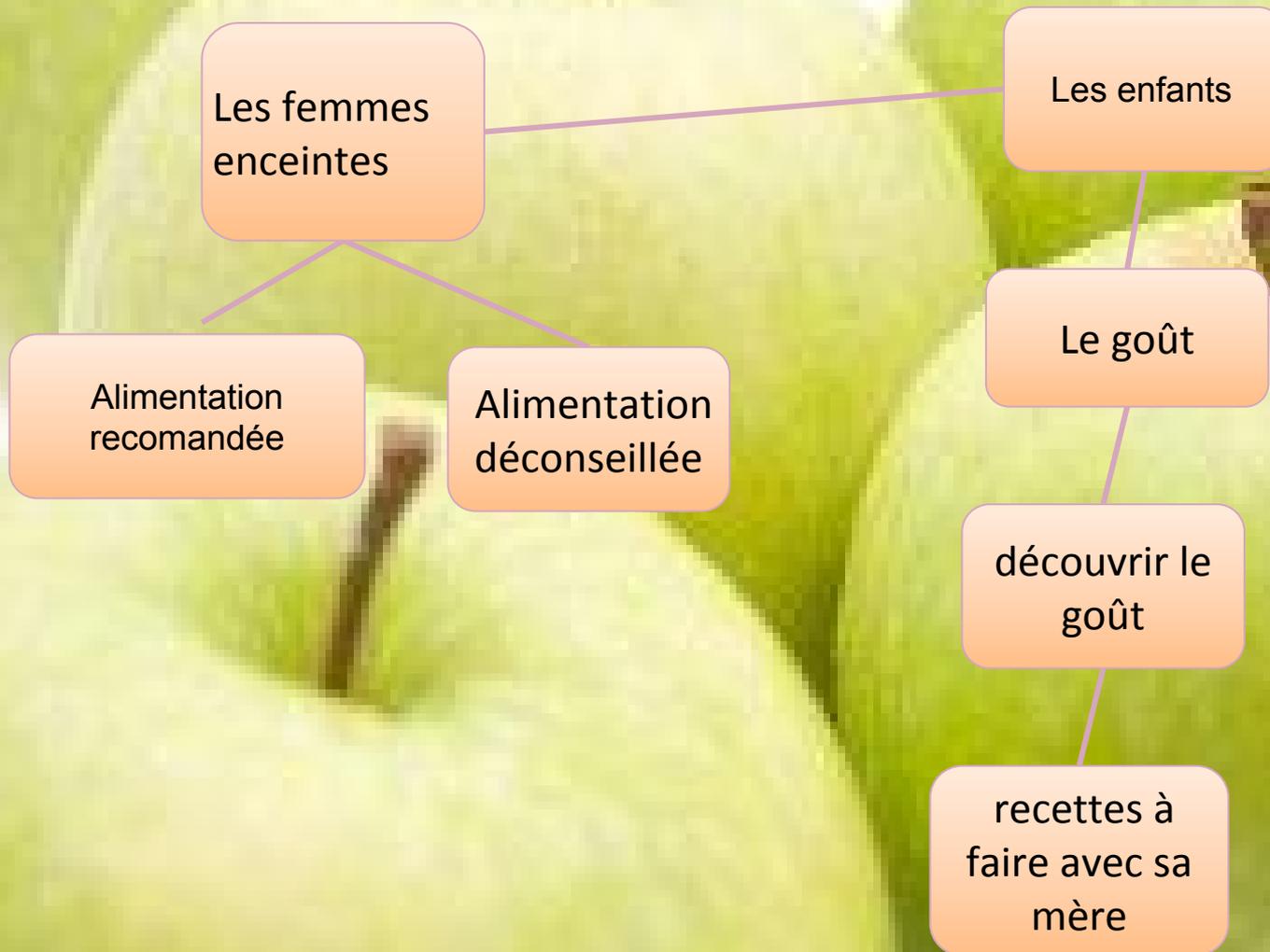
Classe: 2M - Indirizzo Linguistico

Ville et pays: Bracciano, RM, Italia

Description de l'APP:

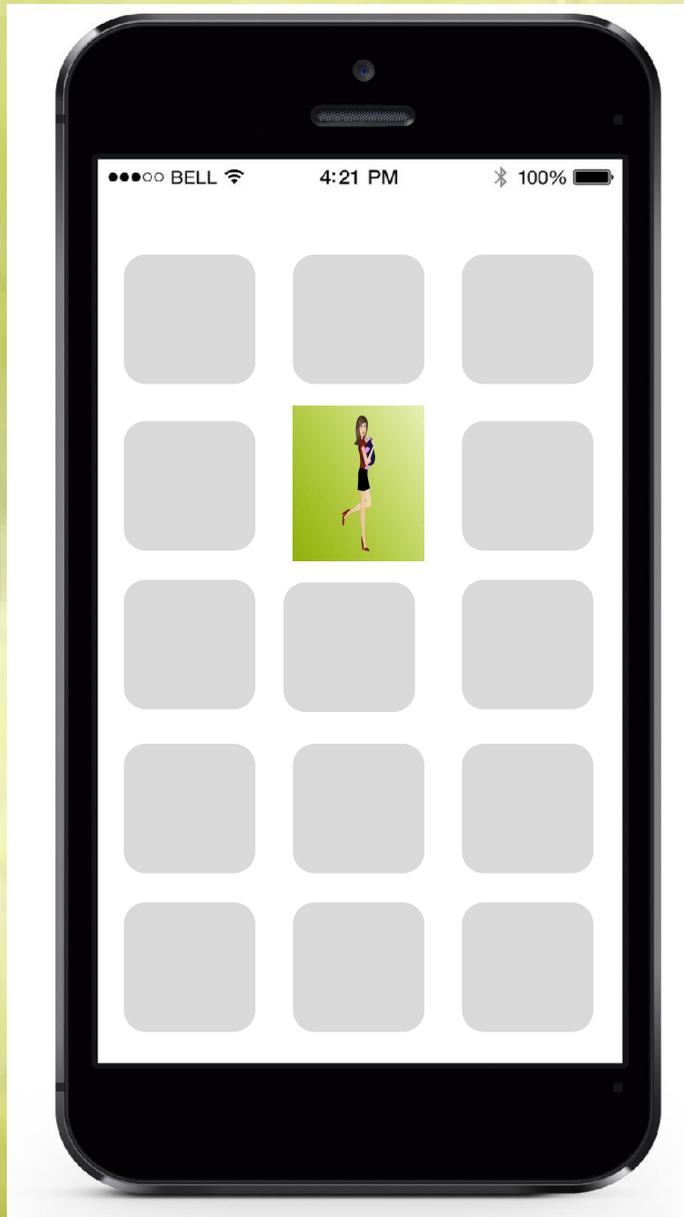
il s'agit d'une application native, basée sur l'Expo 2015 de Milan « Nourrir la Planète, Énergie pour la Vie » qui a pour thème “le patrimoine agro-alimentaire”. Cette application sert à connaître la bonne alimentation pour les femmes enceintes et à découvrir le goût pour les enfants, ensemble, les mères et les enfants apprennent à consommer une « alimentation saine, propre et savoureuse.

Mères et Enfants : la structure

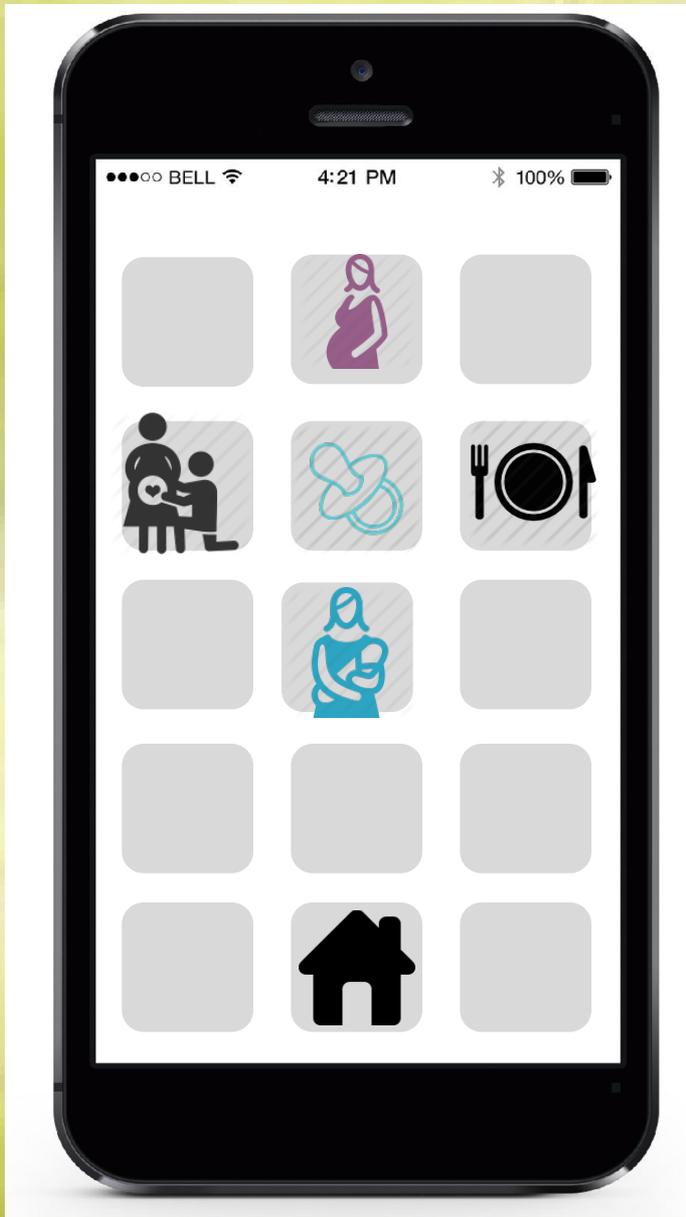


Mères et Enfants





[Début de la simulation](#)



●●●○ BELL

4:21 PM

100%



Les enfants

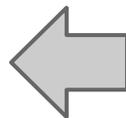


Les enfants s'amuse à imiter tout ce que font maman et papa. Un des jeux préférés est de préparer les repas. C'est une bonne idée celle de réaliser ensemble des recettes amusantes et délicieuses, mais saine aussi.

[le gout](#)

[découvrir le gout](#)

[recettes à faire avec sa mère](#)



●●●○○ BELL

4:21 PM

100%

Le goût



Au XIX^e siècle, le physiologiste Adolph Fick a défini quatre saveurs primaires ou fondamentales qui seraient liées à quatre types de récepteurs sensoriels et quatre localisations sur la langue. Aujourd'hui, on en définit cinq.

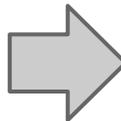
sucré comme le [saccharose \(sucre\)](#)

salé comme le [chlorure de sodium \(sel de table\)](#)

amer comme la [quinine](#)

acide comme le [citron](#)

umami comme les [glutamates](#)







Recette à faire avec sa mère



[Courgettes grillées](#)

[Escalope à la milanaise](#)

[Escalope de veau à la sarde](#)

[Lasagne brin de folie](#)

[Thon à la calabraise](#)



Tiramisù



Ingrédients

- 6 oeufs
- 500 gr de mascarpone
- 150 gr de sucre
- 300 gr de biscuits type Savoyard
- 75 dl de café
- 50 gr de liqueur (amaretto de Saronno, mais ce n'est pas dans la recette d'origine)
- cacao amer

Préparation Pour 6 personnes.

Séparer les blancs des jaunes. Mélanger les jaunes et le sucre. Rajouter le mascarpone et mélangez bien (à ce stade, mettez aussi la liqueur si le coeur vous en dit). Monter les blancs en neige et ajoutez les au mélange précédent. Vous obtenez une belle crème.

Mouiller délicatement les biscuits dans le café. Dans un moule, faites un fond avec les biscuits. Recouvrez les biscuits avec de la crème. Alternier biscuits et crème.

Terminer par une couche de crème. Saupoudrer de cacao. Mettez au réfrigérateur pour au moins 4 heures.





Thon à la calabraise



La recette est pour 4 à 5 personnes.

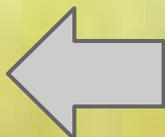
Ingrédients

- 800 gr de thon en un seul bloc
- 2 filets d'anchois
- 50 gr de lardons fumés ou champignons de Paris
- 250 gr de pleurotes
- 1 oignon
- 2 branches de céleri
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- 5 - 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 petit bouquet de persil haché
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 verre d'eau
- Sel et poivre



Préparation

Faites des petites entailles dans la tranche de thon et insérez y un peu d'ail. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et ajoutez l'oignon, le céleri, la carotte découpés en petits morceaux, le lard et les champignons. Faites prendre légèrement couleur. Ajoutez le thon et à petit feu, laissez le pendant une quinzaine de minutes. Salez et poivrez à votre goût et augmentez légèrement le feu et joutez le vin blanc et laissez le s'évaporer. Ajoutez alors l'eau et faites cuire à petit feu durant 40 minutes. A la fin de la cuisson, parsemez de persil haché.





Escalope de veau à la sarde



Ingrédients

- 4 escalopes de veau (ou de dinde)
- 4 tranches d'aubergines dans la longueur d'un demi centimètre d'épaisseur
- 4 tranches de jambon sec italien (parme, san daniele,... à défaut, bayonne,...)
- 20 cl de sauce tomate
- 4 tranches de pécorino frais (à défaut, 1 boule de mozzarella)
- 1 verre de vin blanc (sec de préférence)
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel et Poivre



Préparation

Chauffez la moitié de l'huile d'olive et faites frire légèrement les tranches d'aubergines. Réservez. Ajoutez le reste de l'huile d'olive et faites prendre couleur aux escalopes. Ajoutez le vin blanc, salez et poivrez selon le gout et cuisez 2 minutes. Dans un plat à four, disposez la sauce tomate. Déposez les escalopes. Par dessus les escalopes, mettez dans l'ordre : la tranche de jambon sec, la tranche d'aubergine et la tranche de pécorino. Faites cuire, quelques minutes au four à 220 degrés. Le fromage doit être presque fondu mais pas coulant.





Courgettes grillées



Un plat très simple et facile à réaliser. Il peut accompagner une viande, une salade. Pour une meilleure suggestion, voyez la fin de la recette.

Ingrédients

- Courgette(s)
- Huile d'olive
- Vinaigre de vin rouge (facultatif)
- Sel

Préparation

Détaillez la ou les courgettes en rondelles pas trop épaisse. Faites les griller (au barbecue, sous le grill d'un four,...). Une fois toutes les courgettes grillées, disposez les joliment en rond sur une assiette. Arrosez d'un peu d'huile d'olive. Salez à votre goût. Certains ajoutent un peu de vinaigre. Vous pouvez mettre les courgettes au frigo pour le lendemain.

Suggestion de dégustation

Déposez sur une assiette de la salade (laitue, feuille de chêne,...). Sur la salade, disposez en rond les courgettes. Détaillez en copeaux du parmesan ou du pecorino et ajoutez les sur les courgettes. Si vous n'avez pas mis de vinaigre sur les courgettes, ajoutez alors un peu de vinaigre balsamique. Accompagnez de pain complet. Un vin rosé ou un rouge léger fera l'affaire. Bon appétit.





Escalope à la milanaise



C'est une recette très ancienne, de la gastronomie lombarde. On trouve trace de la recette en 1183 dans un recueil qui explicitait ce que les moines de Saint Ambroise avaient mangé lors d'un dîner.

Malgré tout, au XIX^{ème} siècle, avant la réunification italienne, cette escalope fut l'objet d'un différent grave entre l'Autriche et l'Italie. En effet, la Lombardie faisait partie de l'empire autrichien. Les cuisiniers italiens et autrichiens se disputaient car chacun revendiquait la paternité de l'origine de la recette et de son nom : milanaise ou viennoise ?

Ce différent prit des accents patriotiques nationaux.

C'est le maréchal Radetzky qui mit fin à la dispute (lors du concert du nouvel an à Vienne, en finale, l'orchestre joue toujours la « Marche de Radetzky ». Strauss composa cette marche en l'honneur du maréchal suite à sa victoire sur les patriotes italiens qui voulaient se défaire de la domination autrichienne). En effet, il écrivit à l'empereur François-Joseph une missive qui expliquait la recette de l'escalope à la milanaise et en affirmant qu'il n'avait jamais mangé un tel plat en Autriche. Plat qu'il avait trouvé succulent.

Ingrédients

- 4 escalopes de veau
- 100 gr de beurre
- 2 oeufs
- 200 gr de chapelure (meilleure si faite maison)
- Sel
- 1 citron



Préparation Pour 4 personnes.

Battez les oeufs en omelette. Passez les escalopes dans l'oeuf, puis dans la farine et enfin dans la chapelure. Faites fondre le beurre dans une sauteuse et cuisez les escalopes jusqu'à ce qu'elles aient une belle couleur dorée. Salez. Servez avec une tranche de citron.





Lasagne brin de folie



maxime de Didier Erasme : « Un repas est insipide s'il n'est assaisonné d'un brin de folie » .

Les quantités sont données à titre indicatif. Vous pouvez les varier.

Ingrédients

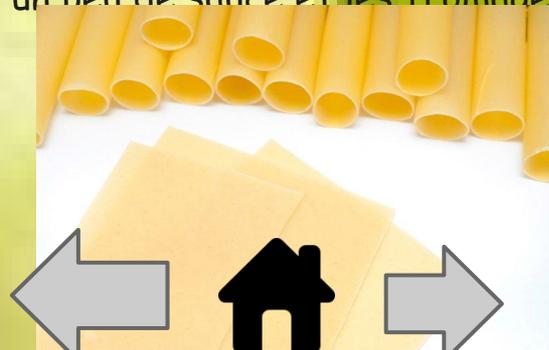
- 250 gr de lasagne
- 200 gr de chair à merguez (si c'est en saucisse, prélevez la chair)
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 boîte de tomates concassées
- 200 gr de ricotta
- 200 gr de fromage de chèvre frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Sel, poivre

Préparation

Chauffez l'huile dans une casserole, ajoutez la chair à merguez et faites revenir à petit feu 5 - 6 minutes. Ajoutez le vin blanc et faites évaporer. Versez les tomates concassées. Assaisonnez suivant votre gout. Laissez mijoter une heure, casserole couverte. Dans un plat à gratin, versez un peu de sauce tomate à la merguez. Déposez une couche de feuilles de lasagne. Répartissez un peu de sauce, de la ricotta et du fromage de chèvre frais en dés. Continuez jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez par un peu de sauce et les fromages.



Les femmes enceintes



Alimentation recommandée



Alimentation déconseillée

Le guide nutrition pendant et après la grossesse





Les femmes enceintes

Pendant 9 mois, l'alimentation de la femme enceinte assure la croissance et le bon développement du bébé. Il ne s'agit pas de manger pour deux, mais de manger deux fois mieux. la grossesse étant l'occasion de renouer avec de bonnes habitudes alimentaires.

Les apports nutritionnels recommandés varient selon le niveau d'activité physique de la mère mais se situent environ entre 2 000 kcal/j au premier trimestre et 2 200 kcal/j au deuxième et troisième trimestre (15 à 20% de protéines, 30% de lipides, 55% de glucides).

En dessous de 1 600 kcal/jour, la croissance fœtale peut être compromise. La femme enceinte devrait consommer chaque jour **4 produits laitiers** (1 000mg de calcium), **5 fruits ou légumes**, **2 portions de protéines**, **15 à 30 ml d'huiles variées**, **1,5 litres d'eau**.

La prise de poids conseillée est de 11 kilos, soit 1 kilo par mois, plus un durant les deux derniers mois. Cependant, la prise de poids devra être adaptée à la morphologie de la femme avant la grossesse. Une femme maigre a plus de risque d'avoir un enfant de faible poids, il faudra donc qu'elle mange davantage qu'une femme forte qui, elle, a plus de risque de faire un bébé de poids élevé.

●●●○ BELL 4:21 PM 100%



Alimentation recommandée



L'alimentation doit être variée et inclure:

Céréales, de préférence céréales complètes ou semi-intégrales (trois fois par jour)

Lait et produits laitiers (2 fois par jour)

Viande (3 fois par semaine),

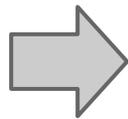
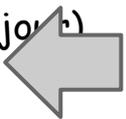
Poissons (3 fois par semaine)

Oeufs (1 fois par semaine)

Légumes

Fruits et légumes frais et de saison (4-5 portions par jour)

Huile d'olive (4-5 cuillères à café par jour)





 **PADIGLIONE SVIZZERO**
EXPO MILANO 2015

Svizzera.



*Ministero dell'Istruzione,
dell'Università e della Ricerca*

Direzione Generale Affari Internazionali



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ambasciata di Svizzera in Italia



CLASSE 2M
Liceo Linguistico Ignazio Vian
BRACCIANO - ROMA - ITALIA