

Les prunes



J'ai goûté et j'aime



J'ai goûté, mais je n'aime pas vraiment

Je m'appelle



La Reine Claude



La Mirabelle



La Quetsche



Le Pruneau



La compote de prunes



Le Jus de Pruneaux



Pink Smoothie

8 grosses prunes rouges,
30 cl de jus d'orange,
feuilles de menthe, glaçons

Préparation

Dénoyauter et couper les prunes en morceaux.
Mixer pendant quelques minutes les prunes, le jus d'orange, les glaçons et les feuilles de menthe jusqu'à obtention d'un mélange onctueux.
Décorer de quelques feuilles de menthe et servir bien frais.



Compote de prunes

1 kg de prunes (au choix mirabelle, quetsche, reine-claude)
150 g sucre suffisent si les fruits sont bien mûrs
1/2 gousse de vanille

Préparation

Dénoyauter et couper les prunes en morceaux.
Ajouter le sucre et la vanille puis cuire à feu doux pendant 20 minutes environ.



Tarte aux prunes



Prunes (au choix mirabelle, quetsche, reine-claude)

1 pâte sablée ou feuilletée

Nappage (optionnel)

50 g sucre suffisent si les fruits sont bien mûrs

1 œuf

Un peu de lait

Préparation

Dénoyauter et couper les prunes en morceaux.

Faire cuire la pâte à blanc (sans les prunes), à 180° C

Disposition des prunes côté peau vers le fond de la tarte

Préparer le nappage (mélanger le sucre, l'œuf et le lait) et le verser sur les prunes

Poursuivre la cuisson 20 minutes au moins.

Le programme Vivons en Forme à l'école ...

Un Parcours Santé

- ✓ En maternelle (Eveil des sens, hygiène dentaire et sommeil)
- ✓ En élémentaire (Petit déjeuner et goûter, équilibre alimentaire, sommeil, hygiène dentaire, bienfaits de l'activité physique ...)

Des investissements

- ✓ Création des jardins potagers et des cuisines
- ✓ Aménagement des cours de récréation
- ✓ Achat d'ustensiles de cuisine et d'équipements ludiques et sportifs

Des informations pour les parents : www.villesaintandre.fr

The screenshot shows the website header for the Ville de Saint-André. The navigation menu includes: DÉCOUVREZ SAINT-ANDRÉ, MES DÉMARCHES, VIE QUOTIDIENNE, CULTURE, SPORTS, LOISIRS, FAMILLE, SOLIDARITÉ, and NOS ENGAGEMENTS. A blue arrow labeled '1' points to the 'NOS ENGAGEMENTS' menu item. Below the navigation bar is a red banner with the 'vif Vivons en forme' logo on the left. A blue arrow labeled '2' points to the 'Vivons en forme à Saint-André' link in the banner. Other links in the banner include 'La ville fleurie', 'Le Projet Éducatif Local', 'La vidéo-protection', and 'Le développement durable'.