## Les produits de la mer

La côte normande fait 600 kilomètres! C'est le royaume des poissons, des crustacés et des coquillages... Plus de 85 espèces y sont pêchées, pour le plus grand plaisir des amateurs des produits de la mer!

Les poissons connaissent des périodes d'abondance : la saisonnalité. Elle indique le meilleu moment pour pêcher et déguster le poisson. Par exemple le turbot se pêche de mars à juillet

Les crustacés

(homard, tourteau, crevette, araignée de mer.. de fruits de mer.

Les coquillages Saint-Jacques, d'huîtres, de moules et de bulots. Les huîtres de Normandie ont une particularité : elles sont recouvertes d'eau au fil des marées, ce qui leur donne un goût particulier. Les moules de bouchot tiennent

POURQUO

Quant à la moule de Barfleur, c'est une

MANGER...des produits de la mer?

- > C'est une source de protéines qui t'aident à grandir et à développer tes muscles. > Ils contiennent des vitamines et des minéraux, comme le phosphore,
- indispensables pour ta mémoire.
- > Ils sont pauvres en lipides, mais les graisses du poisson sont bonnes pour le cœur et aident le cerveau à bien se développer.

# Les viandes et la charcuterie

Saignante ou à point ? Grillée ou rôtie ? Cuisiner la viande, c'est tout un art! Mais avant qu'elle ne finisse dans ton assiette, les animaux sont élevés dans

des fermes. La Normandie est une grande région d'élevage! Les volailles et les lapins Leur viande est utilisée dans de nombreuses recettes : le poulet ou la dinde rôtis, le magret de canard, le foie gras, le pâté ou les rillette d'oie ou de canard, la terrine de lapin..

viande, comme la Charolaise. Les races mixtes sont élevées à la fois pour leur viande et pour leur lait, comme la vache Normande. Les races laitières,

en priorité pour leur lait.

MANGER... de la viande?

> Elle est riche en protéines utiles à la construction du corps. > Elle contient des minéraux et des vitamines. > La viande rouge est riche en fer, un minéral indispensable à ta croissance ! > Le lapin est une viande pauvre en matière grasse ; la volaille également,



Il faut manger au moins 5 fruits et légumes par jour. Pourquoi ? Car ils sont excellents pour la santé! En Normandie, on en produit beaucoup. Ça tombe bien!

Normandie. Les pommes poussent sur des pommiers haute

crus, en compote, en tartes, en gelée ou en confiture...

Certains servent aussi à fabriquer des jus rafraîchissants!

MANGER... des fruits et légumes?

> Ils t'apportent des minéraux et certaines vitamines, bonnes pour la santé,

> Les pommes de terre se classent dans la famille alimentaire des féculents car elles

> Comme ils sont pauvres en calories, tu peux en manger beaucoup pour te faire plaisir.

sont riches en sucres lents qui te donnent de l'énergie tout au long de la journée.

> Ils sont riches en eau et en fibres qui facilitent la digestion.

comme la vitamine C qui donne du tonus!

tige ou basse tige. Pommes, poires et fruits rouges se mangent

## Les légumes

En Normandie, on en cultive une vingtaine de sortes. C'est une vraie tradition et un savoir-faire. Connais-tu l'originalité des carottes et des poireaux de Créances ? Les agriculteurs les font pousser dans du sable ! En Normandie, on cultive aussi des pommes de terre, des salades, du cresson... C'est un agriculteur normand qui a inventé la salade en sachet!

Tu le sais, l'eau est la seule boisson indispensable Mais il en existe bien d'autres, que l'on peut préparer à base de fruits ou de légumes normands. Un verre de jus de fruits au petit déjeuner ou au goûter, ça donne un petit coup de fouet !

## Les jus de fruits

S'il y a un jus que tu as déjà dû boire, c'est le jus de pomme ! Pour fabriquer une bouteille de jus, il faut environ deux kilos de pommes. En pressant les poires, les fruits rouges, comme les fraises ou les framboises de Normandie, on peut aussi produire de délicieuses boissons, à la fois sucrées et rafraîchissantes.

Les jus de légumes

taut-il boire?

dont tu as besoin et sert à éliminer les déchets, par les reins.

> Les boissons apportent de l'eau : elle transporte dans ton corps tous les nutriments

> Il faut donc boire de façon régulière afin de compenser notre dépense en eau.

> Les jus de fruits et de légumes sont une source de vitamines et de minéraux.

on peut aussi fabriquer des jus de légumes. Tu peux t'amuser

à concocter des cocktails vitaminés, en mélangeant du jus

de carotte, du concombre et du cresson par exemple.

Chaque jour, la vache Normande produit entre 20 et 30 litres d'un lait d'excellente qualité. Après la traite, le lait est envoyé à la laiterie ou dans les fromageries. Il est utilisé pour fabriquer de nombreux produits laitiers.

### Le lait

Les fromages

et sa croûte orange.

est le plus célèbre. Le Pont-l'Évêque

se reconnaît à sa forme carrée

Les spécialités normandes

On distingue le lait entier avec 36 % de matières grasses, le lait demi-écrémé avec 16 % de matières grasses et le lait écrémé avec seulement 3 % de matières grasses.

On trouve du beurre ou de la crème normande dans des plats comm

Le Livarot est surnommé le colonel, car

les lanières de roseau qui l'entourent

ressemblent aux galons d'un colonel.

ant au Neufchâtel, le plus ancien,

### Le beurre et la crème

Le Beurre et la Crème d'Isigny sont très réputés

Passons au dessert! En Normandie, les céréales cultivées servent à fabriquer de la farine. La région produit aussi du sucre de betterave et du miel de qualité. Avec tous ces ingrédients, on prépare du pain mais également de délicieux gâteaux !

La betterave à sucre les betteraves semées au printemps et on récupère le sucre qu'elles contiennent, dans une usine appelée sucrerie.

Les céréales olé. Le grain est écrasé en farine qui est utilisée pour fabriquer du pain, des biscuits

des pâtisseries... Les tiges forment la paille

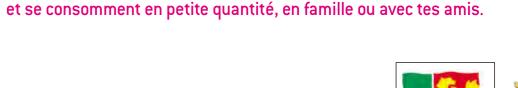
un mélange de plantes (pissenlits, ronces, châtaignier, colza.. L'apiculteur élève ses abeilles dans une ruche et prélève

## Les produits sucrés

normands et le douillon : une pomme ou une poire entourée de pâte à pain ou de pâte feuilletée et cuite au four. Côté confiseries, il y a le sucre de pomme de Rouen ou encore les caramels d'Isigny fabriqués à base de beurre et de sucre.

des produits céréaliers et sucrés?

Le pain et les produits céréaliers t'apportent des sucres lents, qui fournissent à ton corps et à ton cerveau l'énergie qu'il leur faut pendant plusieurs heures. > Les produits sucrés, comme les confiseries et les gâteaux apportent des sucres rapides et parfois des graisses : ils servent à se faire plaisir,



## Les principaux signes de la qualité Tu peux les repérer sur l'étiquette des produits grâce à leur logo.

















et des dents solides.

MANGER... des produits laitiers?

> lls sont la source de calcium qui te permet de construire des os

> lls t'apportent aussi des protéines qui bâtissent ton corps.

> lls sont une source de vitamine A, essentielle à la vue.

> Pour une alimentation équilibrée, mange 3 produits laitiers chaque jour !











## La Normandie gourmande