

JEUDI 17 OCTOBRE 2019



Partageons un menu unique **Les Ardennes**

PARTICIPONS À UNE EXPÉRIENCE
DE VIVRE ENSEMBLE

Organisé par

www.legrandrepas.fr



Nos partenaires nationaux :



LE MENU ARDENNES ÉLABORÉ PAR NOTRE PARRAIN LOCAL



Jean-Pierre Noizet
Réfèrent technique
restauration du Conseil
Départemental des Ardennes

Salade du marché de Rethel

Paleron des brasseurs

Ecrasé de pommes de terre à l'huile de noisette

Julienne de carotte glacée

**Fromage en fonction des partenaires trouvés :
tomme des Ardennes, fromage de Rocroy...**

Douceur de pommes caramélisées et son crumble

Le Grand Repas et un moment de vivre ensemble et de partage unique en France.
Le Grand Repas revient le 17 octobre 2019. L'occasion pour toutes les générations et toutes les catégories socioprofessionnelles de partager quel que soit son mode de restauration habituel, le même menu, au même moment. Un instant de partage culturel et gastronomique unique sur notre territoire.

Participer au Grand Repas c'est aussi l'occasion de faire évoluer aujourd'hui et demain ses habitudes alimentaires (santé / environnement / etc.).

AVANT MON REPAS

J'achète près de chez moi les aliments en vrac avec mes propres contenants.
Je construis un repas varié et équilibré avec des quantités adaptées.

PENDANT MON REPAS

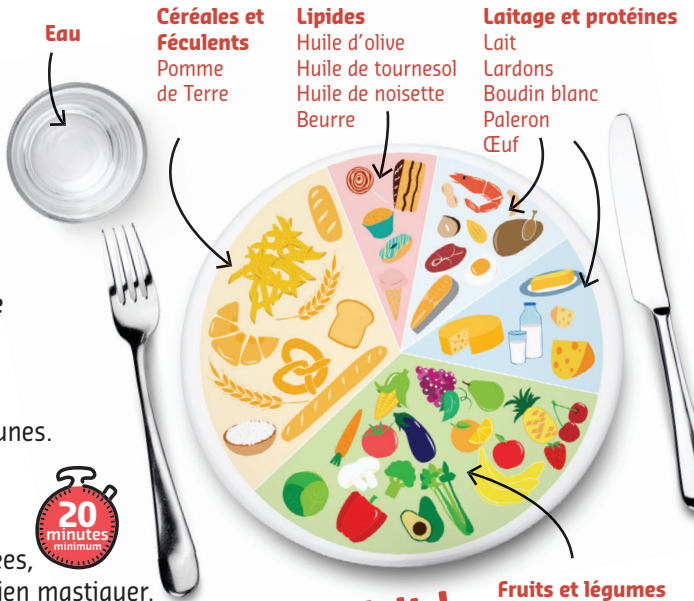
Le repas est porteur de partage et de convivialité.
C'est l'occasion de transmettre les savoir-faire et savoir-être, surtout à destination des plus jeunes.
Je fais attention à :

- Mes sensations alimentaires : Ai-je faim ? Suis-je rassasié ?
- Aux quantités servies et mangées,
- À la durée de mon repas et à bien mastiquer.



APRÈS MON REPAS

Gardons les restes et épluchures pour : cuisiner un nouveau plat, faire un gourmet bag, conserver ces aliments dans des boîtes en verre ou avec un film alimentaire réutilisable, composter, etc.



Bon appétit !

Fruits et légumes

Mesclun
Carotte
Oignon
Poireau
Pomme
Amande