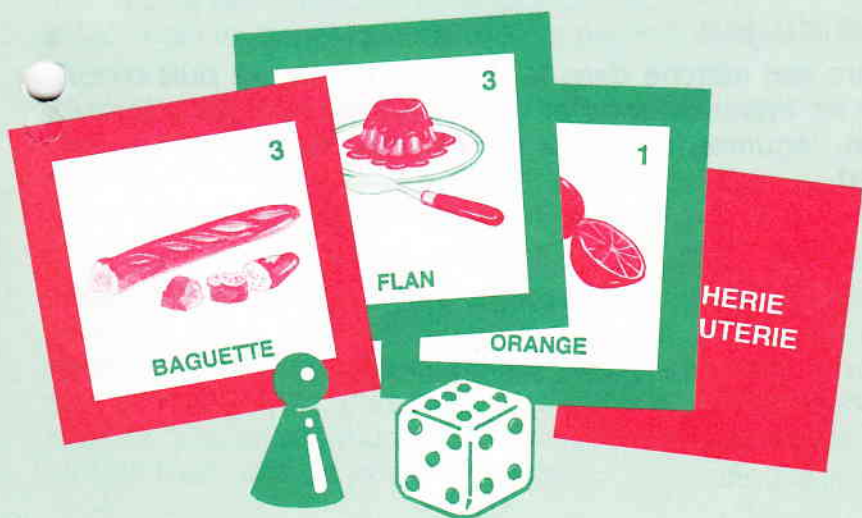


849



Les petits gourmets



JEUX NATHAN

Les petits gourmets

2 à 4 joueurs

dès 7 ans

Contenu de la boîte

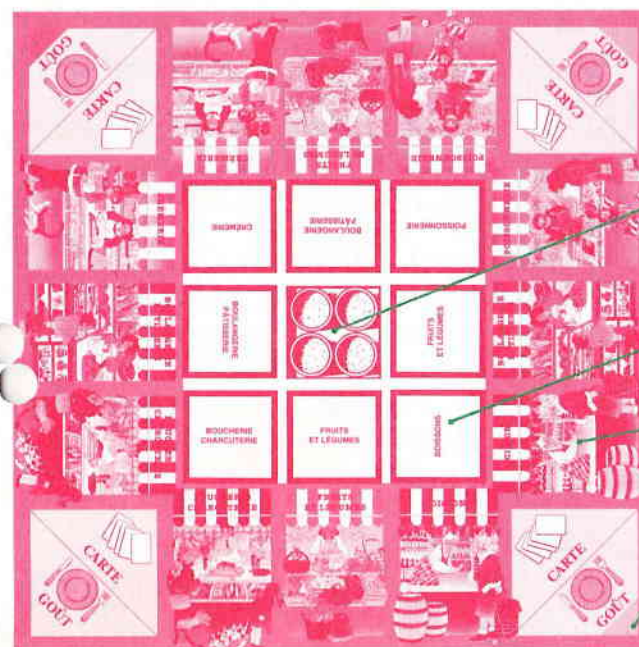
- 1 plateau de jeu
- 4 planches-menu
- 96 jetons
- 32 cartes-questions
- 1 distributeur de jetons
- 1 palette à 4 alvéoles
- 4 pions
- 1 dé

But du jeu

Faire son marché dans les bonnes boutiques puis composer un menu complet et équilibré : réunir 8 plats (entrée, plat, légumes, etc.) sans dépasser au total 15 points caloriques!

Préparation de la partie

- Remplir les 4 alvéoles avec 4 ingrédients de goût différent, par exemple :
 - les 4 saveurs de base : sucré (sucre), salé (sel), amer (café), acide (citron),
 - 4 confitures,
 - 4 sirops, etc.



- Ouvrir le plateau de jeu; placer le distributeur de jetons au centre; disposer la palette alvéolée au centre du distributeur.
- Placer les jetons, face cachée, par catégorie (crémèrie, boulangerie, boissons, etc.), dans chaque logement du distributeur, à côté des boutiques correspondantes.
- Mélanger les cartes-questions et les placer à côté du plateau de jeu.
- Chaque joueur reçoit une planche-menu qu'il pose devant lui.
- Chaque joueur choisit un pion et le place sur la case départ de sa couleur à chaque angle du plateau.

Début de la partie

- Le plus jeune joueur commence. La partie se joue ensuite dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Le premier joueur, puis chaque joueur à tour de rôle, lance le dé et déplace son pion dans la direction de son choix d'autant de cases que de points indiqués.

Les cases-boutiques et les jetons

■ Lorsqu'un joueur s'arrête sur une case-boutique (boulangerie, crèmerie...), il pioche dans le distributeur un jeton de la catégorie correspondante.

Chaque jeton correspond, selon la couleur de son cadre, à une case des planches-menu : entrée, plat, légumes, salades, etc.

■ Le joueur pose son jeton sur la case correspondante de sa planche-menu.

■ S'il a déjà un jeton de la même catégorie sur sa planche, il peut l'échanger avec le jeton pioché et placer le jeton échangé à côté de sa planche. S'il ne souhaite pas l'échanger, il pose le jeton pioché à côté de sa planche.

■ Les joueurs doivent remplir en entier leur planche-menu sans dépasser le nombre de 15 points calories; les points calories (de 0 à 4) sont indiqués sur chaque jeton.

Les jetons j'aime, je n'aime pas

■ Lorsqu'un joueur pioche un jeton **J'AIME** ou **JE N'AIME PAS**, il le pose à côté de sa planche et devra en tenir compte dans la composition de son menu.



JE N'AIME PAS

■ Le joueur ne peut avoir dans son menu aucun des éléments du jeton; il devra donc remplacer sur sa planche les éléments qui lui sont interdits par ce jeton.



J'AIME

■ Le joueur devra avoir dans son menu au moins l'un des éléments du jeton.

Les cases cartes-goût



Les questions

■ Lorsqu'un joueur s'arrête sur une case **CARTE-GOÛT**, il a le choix entre répondre à une question ou faire l'épreuve du goût.

■ S'il choisit la question, le joueur qui le précède tire une carte et lui pose une question en fonction de son résultat au dé.

Exemple : si le joueur a tiré 2 au dé, le joueur qui interroge lui pose la première question.

■ Le joueur interrogé donne sa réponse :

- si elle est juste (la réponse est indiquée en caractère gras sous la question), le joueur pioche un jeton dans la catégorie de son choix,

- si elle est fautive, il replace en dessous de chaque catégorie tous les jetons qu'il a mis de côté sauf ses jetons **J'AIME** et **JE N'AIME PAS** qu'il doit garder.

L'épreuve du goût

■ Si le joueur choisit l'épreuve du goût, il doit fermer les yeux, et le joueur qui le précède prend son doigt et le trempe dans une des 4 alvéoles. Le joueur goûte et doit reconnaître le contenu de l'alvéole :

- s'il devine juste, il peut remettre un de ses jetons **J'AIME** ou **JE N'AIME PAS** dans le distributeur sous la catégorie correspondante,

- s'il se trompe, il replace dans le distributeur tous les jetons qu'il a mis de côté sauf ses jetons **J'AIME** et **JE N'AIME PAS** qu'il doit garder.

Les échanges

■ A son tour de jeu, un joueur peut échanger un de ses jetons mis de côté contre un jeton mis également de côté par un autre joueur. Mais dans ce cas, il ne lance pas le dé et ne se replace pas.

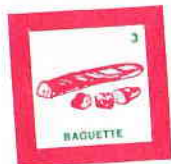
■ Les joueurs n'ont pas le droit d'échanger leurs jetons **J'AIME** et **JE N'AIME PAS**.

Le gagnant

■ C'est le premier qui a composé en entier son menu sans dépasser le nombre de 15 points calories.

Les points calories

Les aliments sont le "carburant" énergétique indispensable au fonctionnement de l'organisme. Mais certains sont plus énergétiques que d'autres et il est bon de le savoir lorsqu'on prépare son repas.



Dans votre jeu "Les petits gourmets", les calories ont été remplacés par des **points calories** de 0 à 4. Vous trouverez les équivalences des points calories en calories dans le tableau ci-dessous.

La valeur énergétique d'un aliment est calculée en KiloJoules appelés aussi calories. Elle dépend de sa composition en protides, lipides et glucides.

1 g de protides = 17 Kj • 1 g de glucides = 17 Kj • 1 g de lipides = 38 Kj.

100 g de tomates contiennent :

1 g de protides = 17 Kj
 4 g de glucides = 68 Kj
 0,3 g de lipides = 11,4 Kj
 total : 96,4 Kj

Tableau des équivalences de points calories en calories pour 100 g d'aliment.

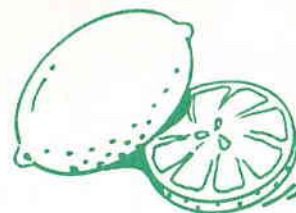
Catégories de jetons	1 point	2 points	3 points	4 points
Poissonnerie	300 à 500	500 à 900		
Boucherie-charcuterie		600 à 800	800 à 1200	1200 à 1500
Fruits et légumes dont féculents	50 à 350	350 à 800	940 (avocat) 1000 à 1350	1400 à 1600
Crèmerie	≈ 200 (yaourt nature)	300 à 900	1000 à 1400	1400 à 1800
Boulangerie-pâtisserie		≈ 500	1000 à 1500	1500 à 1800
Boissons		≈ 200	≈ 300	

Les recettes

des petits gourmets

Voici 13 recettes pour les apprentis cuistots. Faciles et simples à préparer, elles sont une première découverte des ingrédients, des saveurs, des mélanges; pour régaler toute sa famille et ses amis, les recettes sont prévues pour 4 personnes.

Apéritif au citron



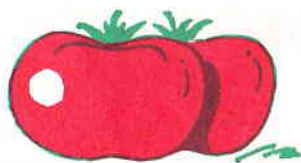
Pour 4 verres :

- 4 citrons
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 œufs
- 1 assiette d'eau
- 1 assiette de sucre en poudre
- sel

- Givrer les verres. Pour cela, retourner le verre à l'envers, le tremper d'abord dans l'assiette d'eau puis dans celle de sucre, puis reposer le verre à l'endroit.
- Presser les citrons avec un presse-citron.
- Dans un saladier, mélanger le jus des citrons avec le miel.
- A l'aide d'un entonnoir, séparer le jaune du blanc des œufs. Mettre les jaunes de côté.
- Verser les blancs dans une terrine et ajouter une pincée de sel. Batre les blancs en neige très fermes avec un batteur électrique et les incorporer peu à peu à la préparation jus de citron et miel en remuant doucement.

Mettre un glaçon dans chaque verre, remplir les verres et boire immédiatement.

Salade de tomates au basilic



- 6 belles tomates
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 1 bouquet de basilic frais
- 3 cuillères à soupe de vinaigrette

- Éplucher la gousse d'ail et l'échalote, puis les hacher.
- Rincer une quinzaine de feuilles de basilic et les couper en petits morceaux avec une paire de ciseaux.
- Laver les tomates et les couper en huit dans un saladier.
- Verser l'ail, l'échalote, le basilic et 3 cuillères à soupe de vinaigrette.
- Bien mélanger.

Cette salade de tomates est encore meilleure si elle est servie très fraîche (la garder au réfrigérateur avant de servir).

Rouleaux de jambon

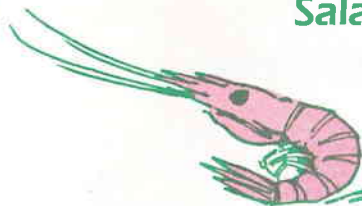


- 4 tranches de jambon
- 4 grosses pommes de terre cuites à l'eau
- 1 petit oignon
- 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée
- 4 cuillères à soupe de vinaigrette

- Éplucher les pommes de terre et les couper en petits dés.
- Éplucher et couper l'oignon en petits morceaux.
- Mélanger les pommes de terre, l'oignon, la ciboulette et la sauce vinaigrette dans un saladier.
- Étaler sur une planche à découper les tranches de jambon et répartir dessus les pommes de terre.
- Rouler les tranches de jambon et les disposer dans une assiette.

Servir frais.

Salade de crevettes



- 350 g de crevettes roses épluchées
- 1 boîte de crabe émietté
- 2 avocats
- 1 citron pressé
- 4 cuillères à soupe de vinaigrette

- Rincer les crevettes, les mettre dans un saladier avec le crabe.
- Peler et couper les avocats en 2, ôter les noyaux et couper la chair en petits dés dans le saladier.
- Arroser le tout avec un jus de citron pour empêcher les avocats de noircir.
- Verser 4 cuillères à soupe de vinaigrette et mélanger.

Servir frais.

Saumon en papillotes

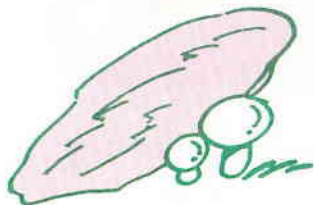


- 4 tranches de saumon
- 1 citron pressé
- 1 poireau
- quelques branches de persil
- sel, poivre

- Poser séparément chaque tranche de saumon sur une feuille de papier d'aluminium préalablement beurrée.
- Laver le poireau et le couper en rondelles.
- Ajouter sur chaque tranche de saumon un brin de persil, du sel, du poivre, quelques rondelles de poireau et arroser de jus de citron.
- Fermer les papillotes d'aluminium et les mettre dans un plat allant au four. Faire cuire 30 minutes au four thermostat 6.

Servir immédiatement avec des pommes de terre en robe de chambre (cuites à l'eau ou à la vapeur) ou des pâtes fraîches.

Escalopes de veau à la crème



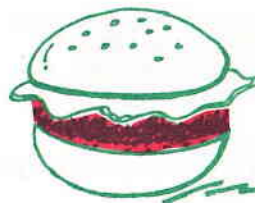
- 4 escalopes de veau
- beurre
- 50 g de champignons de Paris
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- sel et poivre

- Saler et poivrer les escalopes.
- Faire fondre une noix de beurre dans une poêle et y faire cuire les escalopes pendant 10 minutes.
- Quand elles sont dorées, retirer les escalopes de la poêle, les mettre dans une assiette et couvrir pour les garder au chaud.
- Laver et couper les champignons et les mélanger au beurre dans la poêle.
- Remuer 2 minutes à feu doux, verser la crème fraîche, assaisonner avec du sel et du poivre puis ajouter les escalopes dans la poêle.
- Saupoudrer de persil et servir tout de suite.

Ce plat peut s'accompagner de pâtes ou de petites pommes de terre sautées.



Hamburgers



- 4 steacks hachés nature ou burger
- beurre
- 8 tranches de gruyère
- 4 cuillères à soupe de ketchup ou de sauce tomate
- 4 petits pains au lait, ronds, non sucrés
- sel et poivre

- Faire fondre une noix de beurre dans une grande poêle et y mettre les steacks à cuire 5 minutes; les retourner une fois.
- Poser une tranche de fromage sur chaque steak dans la poêle et laisser fondre le fromage pendant environ 2 minutes; retirer les 4 tranches de fromage et faire fondre les 4 autres tranches de la même façon.
- Couper les pains en 2 dans le sens de l'épaisseur.
- Poser une tranche de fromage fondant sur le fond des petits pains, puis un steak, puis une autre tranche de fromage.
- Arroser de ketchup ou de sauce tomate et recouvrir avec le dessus des petits pains.

Servir immédiatement accompagné d'une ou deux feuilles de salade verte et d'une tomate fraîche.



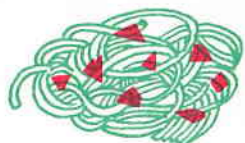
Pommes de terre au gros sel



- 4 grosses pommes de terre
- gros sel
- 1 cuillère à soupe de mayonnaise
- 1 yaourt bulgare nature
- 1 cuillère à soupe de cerfeuil haché

- Laver et couper les pommes de terre en 2 dans le sens de la longueur.
- Garnir un plat à four d'une couche épaisse de gros sel.
- Disposer dans le plat les pommes de terre et les faire cuire au four chaud (thermostat 7) pendant 45 minutes.
- Pendant ce temps, mélanger la mayonnaise, le yaourt et la moitié du cerfeuil.
- Verser sur les pommes de terre, parsemer du reste de cerfeuil et servir chaud.

Spaghettis à la carbonara



- 225 g de spaghettis
- 4 tranches de bacon ou de lard fumé
- 4 œufs
- 1 sachet de parmesan râpé
- 1 gros pot de crème fraîche
- sel et poivre

- Faire cuire les spaghettis dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 minutes.
- Pendant ce temps, faire revenir dans une poêle le bacon ou le lard coupé en dés.
- Séparer les blancs des jaunes d'œufs avec un entonnoir. Battre les jaunes d'œufs avec une pincée de sel et de poivre, la crème et ajouter le bacon.
- Sortir les pâtes et les égoutter dans une passoire.
- Mettre les pâtes dans un grand saladier puis verser la préparation œufs, crème, bacon; mélanger vivement et saupoudrer de parmesan râpé.

Servir immédiatement.

Crottins de chavignol chauds sur leur lit de salade



- 4 crottins de chavignol (fromage de chèvre)
- 2 belles tranches de pains de campagne
- 1 salade frisée
- vinaigrette
- quelques noix

- Couper en 2 les tranches de pain de campagne et poser sur chacune un fromage.
- Les disposer sur un plat allant au four.
- Faire cuire au four chaud (thermostat 7) pendant 15 minutes.
- Pendant ce temps, mettre les cerneaux de noix dans un saladier avec la vinaigrette et ajouter la salade au dernier moment.
- Dans chaque assiette, disposer un crottin chaud et son toast sur un lit de salade.

Sauce au yaourt



- 1 yaourt nature
- 1 petite échalote
- 1 citron
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 botte de persil
- sel et poivre

- Éplucher l'échalote.
- Laver le persil et couper les queues.
- Couper finement le persil et l'échalote sur une planche à découper.
- Presser le citron avec un presse-citron.
- Mettre dans un saladier : le yaourt, l'échalote, le persil, le jus de citron, une pincée de sel, 1 pincée de poivre et la moutarde. Bien mélanger le tout pour obtenir une sauce onctueuse.

Cette sauce peut accompagner des concombres, des tomates ou de la salade.

Bananes au miel



- 4 bananes
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 25 g de noisettes hachées

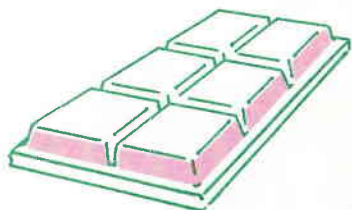
■ Éplucher les bananes et les placer dans un plat à gratin, verser dessus le miel, le jus de citron et 4 cuillères à soupe d'eau froide.

■ Recouvrir le plat d'une feuille de papier d'aluminium et faire cuire au four (180° ou thermostat 4) pendant 20 minutes.

■ Faire griller les noisettes dans une poêle et en saupoudrer les bananes une fois sorties du four.

Attendre quelques instants pour les déguster tièdes.

Tarte au chocolat



- 1 paquet de pâte à tarte
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche liquide
- 4 verres de lait
- 1 tablette (200 g) de chocolat noir
- 1 œuf

■ Beurrer un moule à tarte. Étaler la pâte avec un rouleau, garnir le moule et piquer la pâte avec une fourchette.

■ Faire cuire la pâte 10 minutes à four chaud.

■ Pendant ce temps, faire fondre dans une casserole le chocolat en morceaux avec le lait et la crème en mélangeant bien.

■ Battre l'œuf dans un saladier et ajouter petit à petit le chocolat fondu.

■ Sortir la pâte du four et verser le mélange dessus.

■ Mettre au four 20 minutes.

On peut ensuite décorer la tarte avec des petits bonbons de couleur.

LES TRUCS ET ASTUCES EN CUISINE

Séparer les blancs des jaunes d'œufs :

casser l'œuf dans un entonnoir au-dessus d'un plat, le blanc tombe dans le plat, le jaune reste dans l'entonnoir.

Pour que les pâtes ne collent pas :

ajouter dans l'eau de cuisson des pâtes une cuillère à soupe d'huile.

Pour que les crêpes n'attachent pas :

ne pas mettre de sucre dans la pâte, mais ajouter une cuillère à soupe d'huile.

Pour que le sel ne colle pas dans la salière :

mettre dans la salière quelques grains de riz.

Pour empêcher le lait de monter :

mettre une soucoupe à l'envers dans le fond de la casserole.

Si le gruyère est un peu sec et dur à râper :

le tremper dans du lait chaud 3 minutes.

Si le plat est trop salé :

déposer un morceau de sucre dans la préparation quelques secondes, puis l'enlever. Le sucre aura absorbé une partie du sel.

Pour débarrasser les mains de l'odeur de l'oignon :

se frotter les mains avec du persil ou un jus de citron.