

## Pourquoi ce concours ?

En 2016 à l'occasion des 15 ans de Fourchette verte Neuchâtel, le Service de la santé publique a lancé un concours culinaire inédit : le concours Fourchette Gourmande ! Le succès a été tel qu'une nouvelle édition aura lieu en 2017.

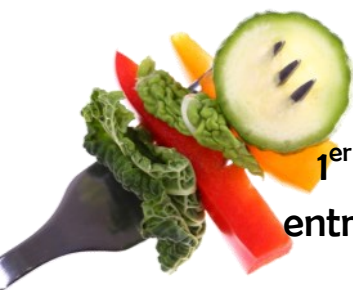
L'objectif de ce concours est de valoriser le travail des jeunes et de montrer que cuisine équilibrée rime également avec saveur, plaisir et originalité!

## Descriptif du concours

Le principe est simple : par groupe de 2 personnes maximum, les élèves intéressé-e-s s'inscrivent et proposent un menu (plat principal et dessert) sur papier, respectant les critères et les quantités de l'assiette Fourchette verte junior.

Quatre menus seront sélectionnés selon les critères suivants : respect des consignes, utilisation de produits de saison, originalité.

Les quatre groupes sélectionnés pourront ensuite créer leur recette en direct dans une cuisine, devant un jury spécialement sélectionné pour l'occasion, qui élira le meilleur menu après dégustation.



## A gagner !

1<sup>er</sup> prix : 1 abonnement de 10 entrées de cinéma par personne

2<sup>ème</sup> à 4<sup>ème</sup> prix : 1 carte 10 entrées à la piscine par personne

## Consignes à respecter

Vos recettes devront respecter les critères et quantités de l'assiette Fourchette verte junior. De plus, l'une d'entre elles devra contenir du miel de la région.

- Une source de protéine : viande, poisson, œufs, tofu, légumineuses ou fromage
- Des légumes ou fruits crus/cuits de saison
- Des féculents : pommes de terre, céréales, pâtes, etc.
- Maximum 1 mets gras /préparation grasse
- Matières grasses de bonne qualité en quantité limitée
- Un dessert (à base de fruits et/ou de produits laitiers)



Recettes pour 4 personnes/assiettes

Prix indicatif par menu : 20.– maximum

**La finale** aura lieu le **samedi matin 20 mai** au centre du Mail, Avenue de Bellevaux 52, Neuchâtel.

Tu recevras plus d'infos pratiques lors de l'inscription!

## Envie de relever ce défi ?

Inscris-toi avec un ou une camarade à [sabrina.rinaldo@ne.ch](mailto:sabrina.rinaldo@ne.ch)

Délais :

Inscription par groupe : **21 février 2017**

Remise des recettes (ingrédients et déroulement) : **17 mars 2017**

Communication des finalistes : **18 avril 2017**

Finale : **20 mai 2017**



## Le programme A&A, c'est quoi ?

Le programme Alimentation & Activité physique (A&A) est un programme de promotion de la santé. Soutenu par l'Etat de Neuchâtel et Promotion Santé Suisse, il vise à promouvoir des comportements favorables en matière d'alimentation et de mouvement.

Son crédo? Mange de tout, en privilégiant la diversité et le plaisir, de manière équilibrée et bouge régulièrement en choisissant une activité à ton goût.

Plus d'infos : [www.ne.ch/promotionsante](http://www.ne.ch/promotionsante)

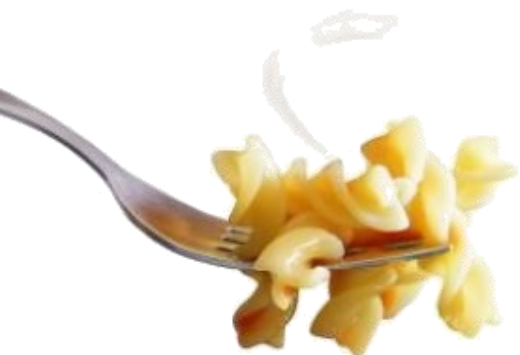
## Et Fourchette verte ?

Un partenaire important du programme A&A est Fourchette verte, le label de l'alimentation équilibrée en Suisse.

Présent dans les structures extrafamiliales ainsi que dans certains restaurants de collectivité (entreprises, EMS), il promeut une alimentation équilibrée.

Les critères nutritionnels fournis dans le cadre de ce concours se réfèrent à l'assiette proposée pour les jeunes (13-15 ans).

Plus d'infos: [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)



# Concours Fourchette Gourmande

