



*Le Champignon de Paris, le légume qui a tout bon.*

GUIDE D'ANIMATION



# Cultivons-nous !

CYCLES 2 & 3





Présentation du **champi-kit**,  
dans le cadre du programme pédagogique **Cultivons-nous !**



## Le kit de culture pour réaliser une culture de champignons de Paris en classe

Le kit de culture contient 4 mini bacs de culture de champignons prêts à l'emploi (remplis de compost incubé). Le mode d'emploi du kit détaille les conditions (température et arrosage) nécessaires à la culture du champignon.

Les élèves suivront l'évolution des cultures et effectueront des relevés durant 3 à 4 semaines, au terme desquelles ils auront le plaisir de partir à la cueillette des champignons... en classe !

Les 4 mini bacs peuvent permettre de mettre en œuvre des expérimentations sur les conditions favorables au développement des champignons.

## Les supports du dossier pédagogique

### 8 fiches d'activités pour les élèves

Les fiches d'activités sont à photocopier et permettent le travail individuel des élèves en classe. Elles proposent des activités variées permettant d'aborder l'essentiel des aspects liés au champignon de Paris et à sa culture.

-  **Aspects historiques et géographiques :**
  - Le champignon de Paris, une longue histoire...
  - La culture du champignon de Paris en France
-  **Aspects scientifiques et EDD :**
  - Le champignon, fiche d'identité
  - Comment ça pousse ? (suivi de culture)
  - Le cycle de production du champignon de Paris
  - Champignon et développement durable
-  **Aspects techniques et de commercialisation :**
  - De la culture à l'assiette
-  **Aspects liés à l'éducation à la santé :**
  - Le champignon de Paris, le légume qui a tout bon !

### 2 posters pour la classe

Exploités en phase de sensibilisation, les posters permettent aux élèves de découvrir les particularités du cycle de production du champignon et son intérêt nutritionnel dans le cadre d'une alimentation équilibrée. En conclusion des activités, les posters synthétisent et structurent les connaissances des élèves.

### 1 guide d'animation pour l'enseignant

Le présent guide détaille l'exploitation des fiches d'activités et des deux posters dans le cadre d'une progression pédagogique. Il rappelle les objectifs de chaque séance et les compétences mises en œuvre par les élèves. Il fournit également les résultats attendus pour chaque activité et les compléments d'information.

### 30 livrets ludo-éducatifs pour les élèves

Ce document contient des jeux illustrés qui reprennent les principales connaissances acquises en classe. Les élèves poursuivront la découverte du champignon de Paris à travers un mini QCM, des mots mêlés, une phrase codée, des jeux de logique, etc.

### 30 carnets de recettes pour les élèves

Quelques recettes simples et délicieuses, spécialement créées pour les enfants.



## Le champignon de Paris, une longue histoire...

### Liens avec les programmes

#### Histoire

Avoir des repères historiques : périodes et dates principales, grandes figures, événements fondateurs.

#### Culture scientifique

Suivre l'évolution des techniques.

### Objectifs pédagogiques

Exploiter des informations relatant des périodes historiques et les classer dans un ordre chronologique.

Repérer des indices historiques.

### Déroulement de l'activité

Lire collectivement les deux premières consignes pour s'assurer de leur compréhension.

## Réponses attendues

1 et 2 Fresque pharaons / Romain / Louis XIV / Napoléon 1er / Métro parisien / Maison de culture (champignonnière) actuelle.

3 C'est sous Napoléon 1er que l'on commença vraiment à cultiver le champignon de Paris toute l'année dans les caves parisiennes puis dans des carrières désaffectées en banlieue parisienne. Le champignon de Paris a conservé son nom de baptême bien qu'il soit aujourd'hui cultivé dans de nombreuses régions de France, mais aussi en Europe et dans le monde.



## La culture du champignon de Paris en France

### Liens avec les programmes

#### Géographie

Produire en France : un espace agricole.

Situer les régions sur une carte de France.

### Objectif pédagogique

Exploiter des informations chiffrées pour colorier et légender une carte de France.

### Déroulement de l'activité

Guider les élèves, si nécessaire, dans la réalisation de la légende : classer les chiffres de production des régions dans l'ordre croissant pour établir facilement 3 groupes de grandeur.

## Réponses attendues

1 b.

production < 10 000 t

production > 10 000 t et ≤ 20 000 t

production > 20 000 t

2 Production totale des 3 pays : **661 000 tonnes**

Production des Pays-Bas : **270 000 tonnes**

Production Pologne : **270 000 + 15 000 = 285 000 tonnes**

Production de la France : **661 000 - 270 000 - 285 000 = 106 000 tonnes**

**Podium** 1er producteur européen : **Pologne**

2ème producteur européen : **Pays-Bas**

3ème producteur européen : **France**

### Liens avec les programmes

#### Sciences expérimentales

- Le fonctionnement du vivant.
- Les stades du développement d'un être vivant.
- Les conditions de développement des êtres vivants.

### Objectifs pédagogiques

- Connaître l'anatomie du champignon de Paris.
- Savoir reconstituer les étapes de la croissance et du développement du champignon de couche.

### Matériel

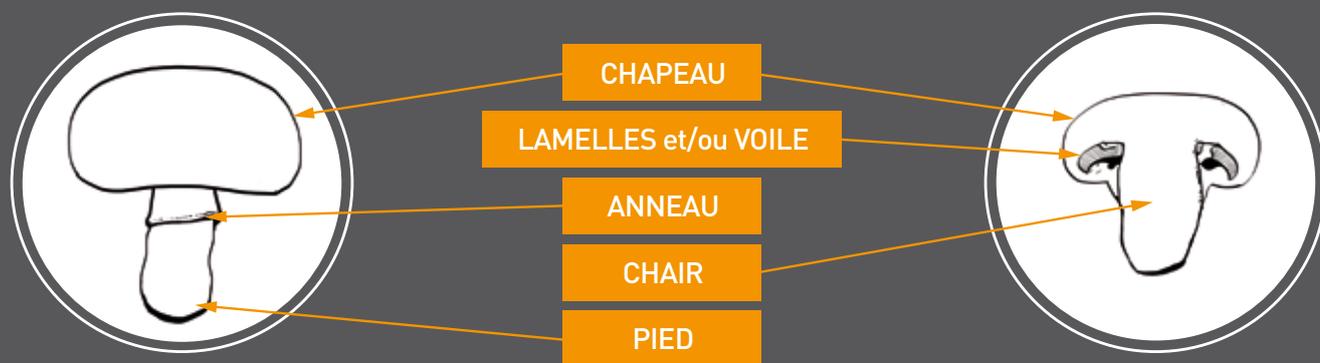
- 1 champignon de Paris entier à taille mature (chapeau d'un diamètre de 5 cm minimum) et un couteau à bout rond pour 2 élèves (à moduler en fonction des champignons récoltés).

### Déroulement de l'activité

Laisser les élèves réaliser les dessins anatomiques du champignon de Paris, entier et en coupe longitudinale, et placer les légendes. Rappeler que chacun des deux dessins doit avoir un titre et que les légendes doivent respecter la nomenclature (flèches tracées à la règle, position précise des pointes, légendes écrites sur des traits tracés à la règle). La question 2 a pour objectif de recueillir les connaissances des élèves au sujet des champignons sylvestres et de bien les différencier des champignons cultivés comme le champignon de Paris.

## Réponses attendues

1



2

Les champignons sylvestres (définition botanique pour un végétal : qui pousse naturellement dans une forêt, sauvage) les plus connus sont les cèpes et autres bolets, les morilles, les trompettes-des-morts, les pieds-de-mouton, les girolles, les chanterelles. On les trouve en forêt, principalement en automne. Tous les champignons sylvestres ne sont pas comestibles, certains champignons non comestibles pouvant provoquer de graves indigestions alimentaires. Les trois réponses conviennent pour nommer les champignons non cultivés.

**NB:** A l'état sauvage, on peut trouver le champignon de Paris (*Agaricus bisporus*) dans l'herbe, sous les arbres et parfois dans les dunes. On trouve également son très proche cousin, l'*Agaric champêtre* ou rosé des prés, dans les prés et les pâtures qu'il affectionne.

3

A l'origine, on retrouve les champignons dans la nature. Cependant, l'homme est parvenu à domestiquer certains champignons, c'est-à-dire à reproduire les conditions naturelles de leur développement en les cultivant. C'est le cas notamment du champignon de Paris, du pleurote, du shiitake, de la pholiote du peuplier et du pied bleu. La question 2 a permis de montrer que les champignons sylvestres sont disponibles principalement en automne, qu'il faut aller les cueillir en forêt et qu'ils ne sont pas tous comestibles. On peut ajouter que les quantités disponibles sont imprévisibles. Pour les champignons cultivés, comme le champignon de Paris, le champignonniste maîtrise tous les paramètres : il choisit ses variétés (champignons blancs et/ou champignons blonds), décide des quantités (même si les rendements peuvent varier), tous les champignons sont bien sûr comestibles et ils se cultivent toute l'année. Ils sont récoltés selon leur calibre (taille) et le producteur garantit leur qualité. Le champignon cultivé est ainsi disponible toute l'année, sans variation de prix, même si la consommation est plus importante en automne et en hiver.

4

**NB:** Au cycle 3, pour distinguer les Végétaux et les Champignons, on prend en compte les aspects suivants, qui mettent en évidence la différence d'organisation de l'appareil végétatif et la présence ou l'absence de chlorophylle (pigment photo récepteur).

	Champignon	Végétal
Grandit et se développe au cours de la vie	X	X
Se nourrit de façon invisible	X	X
Peut vivre entièrement à l'obscurité	X	
Possède des racines, une tige, des feuilles vertes, des fleurs		X

Les végétaux possèdent des racines, une tige et des feuilles vertes. A certaines périodes, ils produisent des fleurs, des fruits, des graines. Ils produisent du dioxygène (O<sub>2</sub>) et consomment du dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>). Ils ont besoin de lumière pour se développer. Les champignons n'ont pas de racines, mais un mycélium très étendu, pas de tiges ni de feuilles. Ils n'ont pas de partie verte. Ils ne produisent pas d'O<sub>2</sub> mais en consomment. Ils produisent du CO<sub>2</sub>. Ils se développent dans l'obscurité.

#### Informations complémentaires

Pendant longtemps, on a considéré que le champignon faisait partie de la famille des végétaux non chlorophylliens. A partir des années 60, les biologistes lui ont aussi trouvé beaucoup de points communs avec le monde animal. Alors qu'un végétal utilise la photosynthèse pour assimiler l'énergie du soleil, les champignons saprophytes (comme le champignon de Paris), tout comme les animaux, utilisent des matières organiques pour se développer. Ils extraient ainsi les éléments nutritifs, l'eau et l'énergie nécessaires à leur croissance, de matières organiques en décomposition (le compost). Le champignon de Paris est formé d'une partie permanente souterraine (le mycélium), et d'une partie extérieure (le sporophore ou carpophore). C'est le mycélium, réseau de filaments très fins explorant sans cesse le sol, qui permet l'assimilation de la nourriture du champignon.

Les Champignons se reproduisent grâce à leurs spores qu'ils disséminent lorsque leur chapeau s'ouvre. Chaque champignon ou sporophore en produit des millions. Pour la culture du champignon de Paris, des laboratoires spécialisés prélèvent les spores sur les lamelles du chapeau du champignon puis les font germer, avant de bouturer le mycélium ainsi obtenu sur des graines de céréales stériles.

Actuellement, on considère donc 5 règnes principaux :

1. Les Procaryotes dont les cellules sont dépourvues de noyau (Bactéries).
2. Les Protistes unicellulaires, eucaryotes dont les cellules possèdent un noyau.
3. Les Végétaux, pluricellulaires autotrophes (photosynthèse).
4. Les Animaux, pluricellulaires hétérotrophes qui ingèrent.
5. Les Champignons, pluricellulaires hétérotrophes qui décomposent et absorbent.

Les champignons constituent donc un règne autonome, le règne fongique ou Fungi (de fungus = champignon) qui comprend environ 70 000 espèces connues.



## Le cycle de production du champignon de Paris

#### Liens avec les programmes

##### Sciences expérimentales

- Les êtres vivants dans leur environnement.
- L'adaptation des êtres vivants aux conditions du milieu.

#### Objectifs pédagogiques

- Connaître et savoir décrire les étapes du cycle de production du champignon.

Demander aux élèves d'expliquer avec leurs mots ce qu'ils voient sur le poster et corriger et préciser leurs explications.

## Réponses attendues

**Compostage** : les champignons de Paris sont cultivés dans des bâtiments aux conditions de température et d'humidité maîtrisées, appelés champignonnières ou maisons de culture. Avant l'ensemencement, il faut préparer un compost qui sera ensuite colonisé par le mycélium. En France, ce compost est généralement à base de paille de blé et de fumier de cheval. Le compost obtenu est alors brassé énergiquement et arrosé copieusement pendant trois semaines, ce qui lui permettra de fermenter et de se décomposer, pour devenir un compost nourrissant.

**Pasteurisation** : à l'issue de cette période, le compost est pasteurisé : on augmente sa température à 60°C pendant quelques heures avant de la réduire progressivement à 48°C. Le compost sera maintenu à cette température pendant une semaine.

**Ensemencement** : on redescend alors la température du compost à 25°C. Il est ensuiteensemencé avec du mycélium, puis brassé et déplacé dans des tunnels à l'atmosphère chaude (25°C) et très humide.

**Incubation** : le mycélium va se propager dans tout le compost et former un réseau de filaments blancs.

**Gobetage** : on recouvre alors le compost d'un mélange de tourbe et de terre calcaire, appelé terre de gobetage, qui permet de maintenir l'humidité du compost.

**Post-incubation** : le compost est envoyé dans les salles de culture, où la température est maintenue de 20°C à 24°C pendant une semaine. A ce stade, le mycélium a envahi la terre de gobetage d'un réseau de filaments qui atteint la surface. La température sera ensuite descendue jusqu'à 16 à 18°C, avec un taux d'humidité à 90 %.

**Fructification** : au bout de quelques jours, des champignons de la taille d'une tête d'épingle apparaissent, et au bout de deux semaines, les champignons sont assez gros pour être récoltés. Le champignon double de volume chaque jour.

**Récolte** : les champignons vont pousser de manière cyclique pendant deux à six semaines à raison d'une pousse par semaine. Les récoltes, appelées « volées », s'amenuisent au fur et à mesure, en alternance avec des périodes de repos végétatif. La récolte s'arrête en général à la deuxième ou troisième volée.

**Procéder à une correction collective de la fiche afin de rectifier et compléter les explications proposées par les élèves pour chaque étape.**



## Comment ça pousse ?

### Liens avec les programmes

#### Sciences expérimentales

- Les êtres vivants dans leur environnement.
- L'adaptation des êtres vivants aux conditions du milieu.

#### Technologie

- Suivre les étapes d'une technique en respectant les contraintes.

### Objectifs pédagogiques

- Mettre en pratique les conseils d'une fiche technique de culture.
- Tenir une fiche d'observations.

## Important pour la réussite de la culture

Faire réaliser le gobetage (c'est-à-dire l'ajout de la terre de gobetage contenue dans le champi-kit) dans les 4 mini bacs par les élèves, au minimum 13 jours après la date d'incubation, et faire noter la date sur la fiche.

Refermer les 4 mini bacs et les conserver 9 jours sans les ouvrir (on peut bien sûr les ouvrir pour observer, mais on garde les boîtes fermées le reste du temps pour maintenir l'humidité).

- 🍄 Demander aux élèves de situer sur le poster du Cycle de production du champignon de Paris l'étape à laquelle se trouve la culture des mini bacs : il s'agit de la période de post-incubation.
- 🍄 Débuter les observations (dessins et commentaires) sur la fiche élève (ou faire reproduire le tableau d'observation sur le cahier de sciences), rendues possibles grâce à la transparence des mini bacs.

Après 9 jours, ouvrir les 4 mini bacs et faire noter la date sur la fiche. Suivre les indications du mode d'emploi du champi-kit concernant l'arrosage. Poursuivre les observations sur la fiche.

A la fin de la récolte, réaliser la sporée (cf. les explications ci-dessous).

## Réponses attendues

### 1 Principales observations

Après le gobetage, durant la période de post-incubation, les observations se situent au niveau du mycélium dont le réseau de filaments se propage vers la surface de la terre de gobetage.

Environ 2 semaines après l'ouverture des mini bacs, qui marquait le début de la période de fructification, les élèves observeront d'abord l'apparition de petites « pointes » blanches ou marron en fonction de la variété de champignon de Paris (blanc ou bond) qui vont progressivement se transformer en champignons dont la taille augmentera de jour en jour : allongement progressif du pied - élargissement et grossissement du chapeau. Il y aura donc des champignons blancs dans deux mini bacs et des champignons blonds dans les deux autres. La première récolte peut avoir lieu lorsque le chapeau des champignons atteint une taille d'environ 4 à 5 cm de diamètre (on peut récolter avant, mais ce diamètre permettra de mieux observer les champignons). Tous les champignons n'auront pas tous atteint la même taille à la même date : les récoltes que l'on appelle « volées » vont s'étaler durant environ 3 semaines, voire plus.

2 En pleine production, les dessins d'observation des élèves permettront de montrer que les champignons ne présentent pas tous le même stade de développement.

3 L'expérience permet de réaliser une sporée : les spores vont peu à peu se libérer des lamelles et se déposer sur la feuille de papier. Après quelques heures, voire une nuit entière si possible, on observera la formation d'un anneau brun et noir, avec au centre le diamètre du pied du champignon. Il s'agit des millions de spores du champignon, qui sont venues se déposer sur la feuille de papier. Les spores permettent la reproduction des champignons.

## En option

Activité possible avec les 4 mini bacs : réaliser des expériences de culture.

### Liens avec les programmes

#### Sciences

Pratique de la démarche expérimentale.

#### Objectif

Formuler des hypothèses, isoler des facteurs de culture et tester les hypothèses par l'expérimentation pour répondre à la question : « Quels sont les besoins des champignons pour se développer dans de bonnes conditions ? ».

#### Déroulement

Recensements des idées des élèves et sélection des facteurs qu'il est possible de tester en classe : le rôle de la lumière, le rôle de l'eau (humidité), le rôle de la température. 1 des 4 mini bacs sert de culture témoin : on suivra exactement le mode d'emploi.

Pour les 3 autres mini bacs : ne pas arroser le premier, placer le second près d'un radiateur et installer le troisième dans une pièce obscure.

#### Résultats et conclusion

La lumière n'étant pas nécessaire aux champignons, la culture dans l'obscurité sera réussie. L'humidité doit être importante et constante ; sans eau, les champignons ne pousseront pas. La température idéale se situe entre 16°C et 18°C. Au-delà de 21°C, on obtient peu, voire pas de champignons.



## Champignons et développement durable

### Liens avec les programmes

#### Géographie, culture scientifique et EDD

Produire en France : un espace agricole.

Comprendre l'impact de l'activité humaine sur l'environnement.

### Objectifs pédagogiques

Connaître, à travers la culture des champignons de Paris, les éléments favorables à l'environnement (utilisation de compost, recyclage des éléments nutritifs, notion d'économie circulaire) et la prise en compte du développement durable.

### Déroulement de l'activité

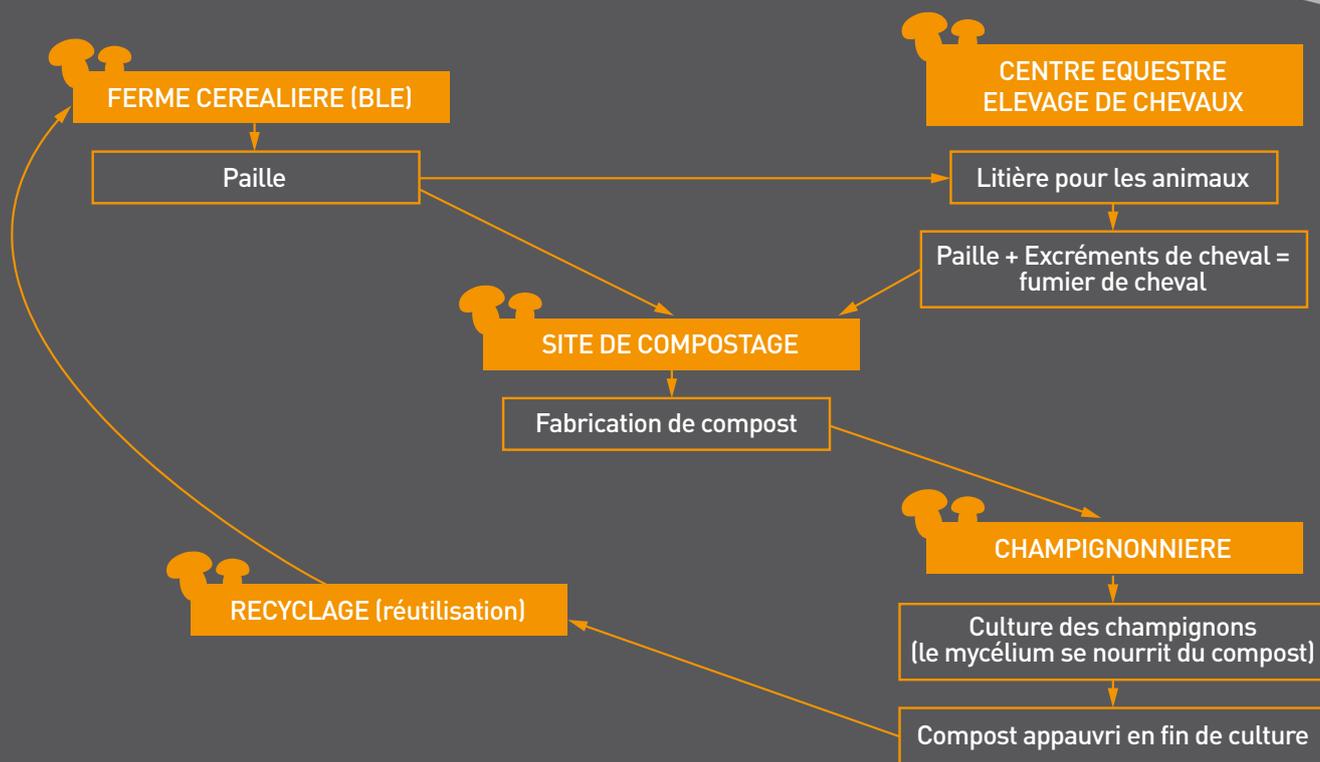
Selon le niveau de la classe, cette activité pourra être réalisée collectivement : reproduire alors au tableau le schéma proposé dans la fiche élève.

Expliquer la 1ère question de la fiche : il s'agit de tracer des flèches sur le schéma pour chacune des informations.

L'objectif du schéma puis des questions 2 à 4 est de montrer les aspects positifs pour le développement durable de la culture du champignon de Paris.

## Réponses attendues

1



2

Deux aliments sont cultivés dans ce cycle : le blé dans la ferme céréalière et les champignons de Paris dans la champignonnière.

3

Le compost, réalisé à partir de l'utilisation de sous-produits de l'agriculture (paille avec ou sans excréments d'animaux) est le résultat d'un premier recyclage. Le compost, une fois épuisé et décomposé par le mycélium, reste un support de culture intéressant et pourra notamment être réutilisé en agriculture (mais aussi pour l'horticulture ou le jardinage des particuliers) pour enrichir le sol. C'est le deuxième recyclage du cycle.

4

L'étape suivante de ce cycle, qui recommence, est la livraison de la paille, issue de la culture du blé, au centre d'équitation pour servir de litière aux chevaux et au site de compostage. Ce cycle qui se perpétue est appelé « économie circulaire ».

5

Le compost du champi-kit, après récolte, pourrait être utilisé pour la culture de plantes issues de semis de classe ou dans le jardin d'école.



## De la culture à l'assiette

### Liens avec les programmes

#### Géographie

Produire en France : un espace agricole.

#### Culture scientifique

Suivre l'évolution des techniques.

#### Education à la santé – Alimentation

Connaissance des aliments et de leurs conditionnements.

### Objectifs pédagogiques

Exploiter des informations (textes et illustrations) pour reconstituer les étapes de la production à la commercialisation des champignons de Paris.

### Déroulement de l'activité

Etablir un point des connaissances des élèves lors d'une discussion collective afin de faciliter la compréhension des différentes informations de la fiche et de ses consignes.

🍄 **Où peut-on acheter des champignons de Paris ?** (au marché, chez les primeurs, au rayon frais des supermarchés, aux rayons conserves et surgelés des supermarchés, dans des magasins spécialisés en surgelés)

🍄 **Sous quelle(s) forme(s) peut-on les acheter ?** (frais, en conserve, surgelés)

🍄 **Comment sont-ils conditionnés ?** (en vrac, dans des barquettes, en conserve, en sachets)

Après la découpe des éléments, proposer aux élèves de retrouver l'ordre des étapes en positionnant les illustrations et les textes sur une feuille de format A3 (de préférence) ; passer dans les rangs pour valider avant le collage et le placement des flèches.

## Réponses attendues

Les champignons de Paris suivent deux voies possibles à partir de leur cueillette chez les champignonnistes.

**1<sup>ère</sup> voie** : les champignons de Paris frais : cueillette selon le calibre / conditionnement en barquettes ou en vrac / expédition sur le lieu de vente dans les 24h suivant la récolte / mise sur étal et étiquetage (1<sup>ère</sup> étiquette + voir 2<sup>ème</sup> voie pour la 2<sup>ème</sup> étiquette)

**2<sup>ème</sup> voie** : les champignons de Paris destinés à la congélation et à la conserve : cueillette selon le calibre / conditionnement en vrac en cagettes / transport le jour même à l'usine / tri et mise en boîtes stérilisées et tri et surgélation à -40°C / les boîtes de conserve et les sachets surgelés sont mis en vente en magasin / les champignons frais sont également mis sur étal et étiquetés en magasin (2<sup>ème</sup> étiquette)

**NB** : La conservation et la surgélation sont réalisées dans la même usine de transformation.



## Aspects nutritionnels

### Liens avec les programmes

#### Education à la santé - Alimentation - Plan National Nutrition Santé - Plan de lutte contre l'obésité.

Connaître les aspects bénéfiques ou nocifs de nos comportements alimentaires.

Connaître les différentes catégories d'aliments, leur origine et comprendre l'importance de la variété alimentaire dans les repas.

## Objectifs pédagogiques

Exploiter des informations : rechercher la composition des champignons de Paris.

Faire ressortir les intérêts nutritionnels de leur consommation régulière (teneur en eau, en protéines, lipides, glucides, minéraux...).

## Déroulement de l'activité

Collectivement, procéder à un rappel de quelques notions relatives aux aliments et à l'équilibre alimentaire par un questionnement :

### 🗨️ Quels sont les 7 groupes d'aliments ? :

féculeux / fruits et légumes / viandes, poissons et œufs / produits laitiers / matières grasses / produits sucrés / boisson (eau).

### 🗨️ Quel est le rôle de chacun des 3 groupes de nutriments organiques et dans quels groupes d'aliments les trouve-t-on principalement ?

**Les protéines** sont des nutriments indispensables à la construction et à l'entretien des os, des organes, des muscles et de la peau. Ils sont principalement présents dans le groupe des viandes, poissons et œufs et dans le groupe des produits laitiers.

**Les glucides** (simples à saveur sucrée et complexes sans saveur sucrée) sont source d'énergie pour l'organisme. Ils sont principalement présents dans le groupe des fruits et légumes, le groupe des produits sucrés (à consommer avec modération) et dans le groupe des féculeux.  
**NB** : les fibres font partie des glucides, elles facilitent la digestion et le transit intestinal.

**Les lipides** (ou matières grasses) constituent la principale réserve énergétique de l'organisme. Ils sont principalement présents dans le groupe des matières grasses (à consommer avec modération), dans le groupe des viandes, poissons et œufs et dans le groupe des produits laitiers.

### Afficher le poster « Le champignon de Paris, le légume qui a tout bon ! »

et engager une discussion collective autour de son contenu et notamment les préparations et plats avec des champignons connus des enfants.

## Réponses attendues

- 1 A. Eau – Glucides – Protéines – Fibres (données en grammes) – Potassium – Phosphore – Vitamine PP  
Vitamine B5 (données en milligrammes) – Bêta-carotène – Sélénium (données en microgrammes).  
Le champignon de Paris contient beaucoup d'eau.  
Il est source de glucides qui apportent de l'énergie et de protéines indispensables à la construction et à l'entretien des os, des organes, des muscles et de la peau. Il est pauvre en lipides donc il contient très peu de matières grasses.  
B. Calcul du pourcentage :  $25 / 2000 = 0,0125 \times 100 = 1,25 \%$ . L'apport calorique du champignon est très faible par rapport aux 2 000 calories par jour recommandées pour un enfant d'une dizaine d'années.

- 2 Histogramme 1 et « camembert » 1.

- 3 Le champignon appartient au groupe « Fruits et légumes », c'est un légume. Ce groupe a un rôle fonctionnel et protecteur.

- 4 Le champignon de Paris est source de protéines comme aliments bâtisseurs, de glucides pour l'aspect énergétique et d'eau indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. L'eau, les vitamines et minéraux (ainsi que les oligo-éléments) constituent des aliments fonctionnels et protecteurs indispensables.

### 5 Repas 1

entrée : part de tarte à la tomate et aux champignons de Paris

plat : steak haché, haricots verts

1 portion de fromage ou 1 yaourt

une coupelle de fraises au sucre

1 portion de pain

### Repas 2

entrée : carottes râpées, sauce vinaigrette

plat : escalope de veau à la sauce normande (crème fraîche et champignons de Paris), pâtes (coquillettes)

1 portion de fromage ou 1 yaourt

3 clémentines (ou 1 pomme)

1 portion de pain

# Cultivons-nous !



RETROUVEZ LE CHAMPIGNON DE PARIS SUR  
**[www.champignonidee.fr](http://www.champignonidee.fr)**

- 🍄 DES RECETTES
- 🍄 DES JEUX
- 🍄 DES VIDÉOS
- 🍄 DES INFORMATIONS
- 🍄 TOUT SUR LA NUTRITION

CE PROGRAMME PÉDAGOGIQUE A ÉTÉ COFINANCÉ PAR FRANCEAGRIMER ET LE MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE