



CONCOURS CULINAIRE du SOROPTIMIST CLUB DE LIEGE

LES PETITS GOURMETS FUTES 2014-2015

A qui s'adresse ce concours ?

A tous les élèves des classes de 5° et 6° primaire avides de manger « bien et sain »
et qui ont envie de montrer leurs talents de petit cuisinier !

Le thème du concours

Mangeons des produits sains et de saison ...

Il suffit de préparer un plat de résistance avec des produits sains (légumes, viande, féculents bien choisis).

De nous envoyer la recette (en notant les ingrédients utilisés) et une photo du plat réalisé.

Les 5 classes finalistes seront sélectionnées selon différents critères dont les ingrédients employés, l'originalité de la recette et la présentation du mets et réaliseront un plat de leur création, devant un jury de professionnels, lors de l'épreuve ultime.

Les récompenses

Chaque élève des classes sélectionnées recevra « Le livre de Recettes pour Enfants » (livre de recettes santé fait par et pour les enfants).

La classe gagnante se verra remettre en outre un passeport collectif pour un parcours aventure ou un parc animalier.



CONCOURS CULINAIRE DU SOROPTIMIST CLUB DE LIEGE

LES PETITS GOURMETS FUTÉS 2014-2015

REGLEMENT

ARTICLE 1 :

Le Soroptimist Club de Liège (ASBL en formation) organise un concours culinaire interscolaire pour enfants, intitulé « Concours des Petits Gourmets Futés » débutant le 1^{er} septembre 2014 et se terminant par la finale qui se déroulera durant le 3^e trimestre de l'année scolaire 2014-2015.

ARTICLE 2 :

- Ce concours est gratuit et sans obligation d'achat.
- Il est ouvert aux classes de 5^e et 6^e primaire, tous réseaux scolaires confondus.
- Les participants étant mineurs, la compétition se déroule sous la responsabilité et avec l'autorisation du représentant légal disposant de l'autorité parentale.

ARTICLE 3 :

Les participants peuvent s'inscrire soit par mail à l'adresse suivante : liege@soroptimist.be, soit par courrier à l'adresse suivante: Michèle Gosselin, 34, rue du Château Massart - 4000 - Liège, le 15 octobre 2014 au plus tard, la date d'envoi faisant foi. Les renseignements suivants sont nécessaires : Nom et adresse complète de l'école, classe, nom de l'instituteur/trice.

ARTICLE 4 :

Le but du concours étant d'apprendre aux enfants à manger bien et sainement, ils devront imaginer et réaliser un plat de résistance équilibré ne comportant que des aliments sains et de saison, avec la collaboration de leur instituteur/trice. Les préparation, cuisson et décoration du mets ne devront pas excéder 1h30.

ARTICLE 5 :

Les étapes du concours sont les suivantes :

- Les élèves, guidés par leur instituteur/trice conçoivent et réalisent un plat de résistance uniquement avec des produits sains, équilibrés et de saison, comportant viande ou poisson, légumes et féculent éventuel.
- Ils envoient ensuite, sur papier libre :
 - une photo du mets
 - son nom
 - la liste des ingrédients choisis
 - la recette
 - une lettre montrant leur motivation, c'est-à-dire pourquoi ils participent au concours et pour quelle(s) raison(s) ils ont choisi cette recette

par mail ou courrier avant le 31 décembre 2014 (date de la poste faisant foi) aux adresses suivantes : par mail liege@soroptimist.be ou par courrier Michèle Gosselin, 34, rue du Château Massart - 4000 - Liège (date de la poste faisant foi), en rappelant le nom de leur école, leur classe, le nom de leur instituteur/trice.

- **Attention** : tout dossier ne contenant pas ces 5 éléments et les noms demandés ne sera pas pris en considération.

ARTICLE 6 :

La sélection de 5 classes finalistes se fera selon les critères suivants :

- Le choix des ingrédients
- L'originalité de la recette
- L'originalité du nom donné au plat
- Sa présentation
- La lettre de motivation (présentation, orthographe, justesse des arguments)

ARTICLE 7 :

La finale se déroulera en province de Liège dans le courant du 3^e trimestre de l'année scolaire 2014-2015, en présence d'un jury de professionnels de la restauration et de la diététique.

Seuls 3 élèves des classes finalistes et leur instituteur/trice seront autorisés à se présenter en cuisine pour réaliser en direct un plat réunissant les mêmes critères que précédemment. Le matériel ainsi que les ingrédients réclamés par leur recette leur seront fournis sur place, en quantité suffisante pour présenter une dégustation au jury.

ARTICLE 8 :

Les classes participantes seront jugées selon les critères suivants :

- Le choix des ingrédients
- L'originalité de la recette
- L'originalité du nom donné au plat
- Sa présentation
- Son goût

ARTICLE 9 :

Chaque élève des classes sélectionnées recevra « Le livre de Recettes pour Enfants » (livre de recettes santé fait par et pour les enfants).

La classe gagnante se verra remettre en outre un passeport collectif pour un parcours aventure ou un parc animalier.

ARTICLE 10 :

Le Soroptimist Club de Liège ne pourra en aucun cas être tenu responsable d'un quelconque accident survenant dans le cadre de ce concours, ni de toute annulation ou report.

ARTICLE 11 :

Le simple fait de participer implique l'acceptation du présent règlement et des instructions y mentionnées.

SOYEZ CREATIFS ET AMUSEZ-VOUS !



CONCOURS CULINAIRE DU SOROPTIMIST CLUB DE LIEGE

LES PETITS GOURMETS FUTES 2014-2015

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

NOM DE L'ECOLE :

ADRESSE COMPLETE :

.....

EMAIL :

CLASSE PARTICIPANTE :

NOM DE L'INSTITUTEUR/TRICE :

EMAIL :