

# Tartines en folie

Lundi, mardi, mercredi... :  
change à chaque repas le goût de tes tartines.  
Tu peux aussi inventer des recettes pour ta famille !



## CAMPAGNARDE

- Coupe une tranche de pain de campagne
- Beurre-la
- Recouvre-la d'une tranche de jambon cru
- Dépose dessus des cornichons coupés en deux.

## FRUITEE

- Coupe une tranche de pain aux noix
- Tartine-la de compote de pomme
- Saupoudre d'un peu de cannelle
- Dépose dessus des petits morceaux de fruits (banane, clémentine, kiwi...).



## CHOCOLATEE

- Coupe un morceau de pain brioché
- Beurre-le
- Râpe dessus du chocolat noir.

## FROMAGERE

- Coupe une tranche de pain aux céréales
- Recouvre-la d'une feuille de salade
- Dépose dessus des petits morceaux de ton fromage préféré.



## A RAYURES

- Coupe un morceau de baguette
- Beurre-le
- Tartine côte à côte : de la compote de framboise, du fromage blanc et du miel.

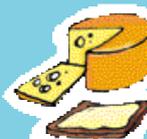
# Petits déjeuners d'Europe

Tous les petits déjeuners ne se ressemblent pas :  
cela dépend des habitudes alimentaires de chaque pays.  
Alors en route pour un tour des petits déjeuners  
chez tes voisins européens !



## ANGLAIS

- Thé au lait
- Toasts beurrés
- Mamelades de fruit
- Œufs frites au bacon



## HOLLANDAIS

- Café au lait
- Pain de seigle beurré
- Fromage Edam

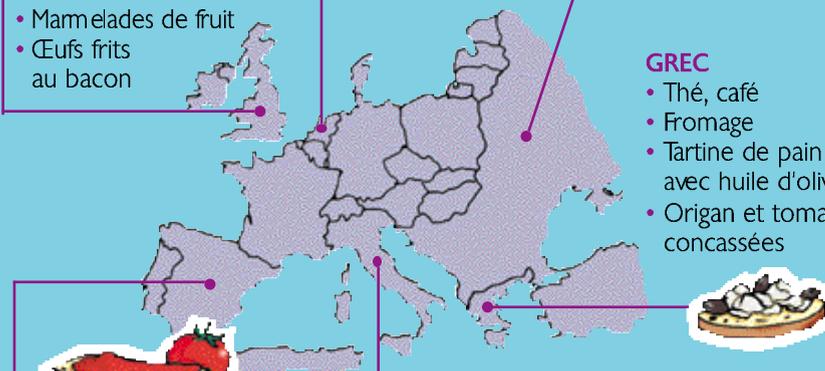


## RUSSE

- Thé
- Yaourt
- Blinis
- Poisson fumé

## GREC

- Thé, café
- Fromage
- Tartine de pain avec huile d'olive
- Origan et tomates concassées



## ESPAGNOL

- Café au lait
- Pain frotté à la tomate et à l'huile d'olive
- Jambon cru

## ITALIEN

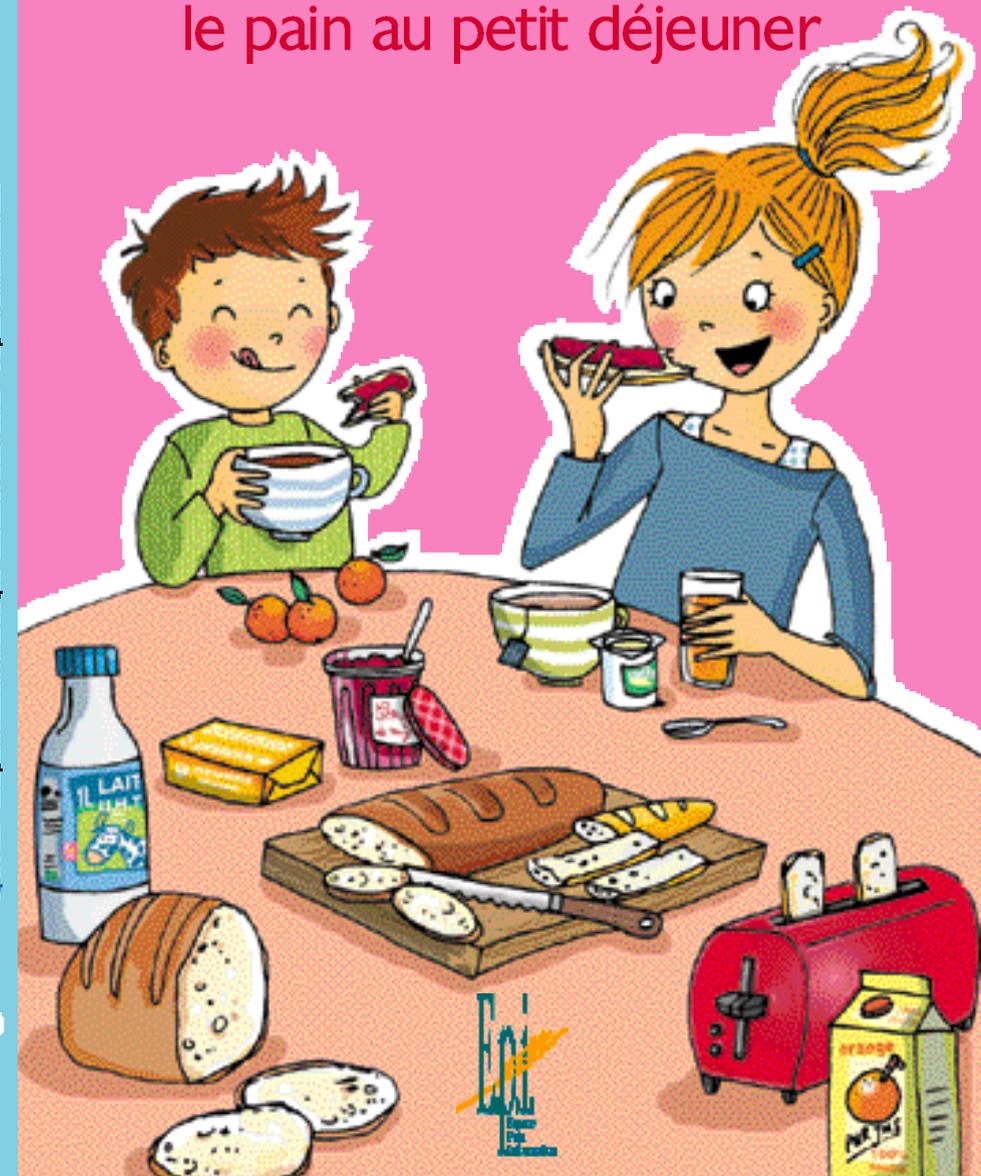
- Cappuccino
- Viennoiseries (croissant, brioche...)



Espace Pain Information - 2, Square Pétrarque - 75116 Paris  
Tél. : 01 44 18 92 16 - Fax : 01 44 18 91 07 - [www.espace-pain-info.com](http://www.espace-pain-info.com)

# Matin tartines

## le pain au petit déjeuner



© Espace Pain Information 2016

# Bien démarrer la journée

## UN REVEIL MALIN

Le petit déjeuner est **un repas très important** : il permet de recharger les batteries après une nuit de sommeil.

Pour fonctionner correctement, ton corps puise toute la nuit dans ses réserves d'énergie. Le matin, il a besoin d'un repas pour faire le plein de dynamisme et attaquer une nouvelle journée.

### Avec un petit déjeuner :

- tu ne t'endors pas en classe
- tu retiens bien tes leçons
- tu n'as pas envie de grignoter
- tu es de bonne humeur !



## LA FORMULE MAGIQUE

Prendre un petit déjeuner c'est bien, mais prendre un petit déjeuner **équilibré** et **complet**, c'est encore mieux ! Pour cela, **4 aliments sont indispensables** :

- **Une boisson** (chocolat, thé, eau) pour ressourcer ton corps en eau après la nuit.
- **Un produit laitier** (yaourt, fromage blanc, lait, fromage) pour le calcium et les protéines qui t'aident à grandir.
- **Un fruit** (frais entier, pressé ou en bouteille) pour les vitamines et les fibres.
- **Un produit céréalier** (pain, biscuits, maïs et riz soufflés) pour l'énergie...

... avec un peu de beurre et de confiture, rien que **pour le plaisir de tartiner !**



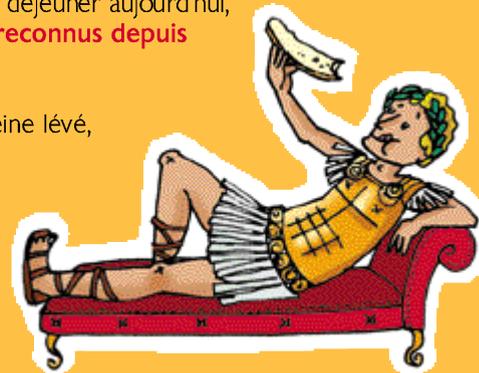
# Le pain au petit déjeuner

## UNE HABITUDE DE TOUJOURS

Si le pain fait toujours partie du petit déjeuner aujourd'hui, c'est parce que **ses bienfaits sont reconnus depuis longtemps**.

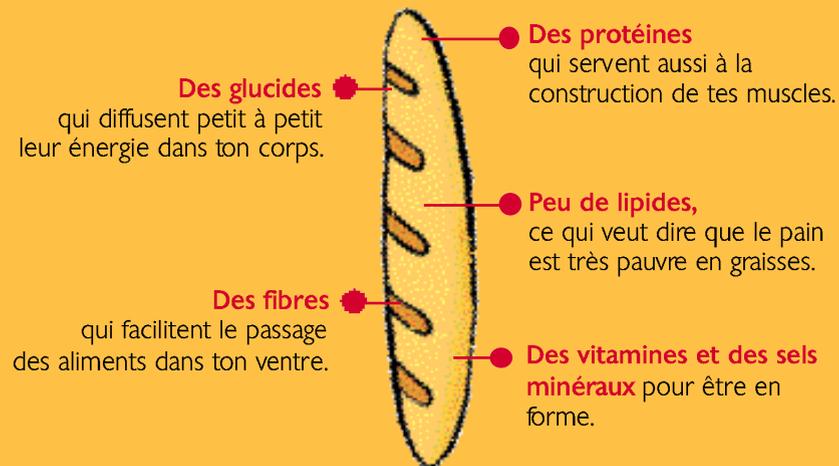
Les Egyptiens le consommaient à peine levé, Jules César le frottait avec de l'ail et les Français le trempaient dans la soupe jusqu'au milieu du 20<sup>ème</sup> siècle...

**et toi tu le manges en tartine !**



## UNE SOURCE D'ENERGIE

Dans une baguette, presque tous **les éléments indispensables à ton organisme** sont présents :



## LE PETIT DEJEUNER CLASSIQUE

Il apporte à ton corps **1/4 de l'énergie** dont tu as besoin pour la journée.

- Un bol de chocolat
- Un verre de jus d'orange
- Une tartine de pain avec du beurre et de la confiture



## UN PAIN POUR CHAQUE MATIN

En plus de la baguette que tout le monde connaît, tu peux trouver selon les régions des **formes** et des noms de pains très rigolos.

### Les pains de France

Dans ta boulangerie, prends aussi le temps de découvrir toutes les variétés de pain aux **goûts** si différents...

- Le pain aux céréales
- Le pain de campagne
- Le pain brioché
- Le pain aux noix

