



**FICHE TECHNIQUE : pour le carot-mob dans le cadre de la campagne  
C'est trop bon ! Un repas ados réinventé par les ados**  
**Nom et Prénom : Section et Ecole Titulaire :**  
 Les fiches validées seront proposées avec  
 ton nom dans les snacks participants de la ville et/ou dans ton écoles  
 C'est l'idéal pour devenir people !!



Type de plat : ex baguette garnie-triangle-croque-hamburger-bruschetta-crêpes-durum-pitta-wrap-soupe-repas-cornet de pâtes-cornet de légumineuses –salades composées- gâteau ou clafoutis - lasagnes- quiche.  
**Appellation de ta préparation :**

Mise en place du guéridon, matériel

Étapes de production

Denrée	Fournisseur Producteur Distributeur	Pays d'origine Belgique-Europe- Monde Label éventuel bio équitable	Poids brut à acheter	Poids net à cuisiner	Coût
<b>TOTAL</b>					

## Arguments



### **C'est trop bon ! C'est délicieux**

#### **Mes 5 sens sont en éveil.**

La vue qualité de la présentation

Le toucher textures plaisantes, fraîcheur

L'odeur les arômes

Sensation en bouche (piquant, astringent, irritant, gras en bouche etc)

Plaisir gustatif et saveurs (salé sucré acide amer )

Bonne température

Ouïe (pain craquant, croustillant)

#### **C'est trop bon pour la terre**

Est-ce une alimentation durable et si oui en quoi ?

Saison, provenance, poisson de pêche raisonnée msc, bio, de saison, terroir, local, équitable, recette sans viande, aliments peu transformés, complet

#### **C'est trop bon pour mon corps**

-Hygiène : Respect de la chaîne en avant (*les denrées sales ne croisent pas les denrées propres*), bonne Température de stockage et de service)

-Qualité nutritionnelle :

-Equilibre c'est toi qui dose ton sel ton sucre et la graisses en privilégiant des féculents complets pour une bonne énergie, en dosant les graisses afin d'éviter un effet de fatigue et de lourdeur après le repas

-Bien-être après le repas : tu te sens en forme et confortable après le repas

ex bonne digestion-sensation de lourdeur- bonne énergie-(satiété- écœurement) -fatigue-énergie-somnolence-coup de pompe)

Je prends une photo.

