



Eco'Choulex

Pour notre planète, pour notre commune, pour nous - juin 2026



SEMAINE DE L'ALIMENTATION DU 1ER AU 5 JUIN



Mieux manger, c'est l'affaire de tous à Choulex !

par Delphine Krähenbühl ♦ Maire

Tout est parti d'un **constat chiffré** : en automne 2025, l'audit Foodways réalisé au restaurant scolaire de Choulex a révélé que **8 kg de nourriture préparée** finissaient chaque jour **à la poubelle**, sans même atteindre les assiettes des enfants. Ce **résultat** marquant a servi d'étincelle. L'école, le parascolaire et la commune ont uni leurs forces pour transformer ce constat en un **projet pédagogique**, concrétisé par une **semaine thématique sur l'alimentation**.

Pendant cinq jours, les élèves sont devenus acteurs du changement. Après avoir décrypté la **pyramide alimentaire** avec une nutritionniste, ils ont renforcé leurs liens avec le territoire. Grâce à l'épicerie *Chez la Simone*, ils ont découvert les **circuits courts** avant de visiter la ferme des Verpillères et la Vacherie du Carre, pour appréhender la **réalité d'une production locale et de saison**.

La démarche s'est poursuivie dans les **coulisses de la restauration collective**, où les enfants ont pu **comprendre** le travail du cuisinier et **participer** à l'élaboration des menus. En classe et au parascolaire, la théorie a laissé place à la pratique : les enfants ont littéralement mis la main à la pâte, goûté et dégusté ! Au-delà de la réduction du gaspillage alimentaire, c'est une véritable **culture du goût et du respect de l'aliment** qui s'enracine aujourd'hui à Choulex, préparant les enfants à faire des choix éclairés demain.

De chaleureux **remerciements** sont adressés **à toutes les personnes** qui ont contribué à la réalisation de ce projet, notamment aux **élèves l'école de Choulex auteurs des articles de cette édition spéciale**.

LUNDI 1ER JUIN ♦ VISITE DES CUISINES DU COLLÈGE SAINT-LOUIS

Nous avons rencontré **Monsieur Michael Mesnage-Jullien**, le gérant des cuisines qui nous fait nos repas aux cuisines scolaires à midi.

Il nous a expliqué comment son travail est organisé. Il s'occupe de 12 communes. Il nous a dit commencer à travailler avec la commune de Vandoeuvres à la prochaine rentrée.

Il prévoit de servir environ 1000 repas par jour. Il pense que ce nombre pourrait même augmenter jusqu'à 1200 repas.

Il prépare également les repas pour des crèches.

Dans la cuisine, il y a trois cuisiniers :

- un qui prépare surtout les desserts ;
- un qui s'occupe des plats chauds ;
- un qui prépare les entrées et aide pour les tâches administratives.

Une autre personne est chargée de la vaisselle et du rangement des chaises.

Quelques questions que nous lui avons posées :

Les Élèves de l'école de Choulex :

Est-ce que vous aimez votre métier ?

Michael Mesnage-Jullien :

Si je n'aimais pas mon métier, je ne serais pas là aujourd'hui. Il faut vraiment

aimer son travail pour le faire avec plaisir tous les jours.

Les Élèves de l'école de Choulex :

Comment vous organisez-vous ?

Michael Mesnage-Jullien :

Avant tout, il faut créer les menus.

Avec son équipe, Monsieur Michael Mesnage-Jullien prépare environ 800 menus différents. Ils travaillent à trois pour avoir plus d'idées et réfléchir ensemble. Ils organisent les repas sur cinq semaines et essaient de ne pas proposer deux fois le même menu pendant cette période. Cela permet d'offrir des repas variés aux enfants.

LUNDI 1ER JUIN ♦ LA NUTRITIONNISTE

par les Élèves de l'école de Choulex



Chez les 1P-2P-3P-4P...

Nous avons rencontré une nutritionniste. Son métier, c'est de nous apprendre à se nourrir correctement. Elle nous a parlé de l'alimentation et de la pyramide alimentaire.

Tout en bas de la pyramide, il y a les boissons non sucrées. Durant la journée, nous devons beaucoup boire.

Chez les 5P-6P-7P-8P...

Nous avons rencontré une nutritionniste, **Madame Christine Aboussouan**. Elle nous a appris beaucoup de choses sur l'alimentation et le sport. Pour nous aider à comprendre, elle nous a montré des images et des exemples de repas équilibrés.

Elle nous a expliqué :

- la pyramide alimentaire ;
- ce qu'il faut manger avant et après une activité sportive ;
- que les boissons énergétiques sont surtout utiles pendant le sport, mais pas avant ni après !

Nous avons aussi appris que, dans une assiette équilibrée, il faut des féculents, des légumes, des protéines et des aliments qui apportent de l'énergie. Il faut également boire de l'eau et manger un fruit en dessert.

Ensuite, il y a les fruits et les légumes. Notre assiette doit être composée de la moitié de fruits et légumes. Puis, il y a les féculents qui devraient composer environ 1/3 de notre assiette. Les protéines peuvent être animales ou végétales. Les matières grasses doivent être consommées en petites quantités. C'est très bien de manger des noix, des amandes, des noisettes. Tout en haut de la pyramide, il y a les aliments que nous devons manger le moins possible. Néanmoins, nous avons le droit d'en manger de temps en temps. Il y a par exemple, les chips, les biscuits industriels et les boissons sucrées.



Pour manger sainement, nous vous conseillons :

Pour le petit déjeuner :

Une salade de fruits, une tranche de pain complet avec un petit peu de confiture de fraise, d'abricots ou de framboises, quelques noix et de l'eau.

Pour le repas de midi :

Un œuf au plat, un peu de riz, du concombre, de la carotte, une et un verre d'eau.

Pour le souper :

Une soupe de légumes, du poulet et de l'eau.

Si vous souhaitez un dessert vous pouvez, par exemple, manger des fruits de saison, un yaourt non sucré de préférence, une tarte aux fruits.

Pyramide alimentaire :

- Produits trop sucrés et trop salés (non indispensables) ;
- Matières grasses, fruits à coque (à consommer avec modération) ;
- Viande, poisson, œufs, lait, produits laitiers, tofu et légumineuses (1 à 2 portions par jour) ;
- Féculents : pâtes, pain, riz (à chaque repas selon l'appétit)
- Légumes et fruits (5 portions par jour) ;
- Eau et boissons non sucrées (de l'eau à volonté).

Cette rencontre nous a permis de mieux comprendre comment manger équilibré pour être en bonne santé et avoir de l'énergie pour faire du sport.

MARDI 2 & MERCREDI 3 JUIN ♦ LA FERME DES VERPILLÈRES & CHEZ LA SIMONE

par les Élèves de l'école de Choulex



Les 7P-8P sont allés à **La Ferme des Verpillères d'Antoine et Thomas Descombes** afin de rencontrer les différentes personnes qui travaillent dans cet environnement et cueillir quelques légumes pour les faire goûter aux autres enfants de l'école.

À la ferme des Verpillères, tous les produits sont locaux et bio. Ils essaient de ne rien gaspiller.

À la ferme des Verpillères, ils utilisent très peu de tracteurs. Ils s'en servent surtout pour les céréales.

Pour travailler la terre où poussent les légumes, ils utilisent des ânes parce qu'ils abîment moins le sol.

Les légumes

À la ferme, les légumes sont vendus dans les «paniers de légumes» et *Chez la Simone*. Les restes de légumes servent à nourrir les animaux.

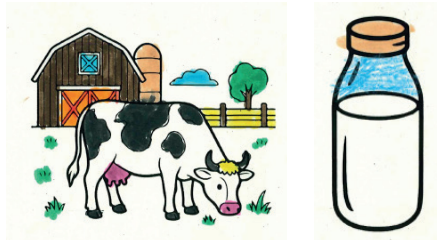
Les excréments des animaux sont utilisés comme engrais pour les cultures. Les agriculteurs n'utilisent pas de pesticides pour faire pousser leurs légumes.

Voici quelques légumes produits à la ferme : le fenouil, la courgette, la carotte, le colrave, la pomme de terre, la tomate, la salade, le pak-choï, l'aubergine et différents choux.



Les animaux

À la ferme il y a des vaches, des moutons et des porcs. Les fermiers produisent donc de la viande de porc de veau et d'agneau. Les éleveurs nous ont expliqué que les veaux héritent de certaines caractéristiques de



Les 3P-4P sont allés à la ferme afin d'en apprendre plus sur le métier d'agriculteur et comprendre d'où viennent les légumes qu'ils peuvent trouver à l'épicerie. Ils ont également récolté des courgettes afin de cuisiner une tarte aux courgettes (dessert) avec Stéphanie de l'épicerie Chez la Simone.



Les 1P-2P et les 5P-6P se sont rendus **Chez la Simone**, l'épicerie de Choulex tenue par **Madame Stéphanie Jousson**, afin d'acheter les ingrédients pour faire nos recettes. Nous avons acheté des courgettes, des carottes, des œufs, de la farine, des noix, du sucre afin de cuisiner des tartes aux courgettes, des crêpes et de la compote pour les crêpes. Les légumes viennent de la ferme des Verpillères qui est donc juste à côté.

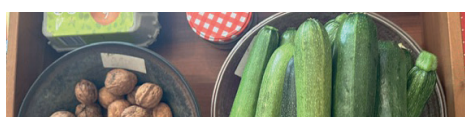
Dans cette épicerie il y a seulement des aliments locaux et de saison.

On ne va pas pouvoir acheter des bananes ou des fraises en hiver. Cette épicerie travaille avec les agriculteurs de Choulex et des environs. Il y a des légumes, des œufs, des savons, des produits ménagers, des habits, etc.

Les 1P-2P sont allés dans le jardin de l'épicerie pour cueillir de la bonne rhubarbe pour la compote.

Nous avons pesé nos aliments afin de savoir combien cela va coûter.

Nous sommes repartis avec notre panier et tous nos ingrédients pour cuisiner!



leurs parents. Quand une vache produit beaucoup de lait, son petit a plus de chances d'avoir lui aussi de bonnes qualités pour la production de lait lorsqu'il sera adulte.

Les céréales

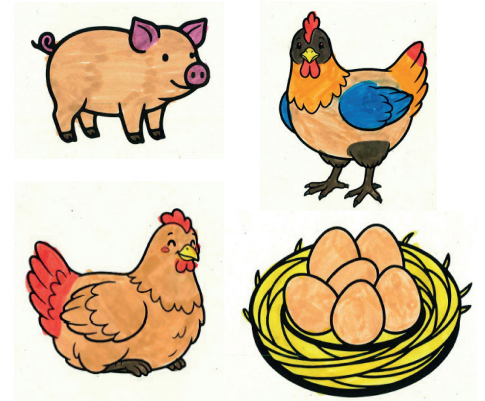
Plusieurs céréales sont cultivées. Elles servent à faire de la farine et des pâtes. Les déchets sont donnés aux animaux. Voici les céréales cultivées : blé, épeautre, petit épeautre, amidonnier et sarrasin.

Les œufs

Les œufs sont pondus par les poules. Les fermiers ont choisi une race de poules qui vit plus longtemps. Elles sont bien traitées et vivent dans de grands poulaillers avec beaucoup d'espace. Pour les protéger des prédateurs, les fermiers ont installé des clôtures électriques autour des enclos.

Dans le poulailler, environ 200 œufs peuvent être pondus en une journée. Chaque poule pond généralement entre un et deux œufs par jour.

Nous avons aussi appris comment les poules se reproduisent et comment les œufs sont produits.



Nous sommes allés à la ferme des Verpillères. Nous avons vu des poules, des cochons, des vaches et des ânes. Malheureusement, nous n'avons pas pu voir les moutons car ils sont dans la prairie du printemps jusqu'en automne.

Les cochons sont omnivores. Les ânes et les vaches mangent du foin. Les moutons mangent de l'herbe. Les vaches sont des ruminants. Les poussins mangent des graines. On a donné des salades aux cochons. Les salades poussent avec des graines, de l'eau, du soleil et du compost. Il faut de bons minéraux dans la terre.

On a vu des tomates, du fenouil, des côtes de bettes et on a cueilli des courgettes vertes.



JEUDI 4 JUIN ♦ LA VACHERIE DU CARRE

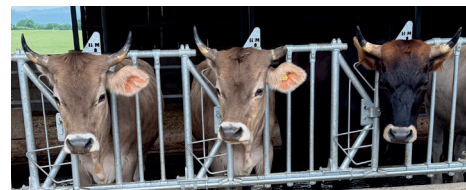
par les Élèves de l'école de Choulex

En vue de cuisiner des crêpes, nous sommes allés visiter la **Vacherie du Carre** de **Lomée Mevaux et Mathieu Meylan**, afin d'acheter du lait. Notre guide nous a montré les vaches avec leurs veaux. Il y avait aussi un cochon et plusieurs moutons. Nous avons appris comment les vaches sont nourries et comment elles produisent le lait.



Le fromager était très gentil car il nous a montré sa grande cuve où il fabriquait le délicieux fromage. Au passage, les petites hirondelles nous faisaient coucou dans la grange. Nous avons aussi observé les animaux dans leur environnement et entendu les vaches meugler.

Tout à la fin, la maîtresse a rempli deux bouteilles de lait depuis le distributeur. Nous étions impressionnés de voir que le lait pouvait être acheté directement à la ferme.



Nous avons fait plein de découvertes et avons adoré cette visite. C'était une expérience intéressante qui nous a permis de mieux comprendre le travail des agriculteurs et la provenance du lait que nous utilisons pour cuisiner.

TOUTE LA SEMAINE ♦ LES RECETTES

par les Élèves de l'école de Choulex

Durant cette semaine, nous avons fait des recettes à l'école et au parascolaire. Pour toutes les recettes, nous avons essayé d'utiliser le moins possible de sucre raffiné. Par exemple, pour la pâte à tartiner, nous avons utilisé des dattes au lieu du sucre. Notre pâte à tartiner était délicieuse. Cela nous a pris du temps à la faire car il fallait enlever la petite peau de toutes les noisettes mais cela valait la peine! Pour que la compote ne soit pas trop acide, nous avons mis une patate douce, c'était délicieux!

Nous avons cuisiné une tarte aux courgettes mais c'était un dessert. Nous n'aurions jamais pensé qu'avec un légume nous pouvions faire une recette sucrée. C'était très bon.

Pour les energy balls nous avons choisi la recette que nous souhaitions faire. Au lieu de mettre du sucre nous avons utilisé du sirop d'érable, du miel ou des dattes.

Toute l'école a pu déguster les bonnes crêpes avec la compote et la pâte à tartiner. Un vrai régal!

Recettes réalisées à l'école :

- Energy balls
- Tarte sucrée à la courgette
- Crêpes
- Compote fraises-rhubarbe-patate douce
- Pâte à tartiner sans sucre raffiné

Recettes réalisées au parascolaire :

- Barres de céréales
- Pain perdu
- Roses des sables
- Pâte à crêpes

Le cadeau de la Mairie :

À la fin de la semaine la mairie nous a offert à chacun un joli tablier de cuisine blanc. Dessus, il était écrit «à Choulex on goûte à tout».

Tarte sucrée aux courgettes réalisée avec la classe des 3P-4P

Recette de *Stéphanie Jousson – Chez la Simone*



• Ingrédients pour la pâte :

- 200 gr de farine mi-blanche ♦ 50 gr de farine de sarrasin ♦ 1,2 dl d'eau ♦ 0,5 dl d'huile de colza ♦ Une bonne pincée de sel ♦ 2 cuillères à soupe de sucre

• Préparation de la pâte :

- Mettre dans un petit saladier avec couvercle tous les ingrédients secs puis les mélanger avec une cuillère.
- Ajouter l'eau mélangée à l'huile et refermer hermétiquement le saladier. Agiter devant soi et de manière circulaire le saladier - environ une dizaine de fois - puis soulever le couvercle du saladier et terminer brièvement de façonner la pâte en boule. Étaler la pâte à la taille de votre plaque avec l'aide d'un rouleau.
- Piquer le fond avec une fourchette.

• Ingrédients pour la farce :

- 600 gr de courgettes ♦ 200 gr de noix ♦ 3 oeufs ♦ 100 gr de farine mi-blanche ♦ 100 gr de sucre
- Préparation de la farce: Peler les courgettes et les râper finement dans un bol. Casser les noix et les émietter dans le même bol. Y ajouter le sucre et les oeufs et bien mélanger avec une spatule. Terminer en y mettant la farine. Bien mélanger le tout et verser la préparation sur la pâte abaissée. Préchauffer le four à 200° et enfourner pour 30 minutes. *Bon appétit !*

Texte et images des Élèves de l'école de Choulex :

Les 1P : Marina, Aaron, Elliott, Robin, Elinore, Hugo, Gaspard, Yann et Céleste ♦ Les 2P : Lou, Alec, Finn, Chloé, Louise, Taline, Leonard, Rita et Malik ♦ Les 3P : Sélène, Ohane, Kézelle, Sixtine, Ilyana, Nathan, Yanis et Marc ♦ Les 4P : Maja, Ava, Nila, Romy, Chiara, Charlotte, Agathe, Maël, Loan, Loïc, Alexander et Elias ♦ Les 5P : Johan, Margot, Norah, Alice, Stelio, Sophia, Sirine, Mayline, Lisa et Romy ♦ Les 6P : Lanaé, Eléanore, Marti, Milo, Coralie, Aloe, Inès, Amaury, Dimitri, Iris et Zohra ♦ Les 7P : Hadrien, Lemy, Ella, Raphaël, Alessio, Keriane, Bianca, Lucy et Cloé ♦ Les 8P : Giulia S, Valentine, Célestine, Edouard P, Gabin, Elliott, Roman, Luca, Nicola, Edouard De M, Giulia B, Cyril, Laura et Léon.