



FICHES PÉDAGOGIQUES DE LA SEMAINE DU GOÛT®

La Semaine du Goût® est une marque déposée depuis 2002 à l'INPI.










WWW.LEGOUT.COM








SOMMAIRE





I/ D'OÙ VIENT CE QUE L'ON MANGE ET COMMENT EST-CE PRODUIT ?

	LA DIVERSITÉ DES SEMENCES	3
	LA GRANDE FAMILLE DES PRODUITS LAITIERS	10
	LA GRANDE FAMILLE DES PRODUITS DE LA MER	13
	DES POMMES DE TERRE POUR TOUS LES GOÛTS	20
	LES LÉGUMINEUSES	29
	QU'Y A-T-IL DANS TON ASSIETTE ? CONNAITRE LES FRUITS ET LÉGUMES	37
	LES DIFFÉRENTS TYPES DE VIANDES	40

II/ COMMENT BIEN MANGER ?

	QU'EST CE QUI DONNE DU GOÛT ? : LES 5 SENS	48
	QU'EST CE QUI DONNE DU GOÛT ? : L'ASPECT	51
	QU'EST CE QUI DONNE DU GOÛT ? LA TEXTURE	54
	COMMENT MANGER ÉQUILIBRÉ ? : LES GRANDS PRINCIPES	57
	COMMENT MANGER ÉQUILIBRÉ AU PETIT-DÉJEUNER	63

III/ COMMENT CONNAÎTRE LA CULTURE DE LA TABLE ?

	LES ARTS DE LA TABLE : SUBLIMER CE QUE L'ON MANGE	68
	DIS-MOICE QUE TU MANGES : LE GOÛT ET LES PAYS	71
	LES EXPRESSIONS DU GOÛT : BIEN PARLER DE CE QUE L'ON MANGE	74
	LES MÉTIERS DE BOUCHE : DES MÉTIERS QUI ONT DU GOÛT	77

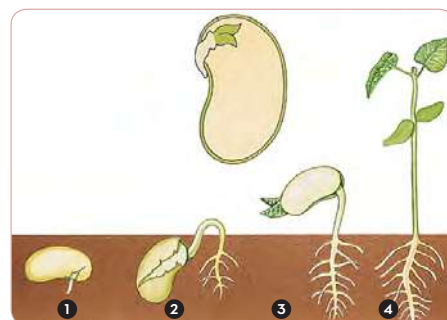
Qu'est-ce qu'une semence ?

Ce mot désigne un organe de la plante qui peut être récolté, stocké, et semé pour propager l'espèce. Il s'agit d'un embryon : une sorte de plante en miniature avec une tige, une racine et une ou deux feuilles. Elle contient un tout petit germe (la future plante), des réserves de nourriture, un tégument (une enveloppe protectrice), et très peu d'eau. Elle **germe et donne naissance à une plante**, qui produira à son tour des graines. Les graines constituent l'essentiel des semences employées par l'homme depuis qu'il pratique l'agriculture. La plupart peuvent être **conservées quelques années** avant de pousser si elles restent au sec, à l'abri de la lumière et avec des températures basses.

Attention, ça pousse !

Les graines germent pour donner une plantule, qui se développera **au fil des saisons**.

1. **La dormance.** Sous terre, la graine semble « morte », mais elle passe simplement l'hiver dans une sorte de sommeil.
2. **Le gonflement de la semence.** Au printemps, l'eau s'infiltré sous terre et la graine s'en nourrit. Elle commence alors à gonfler et ses enveloppes à se fendiller.
3. **L'apparition des racines.** Les réserves de la graine se transforment en nourriture très riche et une petite racine plonge dans le sol.
4. **Les premières feuilles.** Quelques jours après, une tige jaillit de la terre, dans le sens opposé à la racine. Puis les premières feuilles commencent à apparaître. La germination est finie et la plante va continuer à se développer grâce à la fabrication de nourriture dans ses feuilles en utilisant la lumière du soleil.



Dessin Patrick Morin - Archives Larousse

Un nombre infini de végétaux

Aujourd'hui, on dénombre **390 000 espèces végétales** connues ! Taille, forme, ou poids, leurs semences sont très **différentes** les unes des autres.



Blé



Noix de coco



Courge



Petit pois

L'abeille, reine de la pollinisation

L'abeille est d'une **aide précieuse** pour produire des semences. Lorsqu'elle boit le nectar d'une fleur, du **pollen se colle** sur ses pattes ou ses poils, qu'elle **emporte et redépose** par la suite sur les autres fleurs, permettant ainsi la fécondation de la fleur. Ce transport du pollen d'une fleur à une autre s'appelle la **pollinisation**. L'abeille tient donc un rôle indispensable dans la pollinisation de nombreuses espèces qui ont besoin du pollen d'une autre fleur, comme le tournesol, la carotte, ou le melon. Aussi, de nombreux agriculteurs, qui produisent des semences, travaillent avec des **apiculteurs** et font installer des ruches près de leurs cultures.

Les différentes sortes de céréales

Les céréales sont des plantes cultivées principalement pour **leurs grains**, parfois utilisés pour nourrir les hommes comme les animaux.



Epi de blé, céréale la plus consommée par l'homme, avec le riz, principalement consommée par l'homme sous forme de farine, notamment dans le pain.



Epi de maïs, céréale la plus cultivée dans le monde, notamment utilisée pour fabriquer les tortillas.



Epi de riz, aliment de base en Asie et dans l'Afrique de l'ouest, il peut être consommé sucré ou salé.



Epi d'orge, l'une des premières céréales domestiquées par l'homme, utilisé notamment pour fabriquer le malt de la bière.

Il en existe beaucoup d'autres : seigle, épeautre, avoine, sarrasin...

Fruit ou légume ?

Déterminer si ce que vous avez dans votre assiette est un fruit ou un légume n'est **pas si simple** ! Il y a deux façons un peu différentes de répondre à cette question. **Pour le cuisinier**, le **fruit est plutôt sucré** et est consommé en dessert. Un **légume est plutôt salé** et accompagne souvent un plat de viande ou de poisson. Mais le biologiste a un autre point de vue : le **fruit est l'organe provenant des fleurs** après leur fécondation et contenant les graines. Le **légume quant à lui, provient d'une plante potagère**. Il se présente sous des formes variées selon la partie de la plante que l'on consomme : feuilles (salade, épinard...), racines (carottes, radis...), tiges (asperges...), graines (petits pois, lentilles...) ou fruits (tomates, courgettes...).

Espèces ou variétés ?

Attention à ne pas confondre espèce et variété ! Une espèce est un **groupe de plantes qui se ressemblent et qui peuvent se reproduire entre elles**. Par exemple : la carotte, la pomme de terre ou le riz. Une variété désigne au sein d'une même espèce un **ensemble de plantes** ayant des caractéristiques identiques qui les distinguent des autres plantes de la même espèce. Par exemple : la tomate-« Cerise », la tomate « Cœur de bœuf »...

Quelques chiffres étonnants

9 000

Le nombre de variétés recensées dans le *Catalogue officiel français*, qui répertorie celles qui sont autorisées à la vente en France

930 000

Le nombre de variétés venues de tous les continents, qui sont conservées dans une immense banque près du pôle Nord.

37%

La surface de la Terre qui est cultivée : champs, vignes, prairies...

1 000
ans

L'âge record d'une graine de lotus, avant qu'elle ait été plantée.

Une longue histoire

Dès les **débuts de la préhistoire**, l'homme se nourrit de plantes qu'il cueille dans la nature. Il y a environ 10 000 ans, il commence à cultiver des végétaux : après avoir ramassé des graines, celles du blé par exemple, il les sème l'année suivante pour les voir pousser et faire de nouvelles récoltes. **Cette révolution** correspond aux débuts de l'agriculture. Ce changement concerne surtout **trois régions du monde** : le Mexique (Amérique), la Chine (Asie) et le Moyen Orient (Asie).

Petit à petit, l'homme découvre qu'il peut obtenir de meilleures récoltes s'il choisit soigneusement les graines sur les plantes qu'il juge les plus belles. **Puis en voyageant**, l'homme va emporter des graines pour les semer dans les nouvelles régions où il s'installe. De cette façon, **des végétaux conquièrent de nouveaux territoires**. Par exemple, le riz venu d'Asie et le maïs venu d'Amérique se sont répandus ainsi dans le monde. C'est aussi le cas de la tomate ou la pomme de terre arrivées d'Amérique en Europe au XVI^e siècle, et qui ont permis de créer de nouveaux plats typiquement français comme le gratin Dauphinois, ou le hachis Parmentier.

À la fin du XIX^e siècle, l'homme réalise pour la première fois le **croisement de deux plantes** de même espèce, choisies pour leur caractère intéressant, créant ainsi une nouvelle variété.

Des variétés de mieux en mieux !

En observant la nature, et en sélectionnant les meilleures plantes pour différents caractères, l'homme réussit petit à petit à **faire évoluer les variétés** qu'il cultive. Ce processus est appelé « **l'amélioration des plantes** ». Par exemple, le maïs a ainsi mis des siècles à devenir tel qu'on le connaît aujourd'hui : son ancêtre s'appelle la téosinte. Il avait un épi de quelques centimètres avec très peu de grains. Aujourd'hui, les épis de maïs font jusqu'à 45cm de long et peuvent contenir plus de 500 grains.

Parmi les nombreux critères d'amélioration, l'homme recherche des plantes plus résistantes (à la sécheresse, au froid, à certaines maladies, aux parasites...). Ainsi que des variétés plus respectueuses de l'environnement, qui donnent des récoltes plus abondantes et de meilleure qualité ou plus économes en eau. Mais c'est aussi l'occasion de créer des variétés dont le **goût est plus savoureux** : des endives moins amères, des melons plus sucrés et plus juteux, des radis moins poivrés et moins creux, des haricots sans fil, des carottes au cœur bien tendre, des fruits avec moins de pépins...



Téosinte

Maïs d'aujourd'hui

Des goûts complètement fous

Une **grande partie de notre alimentation** est constituée de végétaux : fruits, légumes, céréales... Ils contiennent des **éléments essentiels** pour le bon fonctionnement de notre organisme et pour rester en bonne santé. Une grande partie de ces végétaux sont consommés **à l'état brut**, c'est à dire qu'on les mange soit crus, soit cuits, ou même les deux : c'est le cas des tomates, des courgettes, des pommes de terre, des carottes... D'autres sont **transformés** : on utilise la betterave pour faire du sucre, les graines de tournesol pour faire de l'huile ou le blé tendre pour faire de la farine et du pain.

Des **centaines de milliers de goûts et de plats différents** proviennent ainsi des champs. La saveur d'un fruit ou légume, comme la tomate par exemple, dépend à la fois des **conditions de culture** (soleil, quantité d'eau, ou de nutriments dans le sol) mais aussi **de la variété utilisée** : certaines sont plus sucrées, plus acides, plus juteuses...

Deux ateliers pour expérimenter

Après les informations théoriques sur les semences, il s'agit de montrer aux enfants comment elles germent pour devenir des plantes et enfin, être consommées avec une grande richesse de goûts. Deux ateliers sont proposés : le premier dans le temps court, le second dans le temps long. Les questions à poser directement aux élèves sont en italique.

→ ATELIER 1 : DÉGUSTER DES PAINS FAITS À PARTIR DE DIFFÉRENTES CÉRÉALES

Objectif : Comprendre le lien entre la culture d'une plante et des produits transformés aux goûts très différents à partir d'un élément de base de l'alimentation.

Matériel :

- Différentes sortes de pains : baguette, pain complet, pain au lait, pain de seigle, pain à l'épeautre, pain de maïs, pain de son...
- Assiettes en carton
- Couteau à pain

Déroulé : Disposer différentes sortes de pains dans les assiettes. Proposer aux enfants de les goûter les uns après les autres. *Quelle est la texture de la mie, de la croûte ? Pouvez-vous commenter les différences de goûts des uns et des autres ?* Proposer une discussion entre les élèves. *Savez-vous quelle est la céréale utilisée ?* Donner les réponses. Demander de classer les pains en fonction des céréales utilisées. *Quels sont les ingrédients du pain ?* Puis détailler à partir de leurs réponses : farine, eau, sel, levure ou levain. *Comment fabrique-t-on la farine ?* Expliquer. *Quelles sont les étapes de fabrication du pain ?* Détailler. *Quelle est la différence entre farine blanche et farine complète ?* Préciser que la farine complète est issue du grain de blé entier, y compris le germe et l'enveloppe. *Connaissez-vous des sortes de pains faits à partir d'autres céréales ?*

ATELIER 2 : PLANTER DES GRAINES ET LES FAIRE GRANDIR

→ **Objectif :** Observer la croissance du vivant à partir de plantes à croissance relativement rapide, puis tester leur goût.

Matériel :

- Bac pour plantations (autant que de semences sélectionnées)
- Terreau
- Arrosoir
- Semences*
- Assiettes en carton
- Étiquettes en carton

* Choisir des semences telles que les radis (20 à 30 jours), laitue (40 à 50 jours), carotte (45 jours et plus), mais aussi lentilles, roquette, menthe...

Déroulé : Avant l'atelier, disposer la terre dans les bacs pour plantations. Disperser les graines dans des assiettes en carton et demander aux enfants d'observer attentivement. *Que remarquez-vous ? Quelles sont leurs formes, couleurs et tailles ?* Puis procéder à la plantation des semences, chaque espèce dans un bac différent. Inscrire le nom des plantations sur les étiquettes en carton et les planter dans les différents bacs. Disposer également sur le côté une étiquette en hauteur qui servira de repère pour la croissance des plantes. Arroser régulièrement, et observer à chaque fois la croissance en notant la taille de la plante et la date sur l'étiquette repère et en prenant une photo. Tout au long de la croissance, interroger les élèves : *Qu'observez-vous aujourd'hui ? Quelles plantes poussent plus vite que d'autres ? Quelles sont celles qui ont besoin de plus d'eau ? Est-il possible de reconnaître l'espèce de la plante en question ?* Commencer les dégustations au bout de quelques jours alors que la plante fait quelques centimètres, puis à différentes autres étapes de la croissance. A chaque fois, demander de noter leurs observations. *Quel est le goût ? La texture ? Qu'est ce qui a changé depuis la dernière fois ?*

Réponses des jeux de la fiche élève

1. À chacun sa famille

Feuille : épinard, persil, laitue

Racine (ou tubercule/partie souterraine) : carotte, radis, pomme de terre

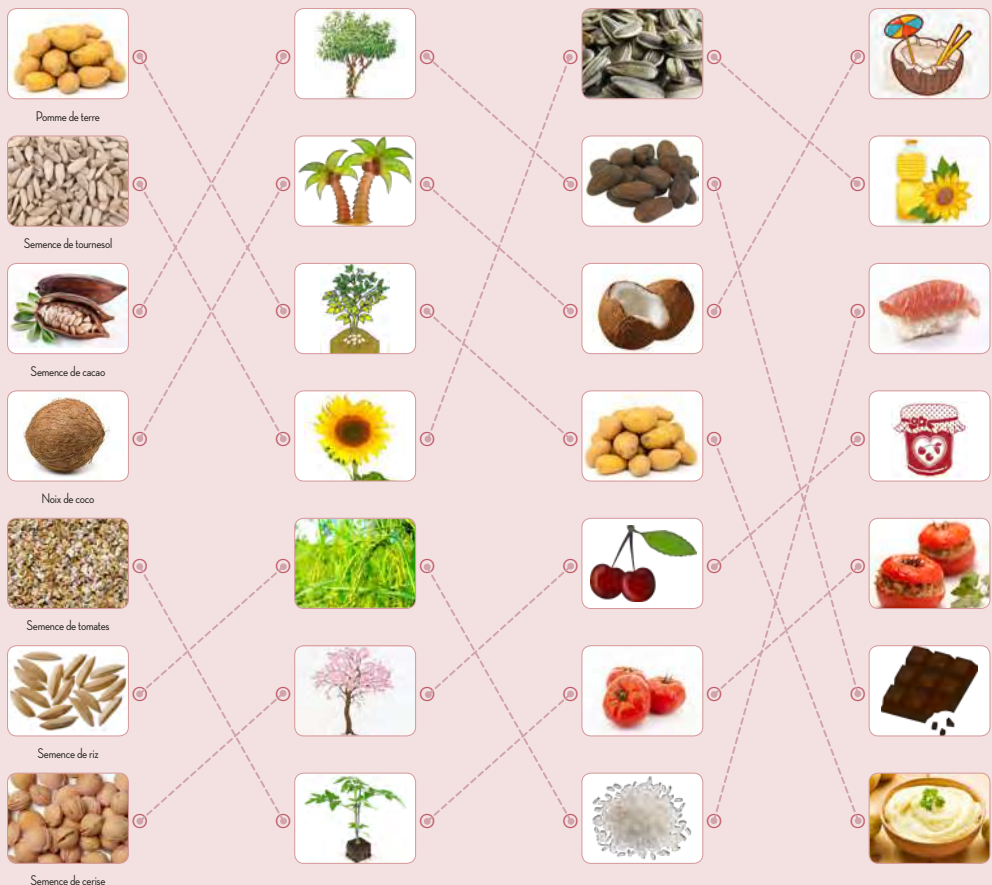
Graine : haricot, pois chiche, soja

Fruit : courgette, tomate, poivron

2. Vrai ou faux ?

- Faux**, il vient d'Asie et s'est répandu par la suite en Europe.
- Faux**, ils ont découvert comment planter des graines dès la préhistoire.
- Vrai**, il a fallu des siècles pour obtenir le maïs dans sa forme actuelle.
- Vrai**, ce sont deux variétés différentes mais elles appartiennent à la même espèce.
- Vrai**, elles sont pressées pour obtenir de l'huile.
- Faux**, pour fabriquer sa farine, on a utilisé le grain de blé en entier, y compris le germe et l'enveloppe.

3. De la terre à l'assiette



À TOI DE JOUER !

1. À CHACUN SA FAMILLE !

S'agit-il d'une feuille, d'une racine, d'une graine ou d'un fruit ? Regroupe les différents fruits et légumes dans la bonne colonne du tableau, en fonction de la partie consommée. Il y a trois bonnes réponses par colonne.



Tomate



Haricot



Poivron



Carotte



Pois chiche



Epinard



Pomme de terre



Persil



Radis



Soja



Courgette



Laitue

FEUILLE	RACINE OU PARTIE SOUTERRAINE	GRAINE	FRUIT

2. VRAI OU FAUX ?

1. Le riz vient d'Europe.
2. Les hommes ont commencé à cultiver des plantes au Moyen Âge.
3. L'ancêtre du maïs s'appelle la téosinte.
4. La tomate cerise et la tomate cœur de bœuf font partie de la même espèce.
5. Les graines de tournesol permettent de fabriquer de l'huile.
6. Le pain complet est plus foncé que le blanc parce les plantes sont restées à l'ombre.

VRAI FAUX

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

3. DE LA TERRE À L'ASSIETTE

Associe la semence à la plante, puis au fruit, légume ou céréale, et enfin au plat à déguster, en reliant les points à chacune des étapes.



Pomme de terre



Semence de tournesol



Semence de cacao



Noix de coco



Semence de tomates



Semence de riz



Semence de cerise



La composition du lait

Le lait est un aliment très riche et très complet. Un litre de lait entier contient :

- 1200 mg de calcium : c'est l'atout majeur du lait et de ses dérivés indispensable à la croissance osseuse et au maintien de la qualité du squelette. Les produits laitiers sont les aliments les plus intéressants pour l'assimilation de son calcium.
- 875 g d'eau. Principal constituant du lait, elle permet à l'organisme d'être hydraté.
- 47 g de glucides sous forme de lactose. Ils apportent de l'énergie disponible rapidement.
- 36 g de lipides. Aussi appelés matières grasses, ils ont un rôle de stockage énergétique, véhiculent des vitamines spécifiques (A et D)
- 32 g de protéines de haute valeur nutritionnelle. Elles participent à la constitution et au renouvellement des cellules de l'organisme.
- Des vitamines indispensables à la croissance : B2 essentielle au métabolisme des protéines, lipides et glucides, B9 et B12 nécessaires à la formation des globules rouges. La vitamine A est essentielle pour la vision, la peau et la vitamine D favorise l'absorption du calcium.
- D'autres minéraux et oligo-éléments, tels que le phosphore, l'iode, le magnésium, le zinc et le potassium indispensables au bon fonctionnement de l'organisme comme la constitution des os, le transport des nutriments, l'équilibre des liquides corporels...

D'où provient le lait ?

En France, le terme « lait » utilisé seul est réservé au lait de vache.

Cependant, la vache n'est pas le seul animal à produire du lait. Les autres laits, provenant d'une femelle laitière autre que la vache, doivent être désignés par la dénomination « lait » suivie de l'indication de l'espèce animale dont il provient : « lait de chèvre », « lait de brebis », « lait d'ânesse »,

Les « laits spécifiques », que l'on peut trouver en magasin, ont été mis au point par l'industrie laitière pour répondre à des besoins en nutrition (lait maternisé) ou de commodité (lait en poudre, en tube, lait UHT, ...)

Que devient le lait ?

Grâce à la richesse de sa composition et à la variété de ses constituants, le lait est utilisé comme matière première pour fabriquer d'autres produits, issus de sa transformation; ce sont ceux que nous appelons les produits laitiers. Attention cependant au beurre et à la crème, qui même s'ils sont issus du lait ne sont pas des produits laitiers si on se place sur le plan nutritionnel : ils sont pauvres en calcium contrairement aux autres aliments et font donc partie de la famille des corps gras du fait de leur richesse en matières grasses.

Ils sont classés en 5 familles :

- le lait
- la crème
- le beurre
- les fromages
- les yaourts

Le lait, les produits laitiers, le beurre et la crème doivent faire partie de l'alimentation quotidienne, ce, tout au long de la vie. Cependant, à certains moments, les besoins sont plus importants. C'est notamment le cas pour l'enfant, l'adolescent, la femme enceinte ou qui allaite et la personne âgée. Au cours de ces étapes il est recommandé de consommer entre 1000 et 1200mg de calcium par jour. Face à tous les bienfaits du lait sur la santé, il est vivement conseillé d'en consommer, sous toutes ses formes !

1. DU PETIT-LAIT DANS LES YAOURTS ET LE GRAND LAIT !

1^{ère} étape : Dans un yaourt, observer la présence ou l'absence de petit-lait (lactosérum) en surface. Puis, dans une casserole, chauffer le yaourt à environ 60°C pendant 3mn et observer la quantité de lactosérum ainsi libérée. Filtrer le contenu de la casserole (filtre à café) mesurer et observer à nouveau la quantité de lactosérum obtenue. Refroidir le lactosérum et le yaourt et faire goûter les deux produits séparément, puis un yaourt nature. Discuter des goûts de chaque produit et des sensations éprouvées.

2^e étape : Dans 20cl de lait cru ou pasteurisé chauffé à 40°C, ajouter une cuillère à soupe de jus de citron puis mélanger brièvement. Laisser agir 3mn puis observer la présence de petit-lait (lactosérum) et la formation de grumeaux de yaourt. Egoutter le mélange (filtre à café), pendant 5mn, puis mesurer la quantité de lactosérum obtenue. Refroidir puis faire goûter, et déguster un yaourt nature. Discuter des goûts ressentis.

2. ET SI ON FAISAIT DU BEURRE !

Matériel :

demander à chaque enfant d'apporter un petit pot en verre avec un couvercle hermétique, 3 pots de crème fraîche épaisse entière à 40% de MG (pot en verre).

Dans le pot en verre déposer 1 cuillère à soupe de crème fraîche bien froide. Secouer énergiquement jusqu'à ce qu'un bruit indique la présence d'un liquide. Observer la présence d'un liquide (babeurre) et d'une petite boule jaune. Verser le liquide obtenu (babeurre) dans un gobelet, puis faire goûter.

Dans le récipient, rincer la boule jaune restante avec de l'eau froide plusieurs fois pour la rincer. Malaxer le beurre ainsi obtenu à l'aide d'une cuillère, placer au froid pendant 10mn puis faire goûter. C'est prêt !

Réponses :

Exercice n°1 : 1 = a, 2 = a, 3 = b, 4 = b, 5 = c

Exercice n°2 : Raclette

Exercice n°3 : La crème anglaise (Composée de jaunes d'œufs, de lait, de sucre et de vanille, elle accompagne l'île flottante par exemple) / la crème pâtissière (Composée de lait, d'œufs, de farine, on l'utilise pour garnir éclairs, choux, mille-feuilles ...) / la crème Chantilly (Réalisée à partir d'une crème liquide fouettée à laquelle on ajoute du sucre glace, elle accompagne très bien les fruits rouges, les glaces et certains gâteaux.)



1. LE QUIZ DES PRODUITS LAITIERS !

- Quel est le goût d'un yaourt nature ?
A. Acide B. Amer C. Sucré
- Les produits laitiers sont riches en calcium. Quel est son rôle principal pour notre corps ?
A. Il est essentiel pour la solidité des os et des dents
B. Il est indispensable pour le développement des muscles
C. Il fournit toute l'énergie dont le corps a besoin
- Pour que ton alimentation soit équilibrée, tu dois en manger chaque jour :
A. 2 B. 3 C. 5
- L'une de ces sauces n'est pas à base de beurre, laquelle ?
A. la sauce hollandaise B. la sauce bolognaise C. La sauce béarnaise
- Quelle est la condition pour que le lait puisse se conserver quelques jours ?
A. il est caillé B. il est fouetté C. il est pasteurisé

2. LA FRANCE : PAYS DES 1 000 FROMAGES !

De toutes les formes, de couleurs différentes, aux odeurs plus ou moins fortes, certains sont durs, d'autres mous, ils sont originaires de toutes les régions. Les fromages, il y en a pour tous les goûts ! Retrouve les noms des fromages de la liste dans la grille.

- beaufort • bleu • brie • cabecou • camembert • cantal • chèvre • crottin • emmental • livarot • mimolette • morbier • munster • picodon • roquefort • salers • tomme



C			L	R	M	O	R	B	I	E	R
C	A	L		A			O	A			U
M	H	M	I		T		Q			C	O
P	U	E	E	V	L	N	U	E		M	C
I	S	N	V	M	A	E	E	M	I		E
C	R		S	R	B	R	F	M		B	B
O	E		T	T	E	E	O	O	M	L	A
D	L				E	L	R	T		E	C
O	A			E	E	R	T	T		U	
N	S		I	T	R	O	F	U	A	E	B
		R	T	C	R	O	T	T	I	N	T
	B	E	L	A	T	N	A	C		E	



Remets les 8 lettres restantes dans l'ordre pour découvrir le nom d'un fromage qui a donné son nom à une spécialité savoyarde à déguster en famille.

3. DEVINETTES A LA CRÈME ...

Avec l'indice, retrouve le nom des trois crèmes utilisées dans de nombreux desserts.

- She is english :
- C'est la femme du pâtissier :
- Ville de la région parisienne dont le château porte le nom :



Le poisson, qu'est-ce que c'est ?

Le plus souvent recouverts d'**écailles** et pourvus de **nageoires**, les poissons sont des **animaux aquatiques**, qui respirent grâce à leurs branchies. Ils vivent dans les **eaux douces** comme les rivières ou les **eaux salées**, comme les mers et océans. Ils font partie des **vertébrés**, comme les mammifères ou les oiseaux. Beaucoup sont **comestibles**. Ils se reproduisent par la ponte d'**œufs** à certaines périodes de l'année.

Des espèces diversifiées

On compte plus de **24 000** espèces de poissons. En France, les espèces les plus consommées sont **le thon, le saumon, le cabillaud, le merlu, le maquereau, le lieu noir, la truite, la sardine ou le hareng**. Zoom sur quelques espèces :

- **La truite**

Comme le saumon elle fait partie des salmonidés, c'est-à-dire des poissons à **nageoires rayonnées**. Elle vit dans les **rivières** et est **carnivore**. Le nom désigne différents poissons dont le plus courant est la **truite arc-en-ciel**.

- **Le cabillaud**

Il vit dans le nord de l'**océan Atlantique**, les **mers européennes** et dans le Pacifique Nord. On le reconnaît à sa **mâchoire** qui avance et sa **ligne claire** sur le côté. Cette espèce est répandue mais **menacée**. C'est un **carnivore** très vorace. On l'appelle morue lorsqu'il est salé et séché.

- **Le maquereau**

C'est un poisson d'**eau salée**, notamment de l'**Atlantique**, de la même famille que le thon. Il a un **ventre blanc, des flancs nacrés et un dos zébré**. Il mesure une trentaine de centimètre et se déplace en **bancs**.

« Poissons gras » et « poissons maigres »

On appelle « **poissons gras** », ceux à **dos bleu** comme **le maquereau, le hareng, la sardine, le saumon, le thon...** Mais en réalité, ils ne sont **pas si gras** ! Leur taux de lipides est supérieur à 5% mais, même le saumon, l'un des plus gras, l'est moins que la viande. On appelle « **poissons maigres** », les poissons à la **chair blanche** comme le **cabillaud, le lieu, le merlan, la limande, la sole...** Ils ont un taux de lipides inférieur à 5% mais ne manquent pas de saveur !

Le poisson, c'est bon pour la santé !

Le poisson est excellent pour la santé car il présente de **nombreux apports nutritionnels**, en **vitamines B, D, E** ou en **minéraux**, comme le phosphore, l'iode, le magnésium, le fer. Il est **peu calorique** (même ceux qu'on appelle les « poissons gras ») et est une bonne source de **protéines**, essentielles au développement des cellules. Les « poissons gras » sont particulièrement **riches en omega-3**, excellents pour le cœur et le cerveau.

Pour **conserver ses nombreux apports nutritionnels**, il est recommandé de privilégier les **modes de cuisson doux**, plutôt que le poisson frit ou pané, beaucoup plus gras. Les poissons **surgelés** ou en **conserves** gardent également toutes leurs propriétés.

Cuisiné sous toutes ses formes

Presque toutes les cultures du monde consomment du poisson, sous des formes différentes. Au Danemark, en Suède, en Norvège ou au Japon, on peut le déguster cru. En Russie, on se régale de poisson fumé. Autour de la mer Méditerranée, il peut être **frit dans l'huile d'olive**. En Espagne ou au Portugal, **on sale le cabillaud puis on le sèche** pour le conserver et resserrer sa chair, il devient de la morue. Le poisson se mange encore **bouilli, en papillotes** – dans du papier ou des feuilles végétales, et de beaucoup d'autres façon encore. On peut également consommer ses **œufs**, notamment ceux du saumon ou de l'esturgeon : c'est le **caviar**, l'un des mets les plus chers du monde. Dans le nord de l'Europe, on extrait aussi l'**huile de foie de morue** ou de requin.



LE POISSON EN CHIFFRES

- 90** millions de tonnes de poisson pêchés chaque année
- 88%** du poisson pêché est destiné à la consommation humaine
- 12%** est transformé en huile ou farine pour nourrir le bétail ou les poissons d'élevage



DES ESPÈCES MENACÉES PAR LA SURPÊCHE

La consommation de produits de la mer n'a cessé d'augmenter : aujourd'hui, les Européens consomment **20 kilos de poisson chaque année, deux fois plus qu'il y a 50 ans**. Aussi les méthodes industrielles mises en place et la pêche illégale ont mis en danger un grand nombre d'**espèces qui sont épuisées ou surexploitées**. C'est le cas du thon rouge par exemple qui est devenu une **espèce menacée**. Pour couvrir la demande, on a développé l'aquaculture, c'est-à-dire la production de poissons dans des **bassins**.

La pêche durable

De nombreuses associations défendent aujourd'hui une **pêche durable**, c'est-à-dire qui répond aux besoins actuels mais sans compromettre les générations futures, plus **respectueuse des ressources naturelles et des populations**. Elles proposent de favoriser les **méthodes de pêches** qui n'épuisent pas les stocks de poissons :

- **Casiers** : structure rigide recouverte d'un filet, qui contient un appât et emprisonne les poissons à l'intérieur.
- **Pêche à pied**, présente dans les eaux peu profondes
- **Lignes de traîne et à main** : des appâts accrochés en bout d'une ligne reliée à un bateau.
- **Senne sur bac libre** : un immense filet vertical équipé de flotteurs qui piège les poissons.

À l'inverse, elles alertent sur **certaines méthodes de pêche qui mettent en danger les espèces**, souvent en abîmant les fonds marins ou en rejetant des espèces non désirées : **chalut de fond, palangre dérivante, drague...**

Elles recommandent aussi de consommer des **espèces diversifiées**, qui ne sont pas en danger. Par exemple :

• La moule

C'est un véritable **filtre** pour l'eau des océans. En Méditerranée, on la cultive sur des **cordes suspendues** pour la maintenir à l'écart du fonds de la mer.

• Le mulet

Il mesure environ 30 cm adulte, il se nourrit essentiellement d'**algues et plantes** aquatiques, on en trouve dans toutes les mers autour de France, son goût ressemble à celui du **bar**.

• La sardine

Ce petit poisson se nourrit essentiellement de **plancton**. Son nom vient de la **Sardaigne**, une île italienne. C'était le premier poisson à avoir été mis en **conserves**, par **Napoléon** pour nourrir ses soldats.

• Le merlu

Il mesure au moins 30 cm adulte. Il a d'**immenses dents tranchantes** et un grand appétit, il peut même être cannibale, c'est un **prédateur** de nuit.

• La dorade

Elle mesure au moins 20 cm adulte. Elle se nourrit de **crustacés**. Son nom vient de la bande dorée entre ses deux yeux. Étonnant : après avoir été **mâle**, elle devient **femelle** adulte et peut pondre **80 000 œufs par jour** pendant 4 mois.

Il existe aussi **trois labels**, l'équivalent d'une médaille, qui indiquent que les poissons sont issus d'une pêche durable :

Le label MSC (Marine Stewardship Council) signale les méthodes de pêche écologiques. Il figure surtout sur les emballages de poissons surgelés.



Le label ASC (Aquaculture Stewardship Council) est destiné aux poissons d'élevage. Il prend notamment en compte l'alimentation des poissons ou la qualité de l'eau.



Le label Alaska seafood Wild Natural & Sustainable est destiné aux poissons sauvages en Alaska. Il garantit le respect des stocks de poissons pour une pêche responsable.



Cette fiche a été élaborée par la Fondation pour l'Innovation et la Transmission du Goût avec le concours des experts de Alaska Sea Food.



→ ATELIER PRATIQUE : DU POISSON POUR TOUS LES GOÛTS !

Objectif pédagogique : L'objectif de cet exercice est de montrer aux enfants la diversité des espèces de poisson et les multiples façons de les cuisiner.

Matériel :

- Etiquettes des poissons
- Etiquettes des plats
- Un stylo et une feuille par enfant

Déroulé de l'atelier :

En italique, des suggestions de questions pour animer l'atelier.

Demander aux élèves de nommer le maximum d'espèces de poissons, issues de la fiche ou pas.

- *Savez-vous lesquels vivent en eau douce ou en eau salée ?*
- *A quoi ressemblent-ils ?*

Montrer les images des poissons et commenter leurs caractéristiques physiques.

- *Quels sont les plus grands ?*
- *Ont-ils tous des écailles ?*
- *Comment sont leurs nageoires ?*

Questionner la classe à propos des plats de poisson qu'elle connaît, et en énumérer le plus grand nombre possible.

- *Mangez-vous souvent du poisson ?*
- *Sous quelle forme : à la cantine / à la maison, tous les jours / pour les fêtes ?*
- *Quelle est leur texture, leur goût ?*

Distribuer les images des plats et les commenter.

- *Avez-vous déjà goûté ?*
- *Quels sont vos préférés ?*
- *Comment sont-ils préparés ?*
- *Quels aliments faut-il ajouter ?*
- *Quelles sont les préparations qui conservent le mieux les atouts nutritionnels ?*

Distribuer les images des plats et les commenter.

- *Avez-vous déjà goûté ?*
- *Quels sont vos préférés ?*
- *Comment sont-ils préparés ?*
- *Quels aliments faut-il ajouter ?*
- *Quelles sont les préparations qui conservent le mieux les atouts nutritionnels ?*

Interroger les enfants sur les poissons qui peuvent être utilisés pour réaliser chacun des plats (plusieurs réponses possibles).

- *S'agit-il de « poissons gras » ou « poissons maigres » ?*

Proposer aux élèves de faire un bilan de l'atelier par écrit en collant les images sur la feuille et de relier les poissons aux images de plats proposées.

Réponses aux jeux de la fiche élève

1. VRAI OU FAUX ?

- 1/ **Faux** : en réalité ils ne sont pas si gras, et même excellents pour la santé car riches en omega-3.
- 2/ **Vrai** : la consommation de produits de la mer n'a cessé d'augmenter : chaque Européen en dévore chaque année 20 kilos.
- 3/ **Faux** : comme en conserve, le poisson surgelé conserve toutes leurs propriétés.
- 4/ **Faux** : certains sont mêmes très recherchés, comme les œufs du saumon ou de l'esturgeon : le caviar.
- 5/ **Vrai** : cette méthode est recommandée dans le cadre d'une pêche durable.

2. POINTS À RELIER



Cabillaud

Vit dans les eaux salées

Est un carnivore
très vorace



Maquereau

Vit en eau douce

Se nourrit
essentiellement de plancton



Truite

Vit dans les eaux salées

Est
carnivore

3. QUESTION/RÉPONSE

1: A; 2: B; 3: B, 4: C

À TOI DE JOUER !

1. VRAI OU FAUX ?

Indique si chaque affirmation est vraie ou fausse en justifiant ta réponse.

	VRAI	FAUX
1. Les « poissons gras » ne doivent pas être consommés car ils sont trop caloriques.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. En Europe, on consomme deux fois plus de poissons qu'il y a 50 ans.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Lorsque le poisson est surgelé, il perd ses apports nutritionnels à cause du froid.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Il est dangereux de manger les œufs des poissons.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Les casiers sont une méthode de pêche qui emprisonne les poissons dans une structure rigide recouverte d'un filet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. POINTS À RELIER

Relie l'image avec les bonnes caractéristiques de chaque poisson.



Truite

Vit dans les eaux salées

Se nourrit essentiellement de plancton



Cabillaud

Vit en eau douce

Est un carnivore



Maquereau

Vit dans les eaux salées

Est un carnivore très vorace



À TOI DE JOUER !

3. QUESTION/RÉPONSE

Choisi la bonne réponse parmi les trois propositions.

1. Le cabillaud, que l'on sale, puis que l'on sèche s'appelle alors :

- A. La morue
- B. Le merlu
- C. Le fétu

2. La pêche durable est :

- A. Une technique ancienne qui consiste à rester plusieurs jours devant sa ligne.
- B. Une méthode plus respectueuse des ressources naturelles et des populations
- C. Un système utilisé pour attraper les poissons d'eau douce

3. En Russie on se régale avec :













- A. Du poisson enterré
- B. Du poisson fumé
- C. Du poisson boisé

4. Les Omega 3, très présents dans les « poissons gras », sont bons pour :

- A. La chevelure et les ongles
- B. Le renouvellement des cellules
- C. Le cœur et le cerveau

→ MATÉRIEL : ÉTIQUETTES À DÉCOUPER

1. Poissons

			
SAUMON	THON	CABILLAUD-MORUE	COLIN
			
SOLE	MERLU	TRUITE	EGLEFIN
			
SARDINE	MAQUEREAU	DORADE	MULET

2. Plats

			
SUSHI	POISSON PANÉ	POISSON FUMÉ	BRANDADE DE MORUE
			
QUENELLES	POISSON EN PAPILOTTE	POISSON AU FOUR	FILETS GRILLÉS

La pomme de terre, qu'est-ce que c'est ?

La pomme de terre est une plante de la famille des **solanacées**. La partie qui se mange pousse sous la terre, mais il ne s'agit ni d'une racine comme la carotte, ni d'un bulbe comme l'oignon. **C'est un tubercule, la partie enflée d'une tige souterraine**, où s'accumulent les réserves nourrissant la plante. On ne doit pas la consommer crue, car elle serait toxique.

Des espèces diversifiées

Il existe des **milliers de variétés** de pommes de terre, certaines à l'état sauvage, d'autres cultivées. En France, on en cultive principalement une centaine, avec de jolis petits noms comme Manon ou Annabelle. La couleur de la peau et de la **chair varie du jaune pâle au violet** en passant par le rose et le rouge. Leur **texture peut être farineuse, fondante ou ferme**. En cuisine, on peut les regrouper autour de trois grandes familles, chacune adaptée à des recettes différentes.

• Les pommes de terre « vapeur, rissolées »

Elles contiennent beaucoup d'eau et peu d'amidon* et ont ainsi une bonne tenue à la cuisson : on les qualifie de pommes de terre à chair ferme. Elles sont idéales pour les cuissons vapeur, à l'eau, rissolée, sautée.

• Les pommes de terre « four, purée »

Pour cuire au four, en soupe ou en purée, les pommes de terre les plus appropriées contiennent plus d'amidon* que les pommes de terre « vapeur, rissolées ». Elles ont une chair fondante, qui s'écroule facilement à la fourchette et elles s'imprègnent des saveurs qui les accompagnent.

• Les pommes de terre « spéciales frites »

Pour préparer des frites croustillantes et dorées, il faut utiliser des pommes de terre riches en amidon*, qui contiennent moins d'eau et absorbent peu l'huile.

Quelques variétés de pommes de terre

• La Bintje

La Bintje a une forme allongée et régulière, une peau jaune foncé et une chair jaune. C'est la reine des frites ! Elle peut aussi être utilisée dans les purées et potages.

• La Charlotte

La Charlotte a une forme allongée, très régulière, une peau fine et jaune, une chair jaune. Elle fait partie des variétés à chair ferme, idéale en salade, à la vapeur ou rissolée.

• La Vitelotte

La Vitelotte est une variété ancienne très reconnaissable : sa peau et sa chair sont violettes ! Riche en amidon, sa texture est farineuse, elle peut être préparée en chips ou purée.

• La Chérie

De forme allongée, à chair jaune pâle, Chérie a la peau rouge et lisse. Grâce à la fermeté de sa chair, elle est excellente en pommes vapeur, salade, sautées ou rissolées.

Des pommes de terre jeunes et moins jeunes

Selon le moment où elles sont cueillies, les pommes de terre n'ont pas les mêmes caractéristiques.

• **Les pommes de terre primeurs** sont récoltées au printemps avant qu'elles ne soient totalement mûres (90 jours). Elles sont vendues juste après la récolte et doivent être consommées rapidement. Elles sont petites et leur peau est si fine qu'elle s'enlève d'une simple pression du doigt.

• **Les pommes de terre de conservation** sont récoltées à maturité complète (120 jours) à l'automne, alors que leur peau est devenue plus épaisse. Elles sont stockées et peuvent être consommées toute l'année.

Toutes les pommes de terre doivent être conservées **au sec, au frais, et à l'abri de la lumière** pour éviter qu'elles ne verdissent, ne noircissent ou ne germent.

Vocabulaire

***L'amidon** est un glucide complexe*. Il donne à la pomme de terre les qualités nutritionnelles d'un féculent. Grâce à lui, la pomme de terre fournit de l'énergie progressivement et favorise la satiété*. Elle évite ainsi les coups de fatigue et l'envie de grignoter.

***Féculent** : aliment contenant des glucides complexes. Les pâtes, le riz, le pain, les légumes secs, les pommes de terre... sont des féculents.

***Glucide complexe** : « sucre lent », qui est digéré lentement et donne de l'énergie pendant plusieurs heures.

***Satiété** : sensation d'avoir suffisamment mangé.

***Minéraux** : ils sont présents dans les aliments en très faible quantité et sont essentiels pour l'équilibre alimentaire. Ce sont le calcium, le magnésium, le sodium, le potassium...`

***Calorie** : mesure la quantité d'énergie fournie par un aliment.

De nombreux apports nutritionnels

Comme les pâtes, le riz ou le pain, **la pomme de terre est un féculent**, c'est-à-dire un aliment contenant des **sucres lents** : digérés lentement, ils favorisent la satiété, le fait de ne plus avoir faim, et fournissent beaucoup d'**énergie** pendant plusieurs heures.

Elle contient :

- **De l'eau**, en très grande quantité, environ 78%.
- **De l'amidon**. Il s'agit d'un glucide complexe*, qui donne à la pomme de terre les propriétés d'un féculent.
- **Des protéines**
- **Des vitamines**, des minéraux et des fibres.

La transformation au fil des cuissons

La pomme de terre peut être cuite de plusieurs façons différentes, ce qui influence ses propriétés nutritionnelles.

Sa valeur calorique dépend du mode de cuisson : à la vapeur, à l'eau, au four, dans l'huile... Les matières grasses multiplient le nombre de calories*. Par exemple, pour une même quantité, une frite ou une chips contiennent trois à quatre fois plus de calories qu'une pomme de terre cuite à l'eau ou à la vapeur.

La teneur en vitamines et minéraux varie aussi en fonction des cuissons. Le fait d'ôter la peau avant la cuisson ou que la température soit très élevée diminue leur concentration.

Les recommandations pour une alimentation saine et équilibrée

- Cuire la pomme de terre entière, avec la peau.
- Privilégier les cuissons à l'eau et à la vapeur.
- Ne pas sur-cuire.
- Ajouter la matière grasse, lait ou sauce en petite quantité.
- Une fois lavée, manger la pomme de terre avec la peau, source de vitamines.

Vive le presse-purée

Pour cuisiner une purée, l'utilisation d'un mixeur ou robot rend la pomme de terre collante et élastique, car la vitesse et le tranchant des lames détruit les sacs d'amidon contenus dans la pomme de terre. Une seule solution : le presse purée de nos grands-parents !

Une histoire mouvementée

Avant de devenir l'une des bases de notre alimentation, il a fallu à la pomme de terre des siècles pour être reconnue.

- **La « papa » en Amérique du sud.**

Il y a 8 000 ans, la pomme de terre pousse déjà à l'état sauvage, à 3 800 mètres d'altitude, dans la Cordillère des Andes en Amérique du sud. Dès 1200, les Incas la cultivent et la surnomment « papa ».

- **La découverte de la pomme de terre.**

En 1533, les conquistadors, des explorateurs espagnols, rapportent la pomme de terre dans leur pays où on l'appellera « patata ». Quelques années plus tard, le corsaire Francis Drake la ramène aux États Unis.

- **La pomme de terre entre en guerre.**

Au XVII^e siècle, la pomme de terre se développe en Europe. La guerre de Trente ans y participe : pendant ce conflit, l'Allemagne utilise la pomme de terre pour nourrir ses soldats.

- **La ruse d'Antoine-Augustin Parmentier.**

En France, le peuple boude la pomme de terre : comme elle pousse sous la terre, elle est considérée comme sale ! Le savant Antoine-Augustin Parmentier, qui a étudié ses qualités nutritionnelles après en avoir mangé lorsqu'il était prisonnier pendant la guerre de Prusse, multiplie les actions pour la faire connaître. En 1785, il organise pour le roi Louis XVI un dîner à base de pomme de terre. La même année, près de Paris, il poste des soldats autour d'un champ de pomme de terre. Pensant ainsi qu'il s'agit d'un légume précieux, la population s'empresse d'en voler pendant la nuit. C'est ainsi que la pomme de terre s'installe dans les foyers. Antoine-Augustin Parmentier donnera son nom au hachis parmentier.

La famine en Irlande

- En Irlande, la pomme de terre est devenue la base de l'alimentation. Mais à la fin des années 1840, une maladie, le mildiou, détruit les récoltes. Un million de personnes meurt de cette famine. Beaucoup d'Irlandais partent alors habiter aux États-Unis, et conservent là-bas cette habitude alimentaire.

La pomme de terre en chiffres



Chaque Français mange chaque année environ **50 kilos** de pommes de terre, dont la moitié fraîche et l'autre en produits industriels (frites surgelées, chips, purée en flocons...)



C'est le **4^{ème} aliment le plus cultivé au monde** : 365 millions de tonnes, derrière le maïs, le riz et le blé.



5 à 6 millions de tonnes de pommes de terre sont produites en France, dont 2 millions sont envoyés à l'étranger.

La culture de la pomme de terre

La pomme de terre se reproduit en se multipliant, selon un calendrier précis.

Exemple du calendrier pour la pomme de terre de conservation :

• Au printemps, la plantation

Tout commence en avril-mai lorsque les sols se sont réchauffés et ont été labourés. Une **pomme de terre germée**, c'est-à-dire contenant l'excroissance qui donnera le futur tubercule, est **déposée dans la terre**. Puis on forme un **monticule** autour du plant pour que la pomme de terre se développe à l'abri de la lumière. Cette opération s'appelle le **buttage**. Vingt à trente jours après, la plante pousse, les tiges et les feuilles apparaissent : c'est la **levée**.

• En été, la floraison et le développement des tubercules

Entre mi-juin et début juillet, la plante atteint 20 centimètres de haut et fleurit. Sous terre, de nouveaux tubercules apparaissent, de 10 à 20 par plant ! Ce sont les futures pommes de terre. Protégés par les agriculteurs, ils grossissent jusqu'au mois de septembre. On pratique alors le **défanage** : on enlève une partie des fleurs et des feuilles pour que les pommes de terre arrêtent de grossir et finissent de fabriquer leur peau.

• À l'automne, la récolte

En octobre, les pommes de terre sont **récoltées** grâce à une machine appelée **arracheuse**. Elle soulève en même temps la terre et les tubercules pour ne pas les abîmer, avant de les séparer. Les pommes de terre sont ensuite transportées vers un **centre de stockage** où elles pourront être conservées pendant plusieurs mois, au frais et dans le noir.

Cette fiche a été élaborée par la Fondation pour l'Innovation et la Transmission du Goût avec le concours des experts du Comité National Interprofessionnel de la Pomme de Terre.



→ ATELIER PRATIQUE : UNE PATATE, UNE RECETTE !

Objectif pédagogique : L'objectif de cet exercice est de montrer aux enfants la diversité des recettes de plats avec des pommes de terre et de choisir la bonne famille de pommes de terre. **Activité à faire en petits groupes d'élèves ou seuls.**

Matériel :

- Un tableau des recettes et des variétés de pommes de terre en annexe (sans les réponses) par enfant ou par groupe d'élèves
- Un stylo par enfant ou par groupe d'élèves

Réponses de l'activité en classe :

		VAPEUR RISSOLÉES	FOUR PURÉE	SPÉCIALES FRITES	COMMENTAIRES
	Pommes de terre à la sarladaise	X			Pommes de terre coupées en rondelles et sautées à la poêle avec de l'ail et du persil
	Pommes noisette		X		Billes de purée de pomme de terre mélangée à de l'œuf puis frites dans l'huile
	Hachis parmentier		X		Plat de purée de pommes de terre et de viande hachée
	Tartiflette	X			Pommes de terre coupées en rondelles, sautées avec des oignons puis cuites au four avec reblochon et lardons.
	Frites			X	Pommes de terre frites à l'huile en deux bains de cuisson
	Gnocchis		X		Petites quenelles de purée de pomme de terre, œuf et farine, cuites à l'eau
	Brandade de morue		X		Plat au four de purée de pommes de terre et morue (cabillaud)
	Raclette	X			Pommes de terre entières cuites à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes , accompagnées de fromage et charcuterie, ou légumes.
	Gratin dauphinois	X			Rondelles de pommes de terre pré-cuites dans du lait et de la crème puis cuites au four dans un plat à gratin
	Chips			X	Pommes de terre découpées en fine lamelles puis frites dans de l'huile à haute température
	Pommes duchesse		X		Mélange de purée de pomme de terre et jaune d'œuf déposé en petites rosaces pyramidales sur un plat à l'aide d'une poche à douille, puis cuites au four
	Tortilla	X			Omelette espagnole aux pommes de terre
	Salade de pommes de terre parisienne	X			Pommes de terre cuites à l'eau coupées en rondelles, jambon, emmental et vinaigrette
	Rosties de pommes de terre		X	X	Pommes de terre râpées frites à la poêle. Les fins morceaux collent entre eux grâce à l'amidon. On peut utiliser des pommes de terre « four, purée » ou « spéciale frites ».
	Soupe pommes de terre et poireaux		X	X	Pommes de terre et poireaux passés au moulin à légumes. On peut utiliser les deux familles de pommes de terre qui se délitent bien à la cuisson



Suggestions de questions pour animer l'activité :

- Quels sont vos plats préférés à base de pomme de terre ?
- Quels sont ceux que vous mangez le plus souvent à l'école ou à la maison ?
- Comment cuire chacun des plats : à la vapeur, à l'eau, au four, à l'huile... ?
- Ces modes de cuisson permettent-ils de conserver les vitamines et minéraux ? Font-ils augmenter le nombre de calories ?
- Que faut-il ajouter aux pommes de terre dans chacun des plats ?
- Quels plats permettent le plus d'avoir une alimentation saine et équilibrée ?

Réponses aux jeux de la fiche élève

1- Un peu d'ordre dans la culture de la pomme de terre !



Le développement des tubercules : les tubercules se multiplient et se développent sous terre. → L'été

4



La floraison : les plantes fleurissent et dans la terre de nouvelles pommes de terre apparaissent. → L'été

3



La récolte : la pomme de terre est récoltée. → L'automne

6



La plantation : la pomme de terre germée est déposée dans la terre. Puis c'est le buttage, un monticule est formé autour du plant de pomme de terre. → Le printemps

1



Le défanage : une partie des fleurs et des feuilles est enlevée. → L'été

5



La levée : la plante pousse, les tiges et les feuilles apparaissent. → Le printemps

2

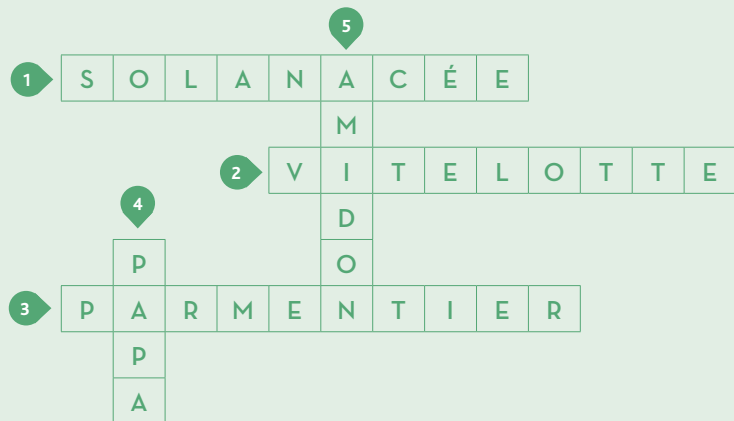
Réponses aux jeux de la fiche élève

2- Vrai ou faux

- 1/ **Faux.** La pomme de terre pousse bien sous la terre mais c'est un tubercule, c'est-à-dire la partie enflée d'une tige souterraine, où s'accumulent les réserves nourrissant la plante.
- 2/ **Vrai.** Les pommes de terre de conservation sont récoltées à l'automne. Autrefois au moment de la Toussaint, les enfants aidaient leurs parents à la récolte et manquaient l'école. C'est ainsi qu'ont été instituées les vacances de la Toussaint.
- 3/ **Vrai.** La pomme de terre doit être conservée au frais et au sec, à l'abri de la lumière pour éviter qu'elles germent ou verdissent.
- 4/ **Vrai.** La pomme de terre est composée d'eau à environ 78%.
- 5/ **Vrai.** Sa valeur calorique ou sa teneur en vitamines et minéraux dépendent de son mode de cuisson et de sa température.
- 6/ **Faux.** Elle a été ramenée d'Amérique du Sud vers l'Europe à partir du XVI^{ème} siècle. Elle vient du Pérou, on l'appelait « papa ».
- 7/ **Faux.** On plante une pomme de terre germée, c'est-à-dire contenant l'excroissance qui donnera le futur tubercule.

3- Mots croisés

- 1/ SOLANACÉE
- 2/ VITELLOTTE
- 3/ PARMENTIER
- 4/ PAPA
- 5/ AMIDON



→ ATELIER PRATIQUE : UNE PATATE, UNE RECETTE !

Consigne : Associe les plats à la bonne famille de pommes de terre pour réaliser les recettes.

		VAPEUR RISSOLÉES	FOUR PURÉE	SPÉCIALES FRITES	COMMENTAIRES
	Pommes de terre à la sarladaise				Pommes de terre coupées en rondelles et sautées à la poêle avec de l'ail et du persil
	Pommes noisette				Billes de purée de pomme de terre mélangée à de l'œuf puis frites dans l'huile
	Hachis parmentier				Plat de purée de pommes de terre et de viande hachée
	Tartiflette				Pommes de terre coupées en rondelles, sautées avec des oignons puis cuites au four avec reblochon et lardons.
	Frites				Pommes de terre frites à l'huile en deux bains de cuisson
	Gnocchis				Petites quenelles de purée de pomme de terre, œuf et farine, cuites à l'eau
	Brandade de morue				Plat au four de purée de pommes de terre et morue (cabillaud)
	Raclette				Pommes de terre entières cuites à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes, accompagnées de fromage et charcuterie, ou légumes.
	Gratin dauphinois				Rondelles de pommes de terre pré-cuites dans du lait et de la crème puis cuites au four dans un plat à gratin
	Chips				Pommes de terre découpées en fine lamelles puis frites dans de l'huile à haute température
	Pommes duchesse				Mélange de purée de pomme de terre et jaune d'œuf déposée en petites rosaces pyramidales sur un plat à l'aide d'une poche à douille, puis cuites au four
	Tortilla				Omelette espagnole aux pommes de terre
	Salade de pommes de terre parisienne				Pommes de terre cuites à l'eau coupées en rondelles, jambon, emmental et vinaigrette
	Rosties de pommes de terre				Pommes de terre râpées frites à la poêle. Les fins morceaux collent entre eux grâce à l'amidon. On peut utiliser des pommes de terre « four, purée » ou « spéciale frites ».
	Soupe pommes de terre et poireaux				Pommes de terre et poireaux passés au moulin à légumes. On peut utiliser les deux familles de pommes de terre qui se délitent bien à la cuisson



À TOI DE JOUER !

1. UN PEU D'ORDRE DANS LA CULTURE DE LA POMME DE TERRE !

Mets dans le bon ordre (de 1 à 7) les étapes de la culture de la pomme de terre et indique à quelle saison cette phase intervient.



Le développement des tubercules : les tubercules se multiplient et se développent sous terre.

→ Saison :



La floraison : les plantes fleurissent et dans la terre de nouvelles pommes de terre apparaissent.

→ Saison :



La récolte : la pomme de terre est récoltée.

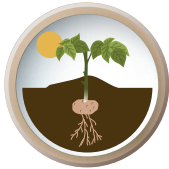
→ Saison :



La plantation : la pomme de terre germée est déposée dans la terre. Puis c'est le buttage, un monticule est formé autour du plant de pomme de terre. → Saison :



Le défanage : une partie des fleurs et des feuilles est enlevée. → Saison :



La levée : la plante pousse, les tiges et les feuilles apparaissent. → Saison :



À TOI DE JOUER !

2. VRAI OU FAUX

Indique si chaque affirmation est vraie ou fausse en justifiant ta réponse.

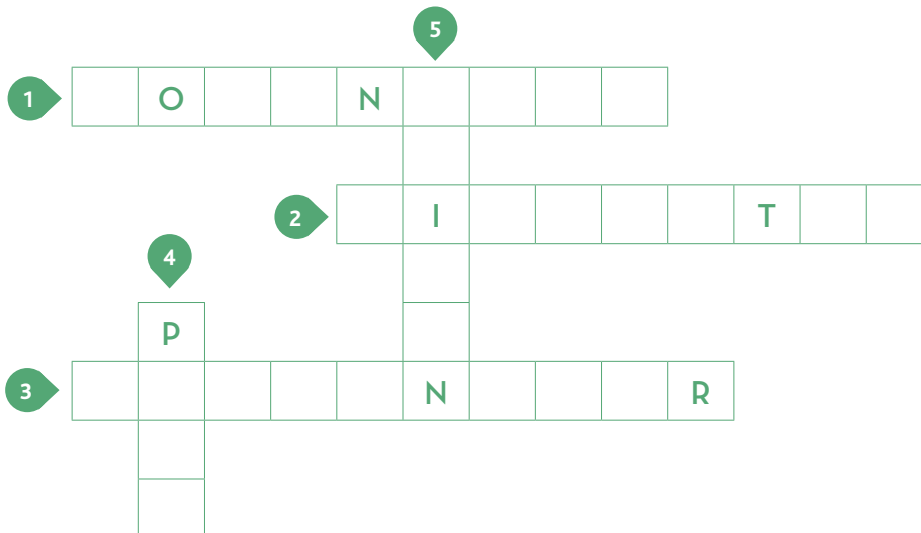
1. Comme la carotte, la pomme de terre est une racine.
2. Les pommes de terre de conservation sont récoltées à l'automne.
3. Si la pomme de terre est mal conservée, elle peut devenir verte ou germer.
4. La pomme de terre contient essentiellement de l'eau.
5. Les qualités nutritionnelles de la pomme de terre peuvent être très différentes selon la cuisson.
6. La pomme de terre a été découverte en France.
7. Pour cultiver une pomme de terre, on commence par planter des graines.

VRAI	FAUX
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. MOTS CROISÉS

Inscris dans les cases les mots correspondant aux définitions.

1. Espèce botanique de la pomme de terre.
2. Variété de pomme de terre à la chair et à la peau violettes.
3. Nom de famille du savant qui a popularisé la pomme de terre en France.
4. Surnom de la pomme de terre pour les Incas.
5. Glucide complexe donnant à la pomme de terre les propriétés d'un féculent.



The crossword puzzle grid is as follows:

- 1 Across: [] [O] [] [] [N] [] [] [] [] []
- 2 Across: [] [I] [] [] [] [] [] [T] [] []
- 3 Across: [] [] [] [] [] [N] [] [] [] [R]
- 4 Down: [] [P] [] [] [] [] [] [] [] []
- 5 Down: [] [] [] [] [] [] [] [] [] []



Qui sont-elles ?

Les légumineuses sont une **grande famille de plantes** intéressantes pour **leurs qualités nutritionnelles** comme pour l'environnement. Elles sont caractérisées par des fleurs papilionacées (en forme de papillon) et une gousse contenant les graines. Ces plantes sont également **riches en protéines**.

On distingue les **légumineuses fourragères**, comme la luzerne, qui sont cultivées pour le fourrage des animaux et les **légumineuses à graines** dont on récolte les graines à maturité.



Les légumineuses à graines regroupent :

- **Les protéagineux**, le pois, la féverole et le lupin, qui sont plus généralement à destination de l'alimentation animale.
- **Le soja** (qui est aussi riche en huile).
- **Les légumes secs**, comme les pois chiches, les lentilles et les haricots secs qui sont à destination de l'alimentation humaine.

De grandes qualités nutritionnelles

Les légumineuses sont essentiellement cultivées pour leur **richesse en énergie et en protéines**. Elles constituent une source importante de protéines végétales, mais permettent aussi d'apporter **des fibres, des vitamines et des minéraux** : des apports nécessaires à une alimentation saine et équilibrée.

Pour les Hommes et les animaux

Les plantes de cette grande famille sont **cultivées, puis récoltées et utilisées** pour des besoins divers :

- **Donner du goût et de la couleur à la cuisine**

Les légumineuses, on les retrouve partout, sous différentes formes : des lentilles vertes dans une **salade**, des lentilles corail dans un **dhal** indien, des pois chiches dans les **falafels**, des pois cassés pour un **velouté**, de la farine de lupin dans les **gâteaux**, du jus de soja dans les **desserts**, des haricots rouges dans un **hamburger**, on laisse aller son imagination pour les intégrer dans tous nos plats préférés !



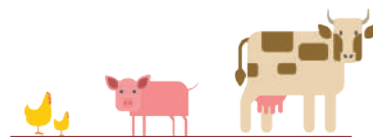
Les légumineuses sont consommées en **graines entières**, comme les légumes secs, ou bien transformées **en farine** et utilisées dans de nombreux plats grâce à leurs propriétés nutritionnelles et fonctionnelles. Elles sont particulièrement appréciées pour la texture et le moelleux qu'elles apportent aux préparations.

Augmenter sa consommation de protéines végétales permet de **diversifier son alimentation et d'équilibrer ses apports** entre protéines animales et végétales.

- **Nourrir les animaux**

La luzerne, le soja, le pois, le lupin et la féverole, les animaux en raffolent !

La luzerne est donnée déshydratée, sous forme de foin aux animaux, surtout aux ruminants comme les vaches, elle les aide à ruminer et à digérer.



Les porcs aiment beaucoup les graines de pois, entières ou en purée, ce sont de vraies boules d'énergie !

Les poules raffolent des graines de féverole, à picorer, en farine ou granulés elles sont pleines de protéines et glucides !

Les animaux sont également friands des tourteaux de soja, c'est la partie de la graine une fois l'huile extraite, qui leur apportent des protéines sous forme concentrée.

Bonnes pour l'environnement

Pour se développer, les plantes ont notamment besoin d'azote, qu'on leur apporte généralement sous forme d'**engrais**.

Les plantes de la famille des légumineuses ont la capacité de **capturer l'azote présent dans l'air**. Elles utilisent l'azote pour leur **croissance** et **enrichir leurs graines en protéines**, elles n'ont donc pas besoin d'engrais azotés. Cette qualité leur permet également d'**enrichir la terre** en fixant naturellement l'azote **dans le sol** et ainsi donner un petit coup de pouce à la culture suivante qui pourra l'utiliser.

Les légumineuses permettent également aux agriculteurs de **diversifier leurs cultures** et maintenir la **biodiversité**.



Des légumineuses remarquables :

• L'incroyable farine de lupin

En France, c'est surtout sous forme de farine que le lupin s'est développé. De couleur jaune vif, elle est très nutritive et ses propriétés technologiques sont très intéressantes. Elle permet d'apporter de la couleur, de la texture et du goût, elle peut par exemple remplacer le jaune d'œuf en pâtisserie-viennoiserie.

• Le soja méconnu

Seul 1 Français sur 10 sait que les produits au soja français sont 100 % issus de cultures de soja non OGM (conformément à la réglementation). Les boissons et produits au soja ne contiennent pas de lactose, ce qui en font des alliés de choix pour les intolérants au lactose et ceux qui rencontrent des problèmes pour le digérer, ou encore pour équilibrer les apports entre protéines animales et protéines végétales.

• La mystérieuse aquafaba

L'aquafaba c'est le nom de l'eau de cuisson des légumineuses, notamment les pois chiches. Grâce à sa richesse en protéines, elle a la capacité d'imiter les propriétés des blancs d'œufs, elle peut donc être utilisée en remplacement des blancs d'œufs dans certaines recettes !

C'est idéal pour les personnes intolérantes ou allergiques.

Une astuce anti-gaspillage : on peut penser aux pois chiches pour le houmous et à l'aquafaba pour la meringue du dessert ou la mousse au chocolat !

• La double vie du pois cassé

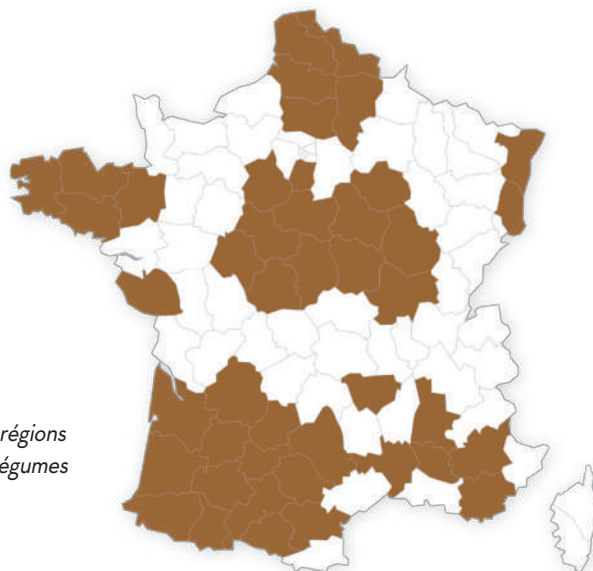
Cueilli vert et tendre, bien avant sa maturité, c'est le célèbre petit pois.

Cueilli à maturité, sec et dur, une fois décortiqué, on l'appelle le pois cassé.

A chaque région son légume sec !

On cultive une grande diversité de légumes secs en France et ils sont pour la plupart spécifiques d'une région !

- Les lentilles : la verte est la reine du Puy et du Berry.
- Les pois chiches : viennent essentiellement d'Occitanie et de PACA.
- Les pois cassés : pois de couleur verte, ils proviennent principalement de la région Centre-Val-de-Loire.
- Les haricots secs : ils sont nombreux ! Il y a la Moquette de Vendée, le Tarbais du Sud-Ouest, le Coco de Paimpol, le Lingot du Nord...



■ Les différentes régions de culture des légumes secs en France

Des graines d'avenir

Produits et consommés partout dans le monde, les légumes secs, grâce à leur **qualité nutritionnelle**, représentent une solution pour répondre aux besoins alimentaires grandissants de la population mondiale, tout en **préservant la planète**. Alors qu'il est recommandé de consommer plus de légumes secs pour leur **richesse en fibres** et en protéines, en France la consommation est très faible.

La consommation de légumes secs en France était en 1920 de 7,2 kg par personne par an. Depuis les années 80, cette consommation a été divisée par 4 : en 2016, elle était de 1,6 kg par personne et par an.

Les amies des légumineuses : les céréales

Il est toutefois recommandé d'associer les légumineuses avec des céréales (pain, riz, semoule, boulgour, maïs, blé, quinoa, épeautre...) pour un apport optimal en acides aminés, les composants de base des protéines.



Zoom sur un légume sec : la lentille

La lentille est un **légume sec**, c'est-à-dire une **graine récoltée à maturité** sur la plante, ce n'est donc **pas un légume** ! Elle est cultivée et consommée depuis la Préhistoire.

• Verte, blonde, noire, corail...

Il existe de nombreuses variétés de lentilles. A travers le monde, les **corail (orangées)** ou blondes (jaunes) sont les plus consommées. En France, la star c'est la **lentille verte**. C'est même une spécialité du Puy en Velay et du Berry : la **lentille verte du Puy** bénéficie d'une AOC (Appellation d'Origine Contrôlée), un label identifiant le terroir d'origine, le savoir-faire et les qualités gastronomiques qui en sont issues, et la **lentille verte du Berry** dispose du **Label rouge** et d'une **IGP** (indication géographique protégée) qui garantissent l'origine de production, les pratiques de cultures ainsi que sa qualité. Il existe aussi une variété de lentille noire, moins consommée.



• La culture de la lentille

La lentille est une plante de petite taille qui mesure entre 20 et 50 **centimètres**. Elle produit 60 à 80 petites **fleurs bleues** puis des **gousses** qui renferment **une ou deux graines** : ce sont ces graines qui pourront être mangées. C'est une plante annuelle, elle a la particularité de **pousser très vite** : on la sème en mars-avril, elle est en fleur début juin et on peut **récolter en juillet-août**.

• Intéressante pour la santé

La lentille a de très bons atouts nutritionnels. Elle contient :

- des **protéines végétales**, nécessaires pour la fabrication des os et des muscles et pour la croissance
- des **fibres**
- des **vitamines**, notamment B, B1 et B6
- des **minéraux**, comme le fer ou le magnésium.

Grâce à sa richesse en protéines et en fibres, elle est **rassasante** et évite les **grignotages**.

Contrairement à d'autres graines de sa famille, la lentille **na pas besoin de temps de trempage** avant la cuisson !

Autre bon point : pas de saisonnalité, on peut la conserver et la consommer **toute l'année, donc pas de gaspillage**.

Augmenter sa consommation de légumes secs comme la lentille permet de **diversifier son alimentation** et surtout d'**équibrer ses sources d'apports en protéines**. En effet, en moyenne les Français consomment plus de **protéines animales (70%)** que de protéines végétales (30%), un rapport qu'il est conseillé de rééquilibrer.

Il est d'ailleurs recommandé de consommer des légumes secs au moins deux fois par semaine.

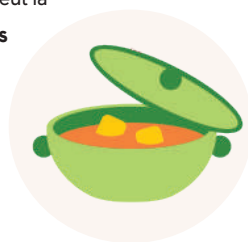
• Du goût partout

La lentille se consomme **cuite**. C'est presque comme les pâtes car pour les lentilles, il ne faut pas saler l'eau de cuisson. On peut la manger chaude avec un filet d'huile d'olive, en **purée** ou en **soupe**, en salade avec des légumes et des épices, en **galette dans un hamburger**, avec du riz pour le fameux **dahl** indien, et même dans les **poke bowls**.

Plus étonnant, la lentille, peut être utilisée dans des mets sucrés : cookies, gâteaux, tartes, fondants, à la vanille, au chocolat, au citron... Des **chefs** de grands restaurants proposent certains de ces desserts dans leur carte.

On peut aussi trouver de la **farine** de lentilles et l'utiliser pour des **cakes salés**, des **gâteaux et biscuits**.

On retrouve désormais la lentille dans de plus en plus de produits déjà préparés : des **galettes**, des **pâtes**, des **petits pots** pour bébé... et même des **chips** et **gâteaux apéritifs** !



Cette fiche a été élaborée par la Fondation pour l'Innovation et la Transmission du Goût avec le concours des experts de Terres OléoPro.



→ ATELIER PRATIQUE : LES LÉGUMINEUSES, DE LA GRAINE À L'ASSIETTE

Objectif pédagogique : L'objectif de cet exercice est de faire identifier aux enfants quelques légumineuses, de la graine à l'assiette, et de leur montrer la diversité des produits, des plats et des goûts auxquels ils peuvent participer.

Matériel :

- Étiquettes des graines
Vous pouvez aussi trouver les graines dans les magasins alimentaires
- Étiquettes des noms
- Étiquettes des plats
- Un stylo, une feuille, des ciseaux et de la colle pour chaque enfant

à découper en dernière page →



Déroulé de l'atelier :

En italique, des suggestions de questions pour animer l'atelier.

Présenter à la classe les diverses étiquettes : graines, noms, plats ou produits.

- *Avez-vous déjà vu ces graines ? Les faire commenter leur apparence.*
- *Quelles sont les plus petites / les plus grosses ?*
- *Sont-elles légères ou lourdes ?*
- *Peut-on les consommer à l'état de graine ?*

Demander de mettre les bonnes étiquettes des noms en face des images de graines, et les coller sur leur feuille. Montrer les images des plats et les faire commenter.

- *Avez-vous déjà goûté ?*
- *Est-ce sucré ou salé ?*
- *Quel est le goût ?*
- *La texture ?*
- *Avez-vous aimé ?*
- *Avez-vous envie de goûter ?*

Choisir avec les élèves une sélection de plats ou de produits et discuter avec eux des différentes recettes ou préparations.

- *Quel est le type de cuisson ?*
- *Quels sont les autres ingrédients ?*
- *Quelles sont les différentes étapes ?*
- *Avec quoi ces plats ou préparations pourraient-ils s'accorder ?*
- *Connaissez-vous d'autres plats ou préparations qui contiennent des légumineuses ?*

Demander à chacun de choisir leur plat préféré parmi ceux proposés, d'écrire à partir de quels ingrédients principaux ils sont préparés et quelles sont les grandes étapes de la recette.

Réponses

Pois chiches : Houmous, Tartinable.

Haricots secs : Tacos (avec des haricots rouges, ou des haricots Mogettes de Vendée), Burger (le steak est remplacé par une galette de haricots rouges), Brandade (avec des haricots tarbais pour varier de la pomme de terre).

Lentilles : Dhal (avec des lentilles corail), Pokebowl (avec des lentilles vertes), Tartinable (aussi possible avec des lentilles corail).

Pois cassés : Velouté, Dhal (aussi possible avec des pois cassés).

Soja : Boisson d'automne (avec du lait de soja), Banana bread (avec le jus de soja).

Réponses aux jeux de la fiche élève

1. À chacun sa famille

Les lentilles	Les haricots	Les pois
Vertes	Tarbais	Cassés
Corail	Flageolet	Chiche
Blondes	Blanc	
Noires	Mogettes de Vendée	
Du Puy	Coco	
Du Berry	Lingot	
	Rouges	

2. Drôles d'expressions !

“ C'est la fin des haricots ” : Tout est fini !

Plusieurs théories à son origine : La référence la plus ancienne serait celle des marins, qui, au XVIII^e siècle, avaient défini une gestion des vivres par ordre, les haricots étaient les derniers sur la liste c'était là le signal que l'équipage du navire ne pourrait plus survivre longtemps sans rejoindre les côtes et se ravitailler.

Une autre explication indique que cette expression trouve son origine dans les jeux de société pratiqués en famille au début du XX^e siècle. On ne jouait pas d'argent mais des haricots secs. La fin des haricots signifiait donc la fin de la partie. Par extension, cette expression a été utilisée pour parler d'une situation critique, avec la perte de tout espoir.

Chiche ! : Façon de lancer ou d'accepter un défi.

On dit “chiche” pour défier quelqu'un. À l'origine de l'expression, on disait “Tu es chiche/pas chiche de faire ça !”, pour inviter l'autre à miser une petite quantité (petite comme un pois chiche). Cette expression est encore utilisée de nos jours pour défier une personne même si l'on ne mise rien.

Purée de pois : Brouillard très dense

L'expression “purée de pois” pour désigner un brouillard très épais trouve son origine dans l'expression anglaise “pea soup” qui désigne une soupe de pois cassés, très appréciée en Angleterre et au Québec.

Donner un pois pour avoir une fève : Donner quelque chose à l'effet d'obtenir davantage

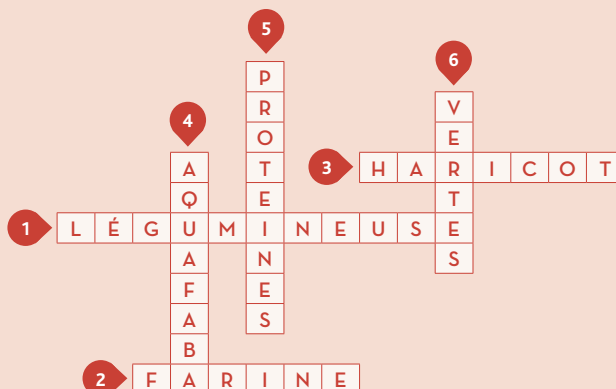
En prendre de la graine : En tirer un enseignement, prendre pour exemple.

Métaphore qui viendrait tout droit du potager, lorsque la graine est correctement arrosée, elle produit la fleur, ou le fruit attendu. C'est de là que l'expression “en prendre de la graine” a pris le sens “en tirer un enseignement”.

3. La bonne réponse

1: A ; 2: B ; 3: B, 4: C, 5: B

4. Mots croisés



À TOI DE JOUER !

1. À CHACUN SA FAMILLE

Classe chacun de ces légumes secs dans la colonne qui lui correspond :

Vertes, Tarbais, Flageolet, Corail, Du Berry, Cassés, Coco, Blondes, Blancs, Noires, Mogettes de Vendée, Du Puy, Lingot, Chiches, Rouges.

Les lentilles	Les haricots	Les pois

2. DRÔLES D'EXPRESSIONS !

Relie les expressions à leur bonne définition

- | | | |
|--|-----------------------|--|
| « C'est la fin des haricots » | <input type="radio"/> | Brouillard très dense |
| « Chiche ! » | <input type="radio"/> | Donner quelque chose à l'effet d'obtenir davantage |
| « Comme de la purée de pois » | <input type="radio"/> | Tout est fini |
| « Donner un pois pour avoir une fève » | <input type="radio"/> | En tirer un enseignement, prendre pour exemple |
| « En prendre de la graine » | <input type="radio"/> | Façon de lancer ou d'accepter un défi |

3. LA BONNE RÉPONSE

Choisis la bonne réponse parmi les trois propositions.

1. Les légumineuses sont une famille qui regroupe :

- A. Les légumes secs comme les lentilles, le soja et les protéagineux comme le lupin
- B. Les légumes secs comme les lentilles et les légumes verts comme les haricots verts
- C. Les aliments riches en protéines animales, comme le poulet, et riches en protéines végétales comme les lentilles

2. Les légumes secs sont appréciés :

- A. Par les animaux
- B. Par les humains
- C. Par les humains et les animaux

3. La lentille peut être de couleur :

- A. Bleue, noire et blanche
- B. Verte, blonde, orangée et noire
- C. Verte, violette et rouge

4. Manger des lentilles peut être une alternative :

- A. Au sucre présent dans les sodas et le sirop d'érable
- B. A la vitamine C présente dans le jus d'orange et les kiwis
- C. Aux protéines animales présentes dans la viande ou le poisson

5. Pour leur croissance les légumineuses sont capables d'utiliser :

- A. L'oxygène présent dans le sol
- B. L'azote présent dans l'air
- C. L'oxygène présent dans l'air

À TOI DE JOUER !

4. MOTS CROISÉS

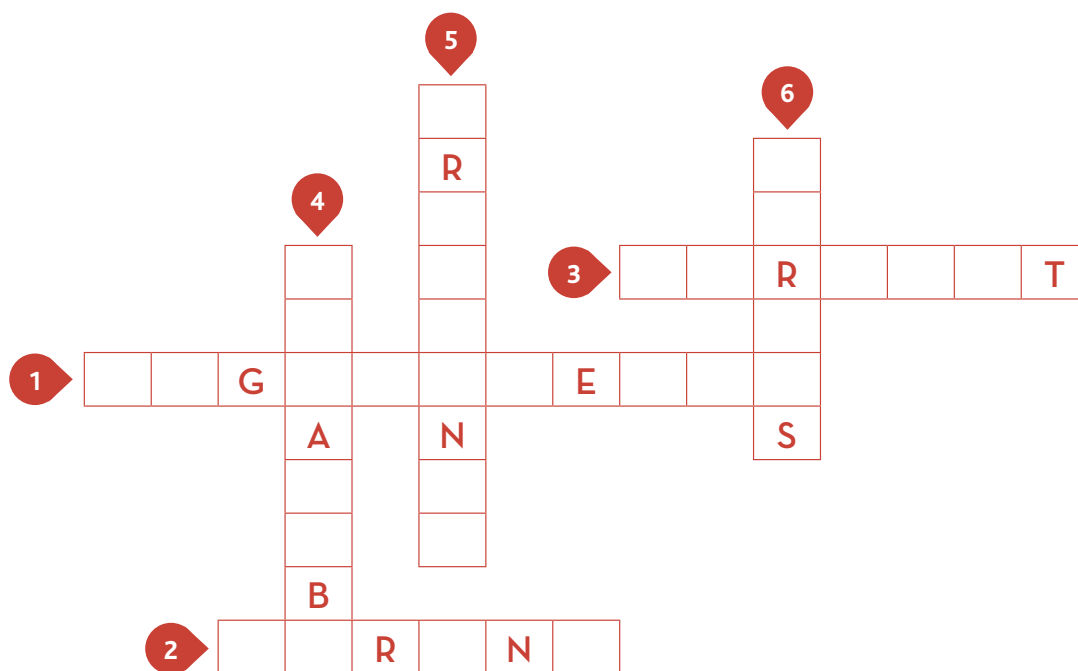
Inscris dans les cases les mots correspondant aux définitions.

Horizontal

- Nom de la famille des plantes riches en protéines.
- Poudre issue de graines broyées, utilisée pour les gâteaux par exemple.
- Légume sec utile dans la recette du cassoulet, je peux être blanc, rouge, de Paimpol ou de Vendée.

Vertical

- Eau de cuisson des légumineuses.
- Nutriment d'origine végétale ou animale, les légumineuses en sont riches.
- Couleur des lentilles du Puy ou Du Berry.



SOURCES DU JEU DRÔLES D'EXPRESSIONS :

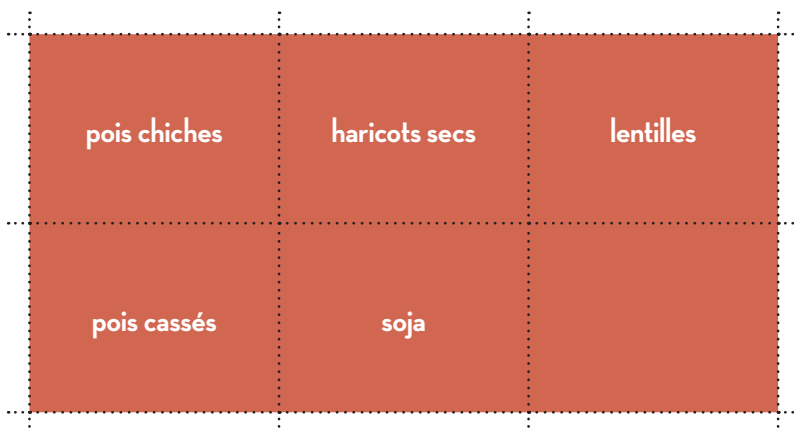
- « *C'est la fin des haricots* » : <https://www.expressio.fr/expressions/la-fin-des-haricots>
- « *Chiche !* » : <https://lemondedufrancais.com/2012/04/21/lexpression-du-jour-chiche/>
- « *C'est comme de la purée de pois* » : Dictionnaire des expressions et des locutions, par Alain Rey et Sophie Chantreau page 778.
- « *En prendre de la graine* » : <http://www.linternaute.fr/expression/langue-francaise/1872/en-prendre-de-la-graine/>

→ MATÉRIEL : ÉTIQUETTES À DÉCOUPER

1. Les graines des légumineuses



2. Les noms des légumineuses



3. Les plats des légumineuses



Il est important de savoir dès le plus jeune âge ce qu'il y a dans notre assiette afin d'apprécier un aliment et de développer son goût pour ce dernier. Cette thématique a d'autant plus d'importance dans une société où aujourd'hui les jeunes enfants ne savent plus réellement ce qu'ils mangent à force de consommer des plats tout prêts qui dénaturent souvent les produits. Ainsi il arrive que des enfants ne soient plus en contact avec les aliments bruts et ne sachent plus les reconnaître.

Il est important de leur rappeler qu'un légume est la partie comestible d'une plante potagère. Cette partie peut être une racine (carotte), une tige (céleri-branché), une feuille (laitue), une fleur (artichaut) ou un fruit (poivron). Dans le langage culinaire, légume s'oppose à fruit mais dans certains cas le même produit peut être cuisiné ou consommé soit comme légume soit comme fruit. Dans le domaine de la cuisine et de la gastronomie, légume peut également avoir une acception plus large, désignant tout aliment non carné et non sucré accompagnant un plat de viande ou de poisson au cours d'un repas. La production des légumes frais destinés à la commercialisation s'appelle le maraîchage, qui est une branche de l'agriculture. La France est le 3ème pays producteur de légumes frais avec 5.5 tonnes produites par an. Qui dit légumes, dit fruits, la France est également le 3ème pays producteur de fruits. La production fruitière, aussi appelée arboriculture, s'effectue essentiellement dans les vergers.

Pour rythmer et varier les plaisirs, voici quelques exemples de fruits et légumes frais à consommer au fil des saisons :

FRUITS	PRINTEMPS	ÉTÉ	AUTOMNE	HIVER
<i>Abricot</i>		X		
<i>Cerise</i>	X			
<i>Fraise</i>	X			
<i>Kiwi</i>	X			X
<i>Melon</i>		X		
<i>Pêche</i>		X		
<i>Pomme</i>	X		X	X
<i>Raisin</i>		X	X	

LÉGUMES	PRINTEMPS	ÉTÉ	AUTOMNE	HIVER
<i>Brocoli</i>			X	X
<i>Carotte</i>			X	X
<i>Concombre</i>	X	X	X	
<i>Courgette</i>	X	X		
<i>Épinard</i>	X		X	X
<i>Poireau</i>			X	X
<i>Radis</i>	X			
<i>Salade</i>	X	X		



CHACUN RAMÈNE SA FRAISE !

Matériel :

- Demander à chaque élève de ramener un fruit ou un légume.

L'enseignant rassemble alors tous les fruits et légumes et demande aux élèves de deviner collectivement de quels fruits et légumes il s'agit. Certains seront facilement identifiables, d'autres non. Engager ensuite la discussion et si besoin expliquer d'où ils viennent, la manière dont ils sont cultivés et dont ils se consomment.

Pour plus d'informations : www.lesfruitsetlegumesfrais.com

Réponses :

Exercice n°1 : Velouté ; smoothie ; ratatouille ; pommes ; potiron

Exercice 2 : L'endive est de la forme d'une fusée et de couleur blanche et jaune.

Le poireau est de la forme allongée et fine et de couleur blanche et verte.

Le raisin est de forme ronde et de différentes couleurs.

La carotte est de forme allongée et de couleur orange.

Le kiwi est de forme ronde, et de couleur marron en extérieur et verte à l'intérieur.

Exercice 3 : Poireau/ Légume ; Poire/ Fruit ; Potiron / Légume ; Melon/ Légume ;
Tomate/ Fruit ; Carotte / Légume

1. LES ALIMENTS MYSTÈRES ?

Retrouve les mots qui se cachent derrière ces descriptions !

Je suis composé de différents légumes mixés, je réchauffe le corps et je suis généralement consommé en hiver.

_ E _ _ _ _ É

Je suis une boisson rafraîchissante à base de fruits et/ou légumes. Mon nom est d'origine anglaise.

_ _ O _ T _ _ _

Je suis un plat traditionnel du sud composé de légumes d'été mais je suis également un célèbre personnage de dessin animé qui adore cuisiner.

_ A _ _ _ _ _ _ _ E

Je suis un fruit que l'on cueille en automne, qu'on peut consommer cru ou cuit et qu'on utilise dans l'expression « tomber dans les _ _ _ _ _ S » qui signifie s'évanouir.

Je suis un légume de couleur orange qui appartient à la famille des cucurbitacées et on m'utilise pour la fête d'Halloween.

P _ _ _ _ _ N

2. DES FRUITS ET LÉGUMES SANS SECRETS !

En t'aidant des duos proposés, indique la forme et la couleur des légumes suivants :
Allongée, orange/ fusée, blanche et jaune / ronde, différentes couleurs / allongée et fine, blanche et verte /
ronde, marron en extérieur et verte à l'intérieur.

- L'endive est de la forme d'une _____ et de couleur _____
- Le poireau est de forme _____ et de couleur _____
 - Le raisin est de forme _____ et de _____
- La carotte est de forme _____ et de couleur _____
 - Le kiwi est de forme _____ et de couleur _____

3. FRUIT OU LÉGUME ?

Précise si chacun des aliments suivants est un fruit ou bien un légume, fais bien attention aux pièges !

	FRUIT	LÉGUME		FRUIT	LÉGUME
<i>Poireau</i>			<i>Melon</i>		
<i>Poire</i>			<i>Tomate</i>		
<i>Potiron</i>			<i>Carotte</i>		



Qu'est-ce que la viande?

La viande désigne toutes les parties d'un animal que les humains peuvent manger. En France, la quasi-totalité de la viande provient des élevages.



Un peu d'histoire

Élever des animaux pour les manger n'est pas récent. On retrouve des traces d'élevages qui datent de 8 500 avant Jésus Christ, c'est-à-dire de l'époque néolithique. En Turquie, on avait domestiqué l'auroch, ancêtre du taureau ou le sanglier.

Les familles d'animaux d'élevage

• Les bovins

La vache (la femelle), le taureau et le bœuf (les mâles) et le veau (le petit, jusqu'à 8 mois) font partie de la famille des bovins. La très grande majorité des « viande de bœuf » que l'on consomme en France est en réalité de la vache.

On les reconnaît à la couleur de leur robe, la forme de leurs cornes, la forme de leur corps. La Charolaise est toute blanche, la Limousine entièrement marron, la Salers a le poil marron et frisé et ses cornes partant sur le côté, la Normande est blanche avec des tâches marron.

• Les ovins

La brebis (femelle), le bélier (le mâle), et l'agneau (le petit, de moins de 1 an) sont des ovins. Mouton est le terme général pour tous les désigner.

• Les caprins

La chèvre (la femelle), le bouc (le mâle) et le chevreau (le petit) sont des caprins. En France, les chèvres sont essentiellement élevées pour leur lait. Mais au Portugal, en Italie du Nord et en Espagne, le chevreau est un plat de fête.

• Les porcins

La truie (la femelle), le verrat (le mâle), le porcelet (le petit) font partie de la famille des porcins. Le terme « porc » désigne plutôt la viande, et le terme « cochon » l'animal.

• La volaille

Le poulet, l'oie, la dinde, le canard et la pintade font tous partie des volailles, mais ce sont des espèces différentes.



Où sont-ils élevés ?

Les bovins, les ovins et les caprins peuvent vivre :

- **À l'extérieur**, ils broutent dans des prairies, différentes selon leur géographie en France. En Normandie, on les appelle les bocages, ils sont entourés de haies. Dans les Alpes, ce sont les Alpagnes, situés donc en haute montagne. Dans les Pyrénées, on les appelle estives.
- **À l'intérieur**, ils vivent dans un bâtiment de la ferme : étable pour les bœufs, bergerie pour les moutons, chèvrerie pour les chèvres.

LA TRANSHUMANCE

Ce drôle de mot désigne le voyage qu'effectuent chaque année les troupeaux qui vivent dans les zones de montagne, des pâturages d'hiver vers les pâturages d'été. Accompagnés de leur berger et de son chien, ils partent de leur étable ou bergerie vers les hauteurs, où ils pourront se nourrir d'herbe fraîche et vivre dehors. Les porcins vivent principalement à l'intérieur, dans une porcherie, et plus rarement à l'extérieur.



Que mangent-ils ?

Les bovins, les ovins, et les caprins sont herbivores : ils se nourrissent exclusivement de végétaux.
Les porcins sont omnivores : ils se nourrissent à la fois de végétaux et d'aliments d'origine animale.

DE BELLES BOUCLES D'OREILLES

Dès leur naissance, les bovins et les ovins se font poser aux oreilles des boucles où figure un numéro d'identification nationale. Il servira à les identifier jusqu'aux étals des marchés, bouchers et supermarchés. C'est ce qu'on appelle la traçabilité de la viande, qui permet de retrouver la ferme de naissance de l'animal.



QUELQUES CHIFFRES

- En France, il y a 20 millions de bovins et 10 millions d'ovins, près de la moitié de la population d'humains.
- Une vache peut manger 50 kilos d'herbe chaque jour.
- La France est recouverte de 20% de prairies.

La viande, essentielle pour l'équilibre alimentaire

Généralement accompagnée de légumes et de féculents, la viande contribue à l'équilibre alimentaire. Elle est une source de nutriments utiles pour rester en bonne santé. Le Programme national nutrition santé (PNNS) recommande d'en manger une fois par jour. Elle contient :

- **Des protéines**, qui permettent la fabrication et le renouvellement des cellules, dont c'est le constituant principal.
- **Du fer**, qui sert au transport de l'oxygène dans le corps.
- **De la vitamine B12**. C'est le seul aliment qui en contient.
- **Des lipides**, c'est-à-dire des matières grasses, dont la quantité varie beaucoup en fonction des viandes et des morceaux choisis. Les volailles et le veau font partie des moins grasses, les côtes d'agneaux, de porc ou de bœuf ou les steaks hachés des plus grasses.
- **Du zinc**, utile pour fabriquer des globules rouges.
- **Du sélénium**, qui sert à défendre l'organisme et à lutter contre le vieillissement des cellules.
- **Du potassium**, qui contribue aux échanges entre cellules.

LES VÉGÉTARIENS ET VÉGÉTALIENS

Les végétariens ne mangent aucune chair animale. Certains consomment des œufs et des produits de la mer, d'autres pas. Les végétaliens ne consomment aucun produit lié aux animaux : non seulement pas de viande, mais également pas d'œufs, de lait, de fromages, de fruits de mer, de poissons... Ce type de régime pourrait faire courir des risques pour la santé, s'il n'est pas suivi par un médecin régulièrement, notamment pour les enfants, car il provoque un manque de fer et de vitamine B12.

LA BONNE PORTION

La quantité adaptée à chaque âge correspond à la taille de la paume de la main, et à l'épaisseur du petit doigt.

Le goût avant tout

VIANDE ROUGE OU BLANCHE ?

On parle de viande rouge ou blanche selon la couleur qu'elle a après sa cuisson. Le bœuf et l'agneau sont des viandes rouges et le veau, le porc et la volaille des viandes blanches.

Toutes ces viandes ont des goûts très différents, plus ou moins prononcés, et des textures plus ou moins fermes, filandreuses, fondantes, juteuses... Leurs saveurs changent aussi selon les modes de cuisson.

DES MORCEAUX, DES PLATS

Chaque partie d'un animal correspond à un nom de morceau, qui ne sera pas cuit ou préparé de la même façon. Par exemple, il existe pour le bœuf une trentaine de morceaux : le rumsteck en haut du dos, la côte et l'entrecôte un peu plus haut, la bavette sous le ventre...

DES CUISSONS, DES PLATS

Il existe de nombreux modes de cuisson pour la viande, en fonction des morceaux choisis et du plat qu'on souhaite préparer.

- **Griller** : saisir rapidement la viande à feu très vif sur un gril ou dans une poêle sans matière grasse. Pour un steak haché, une côte d'agneau, qui seront caramélisés en surface.
- **Rôtir** : cuire la viande au four. Pour un rôti de bœuf, un poulet, des brochettes.
- **Braiser** : faire revenir la viande puis la cuire avec un couvercle en ajoutant un liquide, pendant très longtemps. Pour le navarin d'agneau, à base d'épaule et de légumes.
- **Bouillir** : plonger entièrement la viande dans un liquide et la cuire longuement à petits frémissements. Pour plusieurs plats traditionnels français comme le pot au feu, du bœuf cuit dans un bouillon aromatisé avec des légumes.
- Il existe aussi des plats de viande crue, uniquement pour le bœuf ou le veau. C'est le cas du steak tartare, un steak haché mélangé avec un œuf, et très assaisonné, ou alors du carpaccio, des tranches très fines de bœuf.



TOUR DE FRANCE ET DU MONDE DES PLATS

En France, les régions ont fait de plats de viande leur spécialité. Le bœuf bourguignon vient de Bourgogne, il s'agit d'un plat de bœuf qui est bouilli dans une sauce qui contient du vin rouge, une production locale. A Lyon, on mange un saucisson de porc en brioche.

Dans le sud-ouest, on se régale de magrets de canard.

C'est aussi le cas tout autour du monde. En Inde, on mange du curry d'agneau, de l'agneau braisé et cuit avec des épices. En Chine, on déguste du bœuf sauté aux oignons. En Allemagne, on aime le rôti de porc fumé. En Grèce, on prépare de la moussaka, un plat au four avec de l'agneau haché, de la tomate et des aubergines.

→ ATELIER PRATIQUE : UN ANIMAL, UNE RECETTE, UN PLAT

Objectif pédagogique : L'objectif de cet exercice est pour les enfants d'identifier les viandes qui composent des plats de tous les jours ou des plats traditionnels et de s'exprimer sur leurs senteurs et saveurs. Plus largement, il s'agit de les amener à s'interroger sur ce que contiennent leurs assiettes de tous les jours.

Matériel :

- Étiquettes des animaux
 - Étiquettes des assiettes / plats
 - Un stylo, une feuille et une paire de ciseaux par enfant
- à découper en dernière page



Déroulé de l'atelier :

En italique, des suggestions de questions pour animer l'atelier.

Demander aux élèves de nommer à l'oral les plats correspondant aux images et d'inscrire la réponse sous chaque image.

- *Quels plats avez-vous déjà mangés ? Quel est leur goût ? Leur odeur ? Leur texture ?*

Puis, les interroger sur les modes de cuisson des viandes qu'ils contiennent.

- *Est-ce au four, à la poêle, dans une cocotte etc ?*
- *Pouvez-vous les nommer avec le vocabulaire des cuissons ?*
- *Cette cuisson doit-elle durer longtemps ?*
- *La température doit-elle être haute ou basse ?*
- *Y a-t-il un aliment cru dans les images ?*

Enfin, demander aux élèves d'identifier la viande présente dans les plats et de la faire correspondre avec les images d'animaux proposées.




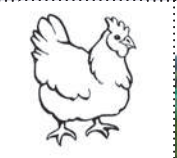


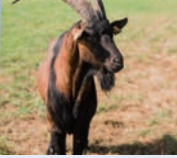





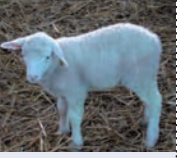


Conclure en demandant aux élèves leurs plats préférés à base de viande.

- *Est-ce un plat de fête ?*
- *Avez-vous déjà aidé à le préparer ?*
- *Permet-il d'avoir une alimentation saine et équilibrée ?*

Les inviter à coller les images et reporter l'ensemble de ces réponses sur leur feuille.

Réponses aux jeux de la fiche élève

1. CHACUN SA FAMILLE !

	BOVIN	CAPRIN	OVIN	VOLAILE	PORCIN
FEMELLE	 VACHE	 CHÈVRE	 BREBIS	 POULE	 TRUIE
MÂLE	 BŒUF	 BOUC	 MOUTON	 COQ	 VERRAT
PETIT	 VEAU	 CHEVREAU	 AGNEAU	 POUSSIN	 PORCELET

2. VRAI OU FAUX ?

- 1/ **Vrai** : à la naissance, les éleveurs leur posent des étiquettes avec un numéro d'identification nationale.
- 2/ **Vrai** : la grande majorité du bœuf que nous mangeons est en fait de la vache, la femelle.
- 3/ **Faux** : les élevages d'animaux sont apparus à l'époque néolithique.
- 4/ **Faux** : c'est un morceau de bœuf, situé sur son dos.
- 5/ **Vrai** : la viande la plus consommée est le porc, suivie du poulet, puis du bœuf.




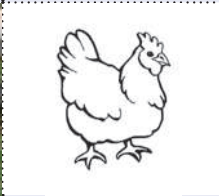




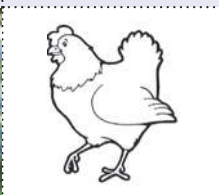

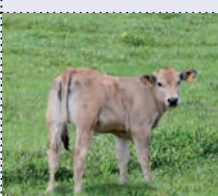
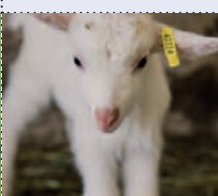
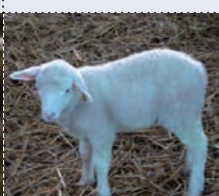


3. BON APPÉTIT !

- **Poulet rôti.** Placer le poulet dans un plat, mettre une noix de beurre sur son dos et rôtir au four à 180 degrés pendant une heure.
- **Pot au feu.** Couper les carottes, poireaux, oignon et ail. Placer tous les légumes dans une cocotte avec une grande quantité d'eau, et un bouquet garni. Ajouter la viande de bœuf, faire bouillir pendant 2 à 3 heures.
- **Navarin d'agneau.** Faire revenir les morceaux d'agneau dans une cocotte. Puis ajouter de l'eau, le bouquet garni, les tomates, l'ail et un cube de bouillon. Après une heure de cuisson, incorporer les pommes de terre, les carottes et les navets et cuire 15 minutes. Voilà une belle viande braisée.
- **Steak haché.** Dans une poêle, griller chaque face de la viande à feu vif pendant 3 minutes.

À TOI DE JOUER !

1. CHACUN SA FAMILLE !

Classe tous ces animaux dans le tableau. Attention, il y en a parfois deux par case ! Puis entoure en vert les herbivores et en rouge les omnivores.
Bouc, brebis, taureau, truie, poule, porcelet, chevreau, bœuf, coq, veau, chèvre, bélier, agneau, poule, poussin, verrat, vache, chèvre.

	BOVIN	CAPRIN	OVIN	VOLAILLE	PORCIN
FEMELLE					
MÂLE					
PETIT					

2. VRAI OU FAUX ?

Indique si chaque affirmation est vraie ou fausse en justifiant ta réponse

- | | VRAI | FAUX |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Les bovins et les ovins porteront des boucles d'oreille toute leur vie. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Une viande de bœuf est en réalité la plupart du temps de la vache. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. On élève les animaux pour les manger depuis le Moyen Âge. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. L'entrecôte est un morceau situé sur le dos de l'agneau. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. La viande la plus consommée en France est le porc. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



3. BON APPÉTIT !

Complète ces recettes avec les bons termes.

Braiser / Bouillir / Rôtir / Griller

• POULET RÔTI.

- Placer le poulet dans un plat, mettre une noix de beurre sur son dos et _____ au four à 180 degrés pendant une heure.

• POT AU FEU.

- Couper les carottes, poireaux, oignon et ail. Placer tous les légumes dans une cocotte avec une grande quantité d'eau, et un bouquet garni.

- Ajouter la viande de bœuf, faire _____ pendant 2 à 3 heures.

• NAVARIN D'AGNEAU.

- Faire revenir les morceaux d'agneau dans une cocotte.

- Puis ajouter de l'eau, le bouquet garni, les tomates, l'ail et un cube de bouillon.

- Après une heure de cuisson, incorporer les pommes de terre, les carottes et les navets et cuire 15 minutes.

- Voilà une belle viande _____ .

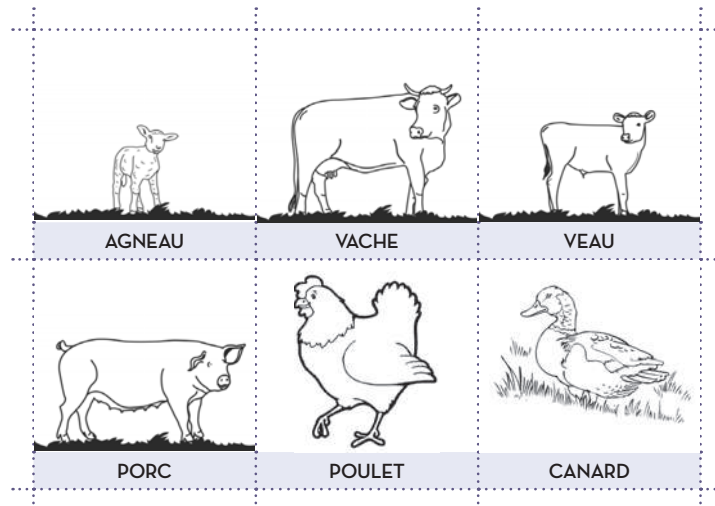
• STEAK HACHÉ.

- Dans une poêle, _____ chaque face de la viande à feu vif pendant 3 minutes.



MATÉRIEL : ÉTIQUETTES À DÉCOUPER

→ 1. Animaux



→ 2. Plats



Goût

Lorsque l'on mange, notre sens de la gustation, porté par la langue et plus précisément par les papilles, nous permet de percevoir la saveur d'un aliment : elle peut être sucrée, salée, acide, amère. Ce que le langage commun appelle le « goût » d'un aliment correspond en fait à la saveur de l'aliment, détectée par la langue, et à l'arôme de l'aliment, détecté par le nez. Les scientifiques préfèrent parler de la flaveur (saveur + arôme) d'un aliment, pour éviter l'ambiguïté du mot goût : au sens strict, le « goût » devrait uniquement se référer à ce qui est perçu par le sens de la gustation. Le goût et l'intensité des saveurs ressenties pour un aliment varient d'une personne à l'autre car nous avons tous des préférences et des références qui nous sont propres. C'est en goûtant de tout que la liste des aliments que l'on aime s'allonge ! Ainsi, on parle du goût comme d'une impression poly-sensorielle qui inclut plusieurs sens à la fois.

Odorat

Notre sens de l'olfaction (notre nez) permet de percevoir l'odeur et l'arôme de l'aliment : c'est notre odorat qui permet de reconnaître s'il s'agit d'un jus de pomme, de raisin ou d'orange. Les arômes de « pomme », de « raisin », d' « orange » sont perçus par notre nez (et non par notre langue). L'odeur est ce que l'on perçoit en sentant un aliment – en le mettant sous notre nez et en le « reniflant ». C'est ce qu'on appelle l'olfaction directe (orthonasale).

L'arôme est ce que l'on perçoit en mettant l'aliment en bouche. Quand on mange un aliment, des composés odorants contenus dans l'aliment sont libérés dans la bouche et remontent par l'arrière-gorge jusqu'à nos fosses nasales. C'est ce qu'on appelle l'olfaction indirecte (rétronasale). En se bouchant le nez, on empêche les arômes d'atteindre l'organe de l'odorat car il n'y a plus de courant d'air pour entraîner les arômes. Nous ne ressentons donc pas la même chose lorsque nous dégustons un aliment « nez bouché » ou « nez débouché ». C'est notamment ce qui arrive quand on est enrhumé : on a l'impression de ne plus sentir le goût des aliments.

Notre odorat joue un rôle très important quand on mange. En effet, notre langue ne nous permet de distinguer que quelques saveurs (le sucré, le salé, l'acide, l'amer) tandis que notre nez peut distinguer entre 4 000 et 10 000 odeurs.

Toucher

Le toucher, et plus précisément la texture d'un aliment sont importants pour nous faire aimer ou non un aliment. Lorsque les aliments sont mis en bouche, nous les percevons comme mous, durs, moelleux, rugueux, râpeux, onctueux, etc. Parfois, la texture d'un aliment se modifie si on le garde plus ou moins longtemps en bouche et contribue à notre plaisir gustatif : un chocolat qui fond dans la bouche, un biscuit qui croustille et se ramollit ensuite. Ici ce sont donc à la fois la langue et les dents qui permettent d'apprécier ces subtilités.

Ouïe

Lorsque l'on mange, nous avons la capacité d'entendre des bruits liés à notre dégustation. Cela commence avec l'ouverture d'un emballage par exemple et se poursuit pendant la dégustation avec le croquant d'un aliment. Nous sommes également sensibles aux bruits environnants, manger dans un endroit calme ou très bruyant transforme totalement l'expérience culinaire. On perçoit moins les goûts et on a moins de plaisir gustatif.

Vue

La vue nous permet de trouver un aliment appétissant ou non, elle intervient donc surtout avant de manger. Elle peut également nous donner des informations sur le fait qu'un aliment est peut être périmé, mais en même temps peut fausser l'idée que l'on se fait du goût d'un aliment. Question présentation, un plat bien dressé nous attirera davantage et apportera davantage de plaisir qu'un plat non soigné.



1. TOUCHER C'EST GAGNÉ !

Matériel :

- 6 sachets plastiques ou boîtes opaques
- Aliments : Noix, pommes, grains de café, salade, pâtes, riz, sel/sucre, fromage râpé, œuf, pain, blé, lentilles...

L'enseignant cache des aliments dans 6 sacs. Il divise ensuite la classe en deux équipes qui devront tour à tour plonger leurs mains dans les sacs et deviner les aliments s'y cachant. L'enseignant note au tableau leurs réponses et désigne l'équipe gagnante à la fin.

2. À BON ODORAT, HOURRA !

Matériel :

- Jus de pomme : environ un litre pour 20 participants
- Gobelets en plastique : un par élève

Donner à chaque élève un verre de jus de pomme (dans chaque gobelet, mettre l'équivalent de 2-3 gorgées, soit 20-30 ml). Attention : ne pas dire aux élèves qu'il s'agit de jus de pomme !

Demander aux élèves de se boucher le nez et de boire une première gorgée de jus en gardant le nez bouché. Bien insister sur la consigne nez bouché : les élèves doivent garder le nez bouché même après avoir avalé la gorgée.

Toujours le nez bouché, demander aux élèves de prendre une deuxième gorgée de jus, puis de se déboucher le nez en avalant la gorgée (c'est en se débouchant le nez exactement au moment d'avalier la deuxième gorgée que l'impression est la plus forte).

Demander aux élèves de décrire la différence ressentie entre la gorgée avalée nez bouché et la gorgée avalée nez débouché : qu'est-ce que la langue nous donne comme information (situation nez bouché) ? Est-ce suffisant pour reconnaître un aliment/une boisson ? Quel autre sens intervient ? Qu'est-ce que le « goût » d'un aliment ?

Après avoir présenté la fiche pédagogique, distribuer la fiche élève.
Laisser les élèves répondre seuls après avoir rappelé les consignes.

Réponses :

Exercice n°2 : Sucré : Citron / Salé : Cornichon / Amer : Poisson / Acide : Orange
Exercice n°3 : Vu, la vue / Sens, l'odorat / Touche, le toucher / Goûter, le goût / Entend, l'ouïe



1. CHACUN SON GOÛT !

Pour chacune des saveurs, cite l'aliment que tu préfères !

SAVEUR	ALIMENT
<i>Sucré</i>	
<i>Salé</i>	
<i>Amer</i>	
<i>Acide</i>	

2. QUI EST L'INTRUS ?

En faisant bien attention à leur saveur dominante, trouve et entoure l'intrus parmi ces aliments. Attention, tu seras surpris !



3. LA CHASSE AUX SENS !



Complète les phrases suivantes en trouvant le verbe correct et indique le sens dont il est question !

- Tu as ce gâteau dans la vitrine ? Il a l'air appétissant !
SENS :
- Tu cette odeur ? Je crois que le repas est prêt !
SENS :
- la peau de cette pêche, qu'elle est douce !
SENS :
- Tu devrais ce chocolat, il est très bon !
SENS :
- A chaque fois que je mange ces biscuits, je les croustiller dans ma bouche !
SENS :



La plupart du temps, la vue nous aide à reconnaître ce que l'on mange, mais parfois, elle nous induit en erreur. Il est important de prendre conscience du rôle de la vision lorsque l'on mange : pourquoi est-il important de soigner la présentation des plats ? La vue d'un beau plat contribue-t-elle à nous mettre en appétit ?

Lorsqu'un aliment nous est présenté, le premier sens qui se met en action, c'est la vision. Ainsi, lorsque nous sommes confrontés à un aliment, la vue nous permet de reconnaître cet aliment (« c'est un plat de haricots verts ») ou nous donne des indices pour reconnaître cet aliment. La vision nous renseigne également sur la fraîcheur du produit, sa maturité, son degré de cuisson. Par exemple, lorsque nous voyons une boisson verte, nous nous attendons à ce que cette boisson soit à la menthe. Lorsque nous voyons des frites bien dorées, nous nous attendons à ce que ces frites soient croustillantes.

Il arrive souvent qu'en mangeant, nous faisons davantage confiance à ce que nous voyons qu'à ce nous sentons. Depuis notre enfance et dans la vie quotidienne, nous utilisons beaucoup plus nos yeux que notre nez pour reconnaître les objets qui nous entourent. Nous sommes donc beaucoup plus à l'aise avec la vision qu'avec l'olfaction. La vision peut donc jouer le rôle d'une barrière, nous prévenant de consommer un aliment que nous n'allons pas aimer.

Mais la vision peut aussi nous « tromper ». Une boisson ayant une couleur plus intense est perçue plus sucrée que la même boisson ayant une intensité de couleur plus faible. Enfin, nous avons beaucoup de mal à identifier le parfum d'un aliment lorsque nous le dégustons « à l'aveugle » (sans le voir) et nous nous trompons souvent lorsque l'aspect de cet aliment a été « déformé » (par exemple, sirop de citron coloré en vert).

De plus, un plat bien présenté, joli à voir, sera plus appétissant et nous aurons plus de plaisir à le manger. Les grands chefs apportent donc autant d'attention au goût d'un plat qu'à la façon de le présenter.



1. VOIR POUR MIEUX GOÛTER ?

Matériel :

- Une boisson rouge : Mélanger de l'eau avec du sirop de fraise ou de grenadine.
- Une boisson incolore : pour un litre d'eau, mettre 10 g de sucre en poudre et 3-4 gouttes d'arôme naturel de vanille liquide (par exemple, Vahiné®).
- Une boisson verte : pour un litre de boisson, mettre 25 ml de sirop de citron, compléter à un litre avec de l'eau, ajouter une cuillère à soupe de sucre en poudre, puis 10 gouttes de colorant jaune et 5 gouttes de colorant bleu (par exemple, colorants alimentaires Vahiné®).
- Gobelets en plastique transparents : 3 par élève

Pour une classe de 25-30 élèves, prévoir 2 litres de chaque boisson.

Servir à chaque élève un verre de chaque boisson. Demander aux élèves de goûter la boisson contenue dans chaque gobelet et de deviner son parfum. Veiller à ce que les élèves fassent cette expérience de dégustation individuellement, sans échanger les réponses entre eux.

Demander aux élèves le parfum du sirop rouge : la vue de la couleur rouge fait directement penser à de la fraise ou de la grenadine. Enoncer qu'effectivement, il s'agit de sirop à la fraise ou grenadine. Comprendre que lorsqu'un aliment nous est présenté, le premier sens qui se met en action, c'est la vision. Elle nous permet de reconnaître cet aliment.

Demander aux élèves le parfum du sirop incolore (beaucoup peuvent avoir eu du mal à trouver la réponse) : pour ce sirop, aucun indice visuel – aucune couleur – ne les aide à trouver le parfum et ils ont donc plus de mal à deviner le parfum de ce sirop. Comprendre que lorsqu'il n'y a aucun indice visuel, il est plus difficile de découvrir l'aliment proposé.

Demander aux élèves le parfum du sirop vert (beaucoup devraient répondre « menthe ») : même si la couleur verte de ce sirop leur a rappelé la menthe, il s'agit en fait de sirop de citron. Quand notre œil dit « c'est de la menthe » tandis que notre nez dit « c'est du citron », notre cerveau fait plus souvent confiance à notre œil. Comprendre aussi que nous faisons davantage confiance à ce que nous voyons qu'à ce nous sentons.

2. CE QUI EST BEAU EST-IL BON ?

Matériel :

- Quelques magazines de recettes de cuisine

Demander à chaque élève de choisir la photo d'un plat qui lui semble appétissant, puis de noter sur une feuille en quoi ce plat lui semble appétissant. Mettre en commun les photos et les réponses. Relever dans les réponses tout ce qui concerne l'aspect du plat (décoration, disposition des ingrédients, assemblage de couleur, vaisselle...). On peut aussi souligner les différences entre les élèves, certains préférant des couleurs vives, d'autres des présentations sobres : il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, chacun a ses préférences.

Réponses :

Exercice n°1 : Le kiwi / Le riz / Un œuf / Une pastèque / Carottes râpées

Exercice n°2 : Pomme violette / Haricots bleus / Citron rouge / Viande marron

Exercice n°3 : Chiffonnade : Aliment émincé en lanières fines / Chiqueter : Faire des entailles sur le pourtour d'une pièce par exemple une pâte feuilletée / Emincer : Couper en tranches minces / Julienne : Légumes coupés en petits dés / Napper : Recouvrir un aliment de sauce, coulis, crème ou confiture.

1. LE GOÛT DE LA VUE !

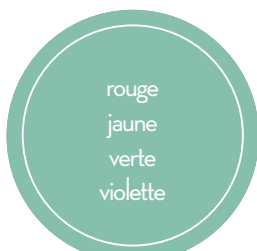
Retrouve les aliments qui correspondent aux descriptions suivantes !

- Je suis ovale, tout vert et ma peau est poilue :
- Je suis blanc, composé de plein de grains fins et allongés :
 - Je suis blanc, mais lorsque l'on me coupe, je suis jaune.
Vous m'aimez mollet, dur, au plat, ou brouillé :
- Je suis très grosse, ovale. De l'extérieur je suis verte, mais lorsque vous me découpez je suis rouge avec des grands pépins noirs :
- Je suis une entrée de filaments orange, souvent arrosée de vinaigrette et parfois décorée d'une tranche de citron :

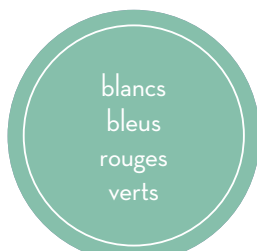


2. 1, 2, 3 COULEUR !

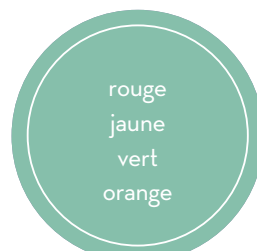
Chacun des aliments suivants sont associés à des couleurs, pour chaque aliment, à toi de dire lequel n'existe pas !!



Pomme



Haricots



Citron



Viande

3. L'ART DE LA CUISINE ?

Relie chaque technique de dressage que les chefs utilisent à sa définition !

- | | | |
|-------------------|---|--|
| <i>Chiffonade</i> | • | • Couper en tranches minces. |
| <i>Chiqueter</i> | • | • Recouvrir un aliment de sauce, coulis, crème ou confiture. |
| <i>Emincer</i> | • | • Aliment émincé en lanières fines. |
| <i>Julienne</i> | • | • Faire des entailles sur le pourtour d'une pièce (exemple une pâte feuilletée). |
| <i>Napper</i> | • | • Légumes coupés en petits dés. |



Les saveurs et les arômes ne sont pas les seuls à contribuer au plaisir de manger un aliment. La texture est également une source importante de stimulations sensorielles. La texture d'un aliment fait référence à deux sortes de caractéristiques :

- Les caractéristiques de surface : le granuleux de la figue, le collant d'un caramel, le lisse d'une crème dessert... C'est la sensibilité tactile.
- Les caractéristiques mécaniques : la tendreté de la viande, le croustillant de la croûte de pain, le fondant du chocolat... C'est la sensibilité kinesthésique.

Il n'existe pas à proprement parler un « organe du toucher » mais plutôt un ensemble de structures (de récepteurs) sensibles aux pressions, contacts, pincements, mouvements... On distingue des récepteurs situés sous la peau, responsables de la sensibilité tactile, et des récepteurs situés dans les muscles et les articulations, responsables de la sensibilité kinesthésique. Ces récepteurs sont répartis de façon inégale dans le corps humain. Les doigts de la main et la bouche sont particulièrement riches en récepteurs.

En saisissant un aliment, en le coupant, en le tartinant, en le piquant, on acquiert déjà un certain nombre de renseignements relatifs à sa texture. Dans la bouche, l'appréciation de la texture implique les récepteurs situés dans les muqueuses buccales (langue, palais, joue, gorge), les récepteurs situés dans les muscles et les articulations de la mâchoire et les récepteurs situés dans les ligaments maintenant les dents. Ces derniers, très nombreux (environ 2 000 récepteurs par dent), jouent un rôle important en nous renseignant sur l'intensité et la direction des forces exercées sur les dents au cours de la mastication. Nous pouvons ainsi adapter notre mastication à la texture d'un aliment. En parallèle, la vision et l'audition peuvent aussi nous renseigner sur la texture d'un aliment (la texture aérée d'une mousse de chocolat, le croustillant d'une chips).

Réponses :

- Exercice n°1 : Collant : Aliment qui adhère fortement à la langue et au palais ; caramel /
Coriace : Aliment solide nécessitant d'être mastiqué longuement avant d'être avalé ; couenne /
Croustillant : Aliment qui se casse facilement en petits morceaux irréguliers ; cookies /
Elastique : Aliment qui reprend sa forme après avoir été déformé ; calamar /
Fondant : Aliment solide qui devient rapidement liquide dans la bouche ; glace /
Granuleux : Aliment constitué de petites particules dures et anguleuses ; cassonade /
Mou : Aliment qui se déforme facilement ; fromage blanc /
Pétillant : Aliment qui contient des petites bulles qui remontent à la surface ; soda /
Visqueux : Aliment liquide qui s'écoule très lentement ; miel.

Exercice n°2 : Œuf à la coque : 3 minutes de cuisson / Œuf mollet : 5 minutes de cuisson /
Œuf dur : 10 minutes de cuisson.

L'œuf à la coque a une texture plus liquide que l'œuf mollet, qui lui-même est plus liquide que l'œuf dur.

- Exercice n°3 : Œuf dur / Caramel mou / Hachis parmentier /
Carottes rapées / Viande hachée / Tarte sablée / Crème brûlée.

1. DANS LA PEAU DES ALIMENTS !

Matériel :

- Pomme Granny Smith (éventuellement pomme Golden un peu flétrie)
- Pomme Jonagored (éventuellement pomme Pink Lady)
- Pomme Reinette (Reinette du Canada ; Reinette Grand-Mère)
- Assiettes en plastique : 3 par élève, numérotées de 1 à 3

Si possible, éplucher les pommes pour éviter d'influencer les enfants avec la couleur de la peau. Donner un quartier de chaque pomme à chaque enfant.

Dans un premier temps, demander aux élèves de goûter et de décrire chaque pomme. Leur demander ensuite de désigner la pomme qu'ils préfèrent. Veiller à ce que les élèves fassent cette expérience de dégustation individuellement, sans échanger les réponses entre eux.

Dans un second temps, mettre en commun les descriptions. Parmi les termes cités, trier ceux qui relèvent de l'aspect, de la saveur, de l'arôme et de la texture. Discuter sur les différences de texture entre les pommes (pomme croquante : Granny Smith ; pomme juteuse : Jonagored ; pomme farineuse : Reinette). Avec les enfants, définir chacun de ces termes. Les comparer avec les définitions données par le jury de l'École Supérieure d'Agriculture d'Angers, expert en pomme :

- Croquant : bruit provoqué par l'enfoncement des incisives dans la pomme.
- Juteux : quantité de jus libéré en bouche.
- Farineux : sensation de farine et d'assèchement dans la bouche.

Dans un troisième temps, demander aux enfants quelle était leur pomme préférée : discuter le fait que tout le monde n'aime pas la même pomme. Discuter sur le fait qu'en matière de préférence, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, chacun est unique.

Les élèves doivent prendre conscience des deux sensibilités de texture (tactile et kinesthétique) et comprendre quelles sont les parties du corps qui les détectent.

2. À CHAQUE RECETTE, SA TEXTURE !

Matériel :

- Quelques livres de recettes de cuisine

Demander aux élèves de relever des noms de plats précisant la texture du plat. Les élèves peuvent aussi faire appel aux plats qu'ils connaissent ou qu'ils ont mangé récemment (exemples : carottes râpées, hachis Parmentier). Mettre en commun les réponses. De nombreuses recettes de cuisine incluent dans leur nom un mot évoquant la texture. Certains noms de plat évoquent précisément la texture (un œuf dur, un caramel mou). D'autres rappellent l'action principale de la recette et la texture finale du plat (les carottes râpées, le hachis Parmentier). Un velouté, une purée, une mousse, un sablé, un feuilleté... sont autant de noms qui annoncent l'impression tactile à laquelle peut s'attendre le dégustateur.



1. TOUCHÉ ! MANGÉ !

Associe chaque caractéristique de texture à sa définition et à un exemple d'aliment !

- | | | |
|---------------------|--|-----------------|
| Collant | • Aliment qui se déforme facilement | • Calamar |
| Coriace | • Aliment qui reprend sa forme après avoir été déformé | • Caramel |
| Croustillant | • Aliment qui adhère fortement à la langue et au palais | • Cookies |
| Élastique | • Aliment qui se casse facilement en petits morceaux irréguliers | • Couenne |
| Fondant | • Aliment solide nécessitant d'être mastiqué longuement avant d'être avalé | • Glace |
| Granuleux | • Aliment solide qui devient rapidement liquide dans la bouche | • Miel |
| Mou | • Aliment liquide qui s'écoule très lentement | • Fromage blanc |
| Pétillant | • Aliment constitué de petites particules dures et anguleuses | • Soda |
| Visqueux | • Aliment qui contient des petites bulles qui remontent à la surface | • Cassonade |

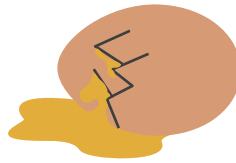
2. DU NID À L'ASSIETTE !

Voici 3 façons de faire cuire les œufs, après avoir retrouvé leur temps de cuisson, classe les selon leur texture de la plus liquide à la plus solide.



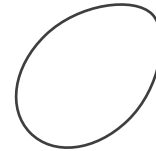
Œuf à la coque

Temps de cuisson :



Œuf mollet

Temps de cuisson :



Œuf dur

Temps de cuisson :

3. TEXTURE À LA CARTE !

Retrouve le nom de ces célèbres plats en associant chaque plat avec la texture qui lui correspond !

- | | | | | | |
|-----------------|----------------|------------|---------------|---------------|-------------------|
| Viande | Caramel | Œuf | dur | sablée | brulée |
| Carottes | Hachis | | rapées | hachée | parmentier |
| Tarte | Crème | | | | mou |
| ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
| ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
| ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |

L'équilibre alimentaire, qu'est-ce que c'est ?

L'équilibre alimentaire est le fait d'apporter chaque jour à son corps la qualité et la quantité d'aliments, comportant les vitamines et minéraux (fer, calcium, vitamine C...), dont il a besoin. Il s'agit de manger de tout, en quantités adaptées, en privilégiant les aliments bons pour la santé et en limitant les plus sucrés et les plus gras.

Pour grandir et rester en bonne santé

Ce que l'on mange nous apporte les éléments nutritionnels pour grandir, assurer le bon fonctionnement de nos organes et maintenir en bonne santé. L'équilibre alimentaire participe également à la prévention de certaines maladies à l'âge adulte : les cancers, l'obésité, le diabète...

Un calcul sur plusieurs jours

L'équilibre alimentaire ne se construit pas sur un seul repas ou sur une seule journée, mais sur plusieurs jours de suite. Souvent si on mange peu à midi, on se rattrape spontanément le soir ! Aussi, il n'y a pas d'aliment interdit ou d'aliment miracle. Tout est une question de composition, de quantité et de répartition. Elles dépendent aussi de chaque enfant, de son âge et de l'activité physique de la journée : le sport donne faim et fait dépenser de l'énergie.

Les règles d'or

- Faire trois repas par jour et un petit goûter
- Éviter de grignoter entre les repas
- Varier les aliments, et goûter régulièrement de nouveaux produits, ne serait-ce qu'une seule bouchée !
- Éviter les produits très transformés, c'est à dire ceux qui ont subi une transformation dans des usines. C'est le cas des pizzas toutes prêtes, des soupes en sachet, des pâtisseries, d'une grande partie des céréales de petit-déjeuner... Mieux vaut privilégier les aliments bruts ou frais (comme les fruits et légumes, la viande, le poisson...).
- Manger à sa faim et écouter son corps : sortir de table en n'ayant plus faim et consommer des aliments par simple gourmandise le moins souvent possible.
- Manger lentement en mastiquant bien, ce qui permet de savourer la nourriture, de consommer des quantités adaptées, d'atteindre la satiété et de mieux digérer.
- Boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée.
- Pratiquer une activité physique aussi souvent que possible : cela permet d'être en forme, et protège la santé. On peut pratiquer un sport, mais aussi marcher, courir, monter les escaliers, jouer au ballon, faire de la balançoire... Limiter le temps devant les écrans (1h/jour) et préférer faire des activités physiques.
- Participer à la préparation des repas de temps en temps pour se familiariser avec les produits et leur préparation.
- Prendre ses repas assis autour d'une table.
- Vérifier régulièrement l'état de ses dents. Car une dent cariée empêche une bonne mastication.

Les sept familles d'aliments

Les boissons

Seule l'eau est indispensable. Chez les enfants, 60 à 70% du corps humain est composé d'eau. Elle hydrate et est source de minéraux, indispensables pour de nombreuses fonctions du corps. On peut en boire à volonté, même en dehors de repas.

Les jus, sucrés, même à 100% pur jus, et les sodas, encore plus caloriques, font partis de la famille des produits sucrés. Ils sont à consommer de façon exceptionnelle.

Les fruits et légumes

Ils sont riches en fibres, minéraux et en vitamines et sont peu caloriques. Une grande partie des fruits et légumes peuvent être mangés avec la peau, qui concentre beaucoup de vitamines. Il faut cependant les laver soigneusement pour les débarrasser des pesticides, ou alors choisir des produits bio. On recommande au moins deux portions de fruits et deux de légumes chaque jour, qui peuvent être dégustés de milliers de façons, crus ou cuits. Les fruits et légumes doivent être choisis en fonction de la saison à laquelle ils poussent : ils sont meilleurs en goût et pour la santé, et protègent l'environnement.

Les céréales et féculents

Dans cette famille, figurent le pain, les pâtes, le riz, les pommes de terre, les lentilles... Ils apportent des glucides complexes, une source d'énergie qui se libère progressivement dans le corps, évitant d'avoir faim entre deux repas. Ils sont également importants pour le bon fonctionnement des muscles et du cerveau. Il faut en manger à chaque repas, en privilégiant les légumes secs (appelés également légumineuses comme les lentilles, les pois chiches, les haricots rouges...), qui ont aussi l'avantage d'être très riches en protéines, et les céréales complètes. On parle d'aliment complet pour désigner les aliments qui ont conservé leur enveloppe extérieure. Ils sont donc très riches en fibres qui aident à la digestion.

Les produits laitiers

Les fromages, les yaourts et le lait font partie de cette famille. Ils apportent du calcium, qui aide à bâtir des os et des dents solides et à bien grandir. Une portion par déjeuner et dîner suffit. Il faut préférer les produits demi-écrémés, dont on a enlevé une partie de la crème, car ils contiennent autant de calcium mais moins de matières grasses. Attention aux yaourts aromatisés et aux fruits qui contiennent beaucoup de sucres ! Les desserts lactés comme les crèmes au chocolat font partie de la famille des produits sucrés. Le beurre et la crème appartiennent à celle des matières grasses.

Les viandes, volailles, œufs et poissons

Ces produits sont riches en protéines, utiles aux muscles mais aussi aux os ou aux cheveux, à la peau... La viande et le poisson apportent aussi du fer. On recommande une portion par repas, en favorisant le poisson deux fois par semaine. Pour la viande et le poisson, une portion doit pouvoir tenir dans la paume de la main. Attention aux viandes les plus grasses, comme le porc, l'agneau et le bœuf et à la charcuterie qui est très salée.

Les matières grasses

Le beurre, la crème et les huiles font partie de cette famille. Ils apportent des lipides, nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme ; le beurre contient plusieurs vitamines. Les huiles d'olive et de colza sont parmi les meilleures pour la santé. Il est préférable de choisir des matières grasses d'origine végétale (huiles) plutôt qu'animales (beurre et crème). Tous ces produits sont très caloriques, aussi il faut les consommer en petites quantités.

Les sucres

Cette famille comprend les gâteaux, les confitures, les glaces, les sodas, les bonbons... Ils n'apportent rien d'indispensable pour le fonctionnement du corps. Ils favorisent l'apparition de caries dentaires, et font grossir car ils sont très caloriques. Manger trop sucré peut contribuer à développer certaines maladies, comme le diabète ou l'obésité. Il faut les consommer seulement de temps en temps, pour se faire plaisir.

Les familles d'aliments

Chacune de ces familles d'aliments (sauf le sucre) apporte des nutriments qui aident à grandir et rester en bonne santé mais ils ne doivent pas être consommés en quantité égale. Cette illustration avec les aliments permet de retrouver facilement comment composer ses menus.



Le petit-déjeuner

Il n'est pas composé de la même façon que le déjeuner ou le dîner mais participe pleinement à l'équilibre alimentaire. Ce premier repas après plusieurs heures de jeûne doit associer un produit laitier (lait, yaourt, fromage), des céréales (pain, biscottes ou céréales peu sucrées), un fruit (entier ou en jus) et une boisson (eau, chocolat chaud ou froid, lait, jus de fruit).

Le goûter de 16h

Il est indispensable pour les enfants, et permet de tenir entre le déjeuner et le dîner en répartissant les apports en énergie. Un goûter équilibré est composé d'au moins deux aliments parmi : un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc...), un fruit, du pain ou éventuellement des biscuits sans en abuser.



→ ATELIER PRATIQUE : AU MENU DU CHEF

Objectif pédagogique : Vérifier si les enfants ont assimilé les règles de composition de chacun des repas. Il s'agit de leur proposer d'élaborer un menu d'un restaurant pour enfant, comprenant petit-déjeuner, déjeuner et goûter.

Matériel :

- Etiquettes de couleur
- Une feuille blanche par groupe pour coller les étiquettes de chaque Menu : « Petit-déjeuner », « Déjeuner », « Goûter »
- Stylos, colle

Yaourt nature	Verre de lait	Gruyère	Copeaux de parmesan	Haricots verts	Fraises	Purée de chou-fleur
Carottes râpées	Soupe de potiron	Compote de pomme	Clémentine	Purée de pommes de terre	Coquillettes	Tranche de pain
Pois chiches	Riz à la vapeur	Steak haché	Filet de colin en papillote	Poulet rôti	Omelette	Tranche de saumon fumé
Huile d'olive	Beurre	Crème	Carafe d'eau	Bouteille d'eau pétillante	Eau infusée	Confiture de framboise
Crème à la vanille	Caramel	Biscuit au chocolat				

Déroulé de l'atelier : Découper la classe en 3 groupes d'élèves. Distribuer à chaque groupe l'ensemble des étiquettes classées par couleur et un menu, sur lequel ils doivent inscrire leurs noms et le nom choisi pour leur restaurant. Sans expliquer le code couleur, leur demander de composer les repas inscrits sur le menu : petit déjeuner, déjeuner et goûter, et cela de façon équilibrée et selon leurs goûts. Les propositions sont ensuite commentées par l'ensemble de la classe.

Suggestions de questions pour animer l'atelier :

- À quelles familles correspondent les couleurs ?
- Y a-t-il bien les aliments de chaque famille nécessaires aux repas ?
- Quels sont vos aliments préférés parmi ceux des menus ?
- Quels sont ceux qui reviennent le plus souvent dans les menus de la classe ?
- L'équilibre alimentaire vous paraît-il respecté pour la journée ?

À TOI DE JOUER !

1. À CHACUN SA FAMILLE !

Classer chacun des aliments ci-dessous dans les bonnes colonnes (trois aliments par colonne), puis rajouter un exemple dans chacune d'entre elles.

Eau gazeuse / Poulet / Camembert / Œuf au plat / Confiture de fraise / Beurre / Poire / Spaghettis / Pain / Thé / Fromage blanc / Soda / Huile d'olive / Crème au chocolat / Lait / Crème / Saumon / Brocolis / Eau du robinet / Lentilles / Roquette

LES SUCRES	LES MATIÈRES GRASSES	LES VIANDES, POISSONS, ŒUFS	LES PRODUITS LAITIERS	LES FRUITS ET LÉGUMES	LES CÉRÉALES, LÉGUMINEUSES ET FÉCULENTS	LES BOISSONS

2. VRAI OU FAUX

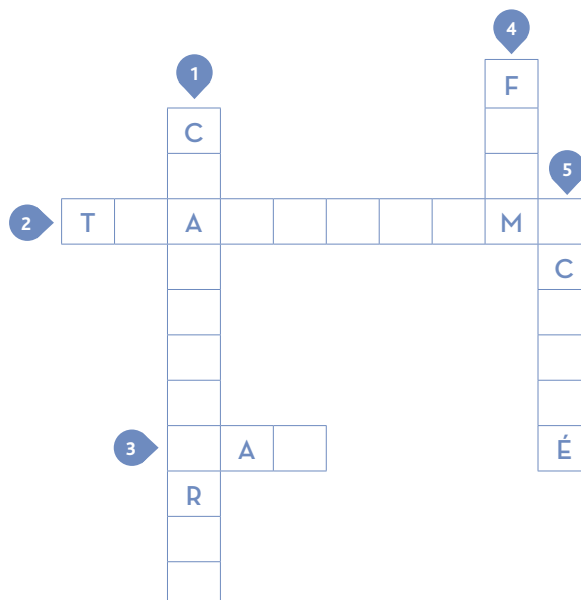
- Il faut boire régulièrement de l'eau, présente en grande quantité dans le corps humain.
- À chaque repas, il faut manger la même quantité de toutes les familles d'aliments.
- Il faut absolument éplucher la peau de tous les fruits et légumes car elle est toxique.
- Les produits laitiers contiennent du calcium qui aide à bien grandir.
- L'équilibre alimentaire participe à rester en bonne santé.
- Certaines familles d'aliments sont interdites.
- Au petit-déjeuner, il faut manger très peu car c'est le début de la journée.

VRAI FAUX

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

3. MOTS CROISÉS

- Aliment très salé, souvent à base de porc, de la famille des viandes.
- Produit qui n'est plus brut ou frais.
- On peut en boire à volonté, même en dehors des repas.
- On ne doit plus l'avoir en ayant fini son repas.
- Produit laitier dont on a enlevé une partie de la crème.



UNE BOISSON

Quoi ? De l'eau, un chocolat froid ou chaud, un verre de lait nature ou aromatisé ou de jus de fruits.

Pourquoi ? Pour réhydrater l'organisme. Le corps d'un enfant est composé en moyenne de 65% à 70% d'eau et il a besoin de renouveler ses réserves après le jeûne de la nuit.

Vive la diversité !

Pour commencer sa journée du bon pied, rien de tel que varier les plaisirs du petit-déjeuner. C'est cela, la richesse du modèle français ! Il existe des confitures à (presque) tous les fruits, de la fraise à l'abricot en passant par la prune, la rhubarbe ou la figue. De même avec les jus de fruits et les compotes : soyez inventifs, mixez, explorez ! Les pains offrent une large variété de choix : baguette, pain de mie, de seigle, aux céréales, ciabatta... Le yaourt peut être consommé nature, agrémenté de fruits frais ou secs, de confiture, aromatisé à la vanille... Quant au lait, on peut le boire entier, écrémé, demi-écrémé, avec ou sans lactose pour les intolérants, avec ou sans chocolat etc.

Et maintenant, à table !

À CHAQUE PAYS SES TRADITIONS !

- **Le petit-déjeuner « à la française » (aussi appelé « continental » dans l'hôtellerie).** Il est généralement composé de pain, de beurre et de confiture, d'un produit laitier, d'un fruit (ou jus de fruits) et d'une boisson chaude ou froide. Dans un cadre un peu plus festif ou en week-end, et à cause de leur composition plus riche en graisse et sucre, les viennoiseries peuvent remplacer les tartines. Ce petit-déjeuner globalement sucré est adapté au régime français dans lequel le déjeuner et le dîner sont des repas importants et, en définitive, peu sucrés.
- **Le petit-déjeuner « anglo-saxon » :** sa particularité est de mélanger des produits sucrés (céréales, toasts à la confiture) et salés (œufs, bacon, haricots blancs). On peut même y trouver des galettes de pommes de terre, des tomates ou des champignons rôtis. Il est servi accompagné de thé et de pain de mie grillé (toasts). Plus copieux que le petit-déjeuner à la française, il est adapté aux pays nordiques dans lesquels le déjeuner est léger.
- **Les petits déjeuners « du monde ».** Mais il existe bien sûr beaucoup d'autres traditions culinaires matinales. Dans les pays froids, comme la Finlande, l'Islande, le Danemark ou la Russie, il est particulièrement copieux. En Afrique du nord, on apprécie les soupes ou plats à base de haricots ou de pois chiches (comme le Foul Madamas en Egypte), ou toutes sortes de beignets, galettes ou crêpes. En Afrique Centrale, de la Côte-d'Ivoire au Cameroun, on se restaure debout, dans la rue, de gruaus (bouillies de céréales) sucrés ou de sandwiches au thon, à la sardine ou à l'œuf. A moins que l'on ne mange des restes, réchauffés ou non, du repas principal de la veille, servis avec du thé. En Afrique du sud, on retrouve l'influence des colons britanniques, et le petit-déjeuner à l'anglaise reste populaire. Enfin, en Asie (Chine, Corée du sud, Japon, Asie du sud-est...) et dans certains pays d'Amérique latine (Mexique, Pérou), le petit-déjeuner traditionnel est un repas comme les autres, c'est-à-dire qu'il peut comporter des nouilles ou du riz, des légumes, de la viande ou du poisson, et même du piment !

En définitive, il n'y a pas de règle immuable, l'essentiel est de ne pas démarrer sa journée le ventre vide, et d'adapter son petit-déjeuner à son mode de vie, sans oublier de se faire plaisir...

Atelier pratique : un matin malin

Le petit-déjeuner « à la française » peut être considéré comme un modèle d'équilibre au regard du modèle alimentaire de la population française. C'est aussi le moins cher et le plus simple à composer car il est constitué essentiellement de produits bruts, faciles à préparer et à assembler.

Après le cours sur le petit-déjeuner, l'objectif de cet exercice est de vérifier si les enfants ont assimilé les règles de base de la composition d'un petit-déjeuner équilibré. Il s'agit de leur proposer, à partir d'un buffet virtuel, d'imaginer un menu « idéal ».

DÉROULÉ DE L'ATELIER

Matériel :

- 24 étiquettes de 4 couleurs différentes, correspondant chacune aux différentes familles d'aliments (produits laitiers / céréaliers/fruitiers/boissons), préparées au préalable par l'enseignant :
 - **Étiquettes bleues** : yaourt, petit-suisse, verre de lait, bol de chocolat au lait, fromage, beurre*.
 - **Étiquettes jaunes** : croissant, biscotte, baguette, pain complet, crêpe, pain au lait.
 - **Étiquettes vertes** : compote pomme-abricot, jus d'orange, smoothie à la mangue, banane, salade de fruits, confiture de fraise.
 - **Étiquettes blanches** : thé, verre de lait, eau, bol de chocolat au lait, jus de pomme, jus de poire.

* Bien que dans la pyramide nutritionnelle le beurre appartienne à la catégorie des matières grasses, nous avons choisi, pour des raisons pratiques, de le faire apparaître avec les produits laitiers.

- Assiettes en carton, stylos.

L'enseignant dispose les étiquettes sur une table, en les classant par couleur. Il distribue une assiette en carton à chaque élève et leur demande d'y inscrire leur prénom. Sans expliquer le code couleur, mais après le cours sur le petit-déjeuner, il les invite à composer une assiette de petit-déjeuner équilibrée et à leur goût. Chaque élève passe devant le « buffet » et inscrit son « menu idéal » sur son assiette en carton. Leurs propositions sont ensuite commentées en classe.

SUGGESTIONS DE QUESTIONS POUR ALIMENTER LE DÉBAT

- A quelles familles d'aliments correspondaient les couleurs ?
- Comment l'assiette doit-elle être composée ? Compte-t-elle bien un produit de chaque famille ?
- Quelles sont les produits s'intégrant dans deux familles d'aliments ? (le lait et les jus de fruits, entrant respectivement dans la famille des « produits laitiers » et dans celle des « produits fruitiers » ainsi que dans la famille des « boissons ». Ces produits apportent de nombreux nutriments et sont également intéressants pour s'hydrater).
- Les assiettes pourront aussi servir de support pour évoquer les préférences gustatives des enfants : sucré vs salé, fruits favoris, etc.



Réponses aux jeux de la fiche élève

Exercice 1 :

Produits céréaliers : pain multicéréales, baguette, pain de mie, croissant, biscotte.

Produits laitiers : fromage à tartiner, lait, chocolat au lait, yaourt nature, emmental.

Produits fruitiers : salade de fruits, compote pomme-mangue, jus d'orange, smoothie à la fraise, banane, confiture d'abricot.

Exercice 2 :

- 1. Vrai**, c'est important pour tout le monde, et donc pour les enfants.
- 2. Faux.** Le petit-déjeuner est une occasion de partager le premier moment convivial de la journée. Le passer à table, en famille, dès que possible, c'est tellement mieux !
- 3. Faux.** Pas forcément ! Les vitamines du fruit peuvent être apportées par une compote (de pomme, d'abricots, de banane...) ou un jus de fruits (orange, ananas, mangue, pomme, multifruits...), des produits pratiques et qui permettent de gagner du temps, surtout en semaine...
- 4. Faux.** Le pain peut être produit à partir de blé (froment) mais aussi d'autres céréales comme le seigle ou l'épeautre. Il peut être mélangé avec d'autres farines, comme la farine de sarrasin, d'orge, de maïs, de châtaigne, de noix... On peut ainsi trouver une très grande variété de pains et de baguettes (avec la baguette « tradition », au pavot ou aux céréales), pour tous les goûts.
- 5. Faux.** Le pain complet est préparé avec de la farine issue du grain de blé entier, y compris son enveloppe, tandis que la baguette est un pain « blanc » : sa farine est exclusivement réalisée à partir de l'amande du grain de blé. Le premier est plus riche en glucides lents, en protéines, en vitamines et minéraux (ou en nutriments, pour faire + court), ce qui lui permet de couvrir plus largement et plus longtemps les besoins de notre corps. Il existe une multitude de pains... Teste-les pour varier les plaisirs !
- 6. Faux.** Il n'y a pas d'interdit au petit-déjeuner : l'essentiel est de respecter son appétit sans oublier de se faire plaisir.
- 7. Vrai.** C'est le premier repas de la journée. Il permet de recharger ses batteries après le jeûne de la nuit.

Exercice 3 :

1h, 2j, 3g, 4e, 5c, 6i, 7a, 8f, 9d, 10b.

À TOI DE JOUER !

1. À CHACUN SA FAMILLE !

Un petit-déjeuner équilibré comporte un produit céréalier, un produit laitier et un produit fruitier. Parmi les produits de la liste ci-dessous, lesquels sont issus des céréales ; à base de lait ou composés de fruits ? Range-les dans le tableau, puis ajoute d'autres exemples dans chaque catégorie.

Les produits à ranger : pain multicéréales, fromage à tartiner, baguette, lait, salade de fruits, chocolat au lait, compote pomme-mangue, pain de mie, croissant, jus d'orange, yaourt nature, smoothie à la fraise, biscotte, emmental, confiture d'abricot.

PRODUITS CÉRÉALIERS	PRODUITS LAITIERS	PRODUITS FRUITIERS

2. VRAI OU FAUX ?

	VRAI	FAUX
1. Le petit-déjeuner, c'est important pour les enfants.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Le petit-déjeuner, c'est encore meilleur devant la télé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Pour faire le plein de vitamines le matin, il faut nécessairement manger un fruit entier le matin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Le pain est toujours à base de blé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Baguette ou pain complet, c'est pareil.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Il ne faut pas manger salé le matin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Prendre un petit-déjeuner améliore la forme et la concentration.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. UN MATIN AUTOUR DU MONDE

Relie chaque petit-déjeuner traditionnel à son pays d'origine.

1. Œufs au bacon, haricots blancs, toast.
 2. Café instantané, pain, beurre, pâté de sardinelles, sandwich à l'omelette.
 3. Café, pain grillé à l'huile d'olive et à la tomate.
 4. Chocolat au lait, pain, beurre, confiture, jus de fruits.
 5. Pain noir, fromage, charcuterie.
 6. Pancakes au sirop d'érable, fruits frais.
 7. Œufs brouillés, purée de haricots rouges, nachos.
 8. Raviolis, nouilles aux légumes, soupe.
 9. Café, yaourt, pain, miel.
 10. Crêpes « mille trous », miel, salade d'oranges, thé à la menthe.
- a) Mexique
 - b) Maroc
 - c) Allemagne
 - d) Grèce
 - e) France
 - f) Chine
 - g) Espagne
 - h) Royaume-Uni
 - i) États-Unis
 - j) Sénégal

Le 19 Novembre 2010, l'UNESCO¹ a inscrit le « repas gastronomique des Français » sur la liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'Humanité. Le repas gastronomique des Français est à la fois une tradition et un trésor commun à tous les Français, qui se transmet de génération en génération. Le « repas gastronomique des Français », c'est un moment de plaisir, de convivialité et une pratique qui consiste à célébrer les moments importants de la vie. Les anniversaires ou les réussites par exemple se déroulent souvent autour d'un bon repas.

Ce repas est composé de plusieurs plats : une entrée, un plat de résistance avec viande et/ou poisson et des légumes, du fromage et un dessert. Pour les adultes, le repas "festif" peut être précédé d'un apéritif et se terminer par un digestif et/ou un café. Les adultes peuvent déguster des vins qui s'accordent aux mets. Il est préparé avec une attention particulière, un menu élaboré et de bons produits, ce qui le distingue du repas de tous les jours. Les mets se dégustent autour d'une table dressée et décorée (vaisselles choisies, bougies, etc.). En conclusion, c'est le plaisir de bien manger, de bien boire (en apprenant à accorder mets et boissons) et de partager le temps d'un repas, un moment convivial.

Au-delà de la qualité des produits, il est important de savoir recevoir et de bien se tenir à table. Les bonnes manières s'apprennent donc dès le plus jeune âge afin de devenir des automatismes que nous suivrons tout au long de notre vie. Bien se tenir à table est en effet le signe d'une bonne éducation.

Il s'agit entre autres de :

- Ne pas mettre les coudes sur la table
- Ne pas parler la bouche pleine
- Se tenir droit
- Servir ses invités en premier
- Poser une serviette sur ses genoux pour ne pas se salir
- Demander à ses voisins avant de se servir à boire

¹ UNESCO : organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture. Cet organisme des Nations Unies a pour mission de favoriser la diversité culturelle en protégeant les « trésors » du monde, qu'il s'agisse de paysages naturels, de réalisation humaine ou d'éléments spécifiques de la culture de communauté humaine du monde entier. En 2009, a été créé une liste des trésors culturels de l'humanité appelée « liste du patrimoine culturel immatériel ». L'UNESCO permet ainsi à ces traditions culturelles d'être mieux connues et donc mieux protégées, et encourage leurs pratiques et leurs transmissions aux générations futures.

1. LES LOIS DE LA TABLE : CHAQUE CHOSE À SA PLACE !

Matériel :

- Couverts
- Verre
- Assiette

Reproduire l'exercice de la fiche élève avec les élèves en demandant à l'un d'entre eux de venir placer les éléments autour de l'assiette.

Leur demander comment se déroule le repas chez eux : aident-ils à mettre la table ? Comment la dressent-ils ? Mangent-ils en famille ?

Qu'est-ce qui est important pour eux dans le repas ?

Les enfants sont-ils déjà allés au restaurant ? Qu'évoque pour eux le terme de « gastronomie » ?

Les élèves savent-ils ce qu'est l'UNESCO ? Quel est son rôle ?

Quel rapport existe entre le repas et la table ?

2. À TABLE !

Discuter avec les élèves de l'art de la table. Qu'est-ce que cela signifie pour eux ? (Savoir se tenir à table, les bonnes manières, les règles ...)

Que connaissent-ils ? Qu'est-ce qui est autorisé ou interdit ?

Respectent-ils toutes les règles de la table ?

Réponses :

Exercice n°2 : Partage / Famille / Politesse / Convivialité / Goût.

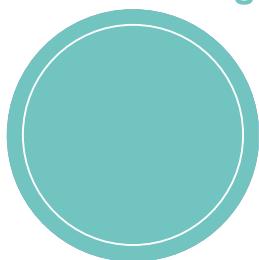
Exercice n°3 : a. 😞 / b. 😊 / c. 😞 / d. 😞 / e. 😊 / f. 😊





1. LES LOIS DE LA TABLE : CHAQUE CHOSE À SA PLACE !

Dessine autour de l'assiette : fourchette, couteau, petite cuillère, couteau à fromage, verre et serviette, en fonction des règles de base de la table.



2. À TABLE LES VALEURS !

Trouve les valeurs correspondant aux définitions suivantes.

- C'est lorsque tu découpes un aliment en plusieurs parts pour en donner aux autres.
P _ _ _ G _
- Il s'agit des personnes avec qui tu partages le plus souvent ton repas : papa, maman, tes frères et sœurs..
F _ _ L _ _
- C'est lorsque tu respectes les règles, les bonnes manières et les individus qui t'entourent.
P _ I _ _ _ _ E
- C'est la bonne ambiance que tu retrouves autour de la table, notamment pendant les repas de fête !
C _ _ _ V _ _ _ _ É

- Au final, toutes ces valeurs te permettent de le développer et de l'apprécier :

_ O _ _

3. LA TABLE REPREND SES DROITS !

Voici des exemples de situations pouvant se dérouler à table,
à toi de trouver ce que tu dois faire 😊 ou ne pas faire ☹️.

- Pendant le dîner, en attendant le dessert, je me lève de table et je pars jouer.



- Pour ne pas me salir durant le repas je pose ma serviette sur mes genoux.



- Après une journée bien remplie à l'école, je suis fatigué.

Lorsque le repas commence, je mets les coudes sur la table afin de reposer ma tête.



- J'ai une question à poser à Maman, je lui parle avant d'avoir fini ma bouchée.



- Je suis invité chez des amis de mes parents.

J'attends que tout le monde soit servi pour commencer à manger.



Chaque culture, et au sein d'une culture chaque individu, définit un répertoire alimentaire qui lui est propre. En effet, nous ne consomons pas tout ce qui est biologiquement assimilable et disponible dans notre environnement.

On peut distinguer quatre grandes raisons de manger ou de ne pas manger un aliment :

Environnementale

Nous mangeons des aliments que nous pouvons nous procurer, disponibles dans l'environnement qui nous entoure (ressources naturelles d'une région du globe). Ainsi, en France on mange des fraises tandis qu'au Pérou on mange des anones. Inversement, nous ne mangeons pas certains aliments car ils ne sont pas disponibles et/ou trop chers (par exemple, le caviar).

Culturelle

Chaque culture définit ce qui fait partie ou non de la catégorie aliment. Ainsi, aux Etats-Unis, on ne mange pas de lapin car dans cette culture, le lapin n'est pas (ne peut pas être) un aliment. En France, on ne mange pas d'insectes, mais on peut manger des escargots, des huîtres, des cuisses de grenouilles. Ce qui n'est pas considéré comme mangeable dans une culture provoque souvent une réaction de rejet très violente au sein de cette culture, un dégoût pour cet aliment.

Biologique

Nous mangeons certains aliments parce qu'ils sont bons pour notre santé / parce que leur consommation a des conséquences positives sur notre corps (par exemple, je mange du pain complet parce qu'il est riche en fibres et donc bon pour le transit). Inversement, nous évitons les aliments qui nous ont rendu malade (par exemple, je ne mange plus jamais d'huîtres car j'ai vomi après les dernières que j'ai mangées).

Sensorielle

Nous mangeons certains aliments parce que nous apprécions leurs caractéristiques sensorielles, parce que nous les trouvons bons (par exemple, je raffole de la mousse au chocolat de ma mère parce qu'elle a une texture très aérée). Inversement, nous n'aimons pas certains aliments parce qu'ils nous procurent des sensations désagréables (par exemple, je n'aime pas les endives crues car je les trouve trop amères).

1. VERS L'INCONNU ET AU DELÀ !

Matériel :

- Quelques aliments et/ou boissons à priori inconnus des élèves (par exemple boisson au tamarin ou boisson au bambou dans les épiceries chinoises ; fruits et légumes exotiques).

L'enseignant organise une dégustation de ces produits et demande aux élèves ce qu'ils pensent de ces produits :

- Je ne connais pas cet aliment
- C'est dégoûtant !
- Je connais cet aliment mais je ne l'aime pas trop
- Je connais cet aliment et je le trouve bon

Quelle est leur appréciation de ces produits ? A quoi ça leur fait penser ?

L'enseignant peut alors expliquer aux élèves que nous avons souvent un peu peur de goûter un aliment inconnu : peut-être que nous n'allons pas aimer son goût, peut-être qu'il va nous rendre malade. C'est une réaction tout à fait normale. Pour nous rassurer, nous essayons spontanément de trouver des ressemblances entre cet aliment inconnu et des aliments que nous connaissons (ça me rappelle... ça ressemble au goût de...). Mais goûter des nouveaux aliments, c'est aussi la possibilité de découvrir de nouveaux goûts, d'élargir notre répertoire alimentaire... et de manger varié !

2. DIS MOI CE QUE TU MANGES ET JE TE DIRAI D'OU TU VIENS...

Faire parler les élèves de plats originaux et hors du commun qu'ils ont pu goûter et manger. Souligner le fait que les cultures sont différentes et que par conséquent, au cours d'un voyage ou selon leurs origines, certains sont habitués à manger des plats ou des aliments que d'autres ne connaissent pas.

Réponses :

Exercice n°1 : "Bon pour la santé" : Salade d'endives, haricots verts, fraise, lentilles, salade verte, chou-fleur
Le goût dépendant de chacun, les élèves peuvent classer les aliments qu'ils souhaitent dans "Bon au goût" et "Les deux"

Exercice n°2 : Pudding/ Angleterre ; Sushis/ Japon ; Fajitas/ Mexique ; Pizza/ Italie ;
Poulet au curry/ Inde ; Hamburger/ Etats-unis

Exercice n°3 : Escargots/ France ; Araignée grillée/ Cambodge ; Cochon d'Inde/ Pérou ;
Viande d'Autruche/ Australie

Si besoin, expliquer avant de commencer l'exercice ce que sont chaque aliments.

1. BON ET SAIN !

Classe chaque aliment dans la catégorie qui te paraît convenir !

	BON POUR LA SANTÉ	BON AU GOÛT	LES DEUX
<i>Salade d'endives</i>			
<i>Pain au chocolat</i>			
<i>Haricots verts</i>			
<i>Fraise</i>			
<i>Hamburger</i>			
<i>Lentilles</i>			
<i>Glace à la fraise</i>			
<i>Salade verte</i>			
<i>Frites</i>			
<i>Bonbons</i>			
<i>Chou-fleur</i>			
<i>Boisson au cola</i>			

2. LE TOUR DU MONDE DES ALIMENTS !

Relie chaque plat à son pays d'origine.



- | | | |
|------------------------|---|---------------------|
| <i>Pudding</i> | • | • <i>États-Unis</i> |
| <i>Sushis</i> | • | • <i>Inde</i> |
| <i>Fajitas</i> | • | • <i>Italie</i> |
| <i>Pâtes</i> | • | • <i>Mexique</i> |
| <i>Poulet au curry</i> | • | • <i>Japon</i> |
| <i>Pecan pie</i> | • | • <i>Angleterre</i> |



3. BIZARRE, VOUS AVEZ DIT BIZARRE ?

Associe chaque aliment avec le pays dans lequel il est habituel de le déguster.

<i>Escargots</i>	<i>Viande d'Autruche</i>	
<i>France</i>	<i>Cambodge</i>	<i>Pérou</i>
	<i>Araignée Grillée</i>	
	<i>Cochon d'Inde</i>	<i>Australie</i>



Quand on parle, on utilise parfois des expressions imagées. Dans certains cas, ces images expriment directement ce que l'on veut dire, mais dans d'autres cas, il faut faire preuve d'un peu plus d'imagination. Ces expressions font partie du langage familier. Souvent drôles à entendre, elles le sont parfois moins pour la personne à qui elles s'adressent. Beaucoup d'expressions de la langue française utilisent des aliments. La nourriture, les repas ont toujours été une partie importante de la culture française.

Ces expressions sont généralement employées dans le langage oral car elles sont familières. Cependant, il est essentiel de connaître leur signification afin de bien les utiliser. Une expression employée hors contexte sera incompréhensible. Expliquer l'expression « compter pour des prunes ».

Depuis déjà longtemps, la prune ne désigne pas seulement le fruit. En moyen français, depuis le XIII^e siècle, une 'prune' pouvait aussi être : un coup (« il s'est pris une prune, un pruneau »), de la chance (une bonne aubaine) ou de la malchance (un coup du sort), quelque chose sans aucune valeur.

Il faut remonter aux premières croisades, au XII^e siècle. En effet, une histoire raconte que vers 1150 les croisés ramenèrent des pieds de pruniers de Damas dont ils avaient mangé les fruits sur place. A leur arrivée, le roi, très en colère, se serait écrié : « Ne me dites pas que vous êtes allés là-bas uniquement pour des prunes ! », sous-entendant « pour rien ». L'entourage du roi puis le peuple aurait alors diffusé dans le pays ce sens très particulier de la 'prune'.

1. DIALOGUES PIMENTÉS !

Mettre les enfants par deux. Leur demander de créer un dialogue de quelques phrases, composées d'expressions imagées, utilisant des aliments. Le but est de leur montrer l'importance de la nourriture, jusque dans la langue française. Ils réaliseront alors qu'ils utilisent sans s'en rendre compte des expressions du goût au quotidien.

2. DANS LA PEAU DES ALIMENTS !

Matériel :

- Feuilles de papier
- Ciseaux
- Récipient.

Ecrire au préalable les activités sur des petits papiers. Diviser la classe en deux équipes. Faire tirer un papier à chaque équipe, tout à tour. Chaque enfant doit mimer une expression. Quand une équipe devine une expression, elle gagne un point. Si l'équipe arrive à expliquer cette expression, elle remporte un point de plus. L'équipe qui a le plus de points gagne la partie.

Expressions à mimer : Marcher sur des œufs/ Ramener sa fraise/ Casser du sucre sur le dos de quelqu'un/ En avoir gros sur la patate/ La moutarde lui monte au nez/ Avoir un cœur d'artichaut/Avoir les yeux plus gros que le ventre

Réponses :

Exercice n°1 : Fromage / Pain / Figue, Raisin / Noix / Tomate

Exercice n°2 : Il est tombé dans les pommes / C'est la fin des haricots /

Mets la main à la pâte ! / Arrête de lui casser du sucre sur le dos !

Exercice n°3 : Croute / Sardine / Salade / Oignons / Farine / Grain de sel

L'enseignant peut ensuite demander aux élèves de retrouver des expressions équivalentes.



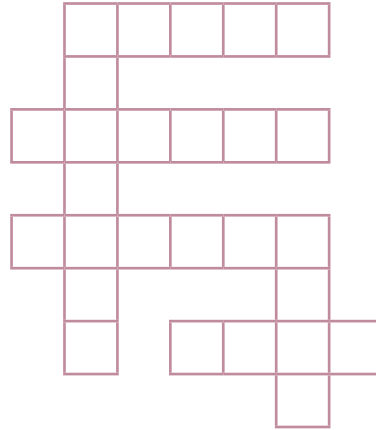
1. LES ALIMENTS PARTENT EN CROISADE !

Complète les phrases en trouvant la bonne expression.
Puis replace les mots trouvés dans la grille.

• Exagérer un événement, un fait :
en faire tout un

• Avoir beaucoup de choses à faire :
avoir du *sur la planche*

• Etre entre deux sentiments :
être mi- , *mi-*



• Etre sans valeur :
être à la

• Avoir les joues rouges :
être rouge comme une

2. DRÔLES DE RÉBUS !

Arriveras-tu à déchiffrer les rébus pour trouver les différentes expressions ?



3. L'HISTOIRE À ASSAISONNER !

Aide Jean à compléter son histoire avec des expressions imagées,
puis réécris l'histoire avec les bonnes explications.

Jean parle avec son ami Mathéo. Il lui raconte son week-end :



« Samedi je suis allé au zoo avec Papa et Maman.
Nous avons cassé la près de l'enclos des lions. C'était bien !
Mais quand nous sommes repartis, dans le bus, nous étions serrés comme des ».



Julie intervient « Tu racontes des ! »

« Non, je dis la vérité ! Occupe-toi de tes ! »



« Tu étais à mon anniversaire samedi, alors tu ne pouvais pas être au zoo,
tu nous roules dans la ! »

« Ah oui, s'exclame Jean, je me suis trompé, c'était dimanche ! »

« Heureusement que Julie a apporté son de ! »
s'esclaffe Mathéo.



Les métiers de bouche sont les métiers de la restauration ou de l'hôtellerie, et les métiers du commerce alimentaire de proximité (boucher, maraîcher, boulanger, pâtissier...).

Dans les restaurants, la rigueur est de mise et l'organisation est très hiérarchisée. Chaque personne a un rôle bien particulier dans la préparation de chaque plat, et leur nombre varie en fonction de la taille du restaurant. Le chef de cuisine est le grade le plus haut, vient ensuite le second puis les chefs de partie et les commis. On appelle cela une brigade, en voici la liste ainsi que leurs fonctions :

Chef de cuisine : Il est le responsable de la cuisine, du menu et des produits choisis

Le second de cuisine ou sous-chef : Il seconde le Chef, et peut le remplacer en cas d'absence. Il doit aussi pouvoir remplacer tous les autres chefs de partie en cas de besoin.

L'entremétier : Il prépare les accompagnements (pâtes, riz, légumes, potages, œufs, etc.)

Le garde-manger : Il est chargé de la préparation et de la cuisson des viandes, de la volaille et des poissons.

Le rôti : Il est chargé de la rôtisserie et des grillades (viandes, poissons, légumes, etc.)

Le saucier : Il prépare les sauces destinées aux viandes et aux poissons. C'est généralement le second de cuisine qui occupe cette fonction.

Le pâtissier : Il est chargé de préparer les desserts et les plats sucrés (viennoiseries, glaces, desserts, etc.)

Le commis : Il aide les chefs de partie à remplir leurs missions et se forme ainsi au contact des professionnels.

Le plongeur : Il s'occupe du nettoyage et de la cuisine, des plats et des ustensiles.



1. QU'EST-CE QU'UN MÉTIER DE BOUCHE ?

Demander aux élèves ce qu'est, à leur avis, un métier de bouche, qui a donc un rapport avec ce que l'on met en bouche, les aliments. Les élèves citeront facilement la plupart des commerçants de proximité (boucher-charcutier, boulanger, pâtissier, fromager, « marchand de fruits et légumes », poissonnier), le métier le plus connu de la restauration, celui de chef cuisinier, mais il y a aussi le serveur, le maître d'hôtel, etc.

Compléter les réponses des élèves en les questionnant : comment s'appelle le commerçant chez qui l'on achète des glaces, celui chez qui l'on achète des chocolats.

Demander aux élèves s'ils aimeraient exercer un de ces métiers et pourquoi.

Distribuer la fiche exercices aux élèves et laisser les faire les exercices après leur avoir énoncé, pour chaque exercice, la consigne.

2. À LA BELLE ÉTOILE !

Présenter aux élèves la biographie d'un chef étoilé. Choisir un chef venant de la région si possible. Décrire son parcours, sa formation, ses actions et ses engagements actuels.

Réponses :

Exercice n°1 : Boulanger / Poissonnier / Maraîcher / Boucher

Exercice n°2 : Poissonnier, Filet de lieu noir / Boucher, Filet mignon / Pâtissier, Religieuse /
Primeur, Artichaut / Fromager, Tome de Savoie / Chocolatier, Ballotin de Gianduja et praliné /
Glacier, Sorbet au citron / Confiserie, Berlingot.

Exercice n°3 : Plongeur / Saucier / Second de Cuisine / Chef / Entremétier / Garde-manger / Pâtissier /
Rôtisseur / Commis



1. KEZAKO ?

Oups, les lettres de ces professionnels du goût ont été mélangées, à toi de les remettre dans l'ordre en t'aidant des indices !

- Chez ce professionnel, les croissants ne sont pas de Lune
L B N O G U R A E
- Chez ce professionnel, pas besoin d'enfiler son ciré pour obtenir une pêche miraculeuse
O R P I S I N S O N E
- Chez ce professionnel, on garde la pêche
R A R A I M C H E
- Chez ce professionnel, on ne fait pas des pâtés de sable mais on les étale sur des tartines
R U B E H O C

2. DANS MON PANIER !

Retrouve ce que tu peux acheter chez tous ces commerçants !



- | | | |
|---------------------------|---|--|
| <i>Poissonnier</i> | • | • <i>Religieuse</i> |
| <i>Boucher/charcutier</i> | • | • <i>Tome de Savoie</i> |
| <i>Pâtisser</i> | • | • <i>Filet de lieux noir</i> |
| <i>Primeur</i> | • | • <i>Berlingot</i> |
| <i>Fromager</i> | • | • <i>Ballotin de Gianduja et Praliné</i> |
| <i>Chocolatier</i> | • | • <i>Artichaut</i> |
| <i>Glacier</i> | • | • <i>Filet mignon</i> |
| <i>Confiserie</i> | • | • <i>Sorbet au citron</i> |

3. BRIGADIERS, A VOS POSTES !

Parmi les fonctions suivantes, retrouve lesquelles appartiennent aux définitions proposées : **Le chef – le second de cuisine – L'entremétier – Le garde-manger – Le rôtiiseur – Le saucier – Le pâtissier – le commis – Le plongeur.**

- Je m'occupe du nettoyage et de la cuisine, des plats et des ustensiles :
- Je prépare les sauces destinées aux viandes et aux poissons :
- Je seconde le chef et peut le remplacer en cas d'absence.
Je dois aussi pouvoir remplacer tous les autres chefs de partie en cas de besoin :
- Je suis le responsable de la cuisine, du menu et des produits choisis :
- Je prépare les accompagnements (pâtes, riz, légumes, potages, œufs, etc.) :
- Je prépare et fais cuire les viandes, les volailles et les poissons :
- Je suis chargé de préparer les desserts et les plats sucrés (viennoiseries, glaces, desserts, etc.) :
- Je suis chargé de la rôtisserie et des grillades (viandes, poissons, légumes, etc.) :
- J'aide les chefs de partie à remplir leurs missions et me forme ainsi au contact des professionnels :

