

3<sup>e</sup> CYCLE

# TOUT EST DANS LE PLAISIR DE CUISINER



**GUIDE ENSEIGNANT**  
**COMPRENDRE UNE RECETTE**



## OBJECTIF

Cette activité a pour objectif d'apprendre aux élèves à lire une recette et comprendre les différentes étapes qu'il s'y trouve.

Les élèves doivent d'abord convertir des mesures impériales en mesures métriques avec des problèmes mathématiques. Vous trouverez à la fin de ce document une table de conversion des différents ustensiles de mesure.

Ensuite, ils apprendront certains verbes utilisés dans les recettes en les associant à leur définition.

Finalement, pour tester leur compréhension, ils devront lier des aliments aux verbes qui peuvent y être associés.

## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

### 1 MESURER SES INGRÉDIENTS

Les élèves doivent calculer les différentes conversions en millilitres et en ustensiles de mesure (cuillère à thé, cuillère à soupe ou tasse).

#### Les cuillères à mesurer

a) 1 c. à thé + 1 c. à thé + 1 c. à thé = 15 ml  
1 c. à thé = **5 ml**

b) 2 c. à soupe = 30 ml  
1 c. à soupe = **15 ml**

c) 1 c. à soupe = **3 c. à thé**

d) 45 ml = **3 c. à soupe ou 9 c. à thé**

#### Les tasses à mesurer

e) 125 ml +  $\frac{1}{2}$  tasse = 250 ml  
 $\frac{1}{2}$  tasse = **125 ml**

f)  $\frac{3}{4}$  tasse = 180 ml  
 $\frac{1}{4}$  tasse = **60 ml**

g) 1 tasse = 250 ml  
1000 ml (1 litre) = **4 tasses**

h)  $\frac{1}{4}$  tasse + 1 c. à soupe =  $\frac{1}{3}$  tasse  
 $\frac{1}{3}$  tasse = **75 ml**

i)  $\frac{1}{4}$  tasse = **4 c. à soupe**

## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

### 2 LEXIQUE CULINAIRE : LES ACTIONS EN CUISINE !

Les élèves doivent associer la définition à un verbe utilisé dans des recettes.

**assaisonner**  
**bouillir**  
**fouetter**

**frire**  
**hacher**  
**mariner**

**mélanger**  
**mesurer**  
**peler**

**râper**  
**rôtir**  
**tamiser**

1. Faire passer un aliment dans un ustensile de cuisine troué pour obtenir une texture plus fine et filtrer la préparation. **tamiser**
2. Ajouter des épices à une préparation ou à des aliments pour leur donner du goût. **assaisonner**
3. Synonyme de brasser. **mélanger**
4. Type de cuisson qui utilise de l'huile très chaude. **frire**
5. Action d'enlever la peau d'un aliment pour manger la partie comestible. **peler**
6. Action de couper un aliment en petits morceaux. **hacher**
7. Action de réduire un aliment en petits morceaux en répétant des mouvements de frottements sur une surface rugueuse trouée. **râper**
8. Type de cuisson qui utilise de l'eau en état d'ébullition. **bouillir**
9. Laisser tremper, pendant quelques heures, un aliment dans une sauce goûteuse pour qu'il imbibes la saveur et rehausse le goût. **mariner**
10. Action de battre des ingrédients ensemble à l'aide d'un ustensile de cuisine pour modifier la texture ou simplement pour les mélanger. **fouetter**
11. Type de cuisson qui utilise le four à température élevée pour donner une couleur dorée aux aliments. **rôtir**
12. Déterminer la quantité requise précise d'un ingrédient à l'aide d'un ustensile de cuisine. **mesurer**



## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

### 3 EN ACTION !

Les élèves doivent écrire tous les verbes du lexique culinaire qui peuvent être associés à la cuisson ou à la préparation des différents aliments.

**Exemple :** Est-ce que je peux (verbe) cet aliment ?

**Farine :** Est-ce que je peux mariner de la farine ? **Non.** ■ Est-ce que je peux hacher de la farine ? **Non.** ■ Est-ce que je peux tamiser de la farine ? **Oui.** Alors j'inscris tamiser sur la ligne de la farine.

**Farine :** mélanger, mesurer, tamiser

**Poulet :** assaisonner, bouillir, frire, hacher, mariner, rôtir

**Crêpe (ou le mélange à crêpe) :** frire, mélanger (le mélange à crêpe), mesurer

**Eau :** bouillir, mélanger, mesurer

**Pomme de terre :** assaisonner, bouillir, frire, hacher, mariner, mesurer, peler, râper, rôtir

**Orange :** mesurer, peler

**Poisson :** assaisonner, bouillir, frire, hacher, mariner, mesurer, rôtir

**Oignon :** assaisonner, frire, hacher, mariner, mesurer, peler, rôtir

**Crème :** fouetter, mélanger, mesurer

**Fromage :** frire, mesurer, râper

**Oeuf :** assaisonner, bouillir, frire, hacher, mariner, mesurer, peler, râper

**Tofu :** assaisonner, frire, hacher, mariner, mesurer, râper, rôtir

\* Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive, chaque élève peut avoir une méthode différente d'utilisation de ces aliments.

\*\* Cette activité peut se faire en groupe et inciter la discussion entre les élèves sur leurs habitudes culinaires et leurs traditions.

## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

### CRÉATION D'UNE RECETTE

Les élèves sont invités à inventer leur propre recette ou à s'inspirer d'une recette qu'ils connaissent. Chaque élève a sa propre fiche recette qui doit inclure le nom de sa recette, tous les ingrédients et leur quantité ainsi que les étapes numérotées de la recette.

**Les élèves doivent intégrer au moins :**

- deux ustensiles de mesure de l'activité 1
- deux verbes de l'activité 2
- trois ingrédients de leur choix

### EXEMPLES DE RECETTE :

#### POULET À L'ORANGE

##### INGRÉDIENTS :

1 poulet entier

1 orange

##### SAUCE :

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde

125 ml (½ tasse) de jus d'orange

##### ÉTAPES :

1. Mesurer tous les ingrédients de la sauce et les mélanger dans un bol.
2. Ajouter le poulet entier à la sauce.
3. Faire mariner au moins 5 heures.
4. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
5. Peler l'orange et la couper en rondelles.
6. Dans une rôtissoire, ajouter le poulet mariné et les rondelles d'orange.
7. Faire rôtir au four environ 2 heures ou jusqu'à ce que le poulet atteigne une température interne de 82°C (180°F).
8. Servir.

#### TABLE DE CONVERSION DES USTENSILES DE MESURE

1 c. à thé = 5 ml

1 c. à soupe = 15 ml

¼ tasse = 60 ml

⅓ tasse = 75 ml

½ tasse = 125 ml

¾ tasse = 180 ml

1 tasse = 250 ml

4 tasses = 1 L

Pour trouver des recettes faciles et nutritives, visitez le site **cubesenergie.com** dans la section **Saine alimentation !**