

3^e CYCLE

TOUT EST DANS LE PLAISIR DE CUISINER



CAHIER DE L'ÉLÈVE

NOM: _____

le
grand
DÉFI
PIERRE LAVOIE

LE DÉFI DES

CUBES
énergie

Nom : _____

Date : _____



Chef Minuscube lit une recette pour la première fois et a besoin de toi pour la comprendre. Les ustensiles de mesure le mêlent toujours !

Peux-tu l'aider à convertir les mesures impériales (cuillère ou c. et tasse) et les mesures métriques (millilitre ou ml) en effectuant les calculs suivants.

ACTIVITÉ 1 • MESURER SES INGRÉDIENTS

Les cuillères à mesurer

a) 1 c. à thé + 1 c. à thé + 1 c. à thé = 15 ml
1 c. à thé = ____ ml

b) 2 c. à soupe = 30 ml
1 c. à soupe = ____ ml

c) 1 c. à soupe = ____ c. à thé

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

Les tasses à mesurer

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

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

g) 1 tasse = 250 ml
1000 ml (1 litre) = ____ tasses

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

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

Nom : _____

Date : _____

Maintenant que **Chef Minuscube** est capable de mesurer les ingrédients de sa recette, il est prêt à débiter la préparation de sa recette. Il a besoin de toi pour comprendre les verbes utilisés dans les différentes étapes d'une recette. Associe les verbes appartenant au lexique culinaire à leur définition.

ACTIVITÉ 2 - LEXIQUE CULINAIRE - LES ACTIONS EN CUISINE

assaisonner
bouillir
fouetter

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

Nom : _____

Date : _____



Maintenant que tu connais le lexique culinaire, écris le ou les verbes qui peuvent être utilisés pour cuisiner les aliments suivants.

ACTIVITÉ 3 - EN ACTION !

**assaisonner
bouillir
fouetter**

**frir
hacher
mariner**

**mélanger
mesurer
peler**

**râper
rôtir
tamiser**

Farine : _____

Poulet : _____

Crêpe : _____

Eau : _____

Pomme de terre : _____

Orange : _____

Poisson : _____

Oignon : _____

Crème : _____

Fromage : _____

Oeuf : _____

Tofu : _____

Nom : _____

Date : _____

Félicitations !

**Tu as maintenant toutes les capacités pour
comprendre une recette. Pratique toi en inventant
une nouvelle recette.**

Elle doit inclure au minimum

■ 2 ustensiles de mesure ■ 2 verbes du lexique culinaire ■ 3 ingrédients de ton choix

Commence par trouver le nom de ta recette.

■ Est-ce que tu veux créer une collation ? ■ Un repas principal ? ■ Un dessert ? ■ Un breuvage ?

**Choisis tes ingrédients et les quantités pour chacun d'entre eux. Écris toutes les étapes
de ta recette. N'oublie pas de les numéroter !**

NOM DE MA RECETTE : _____

Ma liste d'ingrédients : _____

Étapes : _____
