

3^e 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) $1 \text{ c. à thé} + 1 \text{ c. à thé} + 1 \text{ c. à thé} = 15 \text{ ml}$
 $1 \text{ c. à thé} = 5 \text{ ml}$

b) $2 \text{ c. à soupe} = 30 \text{ ml}$
 $1 \text{ c. à soupe} = 15 \text{ ml}$

c) $1 \text{ c. à soupe} = 3 \text{ c. à thé}$

d) $45 \text{ ml} = 3 \text{ c. à soupe ou } 9 \text{ c. à thé}$

Les tasses à mesurer

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

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

g) $1 \text{ tasse} = 250 \text{ ml}$
 $1000 \text{ ml (1 litre)} = 4 \text{ tasses}$

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

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

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	frire	mélanger	râper
bouillir	hacher	mesurer	rôtir
fouetter	mariner	peler	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** !