

Ce guide et les documents qui l'accompagnent sont la propriété des commissions scolaires de l'île de Montréal et de *La Tablee des Chefs*. Tout passage ne peut être modifié ou utilisé à des fins autres qu'éducatives.

La reproduction de ce document est autorisée à condition qu'il contienne les pages 1 et 2. Toute modification pouvant altérer l'intégrité de l'œuvre ne peut être apportée sans le consentement écrit de la *Commission scolaire de Montréal*. Le masculin est utilisé sans aucune discrimination, mais uniquement dans le but d'alléger le texte.

Des images utilisées dans ce document ont été reproduites avec l'autorisation des *Éditions Grand Duc* une division du *Groupe Éducalivres inc.* (principalement les pages 5, 6, 7 et 18 du cahier de l'élève). D'autres images ont été utilisées avec l'autorisation de la *Commission scolaire de Montréal*. Les autres images utilisées proviennent du monde du préscolaire et du Logiciel *Microsoft* avec la licence.

# Cuisiner pour manger mieux

---

## ATELIERS DE CUISINE COMMUNAUTAIRE

---

### Mise en contexte

L'adoption de saines habitudes alimentaires contribue à la réussite scolaire et au maintien d'une santé optimale. De plus, l'acquisition des techniques culinaires par les jeunes leur permet de développer leur autonomie alimentaire et financière à long terme. Certains élèves pourraient également découvrir, à travers ces activités, un intérêt pour la cuisine et éventuellement en faire un métier.

### Intention éducative

Ces activités permettront aux élèves d'acquérir, à travers la réalisation de recettes, les techniques culinaires de base et d'apprendre les notions d'une saine alimentation qui leur permettront d'adopter de saines habitudes de vie.

### Contenu des ateliers

Dans chacun des ateliers, vous trouverez :

- Les objectifs;
- Les étapes de préparation (la liste du matériel nécessaire et la liste des achats à effectuer);
- Le déroulement de l'atelier (les recettes et l'information à transmettre aux élèves).

### Durée approximative

9 ateliers d'une durée variant d'une heure et demie à deux heures et une visite à l'épicerie.

## Équipe

<b>Équipe</b>	
<b>Promoteur du projet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>La Tablee des Chefs</i>, financé par <i>Québec en forme</i></li> </ul>
<b>Conception et rédaction</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marie-Pierre Drolet, nutritionniste, <i>Commission scolaire de Montréal (CSDM)</i></li> </ul>
<b>Collaborateurs à la rédaction</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Julie Cantoro, chef enseignante et formatrice, <i>La Tablee des Chefs</i></li> <li>• Zoé-Isabelle Côté, conseillère pédagogique, Écoles et milieux en santé, <i>Commission scolaire Pointe-de-l'île (CSPI)</i></li> </ul>
<b>Comité de consultation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jean-François Archambault, Directeur général et fondateur de <i>La Tablee des Chefs</i></li> <li>• Sylvie Beaudry, nutritionniste <i>Commission scolaire English Montréal</i></li> <li>• Patrick Emedy, chef adjoint, <i>La Tablee des chefs</i></li> <li>• Johanne Groleau, nutritionniste <i>Commission scolaire Marguerite Bourgeoys</i></li> <li>• Sylvie-Anne Guertin, coordonnatrice de la formation culinaire, <i>La Tablee des chefs</i></li> <li>• Claire Pelletier, directrice adjointe, services corporatifs, <i>CSDM</i></li> <li>• Valérie Vivier, <i>Québec en forme</i></li> <li>• Rotem Ayalon, conseillère en alimentation, <i>Québec en forme</i></li> </ul>
<b>Comité d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nathalie Ratté, nutritionniste, <i>Direction de Santé Publique de Montréal</i></li> <li>• Stéphanie Tremblay, nutritionniste, <i>Direction de Santé Publique de Montréal</i></li> </ul>
<b>Collaborateurs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stéphanie Benoit, nutritionniste, <i>Commission scolaire Marguerite Bourgeoys</i></li> <li>• Sylvie Mélançon, conseillère pédagogique, <i>CSPI</i></li> <li>• Céline Robert, conseillère pédagogique, <i>Formation Préparatoire au Travail, CSDM</i></li> </ul>
<b>Projet-pilote (phase 1) Année scolaire 2011-2012</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Daouda Cissé et Paul Quinty enseignants en Formation préparatoire au travail, École Louis-Joseph-Papineau, <i>Commission scolaire de Montréal (Ateliers 1, 3 et 7)</i></li> <li>• Jean-Paul Désilets, cuisinier, <i>Commission scolaire de Montréal</i></li> </ul>
<b>Projet-pilote (phase 2) Année scolaire 2012-2013</b>	

Élaboré en 2011-2012

Calendrier des ateliers		
Ateliers	Recettes et Animations en classe	Date
<b>Atelier 1 : L'assiette équilibrée</b>	Le Guide alimentaire canadien et l'assiette équilibrée	
	Frittata et pommes de terre campagnardes en démonstration	
<b>Atelier 2 : Cuisiner ou manger au resto ?</b>	Comprendre la place des aliments nutritifs et de la malbouffe dans une alimentation équilibrée	
	Pizza maison	
<b>Atelier 3 : Lire les étiquettes nutritionnelles</b>	Lire une étiquette nutritionnelle	
	Petits gâteaux à la courgette	
<b>Atelier 4 : Les saines habitudes de vie Le déjeuner</b>	Intégrer le déjeuner à ses habitudes de vie	
	Pain doré et lait frappé aux fruits	
<b>Atelier 5 : Planifier pour économiser</b>	Planifier le menu d'une semaine Élaborer une liste d'épicerie	
	Cuisses de poulet sauce barbecue, salade de chou	
<b>Atelier 6 : Atelier préparatoire à la visite à l'épicerie</b>	Connaître la bonne méthode pour faire ses achats d'aliments à l'épicerie	
	Visite à l'épicerie (animé par l'enseignant)	
<b>Atelier 7 : Cuisiner les légumes</b>	Déterminer les différentes formes de légumes et de fruits que l'on retrouve à l'épicerie	
	Brocoli, petits pois, chou-fleur et autres légumes	
<b>Atelier 8 : L'ABC de la boîte à lunch</b>	Boîtes à lunch facile — Fibres alimentaires, boîtes de conserve et légumineuses	
	Salade de pâtes	
<b>Atelier 9 : Évaluer son alimentation</b>	Évaluer son alimentation	
	Soupe-repas du frigo	
<b>Atelier 10 : Les recettes de base</b>	Activité de rétroaction et d'évaluation des acquis	
	Muffins de toutes les saveurs	

**Légende**

■ Ateliers en classe    ■ Ateliers culinaire

## Objectifs principaux

Ateliers	Les ateliers en classe permettront aux élèves de :	Les ateliers culinaires permettront aux élèves de :
<b>N°1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>connaître la composition d'une assiette équilibrée.</li> <li>connaître la définition d'une saine alimentation et le vocabulaire alimentaire de base.</li> <li>connaître les éléments nutritifs qui composent une saine alimentation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cuisiner un repas complet en un seul plat.</li> <li>mettre en pratique la coupe des légumes et le lavage des mains et de la vaisselle efficace.</li> </ul>
<b>N°2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>se positionner sur certains avantages de cuisiner à la maison.</li> <li>comprendre la place des aliments nutritifs et de la malbouffe dans une alimentation équilibrée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cuisiner des plats connus dans la restauration en version plus santé pour la maison.</li> </ul>
<b>N°3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>lire les étiquettes nutritionnelles afin de comparer certains produits alimentaires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mettre en pratique la confection de dessert.</li> <li>apprendre comment utiliser les tasses et cuillères à mesurer.</li> </ul>
<b>N°4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>comprendre l'importance de déjeuner.</li> <li>déterminer quelles sont les saines habitudes de vie à adopter et quelques astuces pour y arriver.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cuisiner des déjeuners simples et rapides.</li> </ul>
<b>N°5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>planifier le menu de deux jours et planifier ses achats alimentaires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cuisiner une sauce et une vinaigrette maison.</li> <li>cuisiner le poulet et vérifier la cuisson.</li> <li>comprendre l'importance de bien conserver les aliments.</li> </ul>
<b>N°6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>connaître les méthodes pour comparer les produits en épicerie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visite au supermarché.</li> <li>Appliquer les astuces de l'atelier 6 pour comparer les produits lors d'une visite à l'épicerie.</li> </ul>
<b>N°7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>connaître différents formats d'achat des légumes et des fruits, et leur utilité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>connaître différents modes de cuisson pour des légumes appétissants.</li> <li>mettre en pratique différentes techniques de cuisson et de préparation : blanchir, sauter, gratiner.</li> </ul>
<b>N°8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>apprendre à se débrouiller avec des ingrédients disponibles à la maison afin de cuisiner des salades repas pour une boîte à lunch équilibrée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mettre en pratique la cuisson des pâtes.</li> <li>expérimenter des recettes qu'ils auront créées en classe.</li> </ul>
<b>N°9</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>évaluer et qualifier ses habitudes alimentaires afin de déterminer un objectif pour améliorer son alimentation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>connaître des recettes de base économiques et faciles à transformer selon ses goûts et les aliments disponibles;</li> </ul>
<b>N°10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réviser les connaissances acquises lors des ateliers.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cuisiner une recette de pâtisserie qui peut être modifiée selon ses goûts et les aliments disponibles.</li> </ul>

### **Esprit des ateliers culinaires**

Il faut garder en tête que les ateliers présentés ont pour objectif d'outiller les élèves afin qu'ils cuisinent davantage à la maison. Les recettes choisies sont économiques et santé, pour tous les jours. Il s'agit d'ateliers pratico-pratique et non de cuisine gastronomique.

### **Aspect pédagogique**

Les élèves qui participeront aux ateliers n'ont pas tous des bases en cuisine. Pour vous assurer de leur compréhension, utiliser le modelage :

- Faire la démonstration de chaque étape de la recette avant que les élèves cuisinent.
- Pendant la démonstration, verbaliser vos actions une à une.

### **Dégustation éducative**

À chaque dégustation, inviter les élèves à utiliser un vocabulaire descriptif et à décrire leurs goûts. Les expressions « yark ! », « c'est pas bon ! » sont à éviter. Amener les élèves à nommer ce qu'ils aiment ou ce qu'ils aiment moins.

### **Astuces d'animation et de gestion de groupe**

- Faire les démonstrations à tout le groupe, par la suite répéter la technique aux participants de façon individuelle.
- Commencer l'atelier (10 minutes de retard maximum) même si certains élèves sont absents afin de pouvoir compléter l'atelier à temps.
- Guider les élèves à travers les différentes tâches à accomplir. S'assurer de ne pas faire les tâches à la place des élèves.
- Stimuler l'intérêt des élèves et leur participation en interagissant avec eux, en les questionnant.
- Attendre la fin de la recette pour goûter.

### **Achats alimentaires**

Acheter le plus petit format disponible pour chacun des ingrédients. En effet, il n'y a pas d'espace de rangement dans toutes les écoles où les ateliers ont lieu. En évitant les pertes, donc en économisant sur les coûts aliments, il sera possible d'offrir des ateliers à plus de jeunes.



# Atelier n°1 : l'assiette équilibrée

---

## FRITTATA AUX LÉGUMES ET POMMES DE TERRE CAMPAGNARDES

---

### Introduction

Dans cet atelier, les jeunes cuisinent des recettes rapides, faciles et économiques.

### Objectifs de l'atelier

L'atelier présenté permettra aux élèves de :

- cuisiner un repas complet en un seul plat;
- utiliser la bonne technique de coupe des légumes;
- utiliser une méthode efficace pour le lavage des mains et de la vaisselle.

### Préparation de l'atelier

1. Acheter les denrées alimentaires avant l'atelier selon le nombre de participants;
2. Préparer le matériel nécessaire;
3. Placer les plans de travail.

### Phase de préparation avec les élèves et l'enseignant

Avant de commencer à cuisiner avec les élèves, l'enseignant et le cuisinier :

1. invitent les élèves à proposer des règles de sécurité d'hygiène et de salubrité qui devront être respectées lors des ateliers culinaires.
2. guident les élèves à l'aide des suggestions de l'**annexe B**.
3. démontrent les règles de sécurité par des exemples concrets pour s'assurer que les jeunes comprennent bien.
4. présentent la liste des tâches qui sera disponible à chaque atelier (**annexe C**). Cette liste pourra être affichée à chaque poste de travail lors des ateliers culinaires.
5. Déterminent les équipes de travail. Les jeunes doivent travailler en équipe de 2 ou 3 élèves maximum.
6. Inviter les élèves à se présenter et à indiquer leurs attentes.
7. Remettre un filet à cheveux et une enveloppe à chaque participant.
8. Inviter les jeunes à écrire leur nom sur l'enveloppe qui servira à ranger leur filet et identifier l'endroit où ils doivent ranger leur enveloppe à la fin de chaque atelier.

**Déroulement de l'atelier**

1. Se présenter et parler brièvement du métier de cuisinier.
2. Remettre un tablier à chaque participant.
3. Faire la démonstration d'un lavage des mains efficace.
4. Parler du thème de l'atelier, revenir sur le principe d'assiette équilibrée.
5. Débuter par la recette de pommes de terre campagnardes qui sera faite en grand groupe. Présenter les deux types de pommes de terre utilisées : pomme de terre jaunes et patate douce.
6. Demander aux élèves si, selon eux, les pommes de terre cuisinées aujourd'hui sont plus nutritives que des patates frites disponibles en restauration. Réponse : les pommes de terre cuisinées aujourd'hui sont plus nutritives, car elles ont été peu transformées et qu'une quantité raisonnable de gras a été ajouté. En comparaison, les frites de restauration contiennent parfois peu de chair de pomme de terre (donc peu d'éléments nutritifs) et sont plongées dans du gras.
7. Lire la recette de frittata avec les élèves et les inviter à aller réaliser la recette en équipe.
8. Suivre les consignes d'animation indiquées sur les recettes pour cuisiner.
9. Rappeler les tâches à faire dans un atelier culinaire (**annexe B**).
10. Faire la dégustation des mets cuisinés.
11. Conclure l'atelier en appliquant au repas cuisiné le principe de l'assiette équilibrée illustré dans les **annexes 1.4 et 1.5** (vu préalablement en classe).

**INTENTIONS**

- Les élèves ont déjà vu en classe la définition de l'assiette équilibrée.
- L'atelier leur permettra de mettre en pratique la notion d'assiette équilibrée (un repas contenant 3 des 4 groupes alimentaires dans une seule assiette).
- L'atelier 1 permet aux élèves de mettre en pratique les bonnes méthodes d'hygiène et salubrité. Faire des démonstrations pour s'assurer de partir du bon pied.
- Les élèves doivent exécuter eux-mêmes les recettes, en équipe de 2 ou 3, vous êtes présents pour les guider.
- Éviter d'ajouter une grande quantité de gras (voir la recette).

## Préparation de l'atelier n°1

### ÉQUIPEMENTS ET LISTE D'ÉPICERIE

#### Pour chaque participant :

- Filet à cheveux et enveloppe
- Tablier en plastique
- Planche à découper
- Couteau d'office
- Couteau du chef
- Assiette de dégustation et ustensiles

#### Pour une équipe de 2 élèves :

- Bol à mélanger
- Râpe (ou une pour 2 équipes)
- Moule à muffins (6 pour 1 recette)
- Fouet

#### Pour réaliser la démonstration

- Plaque de cuisson
- (2) Bols à mélanger

Ingrédients pour la session	Quantités nécessaires pour effectuer les recettes
Savon à vaisselle	1 bouteille
Linge à vaisselle	1 par équipe (par deux élèves)
Guenilles	1 par élève
Poivre et sel	

Pommes de terre campagnardes	
Pommes de terre jaunes	8
Patates douces	4
Épices [au choix]	10 ml
Huile de canola	45 ml*

Aliments	Quantités nécessaires pour effectuer les recettes	
	Par équipe de 2 élèves	___ élèves (Multipliez par le nombre d'équipe)
Œufs de gros calibre	4 unités	
Courgette de grosseur moyenne	¼	
Poivrons (jaune, orange ou rouge)	½	
Oignons verts	1	
Gousses d'ail	½	
Fromage cheddar	¾ tasse (râpé 90 g)	
Vinaigrette italienne	5 ml	
Lait 2%	30 ml	

\* Il est conseillé d'acheter un format de 946 ml ou plus qui sera utilisé pour l'ensemble des ateliers.

# Recettes pour le cuisinier

---

## POMMES DE TERRE CAMPAGNARDES CUISINÉES EN GRAND GROUPE

---

### Temps de préparation

40 minutes

### Nombre de portions

12 portions

### Ingrédients

- 1 pomme de terre jaune par élève<sup>1</sup>
- ½ patate douce par élève
- 2 c. à thé (10 ml) épices (cari, thym, épices cajun ou autres)
- 1 à 2 c. à thé (5 à 10 ml) huile canola
- Au goût sel et poivre

<sup>1</sup> On doit expliquer aux élèves qu'il est important de couper les pommes de terre d'une grosseur semblable. Cela permettra d'uniformiser leur cuisson. Faites un exemple concret et nommez bien chacune des étapes exécutées.

### Mode de préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Placer du papier parchemin sur deux plaques de cuisson.
3. Trancher les pommes de terre en forme de frites.
4. Peler et trancher les patates douces en forme de frites.
5. Placer, séparément, les bâtonnets de pommes de terre et de patates douces dans deux bols différents, ajouter la moitié de l'huile et des épices dans chacun des bols et mélanger avec les mains pour bien enrober les bâtonnets.
6. Étaler les bâtonnets sur deux plaques de cuisson en s'assurant qu'ils ne sont pas les uns par-dessus les autres.
7. Cuire au four pendant 25 minutes.
8. Servir.

### Note

Peler les pommes de terre avant l'atelier et les plonger dans l'eau froide si on préfère sans la peau, cela vous permettra de gagner du temps.

## Recettes pour le cuisinier

### FRITTATAS AUX LÉGUMES CUISINÉES EN ÉQUIPE DE 2-3 ÉLÈVES

#### Temps de préparation

15 minutes

#### Temps de cuisson

15 à 20 minutes

#### Nombre de portions

2 portions (4 à 6 unités)

#### Ingrédients

- 4 œufs de gros calibre (*viandes et substituts*)<sup>1</sup>
- ¼ tasse (60 ml) courgette (*légumes et fruits*)
- ¼ poivron jaune, orange ou rouge (*légumes et fruits*)
- 1 oignon vert (*légumes et fruits*)
- ¼ c. à thé poudre d'ail
- ¾ tasse (187 ml) fromage cheddar râpé <sup>2</sup> (*lait et substituts*)
- 1 c. à thé (5 ml) vinaigrette italienne (ou épices italiennes)
- 2 c. à table (30 ml) lait 2%
- Au goût sel et poivre

<sup>1</sup> Pendant la réalisation de la recette, demander aux participants à quel groupe alimentaire appartiennent les aliments utilisés. Les réponses sont en italiques.

<sup>2</sup> Proposer aux jeunes d'utiliser d'autres types de fromage : mozzarella, Monterey jack, etc. selon les promotions des circulaires.

<sup>3</sup> Expliquer qu'il est important de casser les œufs un par un dans un bol afin de pouvoir enlever les morceaux de coquilles qui pourraient tomber dans le mélange. Par ailleurs, il est très rare qu'un œuf ne soit pas bon. Au Québec, l'industrie des producteurs d'œufs est très rigoureuse, mais le fait d'ouvrir les œufs un à un permet tout de même d'éviter de gâcher la recette à cause d'un œuf non comestible. Les œufs constituent une bonne source de protéines à faible coût. De plus, ils contiennent peu de matières grasses.

#### Mode de préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Huiler, avec l'huile de canola, les moules à muffins à l'aide d'un pinceau.
3. Laver les légumes. Couper les légumes (poivron, courgette et oignon vert) en petits dés et placer dans un bol.
4. Placer le mélange de légumes dans des moules à muffins.
5. Dans un bol, casser les œufs<sup>3</sup> et les fouetter. Ajouter le sel, le poivre, la vinaigrette, la poudre d'ail et le lait.
6. Ajouter le mélange d'œufs dans les moules à muffins.
7. Placer les moules à muffins au four.
8. Râper le fromage. Réserver.
9. Après 10 minutes de cuisson, ajouter le fromage sur les œufs.
10. Poursuivre la cuisson environ 10 minutes<sup>4</sup>.

<sup>4</sup> Une alimentation saine est une alimentation adaptée à l'appétit et aux besoins nutritionnels des personnes et est composée d'aliments variés de chacun des groupes du Guide alimentaire canadien (vu en classe).

– La recette cuisinée contenait des aliments de chacun des groupes alimentaires et avait bon goût. On peut voir qu'il est possible de bien manger, avec plaisir.

– Une recette contenant 3 des 4 groupes est un bon choix, il suffit d'ajouter un accompagnement ou un dessert pour avoir un aliment de chacun des groupes alimentaires dans son repas (**annexes 1.4 et 1.5**).

– Demander aux élèves si un hamburger peut être un repas santé? Réponse: Oui, s'il est préparé avec des aliments nutritifs (provenant du guide alimentaire canadien) et si une quantité raisonnable de matières grasses est ajoutée. Il pourrait être accompagné d'un dessert à base de lait (pudding, lait frappé, yogourt, etc.) pour obtenir un repas équilibré.



# Atelier n°2 : cuisiner ou manger au resto ?

---

## PIZZA PERSONNALISÉE

---

### Introduction

Dans cet atelier, les élèves cuisinent des mets qu'ils consomment habituellement au restaurant, ainsi ils pourront réaliser que lorsque l'on choisit soi-même les ingrédients, le même plat peut être plus nutritif et tout aussi délicieux. Bien manger c'est important, mais avoir du plaisir à manger des aliments nutritifs l'est tout autant.

### Objectifs de l'atelier

L'atelier présenté permettra aux élèves de :

- cuisiner des plats connus dans la restauration en version plus santé pour la maison.
- mettre en pratique la coupe des légumes par l'utilisation des bons outils (rappel).

### Préparation de l'atelier

1. Acheter les denrées alimentaires avant l'atelier selon le nombre de participants;
2. Préparer le matériel nécessaire;
3. Placer les plans de travail.

### Déroulement de l'atelier

1. Présenter le thème de l'atelier et discuter pendant quelques minutes des habitudes des jeunes face à la restauration et de ce qu'ils ont vu en classe avec l'enseignant.
2. Lire les recettes avec les jeunes.
3. S'assurer que les élèves lavent leurs mains avant de débiter, faire à nouveau la démonstration d'un lavage des mains efficace, si nécessaire.
4. Effectuer les recettes individuellement. Les élèves choisissent parmi les ingrédients présentés pour créer leur propre pizza.
5. Suivre les consignes d'animation indiquées sur les recettes des pages suivantes.
6. Rappeler aux participants de ranger et de faire la vaisselle et qu'après avoir cuisiné, il est essentiel de nettoyer les surfaces et la vaisselle.
7. Faire la dégustation des mets cuisinés.
8. Comparer les valeurs nutritives et les prix de la recette de pizza maison et des pizzas commerciales (**annexe 2a**). Conclure sur les avantages de cuisiner à la maison comparativement avec l'achat d'aliments au restaurant :
  - On peut choisir les ingrédients à utiliser selon nos goûts et la valeur nutritive;
  - On peut consommer plus de fruits et légumes. Au restaurant, les portions sont souvent plus petites;
  - On peut choisir des aliments selon notre budget.

### Note

Lorsque vous avez une quantité supplémentaire de certains ingrédients, vous pouvez les congeler ou les réfrigérer, si possible. Lors des ateliers #8-9 et 10, vous pourrez utiliser ces ingrédients.

S'il n'est pas possible de conserver ces aliments, cuisinez de plus grosses portions des différentes recettes pour les élèves.

### INTENTIONS

- Amener les élèves à cuisiner un mets comprenant tous les groupes alimentaires et selon leurs goûts.
- Amener les élèves à comprendre que manger sainement peut correspondre à leurs goûts.
- Démontrer les avantages de la cuisine à la maison (économie, goûts et valeurs nutritives).

## Préparation de l'atelier n°2

### ÉQUIPEMENTS ET LISTE D'ÉPICERIE

#### Pour chaque participant :

- Filet à cheveux
- Tablier en plastique
- Planche à découper
- Couteau d'office
- Couteau du chef
- Assiette de dégustation et ustensiles

Ingrédients pour la session	Quantités nécessaires pour effectuer les recettes
Ketchup	1 bouteille

#### Pour chaque équipe de deux élèves :

- (2) Bols à mélanger
- Tasse à mesurer
- Cuillère pour servir la sauce
- Plaque de cuisson
- Râpe

Aliments	Quantités nécessaires pour effectuer les recettes	
	Pour 1 participant	___ élèves (Multipliez par le nombre d'équipe)
Viande froide (jambon, pastrami et pepperoni de dinde)		Environ 200g à 250g de chaque sorte de viande
Tortillas de blé entier	1 unité pour 2 participants	
Pain hamburger de blé entier ou muffin anglais de blé entier	1 unité par participants	
Champignons		1 casseau pour 5 à 7 participants
Poivrons (jaune, vert ou rouge)	¼	
Oignons rouges	¼	
Tomates	¼	
Fromage cheddar	25 grammes	
Fromage mozzarella	25 grammes	
Sauce tomate pour pizza	15 ml	

\* Acheter le plus petit format disponible pour chacun des ingrédients.

## Recettes pour le cuisinier

### PIZZA PERSONNALISÉE CUISINÉE INDIVIDUELLEMENT

#### Temps de préparation

15 minutes

#### Temps de cuisson

environ 10 minutes

#### Nombre de portions

1 portion

#### Coût par portion

2,69 \$ (8 septembre 2011)

#### Ingrédients

- 1 tortilla au blé entier **ou** 1 muffin anglais au blé entier [les deux moitiés du pain pour un élève] **ou** 1 pain hamburger de blé entier [les deux moitiés du pain pour un élève] (*produits céréaliers*)<sup>1</sup>
- 1 à 2 c. à thé sauce tomate **ou** ketchup
- 2 tranches de jambon **ou** pastrami **ou** pepperoni de dinde (*viandes et substituts*)
- ¼ poivron jaune, vert ou rouge coupé en tranches (*légumes et fruits*)
- ¼ oignon rouge coupé en petits dés (*légumes et fruits*)
- 2-3 champignons coupés en tranches (*légumes et fruits*)
- ¼ à ½ tomate coupée en dés (*légumes et fruits*)
- 50 g (¾ tasse) fromage cheddar râpé et mozzarella (*lait et substituts*)<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Pendant la réalisation de la recette, nommer le groupe alimentaire auquel les aliments utilisés appartiennent. Les réponses sont en italique.

<sup>2</sup> Faire la démonstration de la coupe pour chacun

<sup>3</sup> Les élèves plus rapides peuvent râper le fromage pour toute la classe.

#### Mode de préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Choisir un pain pour la pâte.
3. Placer le pain sur une plaque à biscuit et napper la pâte de sauce de votre choix.
4. Ajouter 1 choix de viande.
5. Laver les légumes.
6. Choisir 2 légumes, les préparer et préserver dans un petit bol<sup>2</sup>.
7. Râper le fromage, ajouter sur la sauce.
8. Ajouter les légumes sur le fromage.
9. Faire cuire au four, sur une plaque de cuisson, pendant 6 à 10 minutes.

<sup>2</sup> Faire la démonstration de la coupe pour chacun des légumes. Mentionner aux participants d'arrondir les doigts pour éviter de se couper. Démontrer l'utilité du couteau d'office et du couteau du chef.

– Couteau du chef : pour hacher ou émincer les légumes fermes et la viande crue ou cuite.

– Couteau d'office : pour peler, évider, épépiner, couper les petits aliments.

#### Important à spécifier aux élèves

Le prix total de l'achat des aliments est plus élevé puisque la quantité nécessaire pour la recette est inférieure aux formats d'achat. Ainsi, avec le reste des ingrédients, vous pouvez cuisiner d'autres plats.

# Atelier n°3 : lire les étiquettes nutritionnelles

---

## PETITS GÂTEAUX À LA COURGETTE

---

### Introduction

Dans cet atelier, les élèves cuisinent un dessert maison et comprennent que les desserts du commerce sont parfois très artificiels.

### Objectifs de l'atelier

L'atelier présenté permettra aux élèves de :

- mettre en pratique la confection de desserts.
- Apprendre l'utilisation des tasses à mesurer.
- lire les étiquettes nutritionnelles afin de comparer certains produits alimentaires (rappel).

### Préparation de l'atelier

1. Acheter les denrées alimentaires avant l'atelier selon le nombre de participants;
2. Préparer le matériel nécessaire;
3. Placer les plans de travail.

**Déroulement de l'atelier**

1. Présenter le thème de l'atelier et discuter quelques minutes avec les élèves des desserts qu'ils aiment, des desserts commerciaux et de desserts maisons qu'ils connaissent.
2. Lire la recette avec les jeunes.
3. Effectuer la recette en équipe de deux (ou de trois, si le nombre d'élèves est impair).
4. Suivre les consignes d'animation indiquées sur les recettes des pages suivantes.
5. Rappeler aux participants de ranger et de faire la vaisselle à la fin de l'atelier.
6. Faire la dégustation des mets cuisinés.
7. Demander à un élève de lire à voix haute les étiquettes nutritionnelles (principalement les lipides, le sucre, les fibres et le sodium). Comparer les valeurs nutritives et les ingrédients des deux desserts (utiliser les étiquettes nutritionnelles de l'**annexe 3a**). Les élèves pourront utiliser le % de la valeur quotidienne, tel que vu en classe (**annexe 3b**).
8. Conclure que le dessert commercial contient plusieurs ingrédients non nécessaires, est un peu moins nutritif (le dessert maison contient plus de vitamines et un peu plus de fibres), mais il est plus riche en sucre, en matières grasses et en sodium. On comprend qu'il est important de lire les étiquettes nutritionnelles et que cuisiner soi-même permet de choisir les ingrédients que l'on utilise. L'idée n'est pas de bannir ces aliments, mais de savoir que l'on peut cuisiner des desserts simples soi-même plutôt que de toujours acheter des desserts du commerce.

**INTENTIONS**

- Amener les élèves à cuisiner un dessert nutritif.
- Leur apprendre comment on utilise les tasses et les cuillères à mesurer
- Amener les élèves à comparer les desserts commerciaux et les desserts maison.

## Préparation de l'atelier n°3

### ÉQUIPEMENTS ET LISTE D'ÉPICERIE

#### Pour chaque participant :

- Filet à cheveux
- Tablier en plastique
- Planche à découper
- Couteau d'office
- Couteau du chef
- Assiette de dégustation et ustensiles

Aliments	
Gingembre moulu	Acheter le plus petit format disponible
Sel	Acheté lors du 1 <sup>er</sup> atelier
Cure-dents	Un petit contenant pour tester la cuisson

#### Pour chaque équipe de deux élèves :

- Bols à mélanger (2)
- Tasse à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Moule à muffins
- Cuillère de bois
- Spatule à racler
- Râpe

Aliments	Quantités nécessaires pour effectuer les recettes	
	Par équipe de 2 élèves	___ élèves (Multipliez par le nombre d'équipe)
Papiers à muffin	6 unités	
Courgette	2 unités (250 ml râpée)	
Farine tout-usage	250 ml	
Farine de blé entier	125 ml	
Poudre à pâte	2,5 ml	
Bicarbonate de soude	2,5 ml	
Cannelle moulue	2,5 ml	
Sucre	125 ml	
Œuf	1	
Yogourt nature	30 ml (30 g)	

\* Acheter le plus petit format disponible pour chacun des ingrédients.

# Recettes pour le cuisinier

## PETITS GÂTEAUX À LA COURGETTE

### Temps de préparation

15 minutes

### Temps de cuisson

20 minutes

### Nombre de portions

6 à 8 portions

### Ingrédients

- 1 tasse (râpée) (250 ml) courgette
- 1 tasse (250 ml) farine tout-usage
- ½ tasse (125 ml) farine de blé entier
- ½ c. à thé (2,5 ml) poudre à pâte
- ½ c. à thé (2,5 ml) bicarbonate de soude
- ½ c. à thé (2,5 ml) cannelle moulue
- 1 pincée gingembre moulu
- 1 pincée sel
- ½ tasse (125 ml) sucre
- 2 c. à table (30 ml) huile de canola
- 1 œuf
- 2 c. à table (30 ml) yogourt nature<sup>1</sup>

<sup>1</sup> L'ajout de yogourt permet de faire des gâteaux plus moelleux et plus sucrés sans ajouter une grosse quantité de sucre blanc. L'industrie alimentaire préfère ajouter du sucre blanc pour économiser. De plus, en choisissant le yogourt on ajoute des éléments nutritifs à notre recette : calcium, vitamine D et protéines.

### Mode de préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Mettre des papiers à muffins dans les moules ou beurrer et fariner les moules.
3. Laver, parer et râper la courgette.
4. Dans un grand bol, mettre les ingrédients secs, soit, les farines, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, les épices et le sel, SANS METTRE LE SUCRE.
5. Dans un autre bol<sup>2</sup>, déposer la courge râpée, le sucre et les ingrédients liquides, soit l'huile de canola, le yogourt et les œufs. Mélanger le tout.
6. Verser les ingrédients liquides dans les ingrédients secs, mélanger rapidement et verser dans les moules.
7. Enfourner pour environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent<sup>3</sup> inséré au milieu du gâteau en ressorte propre.

<sup>2</sup> Insister sur l'utilisation de deux bols pour s'assurer que le mélange sera homogène (bien mélanger et sans grumeaux).

<sup>3</sup> Démontrer la technique du cure-dent afin de vérifier la cuisson des gâteaux.

### Note

Ajouter, si désiré, des noix de Grenoble (125 ml), des pacanes (125 ml) ou des raisins secs (80 ml) lorsque cuisinés à la maison.

Conserver les gâteaux dans un contenant hermétique au réfrigérateur ou les congeler.

# Atelier n°4 : déjeuner

---

## PAIN DORÉ ET LAIT FRAPPÉ AUX FRUITS

---

### Introduction

Pour être en bonne santé, le corps a besoin d'éléments nutritifs. Un déjeuner équilibré est un repas important qui fournit au corps ces éléments. Ce repas permet de refaire le plein d'énergie après 8 à 10 heures de jeûne, il est donc important pour demeurer énergique et concentré en classe ou au travail.

### Objectifs de l'atelier

L'atelier présenté permettra aux élèves de cuisiner des déjeuners simples et rapides.

### Préparation de l'atelier

1. Acheter les denrées alimentaires;
2. Préparer le matériel nécessaire;
3. Placer les plans de travail.

**Déroulement de l'atelier**

1. Présenter le thème de l'atelier et discuter pendant quelques minutes des habitudes de déjeuner des élèves et de ce qu'ils ont vu en classe avec l'enseignant.
2. Lire les recettes avec les participants.
3. Rappeler les règles d'hygiène de la cuisine : lavage des mains, port du filet à cheveux, lavage des surfaces de travail après les avoir utilisées.
4. Effectuer les recettes. Si vous avez un seul robot culinaire, demandez à la moitié des équipes de débiter par la recette de pain doré et à la seconde moitié de commencer par la recette de lait frappé.
5. Suivre les consignes d'animation indiquées sur les recettes aux pages suivantes.
6. Faire la dégustation des mets cuisinés.
7. Conclure l'atelier en proposant d'autres recettes pour le déjeuner : crêpes, muffins maison aux bleuets, smoothie-déjeuner affriolant, omelette, etc.

**INTENTIONS**

- Démontrer aux jeunes qu'il y a différents moyens d'intégrer facilement le déjeuner à ses habitudes de vie.
- Stimuler l'imagination des jeunes pour trouver des idées de déjeuner.

## Préparation de l'atelier n°4

### ÉQUIPEMENTS ET LISTE D'ÉPICERIE

#### Pour chaque participant :

- Filet à cheveux
- Tablier en plastique
- Planche à découper
- Couteau d'office
- Couteau du chef
- Assiette de dégustation et ustensiles

#### Pour chaque équipe de deux élèves :

- Bol
- Tasse à mesurer
- Fouet
- Spatule
- Poêle

#### Pour réaliser la recette :

- Mélangeur sur pied

Quantité minimal pour 1 participant	
Essence de vanille	2 ml par équipe de 2 élèves
Muscade	½ ml par équipe de 2 élèves

Achetés lors du 1 <sup>er</sup> atelier	
Huile de canola	
Sel	

Aliments	Quantités nécessaires pour effectuer les recettes	
	Pour 1 participant	___ élèves (Multipliez par le nombre d'équipe)
Pain de ménage de blé entier (3 g de fibres et plus par tranche)	2 tranches	
Œufs de calibre moyen	2	
Lait	¾ tasse (environ 200 ml)	
Fruits frais	½ tasse (environ 80 ml)	
Fruits congelés	¼ tasse (environ 60 ml)	

\* Acheter le plus petit format disponible pour chacun des ingrédients.

# Recettes pour le cuisinier

## PAIN DORÉ À SE LÉCHER LES DOIGTS<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Demander aux participants : Sauter des repas est une bonne méthode pour perdre du poids. Vrai ou faux.  
Réponse : Faux. En réalité, à la suite de restrictions alimentaires :

- Le manque d'énergie entraîné peut amener de l'irritabilité, de la difficulté à dormir, des difficultés de concentration et une diminution des performances scolaires ou des pertes de conscience;
- Ce n'est pas le gras corporel qui est utilisé en premier comme source d'énergie, mais bien les muscles;
- La sensation de faim peut entraîner des comportements compulsifs. Ainsi, parfois la même quantité d'aliments est consommée en deux repas plutôt qu'en trois repas;
- La restriction amène parfois l'envie de consommer des aliments (souvent gras et sucrés), et ce, sans se restreindre dans la quantité consommée. Ainsi, la quantité de calories ingérées sera encore plus grande que si on avait simplement mangé 3 repas.

### Temps de préparation

10 minutes

### Temps de cuisson

15 minutes

### Nombre de portions

2 portions

### Ingrédients

- 4 tranches pain de ménage<sup>2</sup>
- 3 œufs
- 20 ml (4 c. à thé) beurre ou d'huile de canola
- 60 ml (¼ tasse) lait
- 5 ml (1 c. à thé) essence de vanille
- 1 pincée sel
- 1 pincée muscade

<sup>2</sup> Mentionner aux élèves de ne pas utiliser un pain trop frais, car un pain plus sec absorbera plus de liquide. Donc cette recette est idéale pour utiliser les tranches de pain plus sèches ou la croûte de pain.

### Mode de préparation

1. Dans un bol, mélanger au fouet tous les ingrédients sauf le pain et le beurre (huile de canola).
2. Déposer 1 tranche de pain à la fois dans le mélange et les presser légèrement pour bien les imbiber.
3. Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce que quelques gouttes d'eau vaporisées dans la poêle dansent avant de s'évaporer.
4. Ajouter le beurre (huile de canola) et le laisser fondre jusqu'à ce qu'il mousse.
5. Égoutter les tranches de pain et les déposer dans la poêle.
6. Cuire 4 à 5 minutes par côté, jusqu'à ce que le pain soit bien doré<sup>3</sup>.

### Note

Huile de canola pour la cuisson. Sirop d'érable pour garnir.

<sup>3</sup> Demander aux élèves : Mieux vaut ne pas déjeuner que de manger dans l'autobus. Vrai ou faux.  
Réponse : Faux. Il est important de consommer un repas au réveil pour briser le jeûne de 8 à 10 heures subit par le corps lors de la nuit. Ainsi, le corps aura toute l'énergie nécessaire pour fonctionner. Tentez l'expérience durant quelques jours, vous verrez une différence.

Voici quelques idées à transporter :

- sandwich au fromage et une banane;
- lait frappé et muffin maison;
- sandwich aux œufs et un jus 100 % pur.

Quelques idées si vous manquez d'appétit :

- prenez un jus en vous levant, faites votre routine et terminez par le repas;
- Apportez un verre de lait ou de jus pour la route et déjeuner plus tard dans la matinée.

Référence : *Kuizto, secrets, astuces et recettes pour cuisinier bien, bon, pas cher, Les Éditions Transcontinental, La Tablee des Chefs, 2010 (page 51).*

## Recettes pour le cuisinier

### LAIT FRAPPÉ AUX FRUITS

#### Temps de préparation

5 minutes

#### Nombre de portions

1 portion

#### Ingrédients

- 125 ml tasse (½ tasse) lait<sup>4</sup>
- 60 ml (¼ tasse) fruits congelés (mangue, bleuet ou fraise)<sup>5</sup>
- 75 ml (⅓ tasse) fruits frais mûrs (banane ou cantaloup) .

<sup>4</sup> Démontrer aux élèves que lorsqu'ils achètent des aliments périssables (lait, crème, œufs, viande, volaille, poisson, etc.) il est important de regarder la date d'expiration pour éviter d'avoir à jeter des aliments.

D'autres trucs pour bien choisir les aliments périssables :

- Choisir des contenants de lait qui ne coulent pas en regardant en dessous.
- Vérifier qu'aucun œuf n'est brisé quand vous achetez une douzaine d'œufs.

<sup>5</sup> Demander aux participants : Les fruits et les légumes congelés sont moins nutritifs que les fruits et légumes frais. Vrai ou faux.

Réponse : Faux. Les fruits et les légumes sont congelés à une maturité maximale et la congélation permet de conserver leur valeur nutritive.

#### Mode de préparation

- Préparer les fruits en les épluchant et en les coupant en morceaux.
- Dans le mélangeur sur pied, ajouter tous les ingrédients.
- Mélanger et verser dans un verre.
- Laver le mélangeur sur pied<sup>6</sup>.

<sup>6</sup> Si vous n'avez qu'un seul mélangeur sur pied, celui-ci peut être rincé seulement pour cette recette puisque des ingrédients similaires seront utilisés. Cependant, indiquez aux élèves pourquoi cette méthode est utilisée et demandez-leur de bien laver le robot à la fin de l'atelier.

#### Note

Varié les fruits selon vos goûts et pour plus de texture, ajouter du yogourt ou du tofu mou (disponible dans la section de fruits et légumes de l'épicerie).

#### Nombre de portions de chacun des groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien<sup>7</sup>

##### — pour les deux recettes

- 1 portion de fruits et légumes (lait frappé aux fruits)
- 2 portions de produit céréalier (pain doré)
- 1 portion de lait et substituts (lait frappé aux fruits)
- ½ portion de viande et substituts (œuf dans le pain doré)

<sup>7</sup> Indiquer aux élèves que ces recettes permettent de composer un repas complet. Selon leur âge, le nombre de portions de viandes et substituts recommandés par jour est de 2. Cependant, avec 3 repas par jour, on peut consommer ½ portion au déjeuner et une autre ½ portion au dîner. Référez-vous au Guide alimentaire canadien. Note : une portion d'œuf représente 2 œufs.



# Atelier n°5 : planifier pour économiser

---

## CUISSES DE POULET SAUCE BBQ ET SALADE DE CHOU CRÉMEUSE

---

### Introduction

Pour économiser, une des premières astuces est de cuisiner soi-même ses repas plutôt que de les acheter au restaurant.

### Note

Peut-être que le coût d'achat de tous les ingrédients sera plus élevé que le coût d'une seule portion du même plat au restaurant, mais la quantité d'ingrédients achetés à l'épicerie permettra de faire plusieurs recettes ou plus d'une portion de la même recette.

### Objectifs de l'atelier

L'atelier présenté permettra aux élèves de :

- cuisiner une sauce et une vinaigrette maison;
- cuisiner le poulet et vérifier la cuisson;
- comprendre l'importance de bien conserver les aliments;
- réviser l'utilisation des outils pour mesurer les ingrédients secs et liquides.

### Préparation de l'atelier

1. Acheter les denrées alimentaires;
2. Préparer le matériel nécessaire;
3. Placer les plans de travail.

**Déroulement de l'atelier**

1. Présenter le thème de l'atelier et discuter pendant quelques minutes des façons d'économiser lorsque l'on achète de la nourriture et de ce qu'ils ont vu en classe avec l'enseignant.
2. Lire la recette avec les participants.
3. Rappeler les règles d'hygiène de la cuisine : lavage des mains, port du filet à cheveux.
4. Suivre les consignes d'animation indiquées sur les recettes des pages suivantes.
5. Faire la dégustation des mets cuisinés.
6. Conclure l'atelier en proposant d'autres recettes de poulet : pilons de poulet miel et moutarde.

**INTENTIONS**

- Démontrer qu'il est simple de cuisiner des sauces et des vinaigrettes pour accompagner les plats.
- Conscientiser les élèves à bien cuire et bien conserver les aliments périssables.

## Préparation de l'atelier n°5

---

### ÉQUIPEMENTS ET LISTE D'ÉPICERIE

---

**Pour chaque participant :**

- Filet à cheveux
- Tablier en plastique
- Planche à découper
- Couteau d'office
- Assiette de dégustation et ustensiles

Acheté lors du 1 <sup>er</sup> atelier	
Huile de canola	

**Pour chaque équipe de deux élèves :**

- Couteaux du chef
- Économe
- Râpe
- Bols à mélanger (2)
- Petite casserole

**Pour deux équipes :**

- Cuillères à mesurer
- Ensemble de tasses à mesurer pour les solides
- Tasse à mesurer d'un litre

**Pour réaliser la recette :**

- Plaques à biscuits (1 pour 4 cuisses de poulet)
- Pinceaux pour badigeonner les cuisses de poulet (2)
- Mélangeur sur pied

## Préparation de l'atelier n°5

### ÉQUIPEMENTS ET LISTE D'ÉPICERIE (SUITE)

Aliments	Quantités nécessaires pour effectuer les recettes	
	Par équipe de 2 élèves	___ élèves (Multipliez par le nombre d'équipe)
Chou	1 petit pour 4 élèves	
Carottes	2 carottes pour 4 élèves	
Échalote sèche	1	
Lait	30 ml pour 4 élèves	
Mayonnaise	30 ml pour 4 élèves	
Ketchup	60 ml	
Vinaigre blanc	35 ml	
Pêches en conserve	1 contenant de 142 ml	
Paprika	2,5 ml (1 g)	
Piment de la Jamaïque	1 pincée	
Graines de coriandre moulues	1,25 ml	
Cassonade	10 ml (9g)	
Sucre blanc	60 ml (50g)	
Cuisses de poulet	2 par participant	
Papier parchemin	petit format	

\* Acheter le plus petit format disponible pour chacun des ingrédients.

## Recettes pour le cuisinier

### CUISSES DE POULET SAUCE BARBECUE AUX PÊCHES

#### Temps de préparation

40 minutes

#### Temps de cuisson

15 minutes

#### Nombre de portions

4 portions

#### Ingrédients

- 4 cuisses de poulet<sup>1</sup>
- 1 échalote sèche
- 1 c. à table (15 ml) huile de canola
- 1 contenant de 142 ml pêches en conserve
- 1/3 tasse (60 ml) ketchup
- 2 c. à thé (10 ml) cassonade
- 1 c. à thé (5 ml) vinaigre blanc
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) paprika
- 1 pincée piment de la Jamaïque
- 1,25 ml graines de coriandre moulues
- 1 pincée sel
- 1 pincée poivre noir moulu

<sup>1</sup> Demander aux participants : Manger le soir peut mener à l'obésité. Mythe ou réalité?

Réponse : Mythe. Avoir une saine alimentation est une question d'équilibre : entre la consommation et la dépense d'énergie, mais également dans la consommation d'aliments nutritifs.

L'obésité est plutôt due à un ensemble d'habitude de vie :

- l'inactivité, trop grande écoute de télévision, le peu d'activité physique,
- le manque de sommeil
- la surconsommation d'aliments. Les aliments riches en matières grasses et en sucres, ainsi que les boissons sucrées ont davantage d'effet sur le surpoids.

L'obésité peut parfois être due à la génétique, à des maladies ou à d'autres facteurs.

#### Mode de préparation

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
2. Recouvrir une plaque de cuisson de papier parchemin.
3. Déposer les cuisses de poulet sur cette plaque.
4. Badigeonner, à l'aide d'un pinceau, les cuisses d'un peu d'huile ou de beurre pour éviter qu'elles ne s'assèchent.
5. Cuire au four environ 25 minutes<sup>2-3</sup>.
6. Pendant la cuisson du poulet, préparer la sauce :
  - Égoutter les pêches et les passer au mélangeur pour les réduire en purée.
  - Hacher l'échalote.
  - Faire revenir l'échalote dans une poêle avec de l'huile de canola à feu moyen/doux.
  - Lorsque l'échalote commence à colorer, ajouter tous les autres ingrédients, y compris la purée de pêches et laisser mijoter environ 10 minutes.
  - Laisser refroidir et servir en accompagnement du poulet. La portion de sauce recommandée est d'environ 60 ml par personne.

<sup>2</sup> Pour savoir si le poulet est cuit, la chair doit se détacher toute seule des os et ne pas être rosée.

Expliquer aux élèves une stratégie importante pour faire échec aux bactéries dans une cuisine : Éviter de laisser les denrées périssables (lait, œufs, crème, viande, volaille, poisson) séjourner inutilement à la température de la pièce. Ne les sortir qu'au moment de les utiliser et les remettre au frigo aussitôt après. Surtout l'été. Utiliser l'annexe 5.1 (réponses : nombreuses, meurent, réfrigérateur, congélateur).

<sup>3</sup> Indiquer aux élèves une autre stratégie pour faire échec aux bactéries : décongeler les aliments (dans un sac ou contenant de plastique) au frigo plutôt qu'à la température ambiante. Si le temps presse, les laisser tremper dans l'eau froide en la renouvelant souvent, de façon à ce qu'elle reste froide. Aussi, réfrigérer les aliments chauds le plus vite possible après la cuisson ou le service, sans attendre qu'ils aient refroidis; cela ne ferait qu'inviter les bactéries à se multiplier. Pour accélérer le refroidissement, répartir la quantité dans plusieurs petits contenants. Finalement, bien emballer les viandes et volailles crues (ou les mettre dans une assiette) et les ranger au frigo loin des aliments cuits ou prêts à manger (salades, mets cuits, etc.) pour éviter que leur jus ne coule sur d'autres aliments.

## Recettes pour le cuisinier

### SALADE DE CHOU CRÉMEUSE EN ÉQUIPE DE 4 ÉLÈVES

#### Temps de préparation

15 à 20 minutes

#### Nombre de portions

4 portions

#### Ingrédients

- ½ tasse (125 ml) carottes râpées<sup>6</sup>
- 3 tasses (750 ml) chou râpé (½ chou)
- 2 c. à soupe (30 ml) mayonnaise<sup>7</sup>
- 4 c. à soupe (60 ml) sucre blanc
- 2 c. à soupe (30 ml) vinaigre blanc
- 2 c. à soupe (30 ml) lait
- Sel d'oignon au goût
- Sel et poivre noir au goût

<sup>6</sup> Lorsque vous achetez des ingrédients pour cuisiner, il y a souvent des restes (comme le chou). Vous pouvez facilement les utiliser pour cuisiner d'autres mets : soupe au chou, chou farci, etc.

<sup>7</sup> Présenter aux participants le matériel à utiliser pour mesurer les ingrédients :

- cuillères à mesurer
- tasses à mesurer pour les ingrédients secs
- tasses à mesurer pour les liquides (500 ml ou 1 litre).

Pour bien mesurer les liquides, il faut déposer la tasse à mesurer sur une surface plane et se pencher à la hauteur de la tasse pour vérifier la mesure.

Pour les ingrédients secs, les tasses doivent être rases.

#### Mode de préparation

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients sauf le chou et les carottes.
2. Hacher le chou avec un couteau du chef.
3. Râper les carottes.
4. Ajouter les carottes râpées et le chou râpé.

#### Nombre de portions de chacun des groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien<sup>8</sup>

- 1 portion de fruits et légumes (salade de chou)
- Aucune portion de produit céréalier
- Aucune portion de lait et substituts
- 1 portion de viande et substituts

<sup>8</sup> Demander aux participants s'ils devraient ajouter un aliment pour compléter l'assiette (poulet et salade de chou). Si oui, quel aliment devrait être ajouté et à quel groupe alimentaire appartient-il? (Réponse : oui, il faut ajouter un produit céréalier pour avoir une assiette équilibrée).

Par exemple : On peut servir les cuisses de poulet avec un couscous aux légumes, avec des pommes de terre, une salade de pâtes alimentaires ou avec du riz.

De plus, il serait intéressant d'ajouter un dessert à base de lait ou de fruit pour avoir un repas encore plus nutritif : pouding au tapioca, salade de fruits.

# Atelier n°6 : activité préparatoire à la visite à l'épicerie

---

## VISITE À L'ÉPICERIE (ANIMÉ PAR L'ENSEIGNANT)

---

### Introduction

Le chef est invité à accompagner les élèves et l'enseignant au supermarché.

### Objectifs de l'atelier

L'atelier présenté permettra aux élèves de :

- ???;
- ???;
- ???.

### Préparation de l'atelier (page 2)

1. ???;
2. ???;
3. ???.



# Atelier n°7 : cuisiner les légumes

---

**BROCOLI, POIS VERTS EN CONSERVE ET CONGELÉS, LÉGUMES RÔTIS, POIS MANGE-TOUT SAUTÉS, CAROTTES CARAMÉLISÉES, POPCORN DE CHOU-FLEUR, ETC.**

---

## **Introduction**

Cet atelier permettra aux élèves de comprendre l'influence de la cuisson sur le goût des légumes en expérimentant différentes façons d'apprêter les légumes.

## **Objectifs de l'atelier**

L'atelier présenté permettra aux élèves de :

- connaître différents modes de cuisson pour obtenir des légumes appétissants;
- mettre en pratique différentes techniques de cuisson : blanchir, sauter, gratiner.

## **Préparation de l'atelier**

1. Acheter les denrées alimentaires;
2. Préparer le matériel nécessaire;
3. Placer les plans de travail.

**Déroulement de l'atelier**

1. Présenter le thème de l'atelier et discuter pendant quelques minutes des légumes que les élèves aiment et de ce qu'ils ont vu en classe avec l'enseignant.
2. Diviser la classe en équipe de 2 élèves (ou de 3 élèves si le groupe est impair).
3. Attribuer, au sort, une recette différente à chaque équipe et leur remettre une copie papier (annexe 7a : recettes de l'élève), éviter de négocier sur le choix des recettes avec les élèves. L'atelier est composé de 4 recettes et est prévu pour un groupe de 8 à 12 élèves. Des recettes supplémentaires sont proposées pour les groupes plus nombreux.
4. Demander aux élèves de bien lire leur recette et de la cuisiner.
5. Durant l'atelier, cuisiner les recettes en démonstration (pages suivantes). Par la suite, expliquer aux élèves votre démarche et les résultats (plus ou moins appétissant selon les légumes (en conserve, congelé, etc.) et la cuisson choisie).
6. Jusqu'à la fin, tous les élèves se regroupent. Chaque équipe présente leur recette. Tous les élèves goûtent aux recettes de chaque équipe et donnent leurs impressions. Des questions sont proposées pour chaque recette afin de stimuler la conversation. Les élèves peuvent utiliser la liste des mots de dégustation incluse dans leur cahier de l'élève et à l'annexe 7b.
7. Conclure en indiquant que les légumes, s'ils sont bien cuisinés, peuvent être très bons au goût. Proposer aux élèves de penser aussi aux crudités (servis avec ou sans trempette), aux légumes gratinés et aux salades repas pour augmenter leur consommation de légumes.

**INTENTIONS**

- Stimuler l'envie des élèves de goûter à de nouvelles présentations alimentaires.
- Amener les élèves à critiquer de manière positive les recettes afin de proposer des changements selon leurs goûts.

**Lorsqu'on déguste des aliments, il faut garder l'esprit ouvert.**

1. On n'utilise pas de vocabulaire comme : ce n'est pas bon, « yark ! », c'est immangeable, etc.
2. On utilise plutôt des expressions telles que : je n'aime pas ce goût, je préfère les mets moins épicés...
3. On s'assure de donner des commentaires constructifs : j'ajouterais plus de sel, si nous mettions moins d'eau, les légumes seraient plus croquants, etc.

## Préparation de l'atelier n°7

### ÉQUIPEMENTS ET LISTE D'ÉPICERIE

#### EQUIPEMENTS

##### Pour chaque participant :

- Filet à cheveux
- Tablier en plastique
- Planche à découper
- Couteau du chef
- Couteau d'office
- Assiette de dégustation et ustensiles

##### Équipement nécessaire :

- Four à micro-ondes
- Four

##### Pour le groupe :

- Ustensiles de service
- Ustensiles pour dégustation
- Assiette pour dégustation

#### RECETTES

##### Recettes en démonstration :

- Ouvre-boîte
- Petit chaudron (ou casserole ?)
- 2 plats allant au four à micro-ondes
- Passoire
- Plats et ustensiles de présentation

##### Recette 1 :

- Pinceau
- 2 plaques de cuisson
- Cuillère à mesurer (5 ml)
- Pincettes
- Papier parchemin ou papier d'aluminium

##### Recette 2 :

- Poêle à frire
- Passoire pour rincer les légumes ?
- Cuillère de bois
- Cuillère à mesurer (5 ml)

##### Recette 3 :

- Petit plat allant au four à micro-ondes et au four
- Plaque de cuisson
- Cuillère à mesurer (5 ml)
- Cuillère à table
- Bol à mélanger

##### Recette 4 :

- Plat allant au four à micro-ondes
- Cuillère à mesurer (5 ml)
- Cuillère à table
- Fourchette

##### Recette 5 :

- Poêle à frire
- Cuillère de bois

##### Recette 6 :

- Plat allant au four à micro-ondes
- Cuillère à mesurer (5 ml)
- Cuillère à table
- Fourchette

##### Recette 7 :

- Bol à mélanger
- 2 bols de service
- Cuillère et tasse à mesurer
- Cuillère à thé et à table

##### Recette 8 :

- Bol à mélanger
- 2 bols de service
- Cuillère et tasse à mesurer
- Cuillère à thé et à table

#### Acheté lors du 1<sup>er</sup> atelier

Huile de canola	
-----------------	--

## Préparation de l'atelier n°7

### ÉQUIPEMENTS ET LISTE D'ÉPICERIE (SUITE)

Aliments	Quantités nécessaires pour effectuer les recettes
<b>Recette 1</b>	
Poivron rouge, orange ou jaune	1
Oignon	1
Courgette	2
Cumin ou thym	5 ml
<b>Recette 2</b>	
Pois mange-tout	300-350 g
Cari en poudre	10 ml
<b>Recette 3</b>	
Chou-fleur	1
Poudre de chili	10 ml
<b>Recette 4</b>	
Carotte	1½ tasse (environ 2 à 3 carottes)
Jus d'orange congelé [vous pouvez faire du jus avec le jus congelé non utilisé pour l'offrir aux élèves]	15 ml
<b>Recette 5</b>	
Courgette	2½ tasses (environ 3 courgettes)
<b>Recette 6</b>	
Panais	1½ tasse (environ 3 ou 4 panais)
Cassonade	15 ml

\* Acheter le plus petit format disponible pour chacun des ingrédients.

## Préparation de l'atelier n°7

### ÉQUIPEMENTS ET LISTE D'ÉPICERIE (SUITE)

Aliments	Quantités nécessaires pour effectuer les recettes
<b>Recette 7</b>	
Mayonnaise	45 ml
Yogourt nature	250 ml
Pâte de tomates	45 ml
Épices cajuns	15 ml
Sucre	5 ml
Concombre	3
<b>Recette 8</b>	
Poivron (vert, jaune ou rouge)	2
Mayonnaise	125 ml
Crème sûre	125 ml
Échalote	1
Persil ou Basilic frais	15 ml
Thym séché (la vraie recette inclus de l'aneth, mais en mettant thym cela fait un ingrédient de moins à acheter)	5 ml
<b>Recette en démonstration</b>	
Pois congelés	250 ml (environ 175 g)
Pois en conserve	1 boîte
Brocoli	1
<b>Pour toute les recettes</b>	
Sel	
Poivre	
Beurre	50 ml

\* Acheter le plus petit format disponible pour chacun des ingrédients.

## Recettes pour le cuisinier<sup>1</sup>

---

### RECETTE EN DÉMONSTRATION : BROCOLI BOUILLI

---

<sup>1</sup> Demander aux participants de bien lire les recettes et superviser la confection des recettes. Si les élèves vous posent des questions, amenez-les à réfléchir plutôt que de leur donner la réponse directement.

#### Temps de préparation

10 minutes

#### Temps de cuisson

15 minutes

#### Nombre de portions

12 portions pour dégustation

#### Ingrédients

- 1 brocoli

#### Mode de préparation

1. Couper le brocoli en petits fleurons.
2. Remplir une casserole d'eau. Porter à ébullition. Ajouter le brocoli.
3. Après 4 minutes, retirer la moitié du brocoli et arrêter la cuisson en les refroidissant à l'eau froide.
4. Attendre 6 minutes supplémentaires, retirer la seconde moitié du brocoli et arrêter la cuisson en les refroidissant à l'eau froide.<sup>2</sup>
5. Démontrer que la cuisson des légumes a une grande importance pour cuisiner des légumes appétissants.

<sup>2</sup> Attirer l'attention des élèves sur la couleur de l'eau de cuisson. Une bonne quantité des vitamines du brocoli se retrouvent dans l'eau. C'est pourquoi une cuisson moins longue ou sous d'autres formes, qu'ils verront dans l'atelier, pourrait permettre de conserver plus de vitamines.

## Recettes pour le cuisinier

### POUR CONCLURE L'ATELIER : POIS VERTS EN CONSERVE ET CONGELÉS

#### POIS VERTS EN CONSERVE

##### Temps de préparation

10 minutes

##### Nombre de portions

12 portions pour dégustation

##### Ingrédients

1 petite conserve de pois

##### Mode de préparation

1. Ouvrir la conserve et égoutter les pois.
2. Placer les pois dans un contenant allant au four à micro-ondes et réchauffer 1 à 2 minutes au four à micro-ondes.

#### POIS VERTS CONGELÉS

##### Temps de préparation

10 minutes

##### Nombre de portions

12 portions pour dégustation

##### Ingrédients

500 ml pois congelés

##### Mode de préparation

1. Mettre dans un plat allant au four à micro-ondes avec 10 ml d'eau et cuire pendant 1 minute ou jusqu'à ce que les pois soient chauds.
2. Ajouter un peu de sel au goût.

#### PRESENTEZ AUX ÉLÈVES ET DEMANDEZ-LEUR DE COMPARER LES DEUX RECETTES DE POIS

- La couleur  
(vert éclatant pour les pois congelés et vert plus foncé pour les pois en conserve);
- La texture  
(les pois en conserve seront plus pâteux);
- La valeur nutritive  
(les pois congelés sont plus nutritifs [car les éléments nutritifs des pois en conserve se retrouvent dans le liquide] et moins salés [du sodium est ajouté aux conserves pour la conservation]);
- Le côté pratique des deux options.

#### Si le temps le permet, poser la question suivante aux élèves :

1. Ajouteriez-vous des épices pour donner plus de goût ?

OUI  NON

- a. Si oui, essayez d'ajouter une des épices disponibles dans la classe.

Préférez-vous la recette avec l'ajout d'épices ?

OUI  NON



# Atelier n°8 : l'ABC de la boîte à lunch

---

## SALADE DE PÂTES CRÉÉES PAR LES ÉLÈVES LORS DE L'ATELIER EN CLASSE

---

### Introduction

Dans cet atelier, les participants apprendront que l'on peut cuisiner plusieurs mets différents avec des ingrédients de base.

### Objectifs de l'atelier

L'atelier présenté permettra aux élèves de :

- mettre en pratique la cuisson des pâtes;
- expérimenter des recettes qu'ils auront créées en classe

### Préparation de l'atelier

1. Acheter les denrées alimentaires selon la liste d'épicerie fournie par les élèves;
2. Préparer le matériel nécessaire;
3. Placer les plans de travail.

**Déroulement de l'atelier**

1. Présenter le thème de l'atelier et discuter quelques minutes avec les élèves de leurs lunchs, de ce qu'ils mangent le midi et de ce qu'ils ont vu en classe avec l'enseignant.
2. Inviter les élèves à faire les recettes qu'ils ont préparées en équipe. Si l'équipement ne permet pas à chaque équipe de cuire les pâtes, faites la cuisson dans une grande casserole.
3. S'il reste plusieurs ingrédients des autres ateliers, vous pouvez faire une autre recette en démonstration et expliquer aux jeunes les astuces pour éviter de jeter des aliments, tel que de modifier ou d'inventer des recettes pour utiliser les aliments de notre réfrigérateur.
4. Inviter les élèves les plus rapides à cuisiner la recette de vinaigrette ou faire la recette en démonstration pour tous les élèves.
5. Inviter les élèves à présenter leur recette et faire la dégustation des mets cuisinés.
6. Mentionner aux élèves que les recettes présentées sont faites à base de pâtes uniquement, mais qu'il y a plein de possibilités comme le riz, le couscous, la salade verte (accompagnée d'un pain ou d'un dessert à base de produit céréalier). De plus, ils trouveront d'autres idées de vinaigrettes dans leur cahier de l'élève.

## Préparation de l'atelier n°8

---

### ÉQUIPEMENTS

---

#### Pour chaque participant :

- Filet à cheveux
- Tablier en plastique
- Planche à découper
- Couteau du chef
- Couteau d'office

#### Pour chaque équipe de deux élèves :

- Cuillères à mesurer
- Ensemble de tasses à mesurer ou une grande tasse à mesurer
- Bol à mélanger
- Casserole pour cuire les pâtes
- Passoire
- Autre matériel selon les recettes créées et choisies

#### Pour la vinaigrette en démonstration :

- Fouet
- Tasse à mesurer

#### Mode de préparation de base

1. Faire bouillir 2 litres d'eau dans une casserole. Ajouter les pâtes et saler l'eau. Lorsque les pâtes sont cuites, les égoutter dans la passoire. Mettre les pâtes dans un bol à mélanger.
- Si l'élève a choisi les œufs comme source de protéines : faire bouillir 1 litre d'eau dans une casserole et déposer les œufs dans la casserole à l'aide d'une cuillère à soupe. Cuire environ 10 minutes.
2. Couper les légumes en petits morceaux et ajouter dans le bol à mélanger.
- Ouvrir la conserve de thon ou de légumineuses.
- Égoutter le thon. **OU**
- Égoutter les légumineuses et les rincer à l'aide de la passoire.
3. Mélanger les ingrédients et la vinaigrette dans un bol à mélanger.
4. Ajouter des épices, du sel, du poivre ou des fines herbes pour plus de goût.

#### Trucs à donner aux élèves pendant l'atelier

Penser à utiliser les légumes que vous avez à la maison. C'est un excellent truc pour éviter de perdre des aliments et pour varier les goûts de nos salades. D'ailleurs, ajouter quelques fruits amène un goût sucré salé intéressant aux salades repas.

## Recettes pour le cuisinier

---

### VINAIGRETTE AUX CÂPRES ET AUX HERBES FRAÎCHES

---

**Temps de préparation**

5 minutes

**Nombre de portions**

4 à 6 portions

**Ingrédients**

- 125 ml huile de canola
- 45 ml jus de citron
- 30 ml câpres
- 2 c. à table (30 ml) persil plat frais
- 1 c. à table (15 ml) ciboulette fraîche
- 2 c. à table (30 ml) basilic frais
- 1 pincée sel
- 1 pincée poivre noir moulu

**Mode de préparation**

1. Laver et assécher les herbes fraîches et les hacher finement.
2. Hacher finement les câpres.
3. Fouetter le jus de citron avec le sel, le poivre, les herbes hachées et les câpres.
4. Ajouter l'huile lentement en fouettant.

# Atelier n°9 : évaluer ses habitudes de vie

---

## SOUPE-REPAS DU FRIGO

---

### Introduction

Dans cet atelier, les participants apprendront que l'on peut cuisiner plusieurs mets différents avec des ingrédients de base, et ce dans un seul plat, « en salissant peu de vaisselle ».

### Objectifs de l'atelier

L'atelier présenté permettra aux élèves de :

- connaître des recettes de base économiques et faciles à transformer selon ses goûts et les aliments disponibles.

### Préparation de l'atelier

1. Acheter les denrées alimentaires;
2. Préparer le matériel nécessaire;
3. Placer les plans de travail.

**Déroulement de l'atelier**

1. Présenter le thème de l'atelier et discuter quelques minutes avec les élèves de l'importance de connaître des recettes simples et rapides car nous n'avons pas toujours le temps de préparer des recettes élaborées. Revenir sur les notions vues avec l'enseignant en classe au besoin.
2. Lire la recette incluse dans leur cartable (s'assurer de prendre la recette de 2 portions) avec les élèves;
3. Inviter les élèves à faire la recette.
4. S'il reste plusieurs ingrédients des autres ateliers, vous pouvez les ajouter à la recette et expliquer aux jeunes que pour éviter de jeter des aliments, il est possible de modifier ou d'inventer des recettes pour utiliser les aliments de notre réfrigérateur.
5. Faire la dégustation de la soupe-repas.

## Préparation de l'atelier n°9

### ÉQUIPEMENTS ET LISTE D'ÉPICERIE

#### Pour chaque participant :

- Filet à cheveux
- Tablier en plastique
- Planche à découper
- Couteau du chef
- Couteau d'office

#### Pour chaque équipe de deux élèves :

- Tasse à mesurer de 1 litre
- Casseroles (1)
- Cuillère de bois
- Louche
- Cuillère à table

Aliments	Quantités nécessaires pour effectuer les recettes	
	Par équipe de 2 élèves	___ élèves (Multipliez par le nombre d'équipe)
Bœuf haché	50 g	
Échalote sèche	1	
Carotte	1	
Rutabaga	½ petit	
Pâtes alimentaires (petites coquilles)	125 ml	
Conserve de tomates en dés	¼	
Bouillon de poulet	2 tasses	

\* Acheter le plus petit format disponible pour chacun des ingrédients.

\*\* Le sel, le poivre et l'huile de canola ont été achetés lors des premiers ateliers, s'il vous en manque, achetez un petit format.

\*\*\* Ce qui reste des autres ateliers (utiliser ces ingrédients pour les recettes).

# Recettes pour le cuisinier

## SOUPE-REPAS DU FRIGO

### Temps de préparation

15 à 20 minutes

### Temps de cuisson

20 à 30 minutes

### Nombre de portions

2 portions

### Ingrédients

- 1 c. à table (15 ml) huile de canola
- 1 échalote sèche (échalote française)
- 50 à 75 g (grosueur d'une balle de tennis) bœuf haché maigre (**ou** morceaux de poulet cuit **ou** légumineuses **ou** porc ou veau haché **ou** tofu)
- 3 tasses (750 ml) bouillon de poulet (**ou** de bœuf **ou** de légumes)
- 1 carotte coupée en dés (**ou** tous autres légumes que vous avez dans votre réfrigérateur)
- 1/2 petit rutabaga coupé en dés
- 1/2 tasse (125 ml) petites pâtes alimentaires (coquilles, etc.) (**ou** riz **ou** couscous)
- 1/2 tasse (125 ml) tomates en dés en conserve sans le jus des tomates (**ou** on peut garder le jus des tomates aussi et mettre moins de bouillon)
- sel et poivre noir du moulin, au goût

### Mode de préparation

1. Couper en petits dés les oignons, les carottes et le rutabaga.
2. Dans une grande casserole, chauffer à feu moyen.
3. Ajouter l'échalote et cuire, en brassant de temps à autre avec une cuillère de bois, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli.
4. Ajouter le bœuf haché et cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée.
5. Ajouter le bouillon de poulet et porter à ébullition.
6. Ajouter le reste des ingrédients (carottes, rutabaga, tomates, pâtes). Saler et poivrer.
7. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes et les légumes soient tendres.<sup>1</sup> Brasser de temps à autre pendant la cuisson.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Mentionner aux élèves que l'on peut ajouter plus de bouillon pour une soupe plus liquide. On peut leur expliquer aussi que plus la coupe des légumes est grosse, plus la cuisson sera longue.

<sup>2</sup> Demander aux participants : Cuisiner ses repas, c'est compliqué et ça coûte cher. Vrai ou faux.

Réponse : Faux. Comment nous avons vu dans les différents ateliers culinaires, il existe des milliers de recettes délicieuses faites à base d'ingrédients peu coûteux. De plus, vous avez cuisiné toutes sortes de mets et appris les techniques culinaires de base. À l'aide des recettes contenues dans votre cartable, vous pouvez maintenant cuisiner vos repas facilement.

### Note

Donner différentes idées aux élèves pour utiliser les aliments qu'ils ont déjà à la maison. Leur demander par quoi ils pourraient remplacer les différents ingrédients de la soupe.

# Atelier n°10 : les recettes de base

---

## MUFFINS AUX BLEUETS ET AUX BANANES

---

### Introduction

Dans cet atelier, les participants apprendront que l'on peut cuisiner plusieurs mets différents avec des ingrédients de base.

### Objectifs de l'atelier

L'atelier présenté permettra aux élèves de :

- mettre en pratique la cuisson au four de pâtisseries;
- effectuer la mesure des ingrédients avec les bons instruments et la bonne méthode (rappel).

### Préparation de l'atelier

1. Acheter les denrées alimentaires;
2. Préparer le matériel nécessaire;
3. Placer les plans de travail.

### Déroulement de l'atelier

1. Présenter le thème de l'atelier et discuter avec les élèves afin de savoir s'ils connaissent des recettes simples que l'on peut transformer en changeant des ingrédients. Discuter de l'avantage de cette stratégie et des notions vues en classe avec l'enseignant.
2. Lire la recette avec les élèves.
3. Inviter les élèves à faire les recettes. La moitié des équipes cuisineront les muffins aux bananes, et l'autre moitié des muffins aux bleuets et mangues.
4. S'il reste plusieurs ingrédients des autres ateliers, vous pouvez faire une recette et expliquer aux jeunes que pour éviter de jeter des aliments, il est possible de modifier ou d'inventer<sup>1</sup> des recettes pour utiliser les aliments de notre réfrigérateur.
5. Pendant la cuisson des muffins, demander aux participants de remplir l'évaluation (**annexe 10a**). Au besoin, nommer à nouveau les recettes qui ont été cuisinées au cours de l'année.
6. Faire la dégustation des muffins.

### FIN DE L'ATELIER

Rappeler aux participants que les recettes peuvent être adaptées avec les ingrédients que l'on a à la maison. Cependant, les recettes de pâtisseries sont plus complexes à modifier, car les ingrédients créent des réactions chimiques spécifiques et la modification des ingrédients peut modifier la recette (par exemple : un gâteau qui ne lève pas). Lorsque l'on cuisine des muffins, les fruits peuvent être modifiés, mais il est préférable de ne pas changer les autres ingrédients.

<sup>1</sup> Attention à la notion « d'invention » avec les élèves. Il est important qu'ils comprennent que l'on peut aisément inventer des soupes et des salades, mais qu'il est plus difficile d'inventer des gâteaux et des pâtisseries étant donné qu'il y a une relation importante entre les différents ingrédients (farine, gras, sucre, agents levants, etc.) et que les quantités ne peuvent pas être improvisées.

## Préparation de l'atelier n°10

### ÉQUIPEMENTS ET LISTE D'ÉPICERIE

#### Pour chaque participant :

- Filet à cheveux
- Tablier en plastique
- Planche à découper
- Couteau du chef
- Couteau d'office

#### Pour chaque équipe de deux élèves :

- Cuillères à mesurer
- Fourchette
- Ensemble de tasses à mesurer pour les solides
- Tasse à mesurer de 1 litre
- Moules à muffins  
(pour 12 muffins ou 2 × 6 muffins)
- Bols à mélanger (2)

Aliments	Quantités nécessaires pour effectuer les recettes	
	Par équipe de 2 élèves	___ élèves (Multipliez par le nombre d'équipe)
Farine tout usage et/ou de blé entier	375 ml (200 g)	
Lait	125 ml	
Sucre	60 ml (50 g)	
Poudre à pâte	12 ml (12 g)	
Œufs	1	
Bleuets congelés	60 ml (35 g) pour 2 équipes*	½ équipe
Mangues congelées (ou fraîches)	60 ml pour 2 équipes	
Banane	2 bananes pour 2 équipes	

\* Une équipe sur 2 cuisinera des muffins aux bananes et l'autre moitié les muffins mangue et bleuet.

\*\* Acheter le plus petit format disponible pour chacun des ingrédients.

\*\*\* Le sel, le poivre et l'huile de canola ont été achetés lors des premiers ateliers, s'il vous en manque acheter un petit format.

\*\*\*\* Ce qui reste des autres ateliers (utiliser ces ingrédients pour les recettes).

## Recettes pour le cuisinier

---

### MUFFINS<sup>1</sup>

---

#### Temps de préparation

15 minutes

#### Temps de cuisson

15 à 20 minutes

#### Nombre de portions

6 à 8 muffins

#### Ingrédients

- 375 ml (1½ tasses) farine tout usage et/ou de blé entier<sup>2</sup>
- 60 ml (¼ tasse) sucre
- 12 ml (2½ c. à thé) poudre à pâte
- 1 pincée sel
- 1 œuf battu
- 125 ml (½ tasse) lait
- 60 ml (¼ tasse) huile

#### Mode de préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs.
3. Dans un autre bol, fouetter l'œuf avec le lait et l'huile.
4. Incorporer aux ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit tout juste homogène. Diviser le mélange dans 2 bols à mélanger.
5. Remplir des moules à muffins aux deux tiers.
6. Cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre.

<sup>1</sup> Ces muffins sont parfaits pour les petits déjeuners rapides ou pour la boîte à lunch. Pensez à les congeler.

<sup>2</sup> Présenter la méthode pour mesurer les ingrédients secs à l'aide des cuillères à mesurer et tasses pour les ingrédients secs.

## Recettes pour le cuisinier

---

### DES MUFFINS DE TOUTES LES SAVEURS

---

#### **Bleuets et mangues**

Incorporer 60 ml (¼ tasse) de bleuets frais ou surgelés et 60 ml (¼ tasse) de mangues surgelées après avoir ajouté les ingrédients liquides aux ingrédients secs.

#### **Banane<sup>3</sup>**

Incorporer 60 ml (¼ tasse) [une petite banane] de banane après avoir ajouté les ingrédients liquides.

#### **Canneberges et orange**

Ajouter 60 ml (¼ tasse) de canneberges séchées et 2,5 ml (½ c. à thé) de zeste d'orange aux ingrédients secs.

#### **Épices et abricots**

Ajouter 2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle, 1 pincée de gingembre moulu et 60 ml (¼ tasse) d'abricots séchés en dés (raisons secs ou dattes hachées) aux ingrédients secs.

#### **Amandes et chocolat**

Ajouter 30 ml (2 c. à table) d'amandes effilées rôties et 60 ml (¼ tasse) de pépites de chocolat aux ingrédients secs et 2,5 ml (½ c. à thé) de vanille ou 1 ml (¼ c. à thé) d'essence d'amande au lait.

#### **Surprise**

Ajouter 2,5 ml (½ c. à thé) de zeste de citron aux ingrédients secs. Déposer la moitié de la pâte dans les moules, répartir des fruits (bleuets, framboises, morceaux de mangue) qu'on aura au préalable épongés avec un essuie-tout, une pastille de chocolat ou quelques pépites, une cuillerée de confiture ou de marmelade et recouvrir avec le reste de la pâte.

<sup>3</sup> Pour aller plus loin. Congelez une banane dans les jours précédents l'atelier. Lors de l'atelier, démontrez que les bananes devenues brunes peuvent être congelées plutôt que jetées et utilisées dans les muffins.