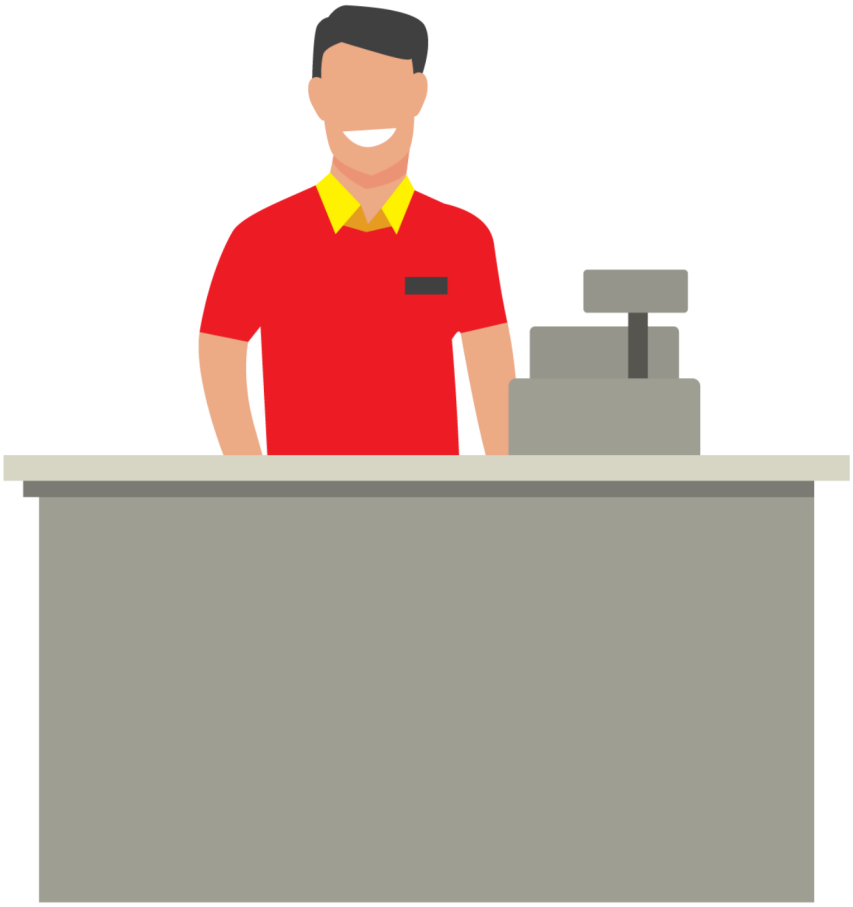
Nom:_____

Combien coûte la recette?



Compétence 1: Résoudre une situation-problème

Compétence 2: Mettre à profit son raisonnement mathématique

Compétence 3: Communiquer à l'aide du langage mathématique

Document créé par Elodie Couture

École secondaire de la Montée

Assistant graphique: edigo.io

Votre mission:

1ere partie:

Votre mission, si vous l'acceptez... calculer les montants des différentes recettes proposées. Pour y arriver, consultez un des sites suivants:

- Provigo: https://www.provigo.ca/
- IGA: https://www.iga.net/
- Métro: https://www.metro.ca/epicerie-en-ligne
- Maxi: https://www.maxi.ca/online-grocery-shopping

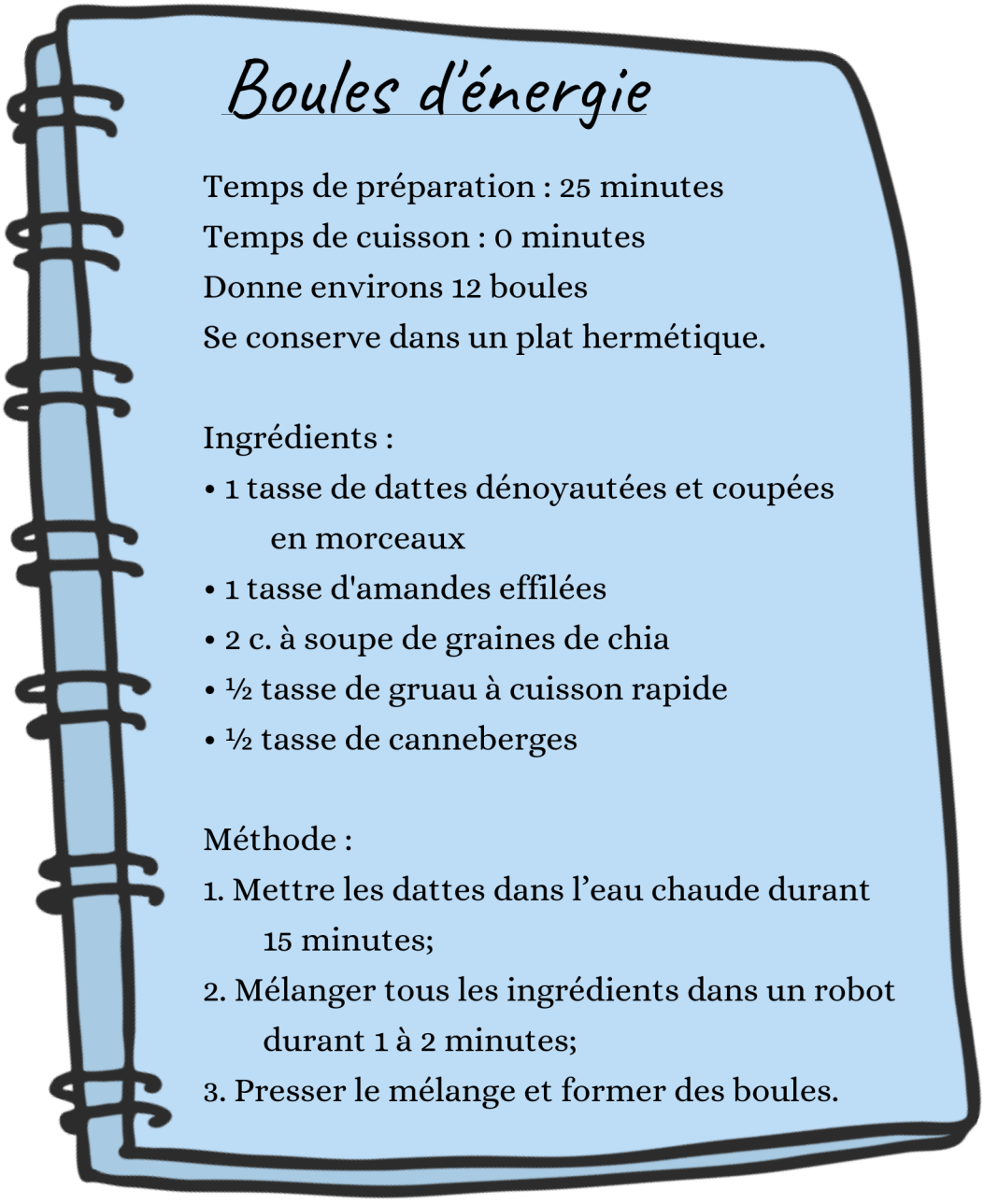
ou consulter les circulaires que tu retrouves dans le publicsac.

Assistant graphique: edigo.io

Première recette

Les collations sont importantes pour plusieurs raisons: niveau d'énergie constant durant la journée, apport en nutriments, apaiser la faim entre les repas, etc.

Voici un exemple de collation nutritive.



Boules d'énergie

Temps de préparation : 25 minutes
Temps de cuisson : 0 minutes
Donne environs 12 boules
Se conserve dans un plat hermétique.

Ingrédients :

- 1 tasse de dattes dénoyautées et coupées en morceaux
- 1 tasse d'amandes effilées
- 2 c. à soupe de graines de chia
- ½ tasse de gruau à cuisson rapide
- ½ tasse de canneberges

Méthode :

1. Mettre les dattes dans l'eau chaude durant 15 minutes;
2. Mélanger tous les ingrédients dans un robot durant 1 à 2 minutes;
3. Presser le mélange et former des boules.

Recette adaptée : https://www.fraichementpresse.ca/recettes/boules-energie-sans-cuisson-1.1982089

Assistant graphique: edigo.io

Quel budget as-tu besoin pour faire cette recette?

Site consulté: _____

Ingrédients:	Prix: $
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Total:	_____

Assistant graphique: edigo.io

Deuxième recette

Temps de préparation:
30 minutes
Temps de cuisson:
15 minutes
Portions:
4 à 6

Soupe aux légumes

Ingrédients:

-2 oignons
-2 carottes
-1/4 de rutabaga
-2 branches de céleri
-2 pommes de terre
-1/4 de chou vert
-1 poireau
-15 haricots verts
- 2 c. à soupe de beurre
-8 tasses de bouillon de poulet
-1 c. à soupe d' herbes salées
-sel et poivre au goût
-1 tasse de petites coquilles (pâtes)

1- Couper les oignons, les carottes, le rutabaga, le céleri et les pommes de terre en dés de 1 cm (1/2 po). Émincer le chou et le poireau. Couper les haricots en tronçons de 2 cm (3/4 de po).
2- Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les légumes de 3 à 5 minutes.
3- Ajouter le reste des ingrédients dans la casserole, à l'exception des coquilles. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux-moyen de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4- Ajouter les coquilles dans la casserole et poursuivre la cuisson de 5 minutes.

Assistant graphique: edigo.io

Quel budget as-tu besoin pour faire cette recette?

Site consulté: _____

Ingrédients:	Prix: $
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Total:	_____

Assistant graphique: edigo.io

Troisième recette

Croustade aux pommes

Ingrédients:

- 450 g de pommes Cortland, pelées, épépinées et coupées en dés
- 450 g de pommes McIntosh, pelées, épépinées et émincées
- 1 tasse de cassonade légèrement tassée
- 1/2 tasse de beurre non salé, tempéré
- 1/2 tasse de farine tout usage non blanchie
- 1/2 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1/4 tasse de gros flocons d'avoine
- 1/8 c. à thé de sel

1. Préchauffez le four à 325 °F
Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les pâtes à moitié seulement (le reste de la cuisson se fera au four). Égoutter.
3. Dans un poêlon, chauffer l'huile et faire dorer l'oignon et l'ail.
4. Ajouter la viande et cuire à feu vif 3 ou 4 minutes.
5. Ajouter le fond de veau et le laisser réduire légèrement.
6. Ajouter la boîte de tomates et les fines herbes.
7. Verser les pâtes dans un plat allant au four et y ajouter le mélange de viande. Bien mélanger.
8. Ajouter les deux tiers du fromage et mélanger.
9. Répartir le reste du fromage sur le dessus.
10. Saupoudrer de chapelure. Terminer la cuisson au four 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien grillé.

Assistant graphique: edigo.io

Quel budget as-tu besoin pour faire cette recette?

Site consulté: _____

Ingrédients:	Prix: $
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Total:	_____

Assistant graphique: edigo.io

2e partie de la mission

Planifie ton repas!

Maintenant, à toi de jouer! Tu dois faire le choix d'une recette qui respecte les critères suivants:
- Être santé;
- Avoir les 3 groupes alimentaires;
- Contenir 4 portions;
- Respecter le budget de 30$.

Voici les étapes:

1. Consulte l'un des sites culinaires suggérés à la page 10 et trouve la recette de ton choix.

Recette choisie:_____

Site consulté: _____

2. Fais imprimer une copie de ta recette. Si tu as besoin d'aide, demande à ton enseignante!

3. Fais la liste d'épicerie des ingrédients dont tu as besoin à la page 10.

4. Utilise les sites d'épicerie pour calculer le montant des ingrédients nécessaire à ta recette et vérifier si tu respectes ton budget de 30$. Regarde à la page 10.

Bonne chance!

Assistant graphique: edigo.io

Planifie ton repas!

Recette choisie:_____

Ingrédients:	Prix: $
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Total:	_____

Assistant graphique: edigo.io

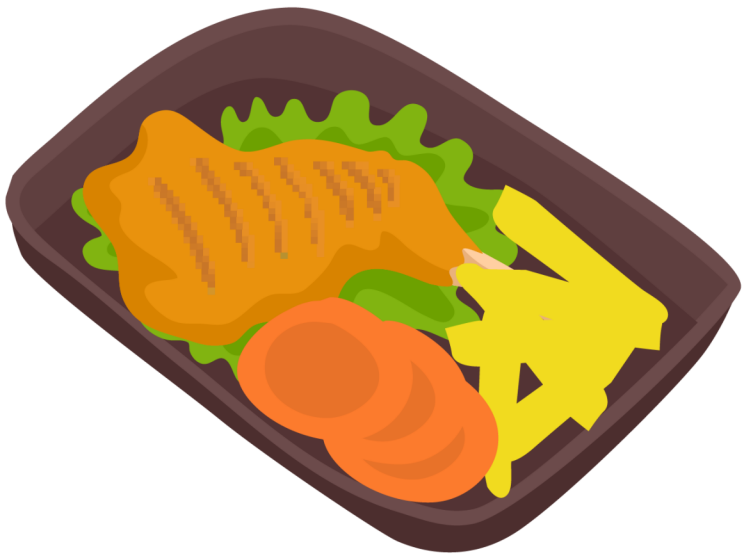
Pour t'inspirer...

Tu peux t'inspirer de ces sites culinaires pour trouver ta recette et des livres/revues mis à tes dispositions.

Suggestions de sites culinaires:

- Ricardo: https://www.ricardocuisine.com/
- Fraichement pressé: https://www.fraichementpresse.ca/
- Trois fois par jour: https://www.troisfoisparjour.com/
- Recettes du Québec: www.recettes.qc.ca
- Cuisine AZ: https://www.cuisineaz.com/

Sites d'épicerie:
- Provigo: https://www.provigo.ca/
- IGA: https://www.iga.net/
- Métro: https://www.metro.ca/epicerie-en-ligne
- Maxi: https://www.maxi.ca/online-grocery-shopping



Assistant graphique: edigo.io