

Fiche de l'élève

MA SALADE-REPAS

Ingrédients pour quatre portions

| Viande et substituts | Fruits et légumes | Lait et substituts | Produits céréaliers |
|--|--|---|---|
|  <p><input type="checkbox"/> Thon</p> <p>Quel format devrais-tu choisir ?</p> <p><input type="checkbox"/> En conserve (2 x 170 g)</p> <p><input type="checkbox"/> Frais (300 g)</p> |  <p><input type="checkbox"/> 2 poivrons</p> |  <p><input type="checkbox"/> Fromage mozzarella (200 g)</p> |  <p><input type="checkbox"/> Macaroni (250 g cru)</p> |
|  <p><input type="checkbox"/> Saumon</p> <p>Quel format devrais-tu choisir ?</p> <p><input type="checkbox"/> En conserve (2 x 213 g)</p> <p><input type="checkbox"/> Frais (400 g)</p> |  <p><input type="checkbox"/> Carottes moyennes</p> <p>Quel format devrais-tu choisir ?</p> <p><input type="checkbox"/> En conserve (carottes en rondelles, 200 ml)</p> <p><input type="checkbox"/> Carottes fraîches (4)</p> |  <p><input type="checkbox"/> Fromage Monterey Jack ou Gouda (200 g)</p> |  <p><input type="checkbox"/> Rotini (250 g cru)</p> |
|  <p><input type="checkbox"/> 6 œufs cuits durs</p> |  <p><input type="checkbox"/> 12 radis</p> | |  <p><input type="checkbox"/> Boucles moyennes (250 g cru)</p> |
|  <p><input type="checkbox"/> Pois chiche (légumineuses)</p> <p>Quel format devrais-tu choisir ?</p> <p><input type="checkbox"/> En conserve (540 ml)</p> <p><input type="checkbox"/> En vrac, secs (300 g)</p> |  <p><input type="checkbox"/> 1 conserve de maïs en grain (200 ml)</p> | |  <p><input type="checkbox"/> Penne (250 g cru)</p> |
|  <p><input type="checkbox"/> 2 poires</p> | | |  <p><input type="checkbox"/> Orzo (300 g cru)</p> |
|  <p><input type="checkbox"/> 2 pommes</p> | | | |

Pour composer une salade de pâtes que tu pourras ajouter à un dîner équilibré, choisis au moins un ingrédient dans chaque colonne.

Par exemple : Morceaux de jambon + ½ pomme en cubes + 2 branches de céleri en cubes + fromage mozzarella en cubes + macaroni

Fiche de l'élève

MODE DE PRÉPARATION

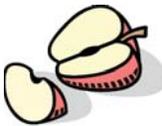
Choisis les étapes que tu devras faire pour cuisiner ta salade-repas dans la liste ci-dessous et transcris-les dans le tableau en suivant le bon ordre.

- Rincer les légumineuses avec de l'eau.
- Égoutter le thon ou le saumon.
- Cuire les œufs dix minutes dans de l'eau bouillante.
- Faire bouillir de l'eau.
- Couper les légumes et les fruits en petits cubes.
- Se laver les mains.
- Râper les carottes.
- Enlever la coquille des œufs.
- Laver les légumes.
- Éplucher les fruits.
- Couper les œufs en petits morceaux.
- Vérifier la cuisson des pâtes.
- Couper le fromage en cubes.
- Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante.
- Égoutter les pâtes à l'aide d'une passoire.
- Ouvrir les conserves.
- Nettoyer la vaisselle et les surfaces de travail.
- Égoutter les légumineuses.

| | |
|-----|--|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |
| 7. | |
| 8. | |
| 9. | |
| 10. | |
| 11. | |
| 12. | |

Fiche de l'élève

MA SALADE-REPAS EN TRIO

| Ingrédients pour quatre portions | | | |
|--|--|--|--|
| Viande et substituts | Fruits et légumes | Lait et substituts | Produits céréaliers |
|  <input type="checkbox"/> 2 conserves de thon (2 X 170 g) 3,50 \$ |  <input type="checkbox"/> 2 poivrons 4,00 \$ |  <input type="checkbox"/> Fromage mozzarella (200 g) 2,50 \$ |  <input type="checkbox"/> Macaroni (250 g cru) 0,75 \$ |
|  <input type="checkbox"/> 2 conserves de saumon (2 x 213 g) 3,50 \$ |  <input type="checkbox"/> 4 Carottes moyennes 1,00 \$ |  <input type="checkbox"/> Fromage Monterey Jack ou Gouda (200 g) 3,00 \$ |  <input type="checkbox"/> Rotini (250 g cru) 0,75 \$ |
|  <input type="checkbox"/> 6 œufs cuits durs 2,00 \$ |  <input type="checkbox"/> 12 radis 0,50 \$ | <div style="background-color: #f4a460; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center; color: white;"> <p>Pour composer une salade de pâtes que tu pourras ajouter à un dîner équilibré, choisis au moins un ingrédient dans chaque colonne.</p> </div> <div style="background-color: #00a696; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px; color: white;"> <p>Par exemple : Morceaux de jambon + ½ pomme en cubes + 2 branches de céleri en cubes + fromage mozzarella en cubes + macaroni</p> </div> |  <input type="checkbox"/> Boucles moyennes (250 g cru) 1,00 \$ |
|  <input type="checkbox"/> 1 conserve de pois chiche (540 ml) 1,00 \$ |  <input type="checkbox"/> 1 conserve de maïs en grain (200 ml) 0,75 \$ | |  <input type="checkbox"/> Penne (250 g cru) 0,75 \$ |
| <input type="checkbox"/> 1 conserve de lentille (540 ml) 1,00 \$ |  <input type="checkbox"/> 2 poires 1,50 \$ | |  <input type="checkbox"/> Orzo (300 g cru) 1,00 \$ |
| <input type="checkbox"/> 2 pommes 1,50 \$ |  | | |

| | |
|---|----|
| Coût total de la recette | \$ |
| Divise par 4 | |
| Coût total de la recette pour une personne | \$ |
| Ajoute un yogourt ou un fruit ET un jus 100 % pur ou un lait pour 1,50\$. | |
| Coût de la recette en trio, pour une personne | \$ |