

Les crudités font trempette

Pour amener les élèves à apprécier de nouveaux aliments, la dégustation est une activité à privilégier.

Les élèves peuvent préparer les crudités. Ensuite, ils doivent découvrir quelle trempette est :

SUCRÉE, ÉPICÉE OU SALÉE.

Matériel nécessaire pour chaque station de dégustation (ou pour une équipe de 4 élèves):

- Trois bols à mélanger contenant les trempettes faites à l'avance.
- Un plateau de crudités

Ingrédients de base

- 30 ml de yogourt nature régulier ou yogourt grec nature (non-sucré)
- 60 ml de mayonnaise
- Crudités variées (vous pouvez profiter de l'occasion pour essayer de nouveaux légumes : panais, chou-fleur coloré, rutabaga, rabiole, fèves, pois-chiche)

Choix d'assaisonnement

- A) 30 ml (2 c. à table) de miel ou de sirop d'érable
- B) 30 ml (2 c. à table) de sauce chili (vous pouvez y ajouter 2 gouttes de Tabasco pour accentuer le goût épicé)
- C) 15 ml (1c. à table) de mélange à soupe à l'oignon ou aux légumes

Préparation

- 1) Préparer les trempettes avant l'activité. Identifier les plats A, B ou C.
- 2) Couper des crudités. Cette étape peut être faite par les élèves ou l'enseignant.
- 3) Les élèves utilisent leurs 5 sens pour découvrir quelle trempette est sucrée, épicée ou salée.
 - a. Vous pourriez faire plusieurs stations de dégustations.
 - b. Vous pourriez faire un vote en groupe ou en petite équipe :

	Vue (couleur)	Toucher (texture)	Odorat	Goût
Sucrée				
Salée				
Épicée				

- 4) Les élèves se prononcent : Laquelle est leur favorite et pourquoi ?