



# **Cahier de l'enseignant**

**CUISINER POUR MANGER MIEUX**



La Tablée  
des Chefs



Commission scolaire English-Montréal  
English Montreal School Board

Québec 

# Cuisiner pour manger mieux

---

Ce guide et les documents qui l'accompagnent sont la propriété des Centres de services scolaire, des Commissions scolaires de l'île de Montréal et de *La tablée des Chefs*. Aucun passage ne peut être modifié ou utilisé à des fins autres qu'éducatives.

La reproduction de ce document est autorisée à condition de contenir ces trois premières pages. Aucune modification pouvant altérer l'intégrité de l'œuvre ne peut être apportée sans le consentement écrit du Centre de services 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 du Centre de services scolaire de Montréal. Les autres images utilisées proviennent du monde du préscolaire et du logiciel *Microsoft* avec la licence.

## **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, en participant à ces activités, un intérêt pour la cuisine et éventuellement en faire leur métier.

## **Intention éducative**

Ces activités permettront aux élèves d'acquérir, grâce à 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.

## Ressources complémentaires

- Cahier de l'élève
- Cahier du cuisinier
- Règles d'hygiène et de salubrité: Guide du manipulateur d'aliments: <https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Guidemanipulateur5.pdf>
- [Guide alimentaire canadien](#)
- Bien manger à bon compte, ACEF Lanaudière, <http://www.consommateur.qc.ca/acef-lan/information-consommation/bien-manger/>
- Définitions des différents éléments nutritifs (fibres, lipides, glucides, etc.) : <http://www.extenso.org/>
- Mieux manger, Collection protégez-vous, 2016
- Cuisinons en famille: Techniques de cuisine <https://cuisinonsenfamille.ca/fr/techniques-de-cuisine>  
Lexique culinaire <https://cuisinonsenfamille.ca/fr/outils-et-references/lexique-culinaire?letter=p&word=presse-agrumes>
- Autres techniques de cuisine <https://www.ricardocuisine.com/videos/techniques-de-cuisine>
- Lexique culinaire <https://www.recettes.qc.ca/outils/page/lexique>

## Dossier électronique destiné à l'enseignant

- Présentations PowerPoint pour animation
- Outils pour la visite du supermarché (lettre-type pour le gérant, consignes et règles à suivre)
- Fiches de l'élève pour impression
- Liste de sites Internet pertinents
- Liste d'épicerie pour la maison
- Banque de photos en lien avec le vocabulaire
- Banque de recettes
- Etc.

## Sources

- Activités élaborées par la Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys

<h2>Équipe de conception</h2>	
<b>Promoteur du projet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>La tablée des Chefs</i>, financé par Québec en forme</li> </ul>
<b>Conception et rédaction</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marie-Pierre Drolet, nutritionniste, Commission scolaire de Montréal (CSDM) [cahier de l'enseignant et cahier de l'élève]</li> <li>• Julie Cantoro, chef enseignante et formatrice, <i>La tablée des Chefs</i> [cahier du cuisinier]</li> </ul>
<b>Collaboratrice à la rédaction</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoé-Isabelle Côté, conseillère pédagogique, Écoles et milieux en santé, Commission scolaire Pointe-de-l'Île (CSPI)</li> </ul>
<b>Comité de consultation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jean-François Archambault, directeur général et fondateur de <i>La tablée des Chefs</i></li> <li>• Sylvie Beaudry, nutritionniste, Commission scolaire English-Montréal</li> <li>• Patrick Emedy, chef adjoint, <i>La tablée des Chefs</i></li> <li>• Johanne Groleau, nutritionniste, Commission scolaire Marguerite-Bourgeois</li> <li>• Sylvie-Anne Guertin, coordonnatrice de la formation culinaire, <i>La tablée des Chefs</i></li> <li>• Claire Pelletier, directrice adjointe, Services corporatifs, CSDM</li> <li>• Valérie Vivier, agente de développement – projets régionaux, Québec en forme</li> <li>• Rotem Ayalon, conseillère en alimentation, Québec en forme</li> </ul>
<b>Comité d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nathalie Ratté, nutritionniste, Direction de santé publique de Montréal</li> <li>• Stéphanie Tremblay, nutritionniste, Direction de santé publique de Montréal</li> </ul>
<b>Collaboratrices</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stéphanie Benoit, nutritionniste, Commission scolaire Marguerite-Bourgeois</li> <li>• Sylvie Mélançon, conseillère pédagogique, CSPI</li> <li>• Céline Robert, conseillère pédagogique, Formation préparatoire au travail, CSDM</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, Commission scolaire de Montréal (ateliers 1,3 et 7)</li> <li>• Jean-Paul Désilets, cuisinier, Commission scolaire de Montréal</li> </ul>
<b>Projet-pilote (phase 2) Année scolaire 2012-2013</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nathalie Labrecque, enseignante, École Chomedey-Maisonnette, CSDM</li> <li>• Valérie Malo, enseignante, École Édouard Mont-Petit, CSDM</li> <li>• Jean Préfontaine, enseignant, École Louis-Joseph-Papineau, CSDM</li> <li>• Mathieu Saulnier, enseignant et Johanne Minna, enseignante, École secondaire Monseigneur-Richard Édifice Rhéaume, CSMB</li> <li>• Audrey Desbiens et Nathalie Tremblay, enseignantes, École secondaire Saint-Laurent Édifice Cardinal, CSMB</li> <li>• Lise Kuhn, enseignante, Commission scolaire English-Montréal (CSEM)</li> <li>• Jennifer Saggars, Anna Maria Condo, Amanda Corber, enseignantes, LINKS, CSEM</li> <li>• Maria Triassi, enseignante, École secondaire d'Anjou, CSPI</li> <li>• Martine Pomerleau et Karine Dastous, enseignantes, École secondaire Antoine-de-St-Exupéry, CSPI</li> <li>• Les chefs animateurs de <i>La tablée des Chefs</i>: Erik Champoux, Mélissa Clément, Patrick Emedy, Denis Giroux, Vladimir Jean Baptiste, Bertrand Lacour, Francine Lafond, Alexandre Loiseau.</li> </ul>
<b>Révision 2012-2013</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marie-Pierre Drolet, nutritionniste, Commission scolaire de Montréal (CSDM) [cahier de l'enseignant et cahier de l'élève]</li> <li>• Zoé-Isabelle Côté, conseillère pédagogique Écoles et milieux en santé, (CSPI) [cahier de l'enseignant et cahier de l'élève]</li> <li>• Patrick Emedy, chef-formateur, <i>La tablée des Chefs</i> [cahier du cuisinier]</li> <li>• Mélissa Clément, chef-formatrice, <i>La tablée des Chefs</i> [cahier du cuisinier]</li> </ul>
<b>Révision linguistique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sophie Reid-Triantafyllos, réviseuse linguistique, CSDM</li> </ul>
<b>Traduction</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pamela Yiptong, nutritionniste, CSEM et Giuliana Di Quinzio, nutritionniste, CSEM</li> </ul>
<b>Graphisme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• G branding &amp; design</li> </ul>
<b>Évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• JFL consultants</li> </ul>

Calendrier des ateliers		
ATELIERS	ATELIERS EN CLASSE ET RECETTES	DATE
1 L'assiette équilibrée	Le Guide alimentaire canadien et l'assiette équilibrée	
	Frittata, salade verte et pita de blé entier	
2 Cuisiner ou manger au resto ?	Comprendre la place des aliments nutritifs et moins nutritifs dans une alimentation équilibrée	
	Pizza maison	
3 Lire les étiquettes nutritionnelles	Lire une étiquette nutritionnelle	
	Petits gâteaux à la courgette et chocolat noir	
4 Les saines habitudes de vie – Le déjeuner	Intégrer le déjeuner à ses habitudes de vie	
	Pain doré et lait frappé aux fruits	
5 Planifier pour économiser	Planifier le menu d'une journée et élaborer une liste d'épicerie	
	Cuisses de poulet rôties, purée de pommes de terre et salade de chou crémeuse	
6 Des achats judicieux à l'épicerie	Connaître la bonne méthode pour faire ses achats d'aliments à l'épicerie	
	Soupe-repas du frigo	
7 L'ABC de la boîte à lunch	Cuisiner pour la boîte à lunch	
	-	-
8 Visite à l'épicerie	Visite à l'épicerie (animée par l'enseignant et le cuisinier)	
	Salade de pâtes	
9 Ajouter de la variété dans son assiette	Intégrer différentes sources de protéines à son alimentation	
	Cari de légumes, pois chiches et tofu	
10 Un repas entre amis	Activité de rétroaction et d'évaluation des acquis	
	Fajitas de poulet	

**Légende**

□ Ateliers en classe

■ Ateliers culinaires

Objectifs principaux		
ATELIERS	LES ATELIERS EN CLASSE PERMETTRONT AUX ÉLÈVES DE :	LES ATELIERS CULINAIRES PERMETTRONT AUX ÉLÈVES DE :
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>décrire la composition d'une assiette équilibrée.</li> <li>définir la saine alimentation et le vocabulaire alimentaire de base.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cuisiner une assiette équilibrée.</li> <li>mettre en pratique la coupe des légumes et le lavage des mains et de la vaisselle efficace.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>reconnaître certains avantages de cuisiner à la maison.</li> <li>définir la place des aliments nutritifs et moins nutritifs dans une alimentation équilibrée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cuisiner des plats connus dans la restauration en version plus nutritive pour la maison.</li> <li>mettre en pratique la coupe de légumes par l'utilisation des bons outils (rappel).</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>analyser les étiquettes nutritionnelles afin de faire le meilleur choix alimentaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mettre en pratique la confection de desserts.</li> <li>apprendre comment utiliser les tasses et cuillères à mesurer.</li> <li>lire les étiquettes nutritionnelles afin de faire le meilleur choix alimentaire (rappel).</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>établir quelles sont les saines habitudes de vie à adopter et quelques astuces pour y arriver.</li> <li>reconnaître l'importance de déjeuner.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cuisiner des déjeuners simples et rapides.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>produire un menu d'une journée et planifier ses achats alimentaires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cuisiner une purée de légumes et une vinaigrette maison.</li> <li>rôtir du poulet et vérifier la cuisson.</li> <li>comprendre l'importance de bien conserver les aliments,</li> <li>réviser l'utilisation des outils pour mesurer les ingrédients secs et liquides.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>déterminer les méthodes pour comparer les produits en épicerie et faire les meilleurs achats.</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>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>choisir des ingrédients disponibles à la maison afin de cuisiner des salades-repas pour une boîte à lunch équilibrée.</li> </ul>	–
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>appliquer les astuces vues en classe pour faire l'achat des ingrédients nécessaires pour cuisiner leur salade-repas.</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> <li>déterminer les bonnes méthodes de conservation pour la boîte à lunch.</li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>explorer les différentes sources de protéines que l'on peut intégrer à son alimentation.</li> <li>reconnaître les bienfaits d'une alimentation équilibrée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>connaître différents légumes, épices et légumineuses.</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>réviser les connaissances acquises lors des ateliers.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>réviser la coupe et la cuisson de la viande et des légumes.</li> <li>préparer des garnitures à partager.</li> <li>constater le progrès et l'autonomie acquis au cours de l'année.</li> </ul>