

Les courges

ecollation.org

Les légumes voyagent eux aussi! Que ce soit par bateau, par train ou encore par camion, nos aliments font leur chemin jusqu'à nos assiettes, ce n'est pas nouveau! À travers les époques et les continents, retraçons les déplacements de quelques ingrédients qui nous mèneront à cuisiner une recette surprenante.

ATELIER EN CLASSE

OBJECTIFS

Explorer avec le sens du toucher pour identifier un aliment

Découvrir l'origine historique d'aliments

Explorer l'influence de la texture sur l'appréciation

Explorer et nommer deux saveurs de références (sucré-amer)

Utiliser ses sens comme outils pour cuisiner

PLANIFICATION

Moment de l'année : Automne

LES MOTS DES COURGES

VUE : arrondie, bombée, allongée, bicornue, orange, jaune, verte, beige, rougeâtre, blanche, bleutée, presque noire, lignée, tachetée, verruqueuse, etc.

TOUCHER : lisse, rugueuse, côtelée, sèche, froide, lourde, ferme, humide, gluante, glissante, fibreuse, filandreuse, dense, etc.

ODORAT : feuilles, melon, concombre, muscade, noisette, beurre, marron, etc.

GUSTATION : neutre, sucré, etc.

PISTES D'ADAPTATION SELON LE GROUPE D'ÂGE

6-8 ans / Découverte du véhicule : utiliser une pomme pour donner des exemples de ce que les doigts peuvent identifier par le sens du toucher.

Voyage à travers le temps : dessiner une ligne du temps; y situer aujourd'hui, l'année de leur naissance, puis les étapes du voyage.

8-10 ans / Découverte du véhicule : faire deviner plus d'une variété de courge.

10-12 ans / Discuter de la différence entre origine (historique) et provenance (géographique); indiquer la provenance des aliments utilisés.

Pour les plus aventuriers : ajouter un peu de piment de cayenne en poudre à la tartina, en expliquant que dans plusieurs pays, les gens en ajoutent partout, même dans le chocolat! Introduire la notion de sensations trigéminales.

MATÉRIEL

Pain - Poudre de cacao - Sirop d'érable -
 Beurre de graines ou de légumineuses -
 Courges musquées - Boîte de carton - Nappe -
 Contenants et pince de service - Petite glacière -
 Bloc réfrigérant - Serviette de table - Fourchette de métal - Bol compostable - Sac pour compost -
 Sacs hermétiques - Cuillère à table - Cuillère de métal - 1/2 cuillère à thé - Fèves de cacao -
 Éléments symbolisant les courges - Gomme bleue - Carte du monde
(Voir la fiche *Préparation* pour plus de détails.)



5 Minutes

INTRODUCTION

Ne pas dévoiler la thématique de l'atelier pour laisser les élèves la découvrir lors de la première activité. *Aujourd'hui, nous partons en voyage avec un aliment comme véhicule! Nous allons voyager dans le temps en découvrant ses origines, puis sur d'autres continents pour suivre son parcours, mais surtout avec l'aliment lui-même en le cuisinant et en le dégustant. Nous terminerons l'activité par la préparation d'une recette.*

5 Minutes

DÉCOUVERTE DU VÉHICULE

Montrer la boîte cachant l'aliment mystère et expliquer : *Un élève viendra toucher l'aliment contenu dans la boîte et nommera une seule caractéristique, perçue par les doigts, pour que les autres puissent deviner de quoi il s'agit. **Attention! Il ne faut PAS nommer l'aliment.** Donner des exemples : formes, taille (grosseur d'une balle, d'un ballon), température, textures, poids (lourd comme...). Faire venir quelques élèves un par un pour toucher et donner des indices jusqu'à ce que la courge soit identifiée. *Nous avons maintenant notre véhicule. Êtes-vous prêts à partir en voyage?**

10 Minutes

VOYAGE À TRAVERS LE TEMPS

Présenter la carte du monde et indiquer où se trouve le Québec. Pointer quelques villes où ils sont déjà allés ou d'où ils viennent, pour constater combien le monde est grand.

Selon vous, d'où viennent les courges? Selon les archéologues, c'est en Amérique centrale que l'on trouve les premières graines de courges fossilisées datant d'il y a environ 14 000 ans. (+1)

Suggestion : illustrer le voyage des courges en plaçant ou enlevant sur les continents et pays de la carte des éléments les symbolisant (aimants, gommette bleue etc), signalés par les (+1), (-1), etc.

Les petits animaux de l'époque, dont les humains, percevaient comme très amère la saveur de ces très anciennes variétés de courges, qui les rendaient immangeables. Heureusement, car pour eux elles étaient toxiques! Par contre, les grands animaux vivants à cette époque (maintenant éteints) ne la percevaient pas; ils mangeaient donc les fruits, sans digérer les graines, assuraient alors leur distribution et ainsi, la survie des différentes espèces de courges (+2).

À la suite de la disparition de ces grands animaux, certaines espèces sauvages de courges ont disparu, faute de moyen pour disperser leurs graines (-1).

Les humains ont commencé à domestiquer les courges sauvages il y a environ 10 000 ans. À l'époque, les courges contenaient très peu de chair et servaient principalement de contenant, d'ustensiles de cuisine, d'instruments de musique et même de gourdes pour le transport des boissons (+2).

Les courges sont progressivement entrées dans l'alimentation pour leurs graines dont on pouvait tirer de l'huile et pour leurs jeunes fruits moins amers. Elles ont alors commencé leur voyage à travers l'Amérique du Nord (+1) et l'Amérique du Sud (+1).

Les humains ont ensuite sélectionné des courges de moins en moins amères avec une chair plus épaisse, moelleuse et agréable au goût. Les variétés de courge ont été de plus en plus adaptées au climat plus froid du nord où elles ont pu être cultivées jusqu'aux basses terres du St-Laurent. Ce serait à Cuba, en 1492, que Christophe Colomb aurait découvert les premières courges (+1). On raconte que Jacques Cartier a trouvé des champs de courges cultivés par les Iroquoiens quand il a visité le Québec en 1535 (+1).

Ce serait toutefois un explorateur espagnol qui aurait rapporté les premières graines (trouvées en Floride en 1528) en Europe (+1 Espagne). De là, les variétés de courges ont rapidement évoluées et se sont multipliées avec l'aide des jardiniers sélectionneurs. Un agronome français répertoriait déjà une centaine de variétés de courges en 1786. Les Italiens ont eu l'idée de consommer les courges avant leur maturité complète. Ils ont ainsi développé différentes variétés de courgettes (zucchini). Elles se sont ainsi rapidement propagées sur le continent et ont voyagé sur les continents voisins de sorte que, de nos jours, les courges sont cultivées partout où le climat le permet (+5 Europe, +5 continents voisins) (+1).

30 Minutes

COURGES À TARTINER

*Avez-vous déjà cuisiné des courges? Discuter brièvement des recettes que les élèves connaissent. Montrer la courge musquée coupée en deux. Inviter les élèves à venir voir, sentir et toucher l'intérieur de la courge. *Comment ces graines pourraient être utilisées?* Exemples : les consommer grillées, les presser pour extraire l'huile, les conserver pour les semer. Faire remarquer que les courges sont des fruits, puisqu'elles renferment des graines. Expliquer qu'il faut faire cuire la courge au four pendant environ une heure à 350° F. *Par magie, c'est déjà cuit!* Montrer la courge cuite et discuter des différences d'aspect.*

À partir de cette étape, chacun préparera sa recette individuelle à sa place. À chaque étape de la recette, guider la dégustation avec tous les sens et recueillir les commentaires. Attention, les élèves devront goûter une toute petite bouchée à chaque fois pour conserver suffisamment de mélange pour l'étape suivante.

Ingrédient 1 : la courge

Distribuer à chacun une serviette de table, une fourchette et un bol contenant une cuillère à table comble de courge cuite. Tous goûtent une petite bouchée. Expliquer comment réduire la courge en purée en l'écrasant sur la paroi du bol à l'aide de la fourchette. Faire goûter à nouveau pour remarquer la différence de texture. *Quelle texture préférez-vous?*

Ingrédient 2 : le cacao

Faire circuler quelques fèves de cacao : *Est-ce que quelqu'un connaît cet aliment?* Puis montrer la poudre de cacao. Dévoiler au besoin qu'il s'agit de l'ingrédient principal du chocolat : le cacao!

Revenir à la carte du monde et mentionner qu'il vient d'Amérique centrale, tout comme l'ancêtre des courges, avant de s'être répandu à travers le monde. Distribuer un peu moins d'une cuillère à table rase de cacao dans chaque bol. Mélanger puis déguster tous ensemble. *Quelle(s) saveur(s) reconnaissez-vous?* Les élèves réagiront probablement à l'amertume, une saveur peu aimée de la plupart des enfants.

Ingrédient 3 : le sirop d'érable

Amener les élèves à expliquer pourquoi ils apprécient normalement le chocolat, mais aiment moins la tartinade à ce stade. *Est-ce parce que le chocolat est souvent sucré? Je propose que notre voyage s'arrête au Québec pour y trouver un sucre digne de notre recette!*

Montrer le sirop d'érable. En distribuer une cuillère à thé dans chaque bol. Inviter les élèves à mélanger et goûter. Offrir de rajouter du sirop d'érable (1/2 cuillère à thé) à ceux qui souhaitent ajuster la recette à leur goût.

Ingrédient 4 : le beurre de légumineuses (ou autres graines)

Attention aux allergies

Ne mélangez pas tout de suite! Déposer 1/2 cuillère à thé de ce beurre dans chaque bol. Guider la dégustation du beurre non identifié (seul), en amenant les élèves à en deviner l'ingrédient principal. *Est-ce que la couleur, l'odeur vous rappellent quelque chose? Et le goût?* Nommer l'ingrédient au besoin.

Vous pouvez mélanger! Goûtez; aimez-vous? Comment décrivez-vous le goût de la tartinade? Si le temps le permet, offrir de rajouter du beurre au goût des cuisiniers pour obtenir la texture idéale pour chacun.

10 Minutes

DÉGUSTATION ET CONCLUSION

Distribuer des morceaux de pain pour déguster la tartinade. Discuter des préférences et pourquoi. Informer que la recette est disponible dans l'activité à la maison.



Les courges

ecollation.org

L'activité est conçue pour un groupe d'environ 25 élèves

PRÉPARATION POUR L'ATELIER EN CLASSE

Matériel	Q ^{te} par enfant		N ^{br} d'enfants	Q ^{te} totale	
Morceau de pain	1	un.			
Poudre de cacao	20	ml			
Sirop d'érable	15	ml			
Beurre de graines ou de légumineuses (suggestion : pois, soya, tournesol, citrouille, sésame, amandes, noisette, cajou)	10	ml			
Courge musquée (<i>Butternut</i>) - 1,5 kg, coupée en deux, cuite				1	un
Courge musquée (<i>Butternut</i>) - entière, crue				1	un
Courge musquée (<i>Butternut</i>) - coupée en deux, crue				1	un
Boîte de carton (plus grande que la courge entière)				1	un
Nappe (ou grand tissu)				1	un
Contenant de service - sirop d'érable				1	un
Contenant de service - cacao				1	un
Contenant de service - pain				1	un
Petite glacière				1	un
Gros bloc réfrigérant (<i>ice pack</i>)				2	un
Pince de service - pain				1	un
Serviette de table	1	un			
Fourchette de métal	1	un			
Bol compostable	1	un			
Sac pour compost				1	un
Sac hermétique (type <i>Ziploc</i>) - courge cuite				2	un
Sac hermétique (type <i>Ziploc</i>) - courge crue coupée et morceaux de pain				1	un
Cuillère à table				1	un
Cuillère en métal (pour décoller la courge cuite de la cuillère à table)				1	un
1/2 cuillère à thé				1	un
Fève de cacao				10	un
Éléments symbolisant les courges				20	un
Gommette bleue				1	paquet
Carte du monde				1	un

PRÉPARATION

La semaine précédent l'atelier

Vérifier les allergies alimentaires et les règles de l'école. Choisir un beurre de graines ou de légumineuses approprié en fonction, être attentif à la présence de traces si nécessaire.

Il est également possible de faire cette tartinade sans ajouter de beurre, la texture sera toutefois moins onctueuse.

La veille de l'atelier

Cuire une courge de 1,5 kg. La couper en deux, l'évider, la mettre sur une plaque de cuisson côté coupé vers le bas, ne pas ajouter d'eau, cuire au four à 350°F jusqu'à ce qu'elle soit très tendre; compter environ une heure par kilo de courge.

Homogénéiser le beurre de graines ou de légumineuses.

Trancher le pain.

Couper une courge crue en deux sans l'évider.

Juste avant l'atelier

Installer la courge entière à découvrir dans la boîte de carton posée sur une table. Couvrir la boîte d'une nappe pour que personne ne puisse regarder à l'intérieur.

Installer la carte du monde bien en vue à l'aide de la gommette bleue.

ORGANISATION DU LOCAL

Les élèves peuvent être assis chacun à leur bureau (aucun aménagement nécessaire).

