

## Les petits fruits

ecollation.org

La température commence à se réchauffer, l'été va bientôt pointer son nez et le temps des récoltes de petits fruits du Québec approche! Heureusement, en les transformant, on peut les consommer toute l'année. En attendant de récolter dans les champs, cet atelier, sous forme de rallye, permettra de récolter les ingrédients pour concocter une tornade fruitée. C'est parti!

### ATELIER EN CLASSE

#### OBJECTIFS

- Se familiariser avec la notion de saisonnalité
- Se familiariser avec trois processus de transformation et conservation des aliments : déshydratation, congélation, pasteurisation (jus)
- Explorer l'influence de la température sur le goût (saveur-arôme)
- Se mettre d'accord sur une recette en équipe

#### PLANIFICATION

- Durée: +/- 1 h
- Nombre d'élèves: environ 25
- Moment de l'année: au printemps et en été

#### LES MOTS DES PETITS FRUITS

VUE: rond, allongé, arrondi, bombé, plat, petit, gros, rouge, mauve, violet, brun, fripé, ridé, lisse, etc.

TOUCHER: mou, dur, souple, froid, tiède, sec, collant, humide, granuleux, lisse, fripé, etc.

ODORAT: fruité, floral, végétal, épicé, évocation de souvenirs, etc.

GUSTATION: sucré, acide, amer, umami, etc.

#### PISTES D'ADAPTATION SELON LE GROUPE D'ÂGE

**6-8 ans /** Trouve ton équipe fruitée: montrer rapidement les trois photos des fruits séchés avant que les élèves reçoivent le leur. Accrocher les images dans les trois endroits du local au moment où la

consigne est donnée. Ne pas parler de la saveur umami.

Préparation du smoothie : pour le concours de mots, distribuer une feuille sur laquelle les cinq sens sont écrits et éventuellement les caractéristiques de l'aliment à décrire (forme, taille, couleurs, texture, température, etc.).

Dégustation du smoothie et ouverture : mentionner des éléments tels que tarte congelée et jus (congélation), cuir de fruit et pâte de fruit (déshydratation), mais aussi cuisson avec du sucre pour faire de la confiture ou de la compote.

**8-10 ans /** Trouve ton équipe fruitée: après la dégustation en bouche de la tomate séchée, introduire la saveur umami.

Préparation du smoothie: introduire le mot « immergé » (fruits dans le jus). Pour le concours de mots, distribuer une feuille avec les cinq sens et éventuellement les caractéristiques de l'aliment à décrire (forme, taille, couleurs, texture, température, etc.).

Dégustation du smoothie et ouverture: même que 1er cycle + gelée, coulis, sirop (cuisson avec sucre), jus pasteurisé (pasteurisation)

**10-12 ans /** Trouve ton équipe fruitée: après la dégustation en bouche de la tomate séchée, en faisant l'expérience de la rétro-olfaction, introduire la saveur umami.

Préparation du smoothie: introduire le mot « immergé » (fruits dans le jus). Faire participer des élèves pour utiliser le mélangeur. Pour le concours de mots, distribuer une feuille blanche.

Dégustation du smoothie et ouverture: même que 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> cycles + conserves (appertisation).

## MATÉRIEL

☐ Canneberges séchées - ☐ Raisins secs - ☐ Tomates séchées au soleil (pas dans l'huile) - ☐ Menthe fraîche (feuilles) - ☐ Vanille liquide - ☐ Pomme - ☐ Jus de pomme de type artisanal - ☐ Framboises congelées - ☐ Bleuets congelés - ☐ Fraises congelées - ☐ Sirop d'érable - ☐ Yogourt nature - ☐ Petits contenants 2 oz - ☐ Couvercles à petits contenants - ☐ Mini-cuillères - ☐ Serviettes de table - ☐ Pots à odeur - ☐ Collants de couleurs - ☐ Morceau de mousse - ☐ Filtre à café et papier absorbant - ☐ Sac hermétique - ☐ Bols à soupe - ☐ Cuillère de service-Tables - ☐ Accessoire bruyant (type cloche) - ☐ Extension - ☐ Glacière - ☐ Bloc réfrigérant (« Ice pack ») - ☐ Feuilles blanches - ☐ Crayons - ☐ Pictogrammes des cinq sens - ☐ Photos des fruits séchés - ☐ Gommette bleue - ☐ Réinvestissement en classe - ☐ Cuillères et tasses à mesurer - ☐ Cuillère en bois - ☐ Mélangeur

(Voir la fiche **Préparation** pour plus de détails.)

25 Minutes

## RALLYE SMOOTHIE : DÉCOUVERTE DES INGRÉDIENTS

### Consigne (5 min)

Chacune des équipes passera tour à tour à chacune des stations. À chacune des stations, un sens et des ingrédients du smoothie à découvrir sont à l'honneur! Expliquer le fonctionnement des stations et accrocher les pictogrammes des sens reliés sur la table ou au mur. Désigner la station où chaque équipe débute. Sonner une cloche pour annoncer le changement de station toutes les cinq minutes.

### Rallye: station odorat (5 min)

Placer les pots à odeur sur la table. *Sans dire ce que c'est : à quoi te fait penser cette odeur? À quel endroit l'as-tu déjà sentie? Est-ce que tu l'aimes?*

### Rallye: station vue (5 min)

Équipe avec animateur (vous!):

**Retour station odorat :** Demander aux élèves comment ils ont aimé les trois odeurs, à quoi leur font-elles penser et s'ils les ont reconnues.

**La main la plus rapide au monde :** Pour découvrir le prochain ingrédient, vous aurez besoin de votre sens de la vue. *Connaissez-vous le concours de la main la plus rapide au monde? Sachez que chaque année, je le gagne! Je vais cacher le prochain ingrédient dans ma main et je vous le dévoilerai très rapidement. J'espère que vos yeux seront aussi rapides que ma main! Mettre une framboise congelée dans sa main, faire mine de retourner la main, mais ne pas la bouger. Les élèves protesteront. Je vous l'avais dit que ma main était très rapide! Peut-être avez-vous cligné des yeux!? Refaire la même chose en tournant la main sans l'ouvrir. Vous n'avez rien vu? Vous avez sûrement encore une fois cligné des yeux! Recommencer en ouvrant un peu la main, de plus en plus longtemps jusqu'à ce qu'ils nomment la framboise. Leur demander les indices donnés par leurs yeux (couleur, forme, grosseur, apparence, etc.).*

### Rallye: station ouïe (5 min)

Équipe avec adulte encadrant le groupe : **Sans les yeux!** *Fermez les yeux et ouvrez grand vos oreilles!* Mettre en confiance. Croquer dans la demi-pomme (sans avaler le morceau), et la cacher. Amener les élèves à décrire ce qu'ils ont entendu. *Comment savez-vous que c'est une pomme, plutôt qu'une banane ou un craquelin?* Montrer la pomme. Amener les élèves à trouver qu'un ingrédient est le jus de pomme.

Rappel consigne station Odorat

### Rallye: goût et texture (5 min)

En grand groupe:

*Il manque encore un ingrédient... et deux sens avec lesquels on n'a pas dégusté, lesquels?* Animer la dégustation d'un bleuets congelés, en insistant sur la verbalisation sur la texture et le goût (influence de la température sur l'arôme et la saveur).

15 Minutes

## PRÉPARATION DU SMOOTHIE

### Recette de base (5 min)

Demander aux élèves les ingrédients découverts pendant le rallye. Les montrer au fur et à mesure (fruits et jus) et les verser dans le mélangeur.

### Trois ingrédients « au goût » (10 min)

Refaire circuler les pots à odeur de menthe et vanille. Amener le groupe à choisir un des deux. Ajouter l'ingrédient choisi.

Distribuer un petit contenant de yogourt. Distribuer une feuille et un crayon par équipe. *On va faire un concours de mots : l'équipe qui écrit le plus de mots pour décrire le yogourt avec tous les sens, dans le temps que le smoothie est prêt, gagne le droit de choisir la quantité de yogourt à ajouter!* Mettre en marche le mélangeur pendant ce temps. Faire un retour sur les mots et annoncer l'équipe gagnante. Finaliser la recette.

5 Minutes

## INTRODUCTION

Installer un climat propice aux découvertes alimentaires (voir la fiche *Introduire un atelier*). *Aujourd'hui, nous allons explorer différents petits fruits du Québec! Vous rappelez-vous de nos cinq sens? Ils nous donnent des mots pour décrire nos sensations et nous permettent d'exprimer plus précisément*

### Des petits fruits du

**Québec :** fraise, framboise, bleuets, canneberge, cassis, amélanche, pimbina, mûre, gadelle, groseille, sureau, chicoutai, etc

*pourquoi on aime ou n'aime pas les aliments. Connaissez-vous des petits fruits qui poussent au Québec? Comment les mangez-vous le plus souvent? Toute l'année? En avez-vous déjà cueilli? Quand? Amener les élèves à nommer sous quelle forme on peut manger des petits fruits à l'année, en lien avec les modes de conservation.*

*Aujourd'hui, on va découvrir des petits fruits congelés avec lesquels vous allez préparer un smoothie!*

10 Minutes

## TROUVE TON ÉQUIPE FRUITÉE !

*Nous allons faire trois équipes pour découvrir avec nos sens les ingrédients du smoothie. Pour cela, je vais vous distribuer à chacun un aliment (ne pas les nommer). Ne le mangez pas! Gardez-le bien caché dans votre main! Les membres de votre équipe sont tous ceux qui ont le même aliment que vous. Choisissez un-e ami-e à*

*la fois et, à l'écart du groupe, posez-lui une question sensorielle (odeur, couleur, taille, forme, texture, etc.) sur son aliment, pour découvrir si vous avez le même. Si cela ne correspond pas, cherchez quelqu'un d'autre!*

*la fois et, à l'écart du groupe, posez-lui une question sensorielle (odeur, couleur, taille, forme, texture, etc.) sur son aliment, pour découvrir si vous avez le même. Si cela ne correspond pas, cherchez quelqu'un d'autre!*

*Quand vous pensez que vous avez trouvé, comptez jusqu'à trois et dévoilez en même temps vos aliments. Si ce n'est pas le même, continuez jusqu'à ce que les équipes soient complètes. Désigner les trois endroits du local où les élèves se rejoindront une fois en équipe, en montrant les trois photos des fruits séchés.*

Une fois les équipes formées, reprendre la discussion en grand groupe : *Quel est le nom de l'aliment que vous avez? Grâce à quel(s) indice(s) le savez-vous? Inviter les élèves à explorer et comparer la couleur (plus foncée), la taille et la forme (plus petite), l'aspect (ridé), la texture, l'odeur et le goût en bouche (au choix!) de leur aliment avec des aliments qu'ils connaissent. Quel est la particularité de ces aliments? Oui, ils sont séchés! Les avez-vous reconnus? Ce sont tous des fruits, mais l'un d'eux n'est pas un petit fruit, lequel? Nommer les trois fruits au besoin. Amener les élèves à faire le lien entre déshydratation, absence d'eau et conservation.*

5 Minutes

## DÉGUSTATION DU SMOOTHIE

Demander à tous les élèves de former un grand cercle autour du bac et servir le smoothie dans un contenant. *Portons un toast!* Déguster, demander comment ils aiment leur smoothie. *Reconnaissez-vous le goût de certains des ingrédients? Lesquels? Referiez-vous la même recette à la maison?*

S'il reste un peu de temps, demander aux élèves s'ils connaissent d'autres formes de fruits transformés et d'autres manières pour conserver les petits fruits.

**Attention! Prévoir un temps pour laver la vaisselle entre les ateliers. C'est une occasion de faire participer les élèves.**

Conclure et remettre le matériel de réinvestissement.



## Les petits fruits

ecollation.org

Fiche de matériel et préparation pour 1 atelier / 1 classe

# PRÉPARATION POUR L'ATELIER EN CLASSE

Matériel	Q <sup>te</sup> par enfant		N <sup>br</sup> d'enfants	Q <sup>te</sup> totale	
Canneberge séchée	1	un	1/3 de la classe		un
Raisin sec	1	un	1/3 de la classe		un
Tomate séchée au soleil (pas dans l'huile)	1	un	1/3 de la classe		un
Menthe fraîche				1	bouquet
Vanille liquide				1	flacon
Pomme				1/2	un
Jus de pomme de type artisanal				500	ml
Framboise congelée - recette				6 (170)	oz (g)
Framboise congelée - station vue				1	un
Bleuet congelé - recette				6 (170)	oz (g)
Bleuet congelé - dégustation	1	un			un
Fraise congelée - recette				12 (340)	oz (g)
Fraise congelée - pots à odeur				6	un
Sirop d'érable				1	flacon
Yogourt nature - dégustation	1	cuillère à table (1/2 oz = 15 ml = 12,5 g)			oz (g)
Yogourt nature - recette				125	g (max)
Petit contenant 2 oz (pour yogourt et pour smoothie)	2	un			un
Couvercle pour yogourt	1	un			un
Mini-cuillère	1	un			un
Serviette de table	1	un			un
Pot à odeurs				6	un
Collants (3 couleurs différentes)				6	un
Morceau de mousse (sans odeur)				2	un
Filtre à café et papier absorbant (sans odeur)				2	un
Sac hermétique				1	un
Bols à soupe 12 oz				3	un
Cuillère de service				1	un
Planche à découper (facultatif - maison)				1	un
Couteau (facultatif - maison)				1	un
Accessoire bruyant (ex. cloche) - voir maison				1	un
Extension - voir école				1	un
Glacière				1	un
Bloc réfrigérant (« Ice pack »)				2 à 3	un
Feuille blanche				3	un

Matériel	Q <sup>te</sup> par enfant	N <sup>br</sup> d'enfants	Q <sup>te</sup> totale
Pictogramme des 5 sens			1 lot de 5
Photos des trois fruits séchés			1 lot de 3
Gommette bleue			1 boulette
Crayon			3 un
Cuillère à mesurer			1 lot
Tasse à mesurer			1 lot
Cuillère en bois			1 un
Mélangeur			1 un
Réinvestissement en classe			1 un

## PRÉPARATION

### Quelques jours avant

Vérifier que le mélangeur fonctionne bien (moteur et étanchéité du bol) et prévoir une rallonge au besoin.

### La veille

Si les tomates séchées sont en gros morceaux, les couper en demies.

Mettre une petite cuillère de yogourt dans des contenants 2 oz, fermer et mettre au frais.

Par atelier : placer dans sac hermétique (1/3 du nombre d'élèves du groupe) raisins secs, 1/3 canneberges séchées, 1/3 petits morceaux de tomate séchée au soleil.

Identifier les six pots à odeur par un collant de couleur (deux fois trois couleurs).

Préparer quatre pots à odeurs (deux de chaque) :

Deux pots : trois fraises congelées dans un filtre à café, enrobé de serviette en papier absorbant (sans odeur), pour éviter que le jus coule lorsque les pots seront secoués.

Deux pots : vanille liquide sur un morceau de mousse (ou coton ou carré éponge sans odeur).

Les mettre au frais dans des sacs hermétiques (par odeur).

### Juste avant l'atelier

Disposer les ingrédients de la recette dans trois bols à soupe :

Fraises : un bol à soupe 12 oz

Framboises : 1/2 bol à soupe 12 oz

Bleuets : 1/2 bol à soupe 12 oz

Émincer quelques feuilles de menthe fraîche et les placer dans les deux pots à odeurs restant. Conserver le reste pour la recette.

Couper une pomme en deux (une demi-pomme par atelier).

Mettre de la gommette bleue derrière les trois images des fruits séchées (prêtes à être accrochées).

Le cas échéant : expliquer à l'adulte accompagnant son rôle pour animer la station « Ouïe ».

## ORGANISATION DU LOCAL

Répartir les bureaux en deux grands îlots (sur la longueur) pour les stations Ouïe et Odorat. Garder un espace libre pour la station Vue et installer une station à l'avant pour la préparation du smoothie avec assez d'espace autour pour que les élèves puissent vous y rejoindre.

