

Retour aux racines

ecollation.org

En plein hiver, c'est plutôt difficile de manger des légumes et des fruits frais qui ont poussé au Québec. Par contre, plusieurs légumes cueillis l'automne peuvent se conserver tout l'hiver, dont de nombreux légumes-racines. Un atelier pour les explorer, mais aussi pour les transformer en de savoureux biscuits aux légumes! Prêts à devenir de grands chefs explorateurs? C'est parti!

ATELIER EN CLASSE

OBJECTIFS

- Enrichir sa connaissance de soi
- Exprimer ses goûts et ses dégoûts
- Affirmer sa personnalité et son identité de goûteur
- Développer sa curiosité envers les aliments
- Apprendre à dépasser sa néophobie alimentaire et sa sélectivité pour certains aliments
- Comprendre les différences interindividuelles
- S'interroger sur l'influence des autres sur ses propres goûts
- Savoir se situer par rapport aux perceptions et goûts des autres
- Se familiariser avec la notion de saisonnalité

PLANIFICATION

- Durée: +/- 1 h 15
- Nombre d'élèves: 25
- Moment de l'année: Hiver

LES MOTS DES RACINES

VUE: arrondi, bombé, uniforme, plat, épais, grumeleux, bosselé, gonflé, homogène / hétérogène, couleur (rosé, beige, vert, violet, orange)

TOUCHER: moelleux, chaud, sec, rugueux, humide, lourd, ferme, dense

ODORAT: aromatique, délicat, parfumé (gingembre, muscade), odeur de céréale

GUSTATION: sucré, salé

PISTES D'ADAPTATION SELON LE GROUPE D'ÂGE

6-8 ans / Pour la section *Trouver l'intrus*, se concentrer surtout sur ce qui pousse au-dessus et en-dessous de la terre, sans aller dans les différentes parties comestibles des plantes (tiges, fruits, fleurs, etc.).

Pour la dégustation des ingrédients, bien insister sur l'importance de ne pas prendre une cuillerée de farine, mais bien d'en faire coller un peu sur sa cuillère.

8-10 ans / Demander au groupe de nommer au moins trois descripteurs différents pour chaque ingrédient dégusté.

Faire écrire les noms sur le papier parchemin par les enfants eux-mêmes.

10-12 ans / Demander au groupe de nommer au moins cinq descripteurs différents pour chaque ingrédient dégusté.

Faire écrire les noms sur le papier parchemin par les enfants eux-mêmes.

MATÉRIEL

- Panier des récoltes (carotte, betterave et zucchini) -
 - Farine - □ Cassonade et sucre - □ Flocons d'avoine
 - Huile de tournesol - □ Vanille - □ Œuf - □ Sel
 - Bicarbonate de sodium - □ Poudre à pâte - □ Épices
 - Salières - □ Contenant hermétique - □ Râpe - □ Assiettes, cuillères et serviettes de table - □ Petits contenants 3 onces avec couvercles - □ Recette plastifiée
 - Papier parchemin - □ Crayons feutres non-toxiques -
 - Mitaines de four - □ Sous-plats - □ Spatules (langue de chat) - □ Différents contenants pour les ingrédients
- Matériel école
- Grands bols (cul-de-poule) □ Fouets □ Cuillères et tasses à mesurer □ Cuillères de bois □ Plaques à biscuits (Voir la fiche Préparation pour plus de détails.)

INTRODUCTION

Installer un climat propice aux découvertes alimentaires (voir la fiche **Atelier du goût**). Pour explorer les préférences de chacun, annoncer aux enfants qu'ils vont cuisiner des biscuits aux plantes.

10 Minutes

TROUVER L'INTRUS

Dévoiler le panier des récoltes avec la carotte, la betterave et le zucchini (courgette) sur la table et demander aux enfants de trouver l'intrus, puis d'expliquer pourquoi.

Les aider au besoin : *Quand nous mangeons des légumes, quelles parties de la plante mange-t-on ? Est-ce que nous mangeons des parties de la plante qui poussent au-dessus ou en-dessous de la terre ou les deux ? On peut manger des tiges, feuilles, racines, fleurs, fruits. Dans mon panier, est-ce qu'on retrouve des légumes qu'on cueille au-dessus ou bien en-dessous de la terre ? À quelles parties de la plante correspondent-ils d'après vous ?*

Amener les enfants à prendre conscience que la carotte et la betterave sont des racines, alors que le zucchini est un fruit (il vient d'une fleur, et si on le laisse grossir, il contient des graines) ! Mentionner que les légumes-racines qui ont poussé au Québec se conservent tout l'hiver, alors que les zuchinis viennent d'ailleurs à cette période de l'année. *C'est avec ces légumes que nous allons maintenant faire des biscuits !*

25 Minutes

PRÉPARATION DES BISCUITS

Cette partie de l'activité se déroule plus facilement (et dans le temps mentionné) si deux adultes l'animent.

Diviser le groupe en deux équipes.

Faire un tour de table et noter au fur et à mesure le nom des enfants dans un carreau de parchemin.

Suivre la recette (en annexe) avec les enfants. Tout au long de la préparation, inviter les participants à observer le mélange et à commenter en utilisant le vocabulaire des cinq sens.

S'assurer que chaque participant puisse accomplir une tâche (mesurer et ajouter des tasses et des cuillères à thé d'ingrédients, brasser entre chaque ajout, lire s'ils le peuvent, etc.).

Une fois tous les ingrédients secs bien mélangés à l'aide du fouet, montrer le mélange d'ingrédients humides. Nommer ce qu'il contient. Expliquer qu'il faut ajouter graduellement, en brassant avec une cuillère de bois, les ingrédients liquides aux ingrédients secs. Mélanger jusqu'à ce que tout soit homogène (une seule texture, on n'y voit ni farine, ni liquide).

Ajouter les légumes râpés puis les flocons d'avoine au mélange.

Disposer une portion dans chaque carreau (1 bonne cuillère).

Inviter les enfants à sentir le gingembre et la muscade afin de décider lequel (ou lesquels) ils saupoudreront sur leur biscuit.

Mettre les biscuits au four (par un adulte) et noter l'heure. Le temps de cuisson est de 10 à 15 minutes.

15 Minutes

PENDANT LA CUISSON : DÉCOUVERTE DES INGRÉDIENTS

Distribuer les assiettes de dégustation et proposer aux enfants de découvrir plusieurs des ingrédients de nos biscuits. Tout comme les chefs cuisiniers, il faut bien connaître ses produits !

Distribuer une assiette avec 1/8 de c. à table de farine, de cassonade et de flocons d'avoine, un petit contenant des trois légumes râpés, ainsi qu'une serviette de table et une cuillère à chacun.

Déguster successivement les ingrédients. Attention aux risques d'étouffement avec la farine, il ne faut pas l'inspirer. Proposer plutôt aux enfants de lécher le dessous de la cuillère, puis d'y faire coller une petite quantité de farine.

Demander aux enfants de décrire leurs sensations au fur et à mesure.

Porter une attention à l'appréciation, à l'unicité et à la différence entre chaque personne. Demander aux enfants en levant la main de dire pour chaque ingrédient s'ils l'ont aimé : beaucoup, un peu ou pas du tout.

5 Minutes

UNE FOIS LA CUISSON TERMINÉE : DÉGUSTATION DES BISCUITS

L'enseignante ramène les biscuits en classe.

Distribuer les biscuits en nommant les noms inscrits sur le papier parchemin (chacun vient à l'avant avec son assiette quand son nom est nommé).

Attirer l'attention sur l'odeur dans la salle. *Est-ce que vous reconnaissez l'odeur de certains ingrédients ? Ou est-ce que le mélange et la transformation changent les odeurs ?*

Demander qui apprécie ou n'apprécie pas.

S'il reste un peu de temps, demander aux enfants s'ils connaissent d'autres légumes qui poussent sous terre et qui se conservent tout l'hiver (en amener si vous en avez sous la main!). *Est-ce que ce sont tous des légumes-racines ?*

RECETTE

BISCUIT AUX LÉGUMES-RACINES ET LÉGUME-FRUIT

Donne environ 15 biscuits

- Allumer le four à 400°F (200°C).

- Dans un bol, mélanger les ingrédients secs avec un fouet :

- 1 tasse de farine
- 1/4 de cuillère à thé de bicarbonate de sodium
- 1/4 de cuillère à thé de poudre à pâte
- 1 pincée de sel

- Ajouter graduellement les ingrédients humides aux ingrédients secs :

- 1/2 de tasse d'huile de tournesol
- 1/2 de tasse de cassonade
- 1/2 de tasse de sucre
- 1/2 de cuillère à thé de vanille
- 1 œuf battu

- Mélanger jusqu'à ce que le tout soit homogène. Sais-tu ce que veut dire le mot homogène ?

- Ajouter les récoltes au mélange :

- 1/8 de tasse de carotte
- 1/8 de tasse de betterave
- 1/8 de tasse de zucchini (courgette)
- 1/2 tasse de flocons d'avoine

- Déposer une cuillerée de pâte pour former le biscuit sur le papier parchemin, à l'endroit désigné par le nom de l'enfant. Espacer d'environ 4 cm chaque biscuit. Saupoudrer les épices sur les biscuits (cannelle, gingembre ou les deux).

- Cuire au four à 400°F (200°C) durant 10 à 15 minutes.

Retour aux racines

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	
Plateau de présentation ovale				1	un
Carotte entière				1	un
Betterave entière				1	un
Zucchini entier (courgette)				1	un
Betterave rapée pour recette et dégustation				3/4	tasse
Carotte rapée pour recette et dégustation				3/4	tasse
Zucchini (courgette) râpé pour recette et dégustation				3/4	tasse
Farine pour recette et dégustation				2 1/4	tasse
Cassonade pour recette et dégustation				1 1/4	tasse
Sucre pour recette et dégustation				1 1/4	tasse
Flocons d'avoine pour recette et dégustation				1 1/4	tasse
Huile de tournesol				1	tasse
Vanille				1	c. à thé
Œuf				2	un
Sel				2	pincée
Bicarbonate de sodium				1/2	c. à thé
Poudre à pâte				1/2	c. à thé
Salière avec épices (4 gingembre et 4 muscade)				8	un
Contenant hermétique pour mélange d'ingrédients humides				2	un
Râpe				1	un
Assiette	1	un			un
Cuillère	1	un			un
Serviette de table	1	un			un
Petit contenant 3 onces avec couvercle	1	un			un
Recette				2	un
Rouleau de papier parchemin				1	un
Crayon feutre non-toxique				2	un
Sous-plat (servant de mitaine de four)				2	un
Spatule (langue de chat)				2	un
Sac compostable				3	un
Grand bol (cul-de-poule) - matériel école				2	un
Fouet - matériel école				2	un
Kit de cuillères à mesurer - matériel école				2	un
Tasse à mesurer (1 tasse) - matériel école				2	un
Tasse à mesurer (2 tasses) - matériel école				2	un
Cuillère de bois - matériel école				2	un
Plaque à biscuits - matériel école				2	un
Spatule pour le service				1	un
Kit vaisselle (savon, linge)				2	un
Contenant 4 t. pour farine				2	un
Contenant 1 t. pour légumes râpés				2	un
Contenant 2 t. pour flocons d'avoine				2	un
Contenant 30 ml pour poudre à pâte et pour bicarbonate de sodium				2	un
Réinvestissement enseignante				1	un

PRÉPARATION

Une semaine avant l'atelier

Confirmer que vous pourrez avoir accès à un four et que la grandeur de celui-ci permette de cuire tous les biscuits en une journée. Assurez-vous aussi d'avoir accès à un endroit pour faire la vaisselle.

La veille

Remplir les salières d'épices.

Râper les légumes et séparer 3 portions (2 pour recette + 1 dégustation).

Pré-mélanger les ingrédients humides et les mettre dans deux récipients hermétiques.

Préparer 2 kits de contenants avec les différents ingrédients secs pour la recette (acheter des plats au besoin).

Juste avant l'atelier

Avec un crayon non-toxique, marquer des divisions sur le papier parchemin (grandeur de la plaque).

Placer les légumes entiers dans un panier des récoltes (pour la présentation).

Monter les assiettes de dégustation (farine - flocons d'avoine - cassonade - contenants 3 onces avec légumes râpés).

Juste avant l'atelier : faire préchauffer le four et, si nécessaire, apposer une petite affiche demandant de ne pas l'éteindre.

ORGANISATION DU LOCAL

Placer la classe en deux grandes tablées.

ALLERGIE AUX ŒUFS

Remplacer chaque œuf par 1 c. à table de graines de chia trempées dans 3 c. à table d'eau (laisser tremper 10 minutes avant d'incorporer au mélange).