FICHE D'ACTIVITÉ
2020-04

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE
SOUTENIR
REPRÉSENTER
MOBILISER

On cuisine le concombre local!

Voici une activité à réaliser à l'occasion de la **semaine 4** du *Défi Santé* 2020, qui a pour thème **Assiette et causette**. Elle permettra aux élèves de découvrir différentes façons d'apprêter le concombre, un légume bien de chez nous!

Groupe d'âge :
Multiâge

Matériel :
- Fiche recette du concombre local (voir les pages suivantes)
- Assiettes, petits bols et fourchettes pour la dégustation
- Tabliers (optionnel)

Pour les rouleaux de printemps
- Ingrédients de la recette (détails à la page suivante)
- Bouilloire ou micro-ondes pour faire bouillir l'eau
- Grands bols pour faire tremper les vermicelles et les feuilles de riz
- Cuillères et tasses à mesurer
- Couteaux, ciseaux, râpes et planches à découper
- Presse-agrumes (ou fourchettes)
- Petits bols pour les sauces et cuillères pour mélanger
- Linges à vaisselle

Pour la salade de concombre
- Ingrédients de la salade (détails aux pages suivantes)
- Cuillères et tasses à mesurer
- Couteaux, ciseaux et planches à découper
- Presse-agrumes (ou fourchettes)
- Grand bol et cuillères pour mélanger

Compétences

Aspect du développement global de l'élève :

☑ Affectif
❑ Cognitif
❑ Moral
❑ Psychomoteur
☑ Social

Intention éducative :
Développer les connaissances. Développer son sens de la coopération en réalisant la recette avec ses pairs.

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :
- Planification et organisation d'activités qui favorisent la coopération avec les pairs et le développement des compétences culinaires.

Les recettes ont été conçues par Équiterre et Julie Strecko, nutritionniste.

On cuisine le concombre local!

Démarche

Assurez-vous qu'il n'y a pas d'élève allergique à un des ingrédients des recettes. Lavez-vous les mains et nettoyez bien la table sur laquelle vous cuisinerez.

ROULEAUX DE PRINTEMPS

1. Préparez les sauces

Mesurez et mélangez tous les ingrédients de la sauce de votre choix.

Sauce crémeuse
- 45 à 60 ml (3 à 4 c. à soupe) de yogourt nature
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce hoisin

Sauce claire
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce de poisson
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre
- 1 gousse d'ail, hachée

2. Sortez les ingrédients des rouleaux (pour 4 portions)

- 50 g de vermicelles de riz
- 1 à 2 concombre(s), épépiné(s) et coupé(s) en juliennes
- ½ poivron, coupé en lanières
- 1 carotte, râpée
- 250 ml (1 tasse) de goberge, de crevettes ou de poulet cuit, coupés en morceaux
- 4 à 6 feuilles de laitue, hachées
- Fines herbes fraîches : menthe, basilic, coriandre
- 8 feuilles de riz

3. Préparez les garnitures qui serviront à farcir les rouleaux

- Dans un bol, déposez les vermicelles de riz et couvrez-les d'eau bouillante. Laissez-les reposer 5 min ou jusqu'à ce que les vermicelles soient cuits. Égouttez et rincez à l'eau froide. Réservez.

- Lavez les concombres, la carotte, le poivron, les feuilles de laitue et les fines herbes.

- Sur une planche à découper, coupez les concombres en juliennes, le poivron en lanières et la goberge ou le poulet en morceaux.

- Râpez la carotte à l'aide de la râpe. Attention aux doigts!

- À l'aide des ciseaux, coupez les feuilles de laitue et les fines herbes en fines lanières.

4. Confectionnez les rouleaux

- Dans un bol rempli d'eau chaude, immergez une feuille de riz pour la ramollir (environ 30 sec). Déposez-la délicatement sur un linge humide.

- Garnissez au goût chaque feuille de riz : placez tous les ingrédients en une seule ligne au centre dans le bas de la feuille.

- Roulez la feuille de riz : pliez le bas de la feuille pour couvrir les garnitures, repliez les côtés et roulez le reste de la feuille.

- Recommencez pour chaque feuille de riz. Servez les rouleaux avec la sauce de votre choix.

On cuisine le concombre local!

SALADE DE CONCOMBRE ET MENTHE

1. Sortez les ingrédients de la salade (pour 4 portions)

- Feuilles de menthe fraîche, au goût
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile olive
- 22,5 ml (1 ½ c. à soupe) de yogourt grec nature
- 2 concombres anglais, épépinés et tranchés en demi-lunes (750 ml/3 tasses)
- Sel et poivre au goût

2. Confectionnez la salade

- Lavez la menthe, l'écorce du citron et les concombres.
- Pressez le citron à l'aide d'un presse-agrumes (ou d'une fourchette si vous n'en avez pas) pour obtenir du jus.
- À l'aide des ciseaux, coupez la menthe en fines lanières.
- Dans un grand bol, mélangez le jus de citron, l'huile, le yogourt et la menthe.
- Sur une planche à découper, coupez les concombres en demi-lunes (attention aux doigts!) et déposez-les dans le grand bol.
- Assaisonnez au goût et mélangez la salade.

Dégustez!

NOTE AUX ADULTES

Pour éviter les blessures, utilisez un couteau de table (communément appelé couteau à beurre) pour scier le concombre ou des ciseaux pour couper la menthe.

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE
SOUTENIR REPRÉSENTER MOBILISER

équiterre

Défi Santé
GARDE SCOLAIRE

402, rue Verchères
Longueuil (Québec) J4K 2Y6
450 670-8390 / 1 800 363-0592
gardescolaire.org

300, rue Léo-Pariseau, bureau 1810
Montréal (Québec) H2X 4B3
514 985-2466
DefiSante.ca

équiterre

Pourquoi l'adopter?

Parce qu'il n'a pas besoin d'être déballé!

Consommer le concombre avec sa pelure permet d'assimiler plus d'éléments nutritifs et de fibres. Et le cornichon alors? Historiquement, le cornichon était un concombre récolté avant sa pleine maturité. Aujourd'hui, des variétés ont été sélectionnées pour produire des cornichons et d'autres des concombres.

Pour sa fraîcheur!

Tellement, en fait, qu'au milieu d'un potager où plombe le soleil, il continue de faire son frais avec une température interne de 6 à 8 degrés de moins que l'air ambiant. Mais ne nous privons pas pour autant de le braiser, de le sauter ou même d'en faire un potage pour le savourer.

Pourquoi manger local?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.
- Pour diminuer l'achat d'aliments emballés et suremballés.

équiterre

Salade de concombre et menthe

Portions : 3 à 4 | 10 min

Ingrédients

- 2 concombres anglais, égrenés et tranchés en demi-lunes (750 ml ou 3 tasses)
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile olive
- 22,5 ml (1 1/2 c. à soupe) de yogourt nature grec
- Sel et poivre au goût
- Feuilles de menthe, hachées finement, au goût

Préparation

1. Mélanger le jus de citron, l'huile, le yogourt et la menthe.
2. Ajouter les concombres et mélanger.
3. Assaisonner au goût.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Astuce!

Faire dégorger un concombre : lors de la préparation d'une salade de concombre, il est préférable de la faire dégorger pour éviter qu'il noie votre salade. Placez votre concombre découpé dans une passoire, saupoudrez-le de sel et laissez dégorger 30 min.

Enfants en cuisine!

Inquiets de laisser vos enfants utiliser un couteau pour vous aider à cuisiner? Proposez-leur d'utiliser un couteau de table (communément appelé couteau à beurre) pour scier le concombre pelé ou des ciseaux pour couper la menthe.

Rouleaux de printemps

Portions : 4 | 20 à 25 min | 5 à 10 min

Ingrédients

- 50 g de vermicelles de riz
- 8 feuilles de riz
- 1 à 2 concombre, égrené(s) et coupé(s) en juliennes
- 1 carotte, râpée
- 1/2 poivron, coupé en lanières
- 250 ml (1 tasse) de goberge, crevettes et/ou poulet coupés en morceaux
- 4 à 6 feuilles de laitue, hachées
- Fines herbes fraîches : menthe, basilic, coriandre

Préparation

1. Dans un bol, déposer les vermicelles de riz et couvrir d'eau bouillante. Laisser reposer 5 min ou jusqu'à ce que les vermicelles soient cuits. Égoutter et refroidir à l'eau froide. Réserver.
2. Dans un bol rempli d'eau chaude, immerger une feuille de riz pour la ramollir (environ 30 sec). La déposer délicatement sur un linge humide.
3. Garnir au goût chaque feuille de riz : placer tous les ingrédients en une seule ligne au centre dans le bas de la feuille.
4. Rouler la feuille de riz : plier le bas de la feuille pour couvrir les garnitures, replier les côtés et rouler le reste de la feuille.
5. Recommencer pour chaque feuille de riz.
6. Servir les rouleaux avec une petite sauce.

Note

Sauce crémeuse

- 45 à 60 ml (3 à 4 c. à soupe) de yogourt nature
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce hoisin

Sauce claire

- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce de poisson
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre
- 1 gousse d'ail, hachée

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Écoles enracinées
Système alimentaire montréalais
Montréal, métropole en santé
Commission scolaire de Montréal
Québec en forme
Cultivons l'avenir 2
Une initiative fédérale-provinciale-territoriale
Canada
Québec