



Qui dit cinéma dit pop-corn!*

Profitez d'une activité comme le cinéma pour allier la fête à la santé! Voici une fiche pour réaliser une activité qui sera bien appréciée des élèves: un atelier culinaire de maïs soufflé maison. Il s'agit en fait d'une version plus nutritive et plus économique que celle du maïs soufflé commercial.

INTENTION ÉDUCATIVE

À la fin de l'activité, les élèves auront développé leur relation avec leurs pairs.

GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

COMPÉTENCES

Composantes du développement global de l'élève:

- Développer les relations avec les pairs

Compétences professionnelles mises de l'avant:

- Planification et organisation d'activités pour des groupes d'enfants

MATÉRIEL REQUIS

5 portions d'une tasse chacune	Ingrédients pour le pop corn	Pour un groupe de 20 élèves
1 c. à thé / 5 ml	huile d'olive ou huile de canola	2 c. à table / 25 ml
1/2 tasse / 80 g	grains de maïs	2 tasses / 320 g
1 pincée / 0,2 ml	sel	1/2 c. à thé / 2 ml

* Référence: <https://www.hubertcormier.com/new-blog/popcornmaison>

INGRÉDIENTS

Pimp ton pop corn avec ces idées d'assaisonnements originaux

5 portions d'une tasse chacune	Ingrédients pour le pop corn	Pour un groupe de 20 élèves
Style cheddar		
2 c. à table / 30 ml	levure alimentaire**	1/2 tasse / 125 ml
1 c. à thé / 5 ml	huile d'olive	2 c. à table / 30 ml
1/2 c. à thé / 2 ml	curcuma	1 c. à table / 15 ml
Style cornichon		
1 c. à table / 15 ml	vinaigre blanc	1/4 tasse / 60 ml
2 c. à table / 30 ml	aneth frais, haché fin	1/2 tasse / 125 ml
2 c. à thé / 10 ml	sel	3 c. à table / 45 ml
Style BBQ fumé		
1 c. à thé / 5 ml	poudre de paprika fumé	2 c. à table / 30 ml
1 c. à thé / 5 ml	sel	2 c. à table / 30 ml
Style pesto		
2 c. à table / 30 ml	basilic frais, haché fin	1/2 tasse / 125 ml
1 c. à table / 15 ml	huile d'olive	1/4 tasse / 60 ml
1 c. à table / 15 ml	parmesan râpé ou levure alimentaire	1/4 tasse / 60 ml
Style « churro »		
1 c. à thé / 5 ml	cannelle moulue	2 c. à table / 30 ml
2 c. à thé / 10 ml	sucres	3 c. à table / 45 ml
1 c. à table / 15 ml	huile de canola	1/4 tasse / 60 ml

ÉQUIPEMENT

1 bol qui va au four à micro-ondes (de préférence en verre)
d'au moins 5 tasses

1 couvercle pour micro-ondes avec des petits trous d'aération (ou un papier parchemin troué et attaché autour du bol avec un élastique)

Ou 1 sac de papier brun qui peut contenir 5 tasses

Une mesure à ingrédient sec de 1/2 tasse

Cuillères à mesures

5 petits bols pour mélanger les grains et l'huile et pour le service ou

5 petits sacs pour servir le pop corn

** La levure alimentaire (ou nutritionnelle) remplace le goût du fromage. On peut l'acheter dans la section « aliments naturels » des épicereries. Elle se vend sous forme de poudre ou de flocons jaunes. Non seulement elle a très bon goût, elle est également très riche en vitamines du complexe B. À découvrir!

DÉMARCHE

- 1.** On suggère de former des équipes de cinq élèves. Pour les impliquer dans la confection de la recette, répartir les tâches (pop corn et assaisonnement) parmi ces cinq élèves.
- 2.** Mettre l'huile et un peu de sel dans un petit bol. Ajouter les grains et mélanger le tout pour bien envelopper chaque grain avec le mélange d'huile et sel. Mettre dans le grand bol recouvert ou dans un sac de papier.
- 3.** Couvrir le bol avec le couvercle (ou replier le rebord du sac de papier) et mettre dans le four à puissance « Élevée » pour environ deux minutes, ou jusqu'à ce que l'éclatement du maïs ralentisse à une à deux secondes entre deux éclatements. Le temps dépend de la puissance du four et de la grosseur du bol. Il vous faudra peut-être quelques essais avant de trouver le temps exact.
- 4.** Sortir le bol ou le sac du four avec attention, car il est chaud.
- 5.** Dans le même petit bol, mélanger les ingrédients de l'assaisonnement. Saupoudrer le pop corn et servir.

Comparativement au pop corn du commerce, ces recettes sont des options de collations très nutritives, puisqu'elles fournissent des fibres alimentaires, qu'elles sont plus faibles en gras et en sel; et ne contiennent aucun additif. À déguster selon sa faim!

