



SWISSmilk

## Secondaire 1/économie familiale

Nom: \_\_\_\_\_

### Pyramide alimentaire: viande, volaille, poisson, œufs

#### Recommandations

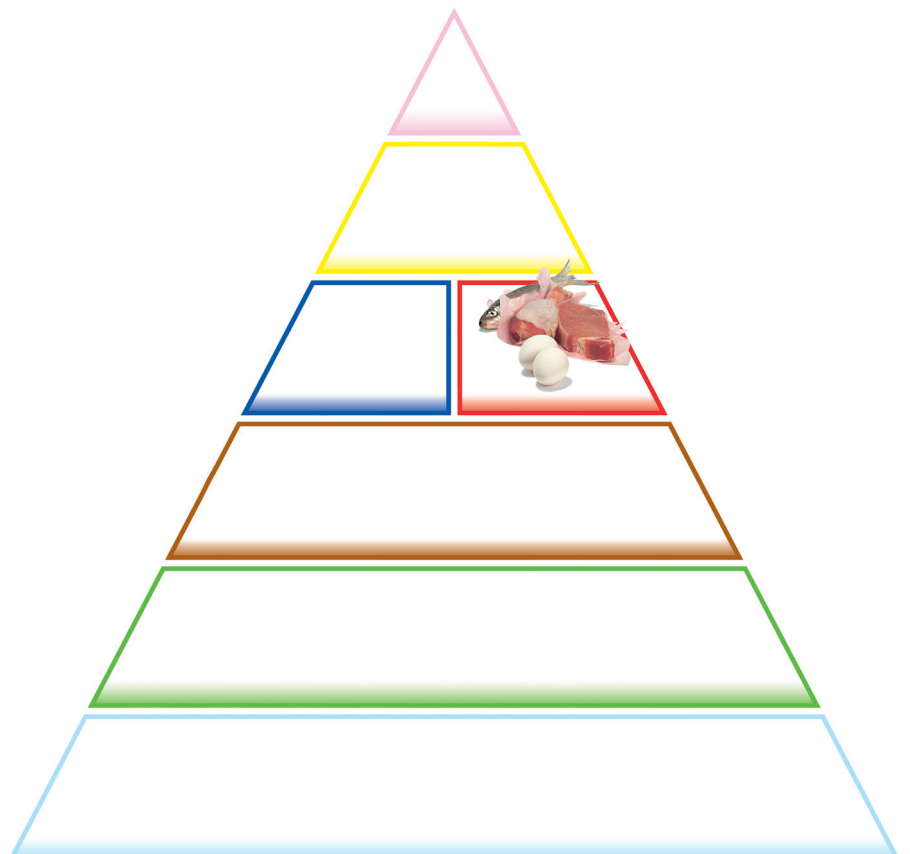
1 portion par jour: 100 – 120 g de viande, de volaille, de poisson ou deux œufs.

La viande, la volaille, le poisson et les œufs sont de très bonnes sources de protéines, de vitamines et de minéraux. Ils ne contiennent en outre presque pas de glucides.

La viande apporte beaucoup de fer, de zinc, et de vitamines B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> et B<sub>12</sub>. La viande est le seul aliment à contenir du fer héminique, qui est mieux résorbé par l'organisme que le fer d'origine végétale.

Les poissons sont sources, outre de protéines et d'iode, d'acides gras oméga 3.

Les œufs fournissent les protéines les plus nutritives, de la lécithine et des minéraux comme le fer et le phosphore, ainsi que des vitamines, notamment les vitamines A, B<sub>2</sub> et D.





SWISSMILK



## Secondaire 1/économie familiale

Nom: \_\_\_\_\_

### Pyramide alimentaire: viande, volaille, poisson, œufs

#### Préparation de la volaille

La volaille peut contenir des salmonelles et des bactéries *Campylobacter*. Ces deux microorganismes peuvent provoquer des troubles intestinaux chez l'être humain. Fièvre, nausées, maux de ventre et diarrhée sont des symptômes typiques de ces infections. La volaille doit donc être préparée avec un très grand soin.

#### Exercice

Complète les phrases.

La volaille crue doit toujours être conservée au \_\_\_\_\_.

Il faut faire attention en retirant l'emballage et le \_\_\_\_\_ immédiatement.

Pour faire \_\_\_\_\_ de la volaille surgelée, la placer au réfrigérateur dans une passoire posée sur un plat (p. ex. saladier) pour que le jus puisse s'égoutter.

Le jus d'égouttage recueilli doit être immédiatement \_\_\_\_\_.

La volaille crue ne doit pas entrer en contact avec d'autres \_\_\_\_\_.

La volaille doit toujours être bien \_\_\_\_\_. Il ne doit plus y avoir de parties \_\_\_\_\_.

Avant de continuer à cuisiner, il faut nettoyer à fond le plan de travail, les ustensiles utilisés et ses \_\_\_\_\_. Les parties du robinet que l'on a touchées doivent aussi être nettoyées.

Une fois la volaille cuite, la déposer dans une assiette \_\_\_\_\_. Ne jamais remettre la viande dans l'assiette contenant le jus cru restant.



SWISSMILK



## Secondaire 1/économie familiale

Nom: \_\_\_\_\_

### Recette pour la fiche de travail

#### Blancs de poulet farcis

Préparation: env. 40 minutes

Pour 4 personnes

4 – 8 cure-dents

4 assiettes réfractaires

4 blancs de poulet d'env. 150 g pièce, ouverts par le boucher  
1 cc de sel  
poivre du moulin  
beurre ou crème à rôtir

#### Farce

2 cs de pignons de pin, grillés  
1 petite tomate, épépinée, coupée en petits dés  
1 gousse d'ail, pressée  
3 cs de basilic finement ciselé  
50 g de fromage frais (Gala, p. ex.)  
1 cs de chapelure  
un peu de sel  
poivre du moulin

#### Légumes aux tomates

4 tomates, coupées en tranches de 8 mm d'épaisseur  
1 oignon, coupé en rondelles, selon les goûts  
un peu de sel  
poivre du moulin  
1 – 2 cs d'huile de colza  
un peu de basilic pour décorer



#### Astuce

Servir avec des pommes de terre sautées.

#### Préparation

**1** Assaisonner le poulet.

**2** Farce: mélanger tous les ingrédients, assaisonner. Répartir la farce dans les blancs de poulet, refermer et maintenir avec un cure-dents. Saisir dans le beurre à rôtir 8 – 12 min de tous les côtés. Retirer la poêle du feu, laisser reposer à couvert.

**3** Légumes: disposer les tomates et les rondelles d'oignon dans des assiettes réfractaires, assaisonner, arroser d'un filet d'huile. Cuire 5 – 8 min dans la partie supérieure du four préchauffé à 220 °C ou passer brièvement sous le gril. Sortir du four, disposer les blancs de poulet par-dessus, parsemer de basilic et servir.



SWISSMILK

Secondaire 1/économie familiale

# Solution

## Pyramide alimentaire: viande, volaille, poisson, œufs

---

### Exercice

La volaille crue doit toujours être conservée au **réfrigérateur**.

Il faut faire attention en retirant l'emballage et le **jeter** immédiatement.

Pour faire **dégeler** de la volaille surgelée, la placer au réfrigérateur dans une passoire posée sur un plat (p. ex. saladier) pour que le jus puisse s'égoutter.

Le jus d'égouttage recueilli doit être immédiatement **éliminé**.

La volaille crue ne doit pas entrer en contact avec d'autres **aliments**.

La volaille doit toujours être bien **cuite**. Il ne doit plus y avoir de parties **crues**.

Avant de continuer à cuisiner, il faut nettoyer à fond le plan de travail, les ustensiles utilisés et ses **mains**. Les parties du robinet que l'on a touchées doivent aussi être nettoyées.

Une fois la volaille cuite, la déposer dans une assiette **propre**. Ne jamais remettre la viande dans l'assiette contenant le jus cru restant.