



Série de fiches de travail sur le thème «recettes et alimentation»

- Inventer une recette au séré
- La cuisine improvisée
- Les fruits de saison
- Idées et recettes pour le stand de la récré
- Autres supports d'enseignement
sur le thème «recettes et alimentation»

Références au Plan d'étude romand (PER):

- | | |
|-------|--|
| M 26 | – Identifier les notions de base d'une alimentation équilibrée ...
5. ... en composant un repas simple. |
| CM 36 | – Exercer des savoir-faire culinaires et équilibrer son alimentation ...
4. ... en étudiant de manière critique les produits et les habitudes de consommation.
7. ... en développant son sens de l'organisation, son autonomie et sa créativité. |



Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Inventer une recette au séré



Crème aux pommes râpées

Pour 4 personnes

Préparation: environ 30 min

Ingrédients

200 g de séré mi-gras

1 citron, zeste et jus

1 cs de sucre vanillé

400 g de pommes pelées, coupées par la moitié, épépinées

1,8 dl de crème, fouettée

Fines tranches de pomme pour décorer

Préparation

1 Mélanger le séré, le sucre vanillé, le zeste et le jus de citron. Passer les pommes à la râpe à bircher, mélanger de suite. Incorporer la crème fouettée.

2 Dresser dans des verrines, décorer.



Séré à boire automnal

Pour 10 portions

Préparation: environ 25 min

Ustensiles

grand saladier

cuillère à soupe

balance de cuisine

éplucheur

râpe à rösti

10 verres de 3 dl

Ingrédients

1 kg de séré (¾ gras)

1 cs de jus de citron

80 g de sucre ou de concentré de poire

2 sachets de sucre vanillé

600 g de poires pelées

400 g de raisin rouge, grains coupés en deux et éventuellement épépinés

4 cs de noisettes finement hachées

Préparation

1 Dans un saladier, mélanger le séré, le jus de citron, le sucre ou le concentré de poire et le sucre vanillé.

2 Râper les poires à la râpe à rösti directement dans la préparation au séré, mélanger sans attendre. Incorporer les grains de raisin.

3 Verser dans les verres. Parsemer de noisettes.

Astuce

Le concentré de poire est disponible en grande surface ou dans les magasins diététiques.



Remarques

Ces deux recettes peuvent être préparées pour le stand de la récré.

Tu trouveras plus de 8000 recettes gratuites sur

www.swissmilk.ch/recettes



Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

La cuisine improvisée

Exercice 1

Quelles recettes peux-tu préparer avec les ingrédients ci-dessous? Utilise une couleur différente pour chaque recette et entoure les ingrédients dont tu as besoin. Chaque ingrédient peut être utilisé plusieurs fois et il y a plusieurs solutions possibles. Note le nom de quatre recettes. Surligne-les de la couleur des ingrédients correspondants.



	Pommes	Œufs	Ciboulette	
				Riz
Beurre		Séré	Levure	
	Fromage			Salade verte
Persil			Pommes de terre	
		Sel		
	Lait		Courgettes	Moutarde
Crème		Ail		
		Fraises	Farine	Tomates
	Poivre			Viande hachée
		Cornettes		
Citron		Sucre		Émincé de poulet
Jambon		Oignons		Carottes

Recette 1 _____

Recette 2 _____

Recette 3 _____

Recette 4 _____

Exercice 2

Compare tes propositions avec celles d'un/une camarade. Sur une feuille vierge, fais la liste de tous les ingrédients dont tu as besoin pour une autre recette. Ton ou ta camarade fait de même. Échangez ensuite vos feuilles et essayez de deviner la recette qui se cache derrière les ingrédients cités.



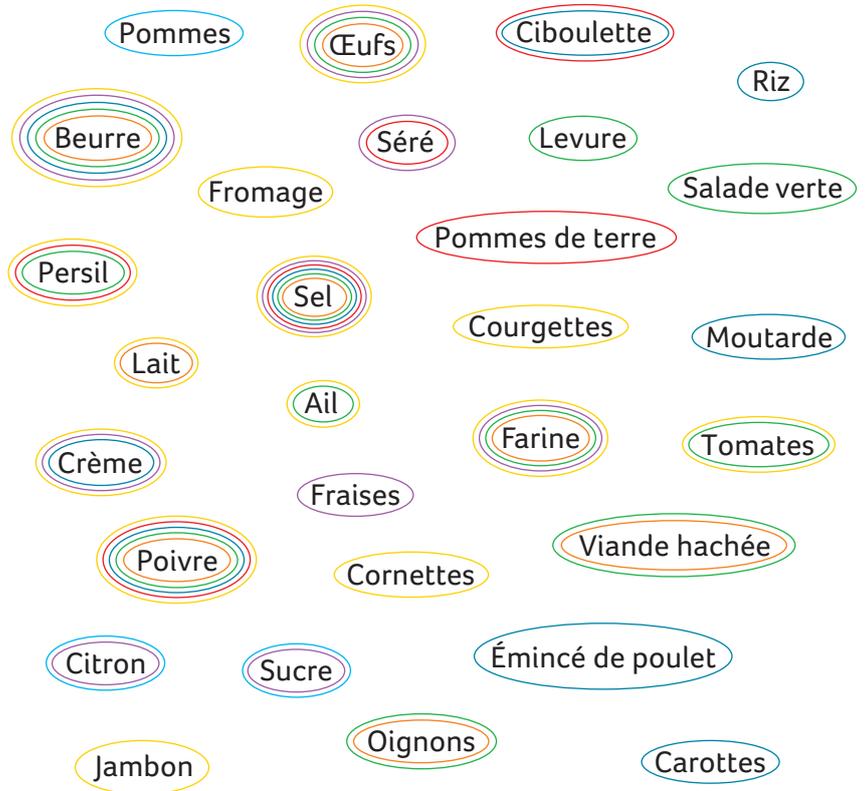
Solution

La cuisine improvisée



Exercice 1

Exemples de solutions



Remarque

Il y a maintes solutions possibles. Cet exercice introduit le thème de la cuisine improvisée. Le but est de montrer qu'à partir de quelques ingrédients, on peut préparer de nombreuses recettes différentes.

Recette 1

Omelette à la viande hachée

Recette 2

Hamburgers avec des petits pains maison

Recette 3

Émincé de poulet et sauce à la moutarde, avec du riz et des carottes vapeur

Recette 4

Pommes de terre en robe des champs et séré aux fines herbes

Recette 5

Tranches aux fraises et au séré

Recette 6

Gratin de cornettes

Recette 7

Compote de pommes



Nom: _____

Les fruits de saison

Exercice 1

Quand mûrissent quels fruits? Coche les mois correspondants.

	janv.	fév.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
Abricots												
Poires												
Fraises												
Myrtilles												
Cerises												
Mirabelles												
Nectarines												
Pruneaux												
Pêches												



Remarque

Consulte les tableaux des fruits et légumes de saison sur www.swissmilk.ch/saison

Exercice 2

Entoure en jaune les fruits qui sont de saison maintenant, en rouge ceux qui le sont en septembre et en bleu ceux qu'on trouve en janvier.





Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Les fruits de saison

Exercice 3

Quels fruits de saison utiliseras-tu pour préparer un couscous aux fruits (voir recette)?



Couscous aux fruits

Pour 1 personne

- 75 g de couscous
- ½ dl de jus de pomme et ½ dl de jus d'orange
- 1-2 cs de miel
- 150-200 g de fruits de saison
- 180 g de yogourt vanille, noisettes ou citron

Préparation

- 1 Mélanger le couscous avec les jus de fruits et le miel. Laisser reposer 15-20 min.
- 2 En procédant par couches, remplir un gobelet de couscous, de fruits et de yogourt.



Remarque

Courtes distances: la qualité par la proximité

Pour les produits de saison, le transport de la ferme au magasin est en général de courte distance. Cela préserve la valeur nutritive des aliments et l'environnement.

Sur <https://delaferme.swissmilk.ch/> et www.a-la-ferme.ch/ tu trouveras des producteurs qui vendent leurs produits à la ferme.



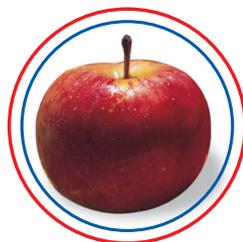
Solution

Les fruits de saison

Exercice 1

	janv.	fév.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
Abricots						X	X	X				
Poires	X	X	X	X				X	X	X	X	X
Fraises					X	X	X	X	X			
Myrtilles							X	X	X			
Cerises						X	X	X				
Mirabelles								X				
Nectarines							X	X				
Pruneaux								X	X			
Pêches							X	X				

Exercice 2





Fiche destinée aux enseignants

Idées et recettes pour le stand de la récré



Un stand à la récréation peut prendre diverses formes et être organisé au sein de l'école par exemple comme suit:

- Enseignement sous forme de projet: planifier et réaliser le stand à la récréation par groupe dans le cadre de l'enseignement par projet. Les réussites et les échecs sont consignés dans un journal.
- Cours facultatif: organiser un stand à la récréation est un projet enrichissant. Durant une période déterminée (semestre ou année), les élèves préparent les collations, les vendent à la pause et tiennent une comptabilité. L'argent récolté peut être utilisé pour le prochain stand (neutralité des coûts).
- Par classe: les classes intéressées à participer reprennent la gestion du stand les unes après les autres. La réalisation et l'offre varient ainsi selon la classe. L'argent récolté va dans la caisse de classe.

La forme que prend le stand n'influence pas la préparation des recettes. L'important, c'est que l'offre soit variée, saine et gourmande, et qu'elle tienne compte des saisons des fruits et légumes suisses.

Nous avons réuni ci-après des recettes spécialement adaptées à un stand à la récréation.



Baguette tomate-mozzarella

Pour 10 pièces

Préparation: environ 25 min

Ustensiles

saladier
presse-ail
planche à découper
couteau à pain
balance de cuisine
couteau d'office

Ingrédients

75 g de beurre ramolli
1 gousse d'ail pressée
400-500 g de baguettes complètes coupées en 10 tranches biseautées
env. 450 g de mozzarella suisse coupée en tranches
env. 750 g de tomates de diverses couleurs coupées en tranches
1 bouquet de basilic effeuillé, feuilles éventuellement finement ciselées
sel et poivre

Préparation

1 Mélanger le beurre et l'ail, en tartiner les tranches de pain.
2 Disposer la mozzarella, puis les tomates sur les tranches de pain. Parsemer de basilic, saler, poivrer.



Petits pains aux fruits

Pour 10 pièces

Préparation: environ 35 min

Repos: environ 1 h

Cuisson: environ 30 min

Ustensiles

grand saladier
balance de cuisine
cuillère à café
planche à découper
couteau
verre doseur
petite casserole
cuillère à soupe
linge
papier sulfurisé

Ingrédients

Pâte:
350 g de farine d'épeautre blanche
150 g de farine d'épeautre complète
50 g de noix de coco râpée
1 cc de sel
40 g de sucre de canne
1 cc de cannelle en poudre
50 g de noisettes hachées
125 g d'abricots secs coupés en morceaux
25 g de levure émiettée
env. 3,5 dl de lait tiède
2 cs de beurre liquide

farine pour saupoudrer

Préparation

1 Pâte: mélanger tous les ingrédients jusqu'aux abricots secs compris, former un puits. Délayer la levure dans le lait, verser avec le beurre dans le puits. Pétrir le tout jusqu'à obtention d'une pâte souple et lisse. Couvrir et laisser reposer à température ambiante jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume (env. 1 h).
2 Façonner dix boules de pâte de taille égale. Les disposer en les espaçant suffisamment sur la plaque chemisée de papier sulfurisé. Saupoudrer de farine et entailler en forme de croix.
3 Glisser la plaque dans le four froid au niveau de la deuxième rainure depuis le bas. Allumer le four à 200 °C. Cuire les petits pains 25-30 min.

Astuces

La farine d'épeautre complète est disponible en grande surface. Elle peut être remplacée par de la farine de blé complète.



Cake aux légumes

Pour env. 10 pièces Préparation: environ 35 min
Cuisson: environ 45 min
Repos: environ 20 min

Ustensiles

poêle à rôtir
planche à découper
couteau d'office
presse-ail
balance de cuisine
saladier
cuillère à café
fouet électrique
passoire
cuillère à soupe
1 moule à cake
d'env. 25 cm
de long

Ingrédients

Pâte:
1 oignon haché
2 gousses d'ail pressées
beurre pour faire revenir
150 g d'épinards fins
150 g de beurre ramolli
1¼ cc de sel
4 œufs
100 g de crème acidulée
60 g de Sbrinz AOP râpé
200 g de farine
1 cc de poudre à lever
150 g de tomates épépinées, coupées en morceaux
2 cs d'origan haché
poivre

Préparation

1 Pâte: faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre. Ajouter les épinards, étuver jusqu'à ce qu'ils retombent et que tout le liquide soit évaporé. Laisser refroidir.

2 Dans un saladier, battre en mousse le beurre et le sel au fouet électrique (env. 4 min). Ajouter les œufs et battre encore 2 min. Incorporer la crème acidulée et le Sbrinz. Mélanger la farine et la poudre à lever, ajouter en tamisant. Remuer jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Incorporer le mélange aux épinards, les tomates et l'origan, poivrer.

3 Préchauffer le four à 180 °C.

4 Beurrer le moule et saupoudrer de chapelure.

5 Cuire 40-50 min dans la partie inférieure du four. Sortir le cake du four et laisser refroidir 15 min dans le moule. Démouler le cake et le laisser refroidir sur une grille jusqu'à la température souhaitée. À déguster de préférence tiède.



Lait au pain d'épices

Pour 2 portions Préparation: environ 10 min

Ustensiles

verre doseur
cuillère à soupe
cuillère à café
shaker
2 verres de 3 dl

Ingrédients

4 dl de lait
1 cs de mélange d'épices pour pain d'épices
1 cc de sucre vanillé (facultatif)
épices pour pain d'épices ou pain d'épices pour décorer

Préparation

1 Mettre tous les ingrédients dans le shaker, bien secouer.

2 Remplir les verres, décorer à souhait et servir sans attendre.

Astuce

Peut aussi se boire chaud.



Yogourt aux petits fruits

Pour 10 portions Préparation: environ 25 min

Ustensiles

grand saladier
cuillère à soupe
petite râpe
presse-citron
planche à découper
couteau
fourchette
10 verres de 3 dl

Ingrédients

1,25 kg de yogourt nature
500 g de séré (¾ gras)
4 cs de sucre de canne
1 citron vert, zeste râpé et 2 cs de jus
½ cs de menthe finement ciselée (facultatif)
1 kg de fraises coupées en morceaux ou de framboises
menthe pour décorer

Préparation

- 1 Dans un saladier, mélanger le yogourt, le séré, le sucre de canne, le zeste et le jus de citron et la menthe (facultatif).
- 2 Réserver quelques morceaux de fraises ou quelques framboises pour décorer. Écraser le reste de fraises ou de framboises à la fourchette et incorporer à la crème.
- 3 Répartir dans les verres, décorer. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.



Pain pita pomme-curry

Pour 10 pièces Préparation: environ 40 min

Ustensiles

saladier
cuillère à café
planche à découper
couteau

Ingrédients

400 g de fromage frais nature
2 cc de curry doux
10 pains pita
1 laitue feuille de chêne verte ou romaine coupée en morceaux
250 g de fines tranches de rôti de porc
2 pommes évidées et coupées en fins quartiers

Préparation

- 1 Dans un saladier, mélanger le fromage frais jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse. Ajouter le curry.
- 2 Découper un petit morceau des pains pita.
- 3 Badigeonner l'intérieur creux des pains pita avec le mélange de fromage frais et de curry, remplir avec le reste des ingrédients.

Astuces

À la place du rôti de porc, utiliser 250 g de jambon de dinde ou de fines tranches de bœuf bouilli.

Variante végétarienne: remplacer le rôti de porc par 250 g de carottes coupées en morceaux.



Brochettes de pain et de viande séchée

Pour 10 portions/pour 20 pièces Préparation: environ 40 min

Ustensiles

balance de cuisine
couteau à pain
planche à découper
couteau d'office
20 brochettes en bois

Ingrédients

Cubes-sandwichs:
400 g de pain de seigle valaisan coupé en fines tranches (9 tranches)
80 g de fromage frais, Gala p. ex. (1 paquet)
250 g de raisin lavé (40 grains)
125 g de viande séchée roulée (40 tranches)
250 g de colrave paré et coupé en bouchées (40 morceaux)

Préparation

- 1** Cubes-sandwichs: tartiner 4 tranches de pain d'une moitié de fromage Gala chacune. Empiler à chaque fois deux tranches, fromage vers le haut. Placer les 3 tranches non tartinées sur le fromage. Couper chaque sandwich deux fois dans la largeur et deux fois dans la longueur. On obtient ainsi 9 cubes par sandwich.
- 2** Sur chaque brochette, enfilez en les alternant 1 cube-sandwich, 2 grains de raisin, 2 rouleaux de viande séchée et 2 morceaux de colrave.
- 3** Disposer 2 brochettes par personne sur une assiette.

Astuces

Utiliser du pain de seigle préalablement coupé en tranches.
Disposer les cubes-sandwichs au fromage restant sur une assiette.



Brochettes hivernales

Pour 10 portions/pour 30 pièces Préparation: environ 20 min

Ustensiles

balance de cuisine
planche à découper
couteau d'office
mandoline ou éplucheur
30 mini-brochettes en bois
10 assiettes

Ingrédients

200 g de carottes lavées et râpées à la mandoline dans la longueur (30 lamelles)
200 g de betteraves rouges cuites et coupées en bouchées (30 morceaux)
200 g de tilsit coupé en bouchées (30 morceaux)

Préparation

- 1** Enfiler sur les mini-brochettes les lamelles de carottes, les morceaux de betterave et les morceaux de tilsit en les alternant.
- 2** Disposer trois mini-brochettes par personne sur chaque assiette.

Astuce

Le tilsit peut être remplacé par un autre fromage suisse.



Autres supports d'enseignement sur le thème «recettes et alimentation»

Fiches de travail

Les autres fiches de travail sur ce thème peuvent être téléchargées sur: www.swissmilk.ch/ecole > [Secondaire 1 & EF](#) > [Fiches de travail](#)

Jeu didactique «Food Check»

Le jeu interactif «Food Check» a été conçu pour les adolescents. Il permet aux élèves d'analyser leurs habitudes alimentaires au moyen de la pyramide alimentaire.

www.swissmilk.ch/ecole > [Secondaire 1 & EF](#) > [Food Check](#)

Brochures et affiches

D'autres supports sur ce thème peuvent être commandés gratuitement www.swissmilk.ch/shop ou téléchargés au format PDF.

Affiche «Pyramide alimentaire»

N° d'article 146242

Liens complémentaires

Même à la récré, il faudrait tenir compte de la saison:

www.swissmilk.ch/saison > [Calendriers des saisons pour les fruits, les légumes, les salades, les herbes et les champignons.](#)

www.swissmilk.ch/recettes

Pour plus d'informations sur les fruits et légumes suisses

www.swissfruit.ch

www.legume.ch