

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 dans plusieurs recettes. Note le nom de quatre recettes et surligne-les de la couleur des ingrédients correspondants.

pommes		œufs		ciboulette
	riz		levure	beurre
séré		fromage	pommes de terre	salade verte
	persil	ail	poivrons	courgettes
lait		fraises	moutarde	farine
	tomates	crème	cornettes	viande hachée
citron		émincé de poulet		oignons
	carottes			jambon



Recette 1

Recette 2

Recette 3

Recette 4

Exercice 2

Compare tes propositions avec celles d'un/une camarade. Sur une feuille, 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.

La cuisine improvisée

Exercice 3



Avec plus ou moins les mêmes ingrédients, on peut préparer des menus très différents. À la maison, regarde ce qui se trouve dans le réfrigérateur et les placards. Choisis quelques aliments et compose un menu. Quels ingrédients utilises-tu et en quelle quantité? Crée une recette et prépare-la. Puis, invite quelqu'un pour le repas et demande-lui d'évaluer ton menu improvisé.

Menu

Ingrédients

Quantité

La cuisine improvisée

Date de réalisation:

Menu:

Invité·e:

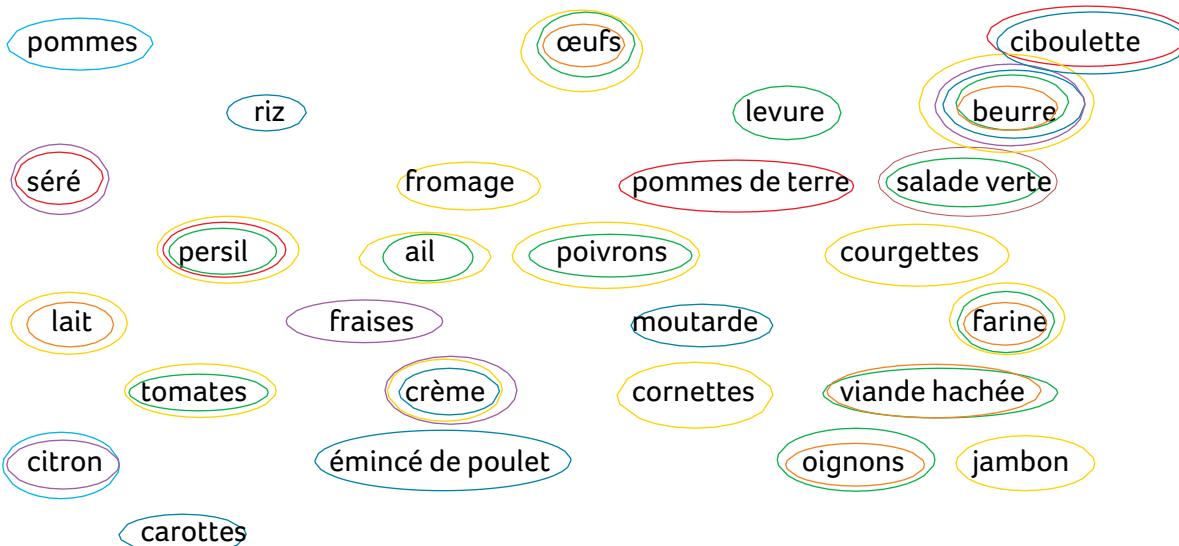
Appréciation du repas: _____

Signature: _____

La cuisine improvisée

Exercice 1

Exemples de solutions



Recette 1

Crêpes à la viande hachée et aux poivrons

Pommes de terre en robe des champs avec séré aux fines herbes et salade mêlée aux tomates

Recette 2

Hamburgers avec des petits pains maison

Recette 5

Crème au séré et aux fraises

Recette 3

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

Recette 6

Gratin de cornettes aux légumes

Recette 4

Cette fiche est une introduction à la cuisine improvisée. Elle montre qu'il est possible de préparer de nombreux plats différents avec peu d'ingrédients. Il n'y a pas qu'une seule solution.

Recette 7

Compote de pommes