

Préparation de dix-heures en images



Hiver



Printemps



Été



Automne

Préparation de dix-heures en images

Objectifs

- Percevoir l'importance de l'alimentation...
 - ... en prenant conscience de la variété des aliments
 - ... en distinguant les aliments qui composent un repas (Corps et mouvement 16)
- Les dix-heures deviennent une expérience gustative collective, qui éveille leur curiosité pour l'alimentation.

Déroulement

- Les élèves sont répartis en groupes de trois ou quatre.
- Après une phase accompagnée, chaque groupe prépare les dix-heures pour toute la classe.
- Les élèves peuvent s'appuyer sur les instructions en images.
- D'autres éléments de l'offre pédagogique peuvent servir à préparer ou à accompagner le projet (p. ex. affiche).

Organisation des achats

Pour l'achat des aliments, une liste des ingrédients est disponible au dos de chaque instruction en images. Différents scénarios sont possibles pour les achats:

- Les élèves du cours français langue seconde sont accompagnés pour les achats par un·e enseignant·e de français langue seconde ou un·e enseignant·e spécialisé.
- L'enseignant·e organise une livraison de produits par une ferme des environs (p. ex. par abonnement).
- L'enseignant·e s'occupe des achats.
- etc.

Réalisation

Le projet peut être planifié de différentes manières dans le cadre de l'enseignement.

Les élèves prennent en charge les dix-heures pour toute la classe, par exemple:

- un jour par semaine
- une fois par année scolaire pendant une semaine
- pendant une semaine par trimestre

Donuts de pomme



Ingrédients pour 10 enfants

- 4-5 pommes coupées en 20 tranches d'env. 5 mm d'épaisseur
- 100 g de fromage frais
- 100 g de fruits à coque hachés
- un peu de granola

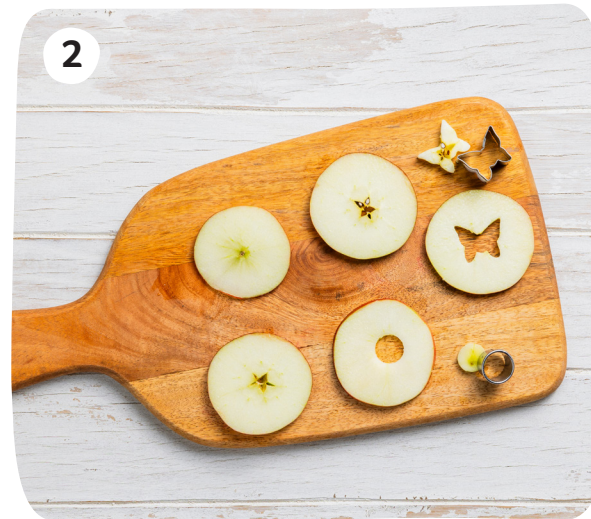
Ustensiles

- petits emporte-pièces de 1-2 cm

Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 3 Retirer le cœur des tranches de pomme avec un emporte-pièce.
- 4 Tartiner les tranches de pommes de fromage frais.
- 5 Parsemer de fruits à coque et/ou de granola.

Donuts de pomme



Bircher en verrine aux fruits rouges



Ingrédients pour 10 enfants

- 1 kg de yogourt nature
- 300 g de flocons d'avoine complets
- 1 kg de fruits rouges ou autres fruits de saison
- 100 g de granola

Ustensiles

- 10 petits bocaux et petites cuillères

Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 Couper les gros fruits en petits morceaux.
- 3 Verser 2-3 cs de yogourt dans chaque bocal.
- 4 Ajouter 5-6 cc de flocons d'avoine.
- 5 Poser quelques fruits par-dessus.
- 6 Parsemer de granola.

Servir avec le reste de fruits.

Bircher en verrine aux fruits rouges



Bircher en verrine à la compote de pommes



Ingrédients pour 10 enfants

- 1 kg de yogourt nature
- 300 g de flocons d'avoine complets
- 1 kg de compote de pommes ou de purée de fruits non sucrée
- quelques fruits à coque hachés

Ustensiles

- 10 verrines et petites cuillères

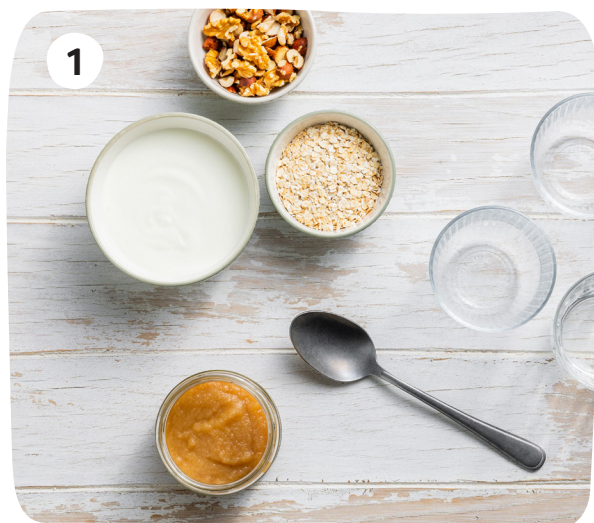
Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 Verser 3-4 cs de yogourt dans chaque verrine.
- 3 Ajouter 5-6 cc de flocons d'avoine.
- 4 Verser par-dessus 5-6 cc de compote de pommes ou de purée de fruits.
- 5 Parsemer de fruits à coque.

Servir avec le reste de compote de pommes/purée de fruits.

Ce bircher est idéal en hiver, lorsque l'offre de fruits de saison suisses est limitée.

Bircher en verrine à la compote de pommes



Fleur à croquer avec du cottage cheese



Ingrédients pour 10 enfants

- ½ concombre
- 3-4 carottes
- 500 g de cottage cheese
- 150 g de tomates cerises

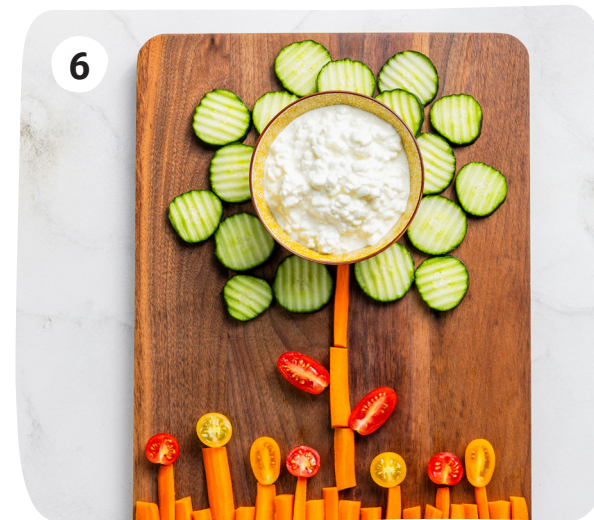
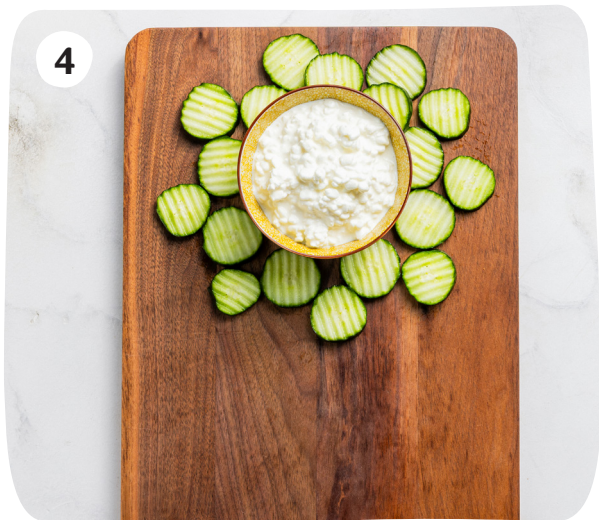
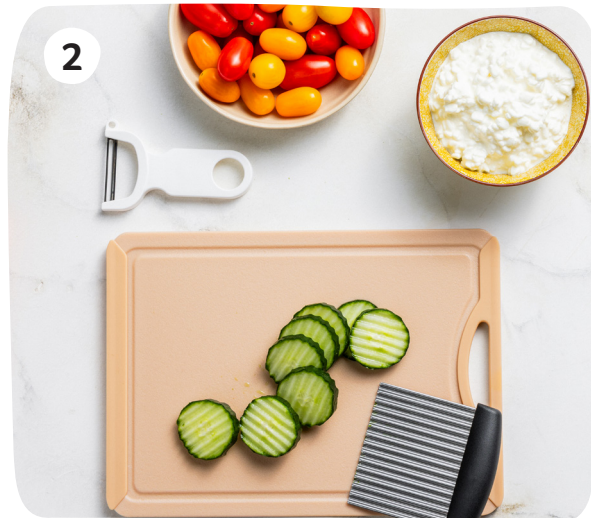
Ustensiles

- petit bol
- grande planche ou assiette

Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 Couper le concombre en tranches, réserver.
- 3 Peler les carottes selon les goûts, couper en petits bâtonnets, réserver.
- 4 Former une fleur: placer une coupelle de cottage cheese sur le tiers supérieur d'une grande planche. Disposer les tranches de concombre autour de la coupelle.
- 5 Avec les bâtonnets de carottes, former l'herbe et la tige de la fleur.
- 6 Avec les tomates cerises coupées en deux, former des fleurs et des feuilles.

Fleur à croquer avec du cottage cheese



Bâtonnets à grignoter et dip séré-curry



Ingrédients pour 10 enfants

- 6-7 carottes
- 1 cc de curry
- 500 g de séré
- 80 g de bâtonnets apéritifs, p. ex. au sésame, à la betterave, grissini fins

Ustensiles

- 10 petits verres

Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 Peler les carottes selon les goûts, couper en bâtonnets, réserver.
- 3 Ajouter le curry au séré.
- 4 Mélanger. Verser le séré au curry dans les verres.
- 5 Dans chaque verre, déposer 3-5 bâtonnets de carottes et quelques bâtonnets apéritifs.

Servir avec le reste de carottes.

Bâtonnets à grignoter et dip séré-curry



Soleil de fruits et fromage



Ingrédients pour 10 enfants

- 2 pommes
- 2 poires
- 100 g de crackers complets
- 80 g d'abricots secs coupés en deux
- 150 g de fromage, p. ex. tilsit ou fromage de montagne
- 100 g de bretzels au sésame
- 50 g de divers fruits à coque hachés

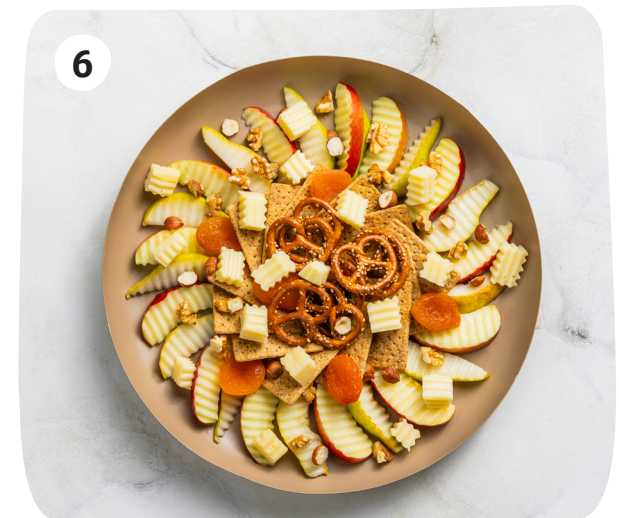
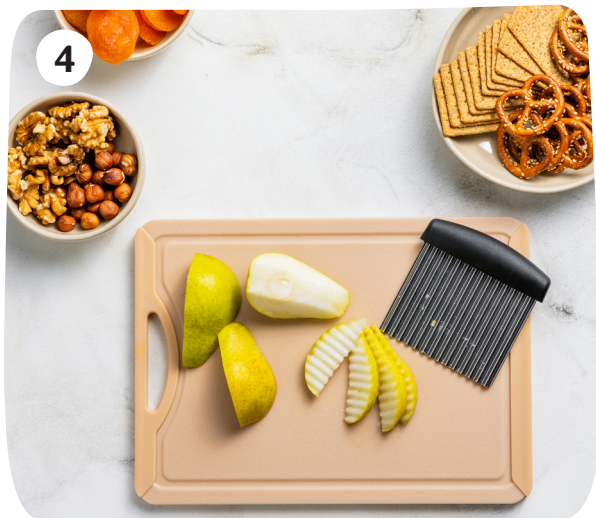
Ustensiles

- grande assiette

Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 Couper le fromage en cubes de 1×1cm, réserver.
- 3 Couper les pommes en quartiers, réserver.
- 4 Couper les poires en quartiers.
- 5 Former un soleil: disposer les quartiers de pommes et de poires en cercle sur une assiette. Répartir les crackers et les abricots secs par-dessus.
- 6 Répartir le fromage, les bretzels et les fruits à coque sur le tout.

Soleil de fruits et fromage



Brochettes tomates-mozzarella



Ingrédients pour 10 enfants

- 1 concombre
- 120 g de perles de mozzarella
- 250 g de tomates cerises
- 3 tranches de pain complet coupé en dés

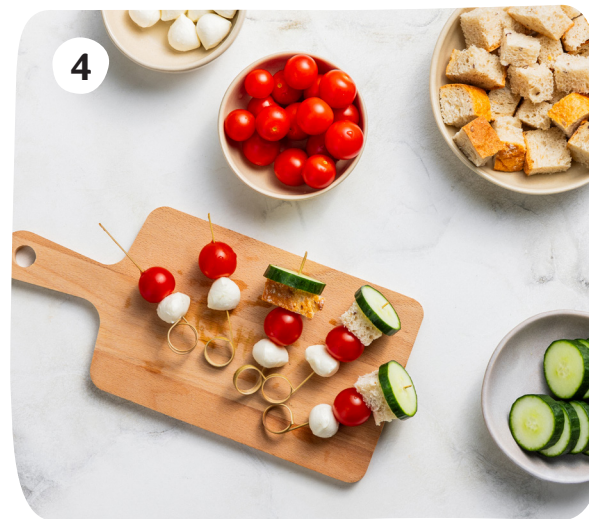
Ustensiles

- env. 30 petites piques

Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 Couper le concombre en rondelles de 3-5 mm d'épaisseur, réserver.
- 3 Piquer 1 perle de mozzarella et 1 tomate sur chaque pique.
- 4 Piquer 1 morceau de pain et 1 rondelle de concombre sur chaque pique.

Brochettes tomates-mozzarella



Petits bateaux à voile



Ingrédients pour 10 enfants

- 4-5 poivrons de différentes couleurs
- ½ concombre
- 150 g de fromage, p. ex. Emmentaler ou perles de mozzarella

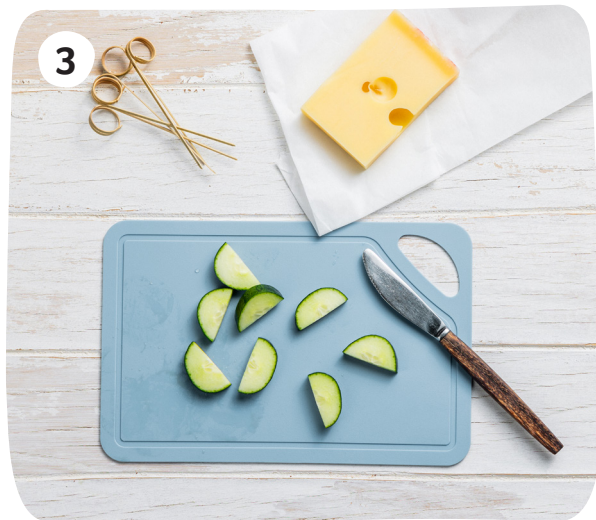
Ustensiles

- 30 petites piques

Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 Couper les poivrons en quartiers de 3-4 cm de large, réserver.
- 3 Couper le concombre en deux dans la longueur, puis en tranches, réserver.
- 4 Couper le fromage en dés de 1×1 cm, réserver.
- 5 Former de petits bateaux: enfiler une tranche de concombre (voile) et un morceau de fromage sur une pique, puis la planter dans un morceau de poivron.

Petits bateaux à voile



Pain piqué de fruits et de fromage



Ingrédients pour 10 enfants

- 5 petits pains complets coupés en deux
- 200 g de fromage, p. ex. gruyère
- 3 pommes
- 500 g de raisin

Ustensiles

- 30 petites piques

Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 Couper le fromage en dés de 1,5 × 1,5 cm, réserver.
- 3 Couper les pommes en morceaux de taille similaire.
- 4 Piquer un morceau de pomme ou deux grains de raisin et un morceau de fromage sur chaque pique.
- 5 6 Planter trois brochettes dans chaque moitié de petit pain.

Servir avec le reste de fruits.

Pain piqué de fruits et de fromage



Galettes de riz aux fruits rouges



Ingrédients pour 10 enfants

- 100 g de mini-galettes de riz, 5-6 par enfant
- 300 g de fromage frais
- 1 kg de fruits rouges

Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 Badigeonner les galettes de fromage frais.
- 3 Garnir de fruits rouges.

Servir avec le reste de fruits rouges.

Galettes de riz aux fruits rouges



Papillons sur concombre



Ingrédients pour 10 enfants

- 2 concombres
- 150 g de fromage frais
- 50 bretzels au sésame (env. 1 paquet)

Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 Couper les concombres en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur.
- 3 Tartiner les tranches de concombre d'une bonne couche de fromage frais.
- 4 Pour former les ailes, piquer deux bretzels par concombre dans le fromage frais.

Papillons sur concombre



Crackers rigolos



Ingrédients pour 10 enfants

- 20 crackers complets ou $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ tranche de pain toast complet par enfant
- 1 concombre coupé en fines rondelles
- 3-5 radis coupés en fines rondelles
- 150 g de tomates cerises coupées en deux
- 10 rosettes de Tête de Moine AOP
- 2 carottes coupées en petits morceaux
- ciboulette et persil

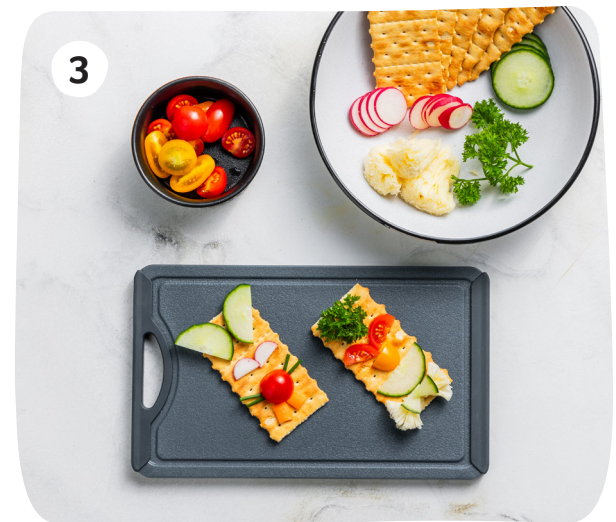
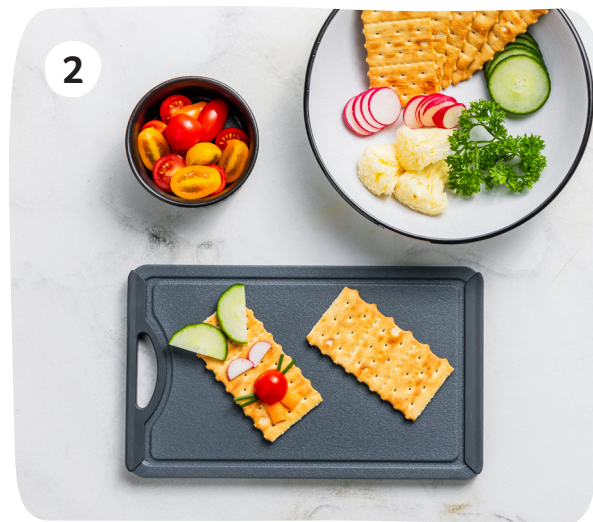
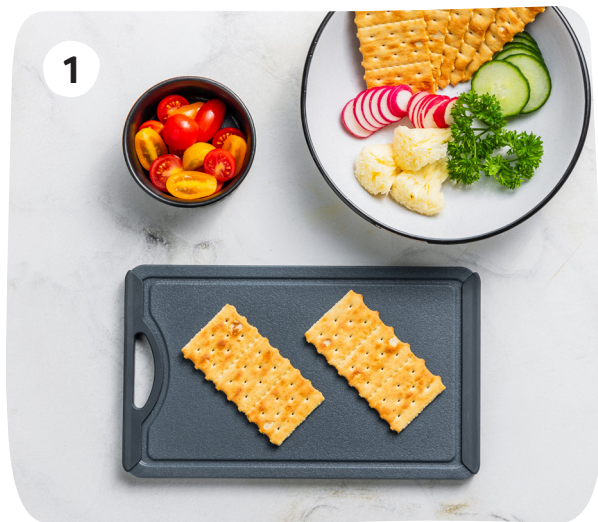
Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 Former des visages amusants selon les envies: garnir les crackers de légumes, de fromage et d'herbes.
- 3 Compter 2 crackers par enfant.

Servir avec le reste de légumes.

Choisir les légumes en fonction de la saison.

Crackers rigolos



Cornets de légumes



Ingrédients pour 10 enfants

- 5 wraps au blé complet
- 150 g de fromage frais
- 2 poivrons
- 1 concombre
- quelques feuilles de salade

Ustensiles

- 10 verres pour les cornets

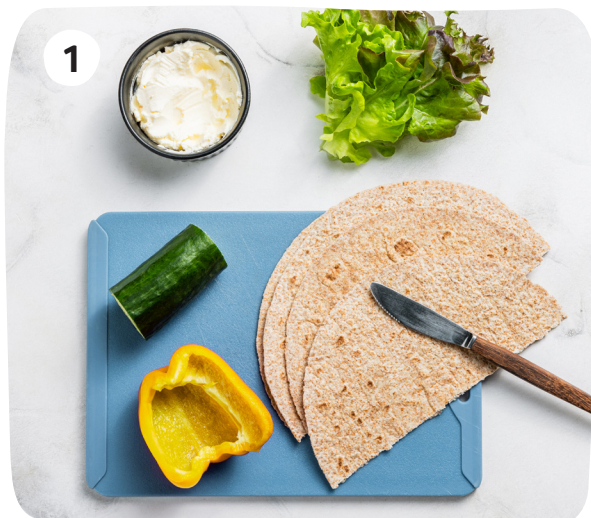
Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients. Couper les wraps en deux.
- 2 Tartiner les moitiés de wrap de fromage frais, les rouler pour former un cône, les placer dans les verrines.
- 3 Couper les poivrons et le concombre en bâtonnets.
- 4 Placer les légumes et la salade dans les cornets.

Servir avec le reste de légumes.

Choisir les légumes en fonction de la saison.

Cornets de légumes



Tartines rigolotes



Ingrédients pour 10 enfants

- 10 tranches de pain complet ou de pain toast complet
- 150 g de fromage frais
- 2-3 œufs durs coupés en tranches
- ½ concombre coupé en rondelles
- 1 poivron coupé en bâtonnets
- 150 g de tomates cerises coupées en deux
- 3-5 radis coupés en fines rondelles
- 2 carottes coupées en bâtonnets et en petits morceaux
- 10 rosettes de Tête de Moine AOP

Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 4 Tartiner les tranches de pain ou les toasts de fromage frais.
- 3 5 6 Garnir les tranches de pain/les toasts d'œuf, de légumes et de fromage. Former des visages amusants selon les envies.

Servir avec le reste de légumes.

Choisir les légumes en fonction de la saison.

Tartines rigolotes



Sandwich chouette



Ingrédients pour 10 enfants

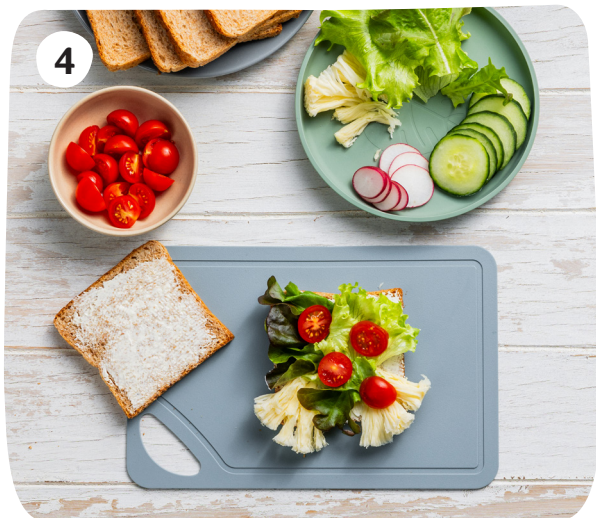
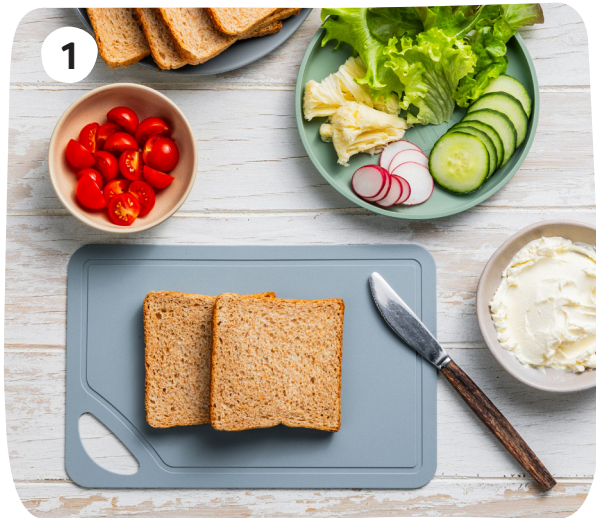
- 10 tranches de pain toast complet
- 150 g de fromage frais
- 5 rosettes de Tête de Moine AOP
- 5-10 feuilles de salade
- 150 g de tomates cerises coupées en deux ou en rondelles
- 1 concombre coupé en rondelles
- 4-5 radis coupés en rondelles

Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 Tartiner 2 tranches de pain de fromage frais par hibou.
- 3 Pour former les pieds: placer le fromage sur les coins inférieurs, de manière qu'il dépasse légèrement.
- 4 Répartir la salade et les tomates sur une tranche de pain.
- 5 Poser la deuxième tranche de pain par-dessus. Couper les ailes.
- 6 Former les yeux avec le concombre et les radis. Former le bec avec un peu de fromage.

Servir avec le reste de légumes. Choisir les légumes en fonction de la saison.

Sandwich chouette



Séré à la confiture



Ingrédients pour 10 enfants

- 4 cs de confiture
- 500 g de séré
- 1 kg de fruits de saison, p. ex. pommes coupées en quartiers ou fruits rouges

Ustensiles

- bols ou 10 petits verres

Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 Ajouter la confiture au séré.
- 3 4 Bien mélanger.

Servir avec des flocons de céréales complètes ou tartiner sur du pain et servir avec les fruits.

La confiture peut être remplacée par de la compote de fruits.

Séré à la confiture



Séré au cresson



Ingrédients pour 10 enfants

- ¼ de cc de sel
- 500 g de séré
- ½ paquet de cresson
- 1 kg de légumes, p. ex. 2 concombres ou 5-8 carottes coupées en rondelles ou en bâtonnets

Ustensiles

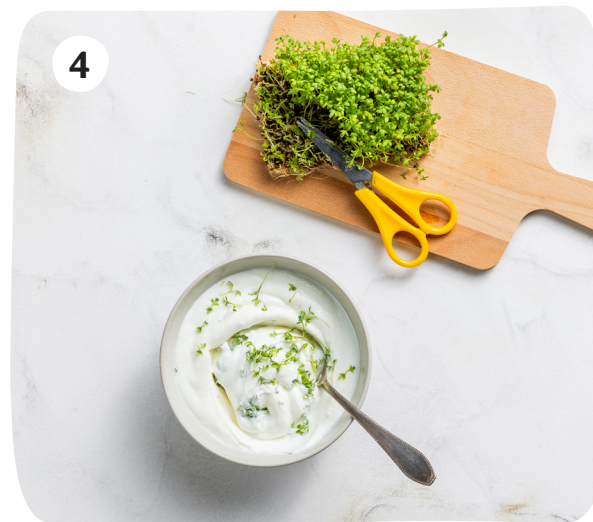
- bols

Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 Ajouter le sel au séré.
- 3 À l'aide de ciseaux, couper le cresson directement dans le séré.
- 4 Bien mélanger.

Servir avec des légumes.

Séré au cresson



Hérisson de fromage



Ingrédients pour 10 enfants

- 250 g de brie suisse
- ½ cc de paprika
- 150 g de bâtonnets apéritifs, p. ex. à la betterave, au sésame, grissini fins
- 8-10 carottes

Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 Écraser le brie à l'aide d'une fourchette.
- 3 Ajouter le paprika, mélanger.
- 4 Former un hérisson avec le fromage, y piquer les bâtonnets apéritifs pour faire les piquants.
- 5 Peler les carottes selon les goûts.
- 6 Couper les carottes en bâtonnets et les servir avec le hérisson.

Servir avec le reste de carottes.

Hérisson de fromage



Chenilles de fruits rouges



Ingrédients pour 10 enfants

- env. 10 bâtonnets de maïs, bâtonnets apéritifs au sésame ou grissini
- 450 g de fruits rouges, p. ex. myrtilles, raisinets ou fraises
- 3 pommes
- 100 g de purée de fruits à coque, p. ex. d'amandes ou de cacahuètes
- yeux en sucre (facultatif)

Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 Couper les bâtonnets en deux: les bâtonnets de maïs dans le sens de la longueur et de la largeur, les bâtonnets au sésame/grissini dans le sens de la largeur.
- 3 Couper les fruits: couper les pommes en tranches, couper les gros fruits rouges en deux.
- 4 Tremper les fruits dans la purée de fruits à coque, les placer sur les bâtonnets. Ou mettre un peu de purée de fruits à coque sur les bâtonnets, déposer les fruits par-dessus.
- 5 Selon les goûts, ajouter des yeux.

Servir avec le reste de fruits.

Chenilles de fruits rouges



Œufs lapins ou souris



Ingrédients pour 10 enfants

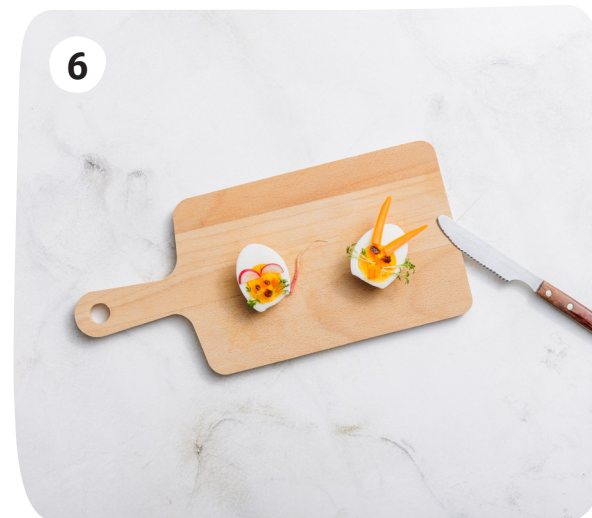
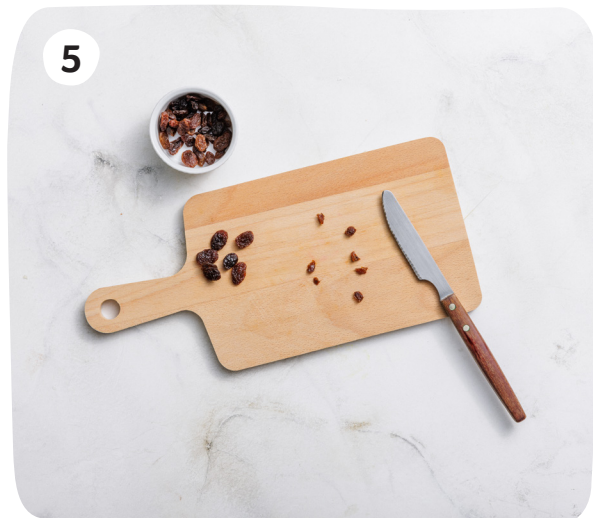
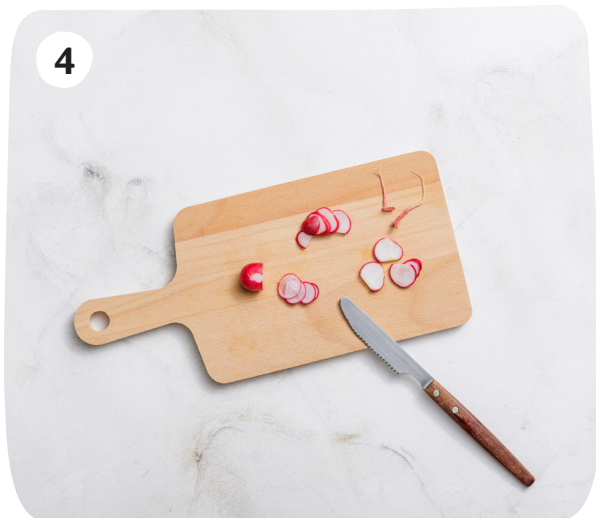
- 5 œufs durs
- env. 5 radis
- 7 carottes
- un peu de cresson
- quelques raisins secs

Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 Peler les œufs et les couper en deux.
- 3 Couper de fines lamelles de carotte.
- 4 Couper les radis en fines tranches.
- 5 Couper les raisins secs en deux ou en quatre.
- 6 Garnir les œufs.

Servir avec le reste de légumes.

Œufs lapins ou souris



La chenille qui fait des trous



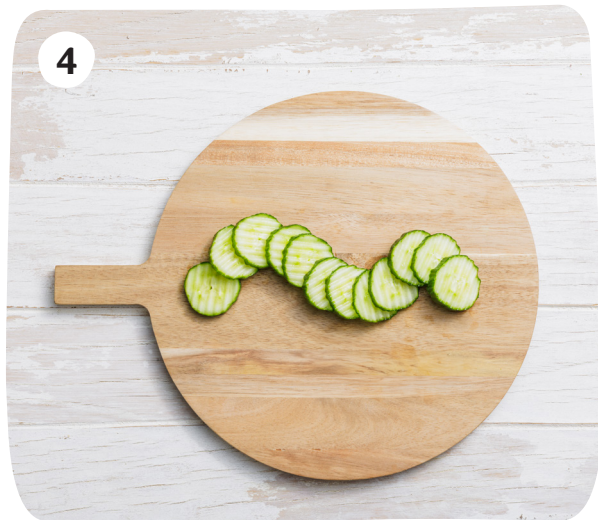
Ingrédients pour 10 enfants

- 1-2 concombres
- 250 g de tomates cerises

Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 Couper le concombre en rondelles, réserver.
- 3 Couper les tomates en quatre et une en deux pour les yeux, réserver.
- 4 Disposer les rondelles de concombre en les faisant se chevaucher sur une planche/assiette.
- 5 Former les yeux et les pattes avec les tomates.
- 6 Servir avec le reste de tomates.

La chenille qui fait des trous



Papillons de fruits



Ingrédients pour 10 enfants

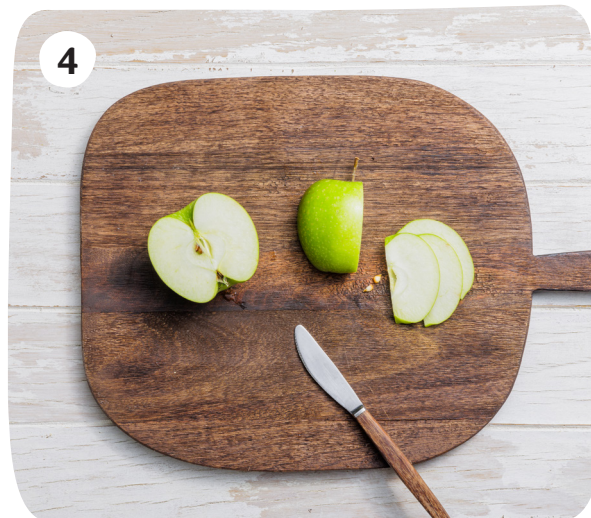
- 150 g de raisin
- 2-3 pommes
- 2-3 poires
- 150 g de bâtonnets apéritifs, p. ex. au sésame, à la betterave, grissini fins

Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 Couper les raisins en deux, réserver.
- 3 Couper les poires en tranches, réserver.
- 4 Couper les pommes en tranches.
- 5 Former des papillons sur une planche/assiette.
Former les antennes avec les bâtonnets apéritifs.

Servir avec le reste de fruits.

Papillons de fruits



Rouleaux à la carotte



Ingrédients pour 10 enfants

- 5 wraps au blé complet
- 8-10 carottes
- 150 g de houmous

Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 Couper/râper de fines lamelles de carotte, réserver.
- 3 Badigeonner les wraps de houmous.
- 4 Placer les carottes sur la partie inférieure.
- 5 Rouler les wraps bien serré.
- 6 Couper les wraps roulés en morceaux d'env. 2-3 cm.

Remplacer les wraps par des toasts complets. Avant de les badigeonner, les aplatir avec le rouleau à pâtisserie.

Servir avec le reste de carottes.

Rouleaux à la carotte



Galettes à la pomme et à la purée de fruits à coque



Ingrédients pour 10 enfants

- 5-7 pommes
- 100 g de mini-galettes de riz, 5-6 par enfant
- 150 g de purée de fruits à coque non sucrée, p. ex. d'amandes ou de cacahuètes

Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 Couper les pommes en tranches. Couper les tranches en deux horizontalement, réserver.
- 3 Badigeonner les galettes de purée de fruits à coque.
- 4 5 Les garnir de tranches de pommes.

Servir avec le reste de pommes.

Galettes à la pomme et à la purée de fruits à coque



Fusées (brochettes de fruits)



Ingrédients pour 10 enfants

- 500 g de fraises
- 4 pommes ou poires
- fruits rouges et autres fruits de saison

Ustensiles

- év. petit emporte-pièce d'env. 2 cm de Ø
- piques

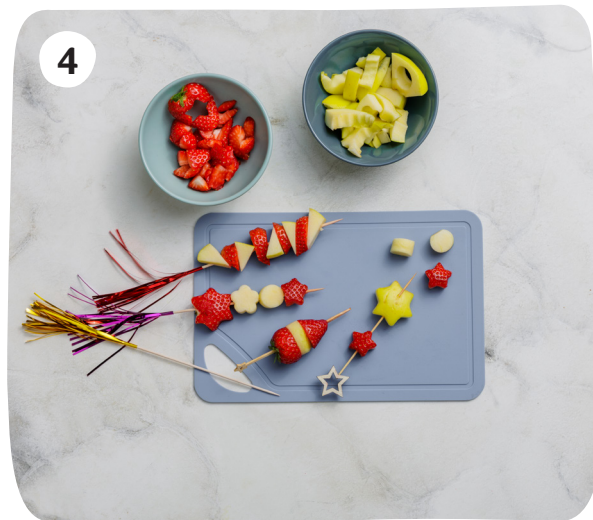
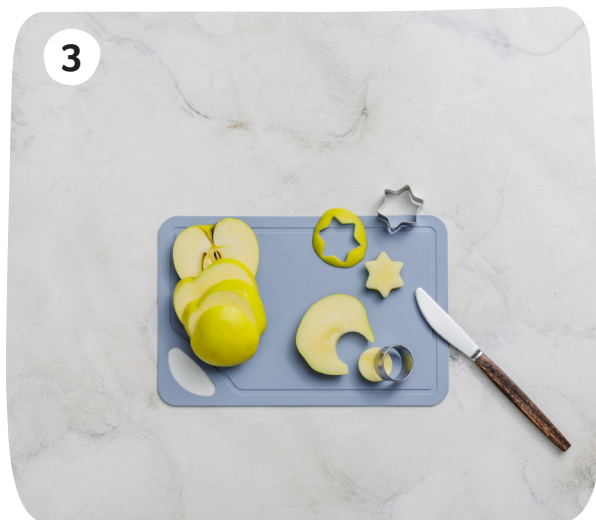
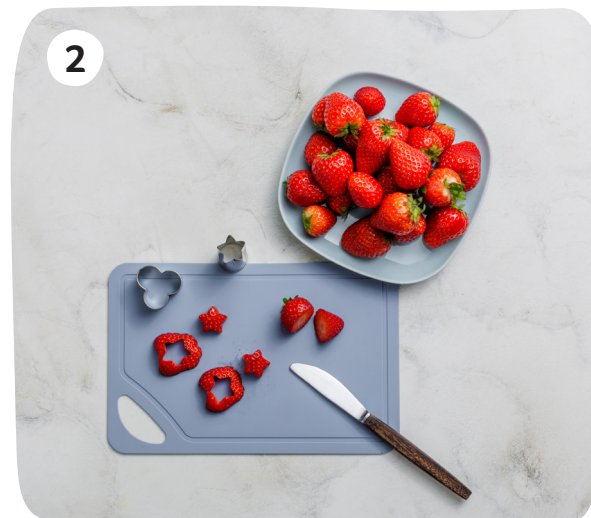
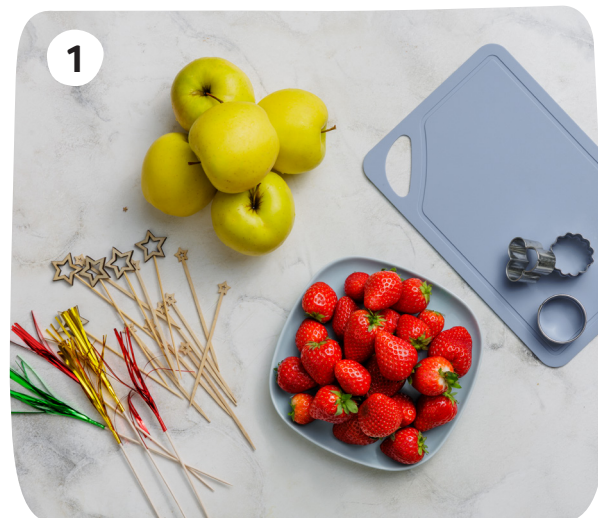
Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 Couper les fraises en deux ou les découper avec un emporte-pièce.
- 3 Couper les pommes/poires en tranches d'env. 0,5 cm. Retirer le trognon. Découper (à l'emporte-pièce) les formes souhaitées.
- 4 5 Enfiler les fruits sur les piques dans l'ordre souhaité. Servir avec les fruits restants et les morceaux coupés.

Selon la capacité des enfants, préparer les fruits ou laisser les enfants les couper eux-mêmes.

Choisir les fruits en fonction de la saison.

Fusées (brochettes de fruits)



Crackers de polenta et fruits



Ingrédients pour 10 enfants

- 2,5 dl d'eau bouillante*
- 2 dl de polenta fine
- 2 dl de graines, p. ex. de tournesol, de courge, de sésame ou de lin
- 4 cs d'huile de colza
- sel iodé
- 6-7 pommes ou poires

Ustensiles

- papier sulfurisé
- 2 plaques de four
- 1-2 bocaux d'env. 2 dl

Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients. Porter l'eau à ébullition*, retirer du feu. Ajouter la polenta, les graines et l'huile dans l'eau chaude en remuant.
- 2 Laisser gonfler 10 min jusqu'à obtenir une consistance facile à étaler, puis remuer.
- 3 Verser la moitié de la préparation entre deux feuilles de papier sulfurisé, aplatir finement. Retirer le papier supérieur. Saupoudrer de sel. Répéter l'opération avec le reste de la préparation. Enfourner dans le four froid et cuire 40-50 min à 130°C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 150°C, inverser les plaques après 20 min de cuisson). Sortir du four, laisser refroidir et casser en morceaux.
- 4 5 Couper les poires/pommes en quartiers, servir avec les crackers.

Selon la capacité des enfants, préparer les fruits ou laisser les enfants les couper eux-mêmes.

*L'eau doit être bouillante. L'enseignant·e aide les élèves pour cette étape.

Crackers de polenta et fruits



Rouleaux de courgette



Ingrédients pour 10 enfants

- 4-5 courgettes ou concombres
- 200 g de fromage frais
- ½ bouquet d'herbes aromatiques hachées, p. ex. ciboulette ou persil

Ustensiles

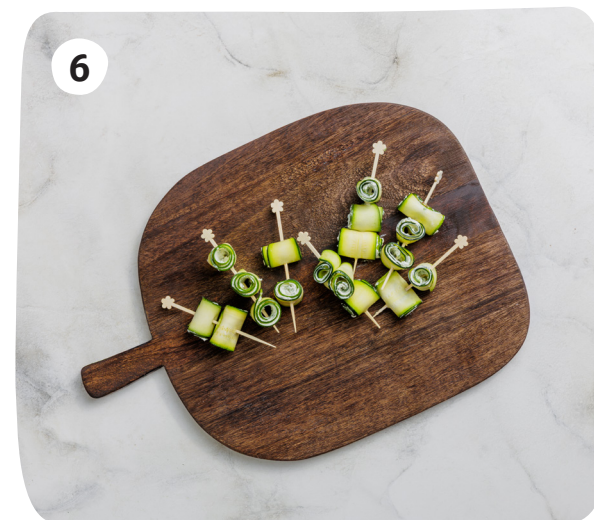
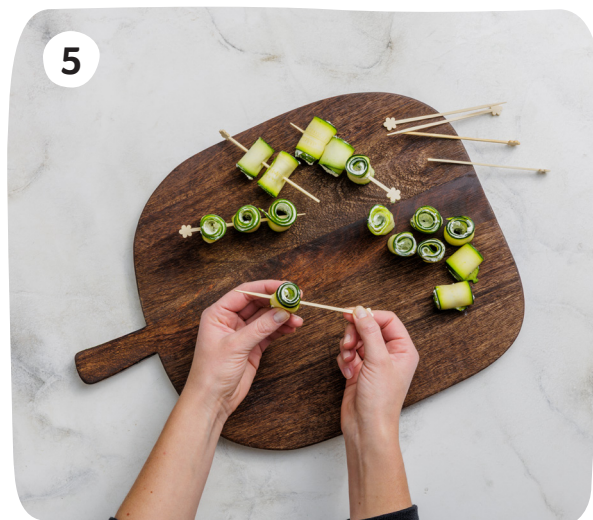
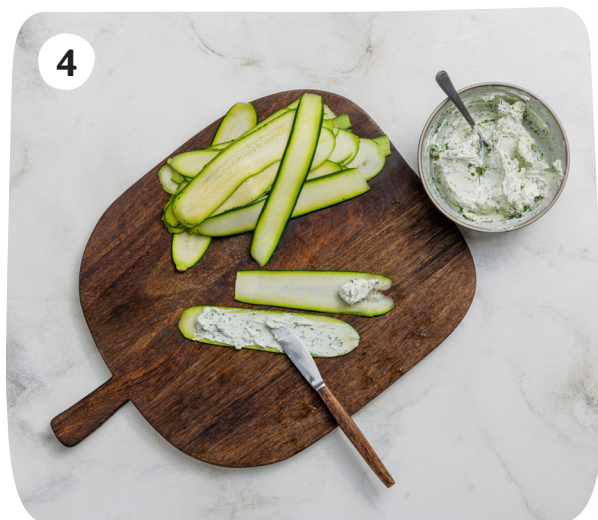
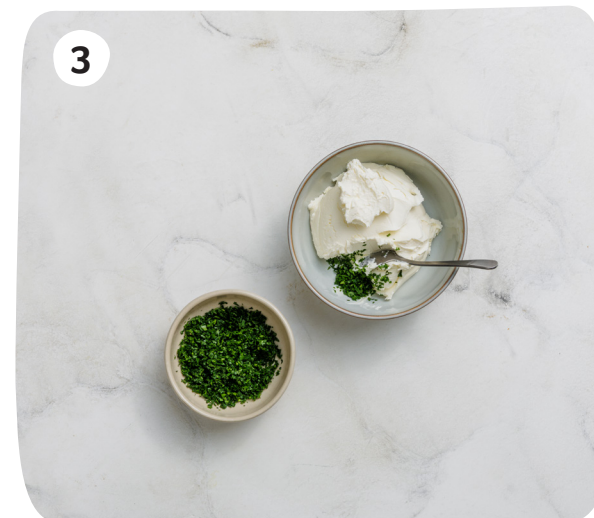
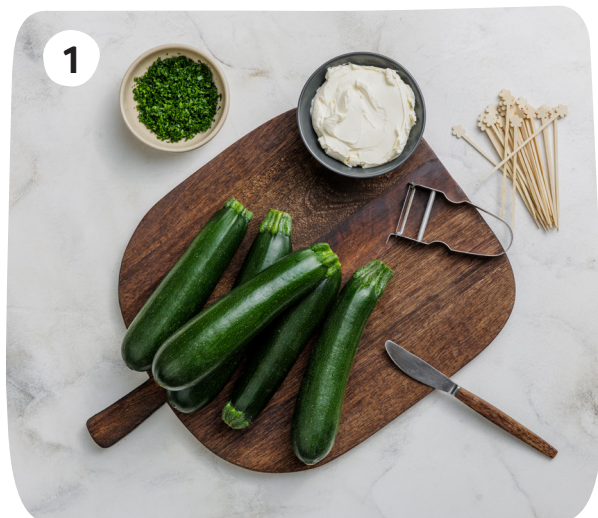
- piques ou cure-dents

Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 Couper les courgettes/concombres en fines lamelles à l'aide d'un économe.
- 3 Mélanger le fromage frais et les herbes aromatiques.
- 4 Mettre 1 cc de ce mélange sur les lamelles de courgette/concombre, lisser.
- 5 6 Rouler. Enfiler 2-3 rouleaux sur une pique/un cure-dents.

Selon la capacité des enfants, préparer les légumes ou laisser les enfants les couper eux-mêmes.

Rouleaux de courgette



Gaufres aux flocons d'avoine



Ingrédients pour 10 enfants

- 140 g de flocons d'avoine fins
- 80 g de farine
- 1 pincée de sel iodé
- 2 cc de poudre à lever
- 40 g de beurre ramolli ou fondu
- 2 dl de lait
- 2 œufs
- 3-4 pommes pour la pâte, 3-4 pommes pour accompagner

Ustensiles

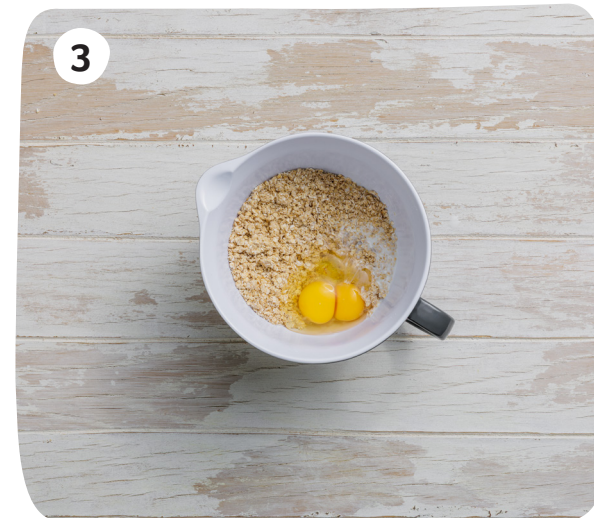
- moule à gaufre
- crème/beurre à rôtir pour le moule

Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 Bien mélanger les flocons d'avoine, la farine, le sel, la poudre à lever et le beurre. Ajouter le lait, mélanger.
- 3 Casser un œuf dans un petit bol, puis l'ajouter à la pâte. Répéter l'opération avec les œufs restants.
- 4 5 Râper finement les pommes, ajouter à la pâte, mélanger.
- 6 Chauffer le moule à gaufres. Mettre 3-4 cs de pâte au centre du gaufrier, étaler un peu. Fermer le moule et cuire les gaufres jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Laisser refroidir sur une grille. Couper les pommes restantes en quartiers, servir avec les gaufres.

Selon la capacité des enfants, préparer les pommes ou laisser les enfants les couper eux-mêmes.

Gaufres aux flocons d'avoine



Sapin de Noël à partager



Ingrédients pour 10 enfants

- 250 g de chou kale
- 2 cs de crème à rôtir ou d'huile de colza
- ½ cc de sel iodé
- 1 cc de paprika (facultatif)
- 3-5 poires, 2-3 kiwis
- 1 botte de radis
- 3-4 carottes colorées
- 200 g de fromage, p. ex. Gruyère ou Emmentaler AOP

Ustensiles

- 2 plaques de four
- papier sulfurisé
- planche en bois pour le dressage
- emporte-pièce en forme d'étoile

Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 Préchauffer le four à 130°C chaleur tournante. Déchirer les feuilles de chou kale sans la nervure centrale en morceaux de la taille d'une chips. Laver et bien essorer.
- 3 Mélanger dans un saladier les chips de chou kale avec la crème à rôtir ou l'huile et les épices.
- 4 Disposer sur les plaques, cuire 15-20 min dans le four en ouvrant la porte toutes les 5 min.
- 5 Laisser refroidir les chips. Découper des étoiles de fromage à l'emporte-pièce. Couper les légumes et les fruits. Disposer le tout en forme de sapin. Servir avec les restes de légumes et de fromage.

Le chou kale se trouve aussi déjà lavé et coupé en morceaux dans le commerce.

Selon la capacité des enfants, préparer les légumes ou laisser les enfants les couper eux-mêmes.

Sapin de Noël à partager

