



School Food For All:
Nourishing Futures



L'alimentation scolaire pour tous :
Nourrir l'avenir



Les Ateliers cinq épices, c'est bien plus que cuisiner!

Julie Leclerc et Nathalie Racine, Dt. P. Nutritionnistes

3 juin, 10h50

Atelier culinaire :
À la découverte des saveurs !



avec les Ateliers cinq épices



Qui suis-je ?

Julie Leclerc, Dt.P.

Nutritionniste



Maman



Qui suis-je ?

Nathalie Racine, Dt.P.

Nutritionniste



Maman



Qui sommes-nous ?

OBNL

Ateliers cuisine-nutrition et
Ateliers cuisine-découverte



Milieus petites enfance

Au Québec



Milieus scolaires primaires

Nutritionnistes

Fin 1990



Littérature alimentaire



NOS SERVICES :

Nos ateliers :

- Offerts dans la grande région de Montréal.
- Pour ceux qui veulent vivre une activité culinaire avec leur groupe d'enfants.



Atelier cuisine-découverte

POUR :

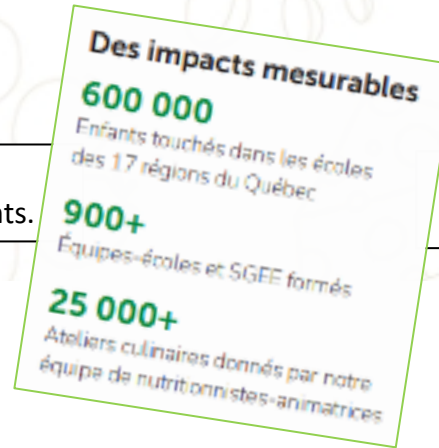
- Milieu de la petite enfance
- Enfants 2 à 5 ans



Atelier cuisine-nutrition

POUR :

- Milieu scolaire primaire
- Enfants 5-12 ans
- Activité complètement clé en main
 - Animé par une nutritionniste
- Les enfants cuisinent et dégustent une recette



Nos formations :

Offertes dans toutes les régions du Québec.
Pour ceux qui veulent s'outiller afin d'animer eux-mêmes les ateliers.



Formation cuisine-découverte

POUR :

- Intervenants en milieu de la petite enfance
- éducatrices



Formation cuisine-nutrition

POUR :

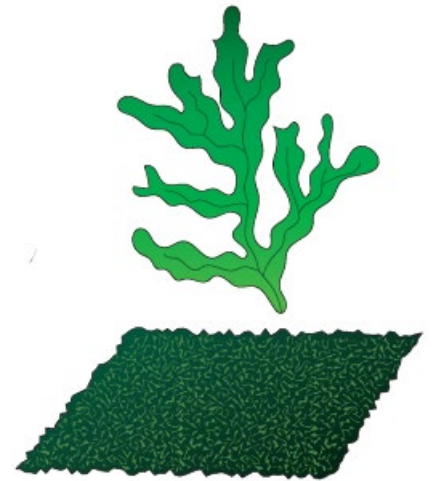
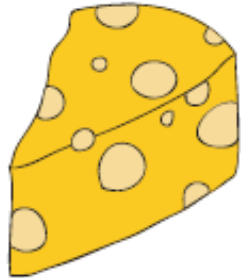
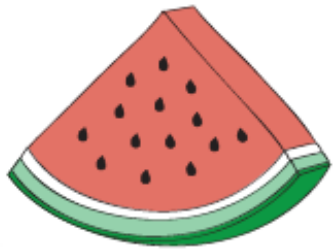
- Intervenants en milieu scolaire primaire
- Enseignants et service de garde
- Formations disponibles en ligne, en présentiel ou en mode hybride.
- Matériel pédagogique complémentaire en lien avec les lignes directrices des ministères :

Cadre de référence « Gazelle et potiron » du MFA

- Programme de formation de l'école québécoise du MEQ
- Le référent ÉKIP



À la découverte des saveurs



L'activité préparatoire

Avant
l'atelier

Préscolaire et 1^{er} cycle

Ateliers de cuisine-santé
Feuille d'indications de l'activité préparatoire pour les enseignants du préscolaire et du 1^{er} cycle
Atelier : A la découverte des saveurs



- Déclencheur**
Droits à réaliser.
- Sujet**
Découvrir les saveurs de base afin de pouvoir les reconnaître et les apprécier.
- Objectif de l'activité préparatoire**
Différencier les aliments salés des aliments sucrés.
- Description de l'activité**
L'élève doit dessiner deux aliments salés et deux aliments sucrés. Pour être plus écologique, inviter les élèves à dessiner leurs réponses au verso d'une feuille déjà utilisée, en prenant soin de la diviser en deux parties, d'un côté les aliments salés et de l'autre les aliments sucrés.
Note : Les élèves du premier cycle peuvent écrire le nom des aliments sous leurs dessins.

À lire aux élèves avant la réalisation de l'activité préparatoire.

Savais-tu que...
Le sucré, le salé, l'acide et l'amer sont des saveurs de base.
Ce sont les papilles gustatives sur la langue qui permettent de goûter ces saveurs.

5. Moyens proposés pour la réalisation de l'activité
L'activité peut être complétée en classe, de façon individuelle ou en équipes, ou à la maison.

N'oubliez pas d'apporter l'activité complétée à l'atelier !

Merci de votre collaboration !

**Ateliers
CINQ ÉPICES**

2^e et 3^e cycle

Ateliers de cuisine-santé
Feuille d'indications de l'activité préparatoire pour les enseignants du 2^e cycle et du 3^e cycle
Atelier : A la découverte des saveurs



- Déclencheur**
Liste à compléter.
- Sujet**
Découvrir les saveurs de base afin de pouvoir les reconnaître et les apprécier.
- Objectif de l'activité préparatoire**
Différencier les aliments salés des aliments sucrés.
- Description de l'activité**
L'élève doit dresser une liste des aliments salés et des aliments sucrés retrouvés à la maison.
Pour être plus écologique, inviter les élèves à inscrire leurs réponses au verso d'une feuille déjà utilisée, en prenant soin de la diviser en deux parties, d'un côté les aliments salés et de l'autre les aliments sucrés. Il est aussi possible de consigner les réponses de tous les élèves sur une même feuille.

À lire aux élèves avant la réalisation de l'activité préparatoire.

Savais-tu que...
Le sucré, le salé, l'acide et l'amer sont des saveurs de base.
Ce sont les papilles gustatives sur la langue qui permettent de goûter ces saveurs.

5. Moyens proposés pour la réalisation de l'activité
L'activité peut être complétée en classe, de façon individuelle ou en équipes, ou à la maison.

N'oubliez pas d'apporter l'activité complétée à l'atelier !

Merci de votre collaboration !

**Ateliers
CINQ ÉPICES**



Code de vie

Accueil

J'attache mes
cheveux longs
avant de venir
à l'atelier de
cuisine-nutrition.



Je me
lave les mains
avant de cuisiner.



Je lève la main
pour demander
la parole.



Ateliers
CINQ ÉPICES

Je suis **prudent**
et **concentré**
en utilisant les
ustensiles coupants.



Je **nettoie**
ma place, je range
les ingrédients et
la vaisselle sale.



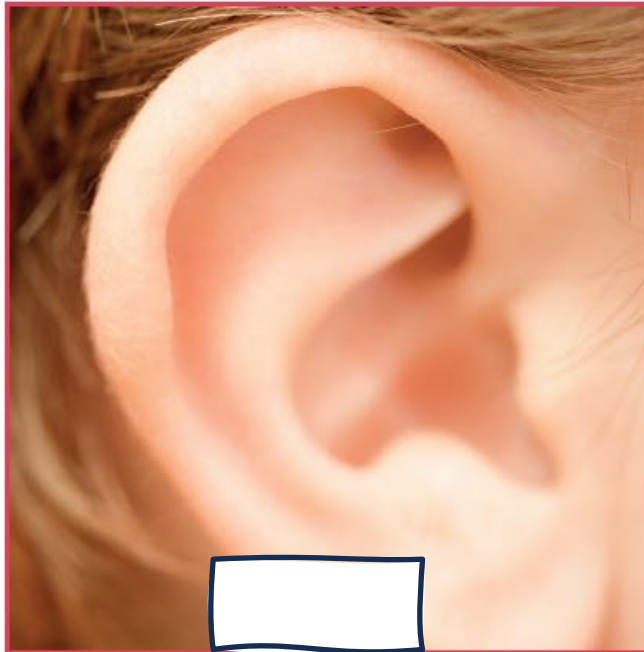
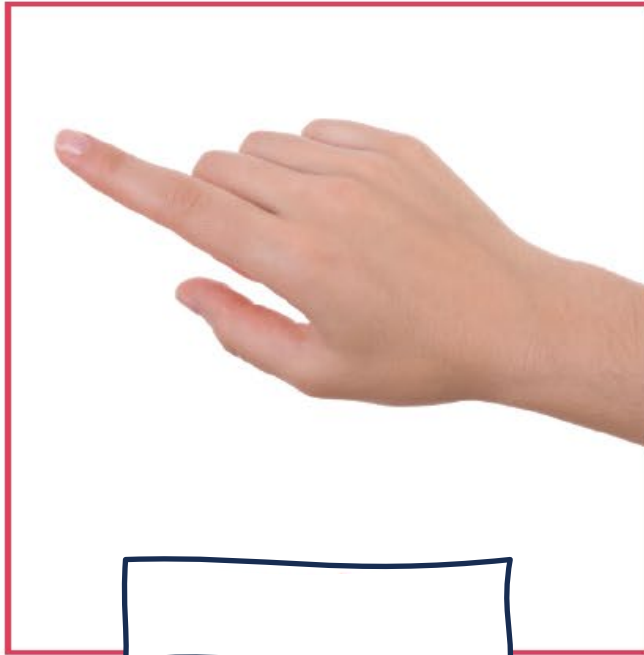
Je mange
seulement lors de la
dégustation.



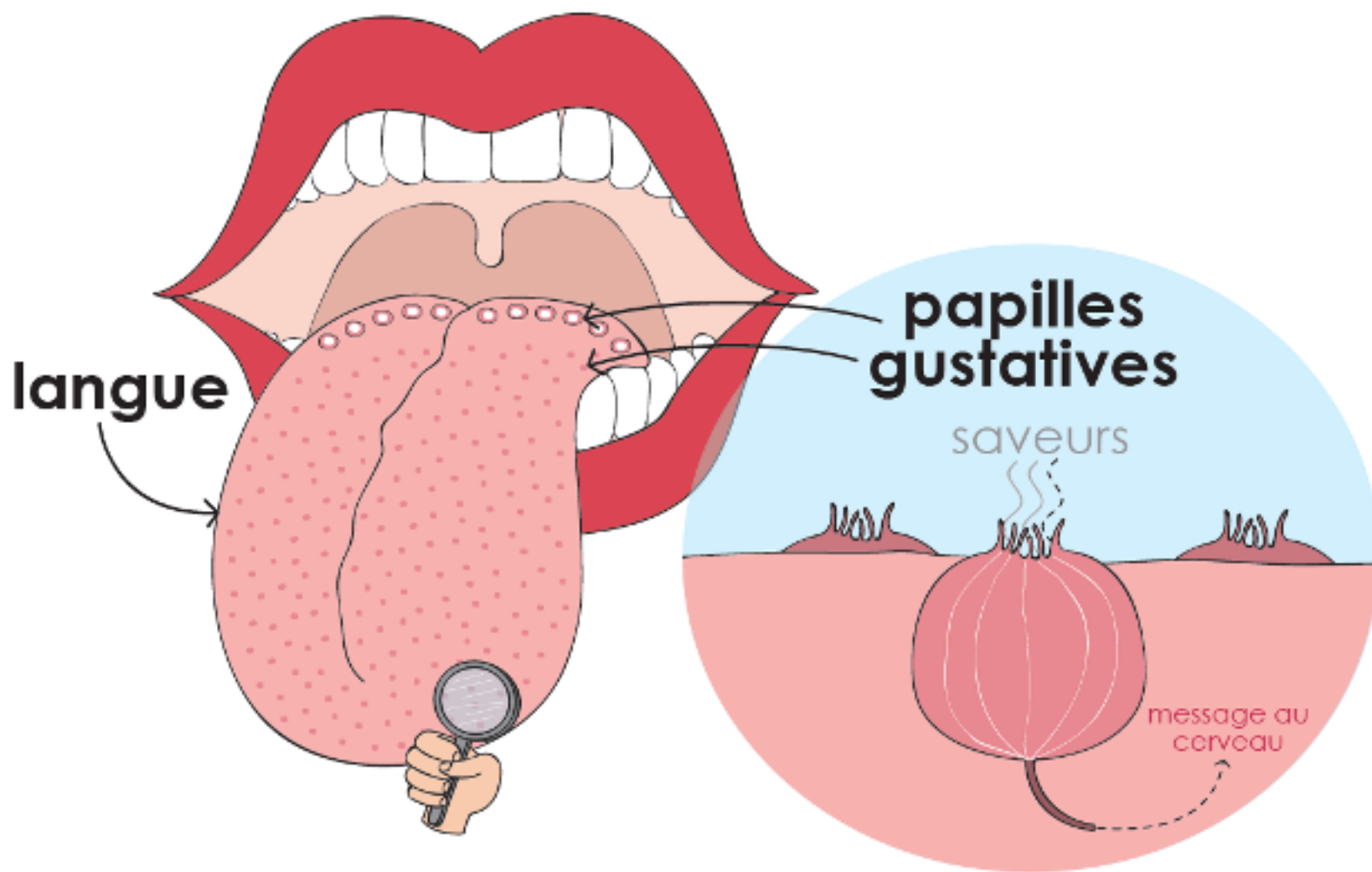
Ateliers
CINQ ÉPICES



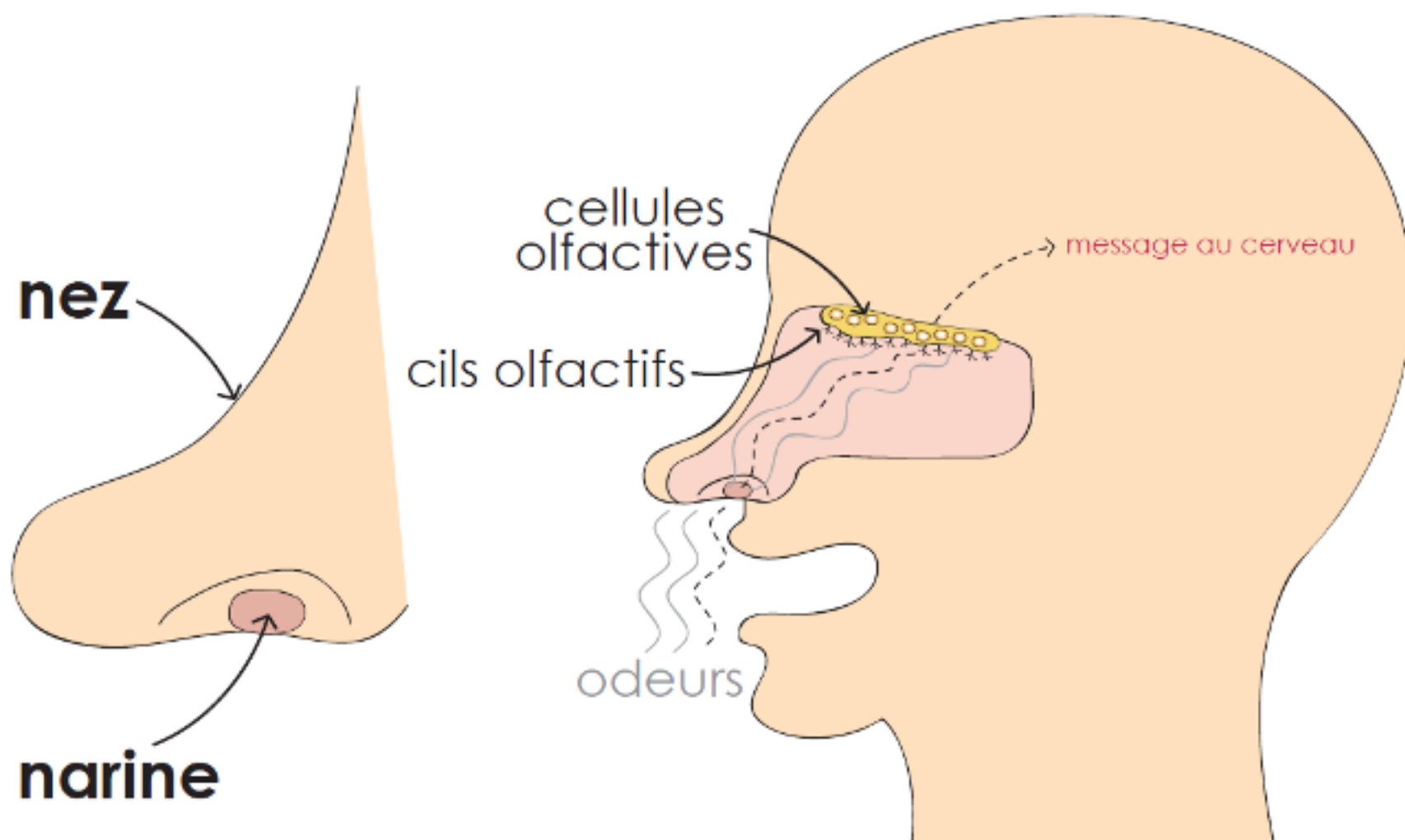
Les cinq sens



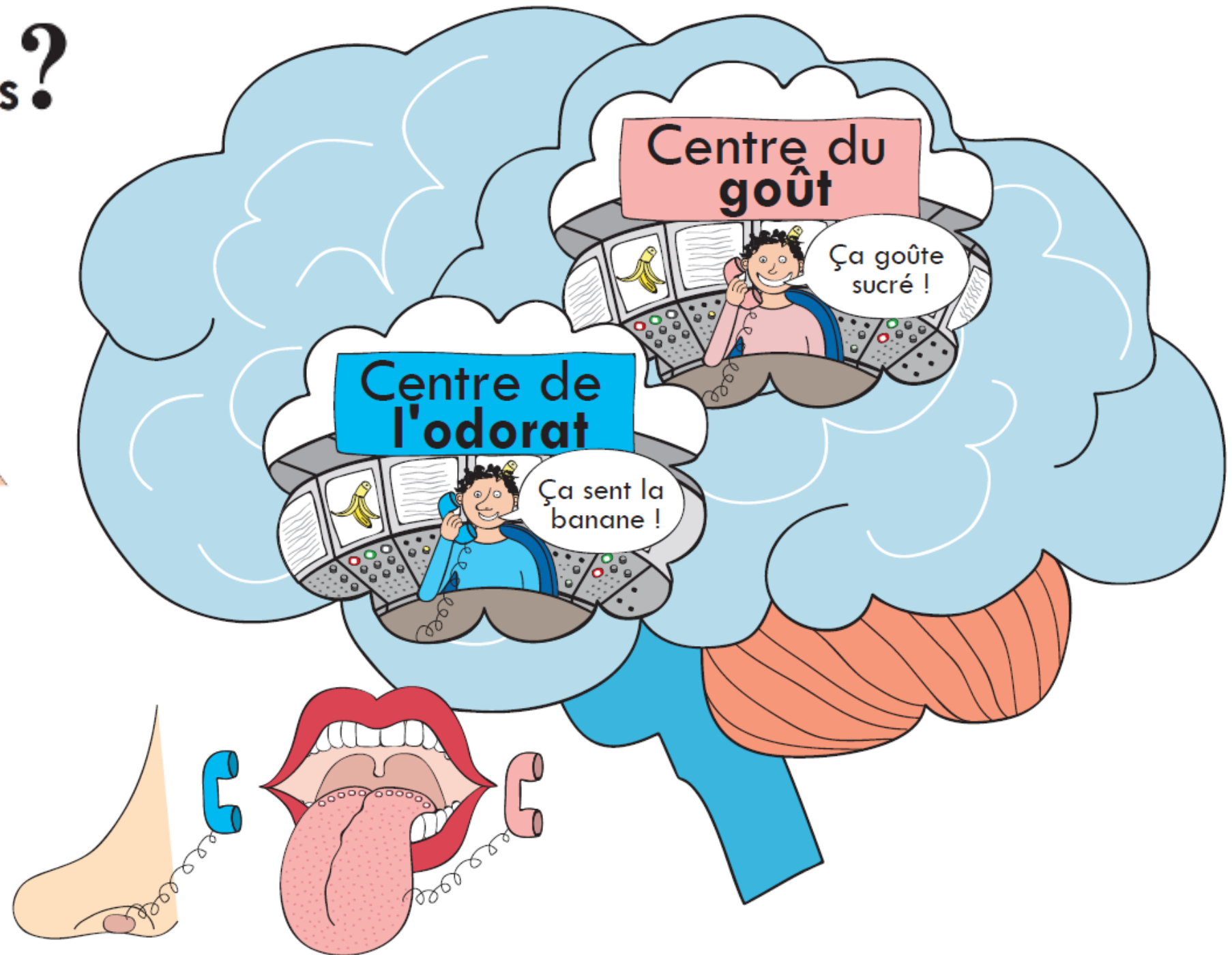
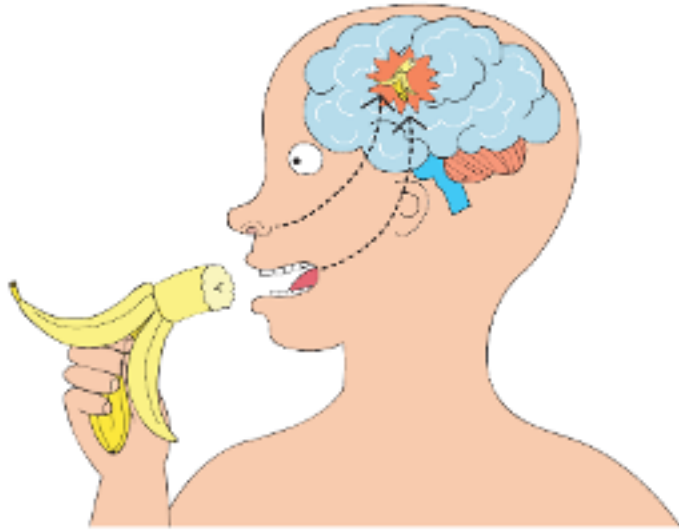
Le goût



L'odorat



Que se passe-t-il
lorsque tu goûtes ?



Sucré



Salé



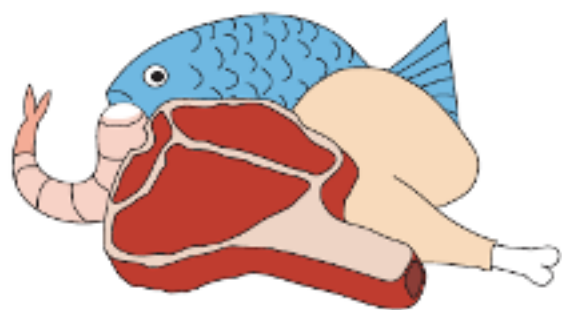
Acide



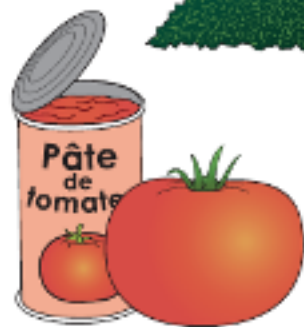
Amer



umami



Il existe une cinquième
saveur, l'umami.
Umami est un mot japonais
qui veut dire « **savoureux** ».

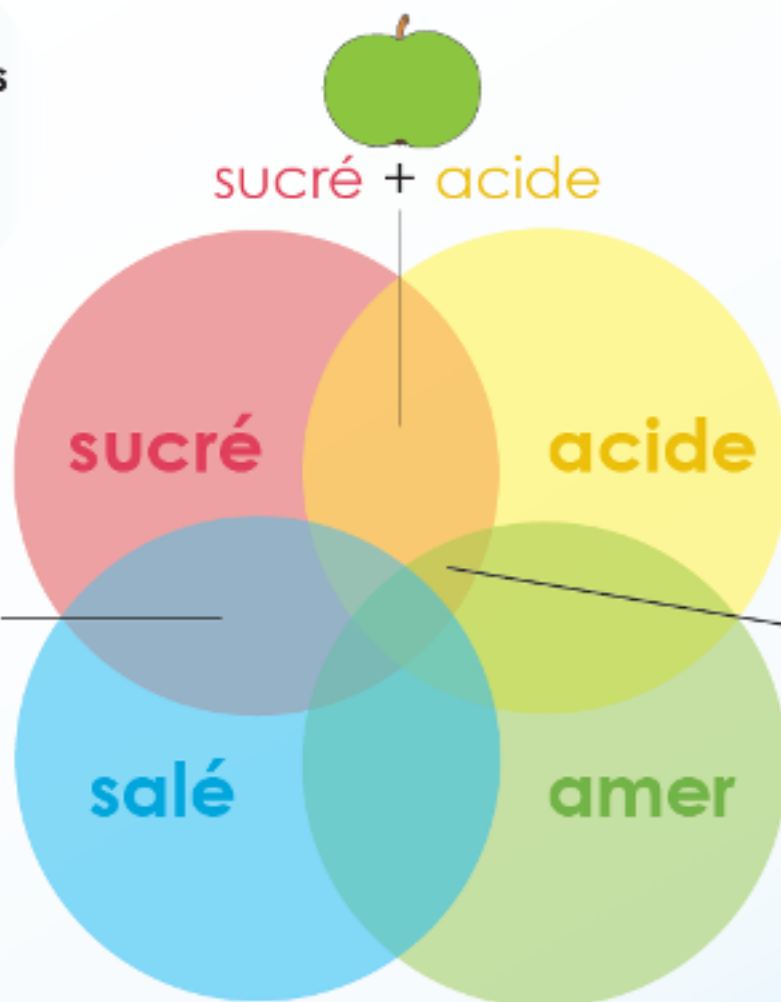


Les combinaisons de saveurs

Les saveurs sont
comme les **couleurs**
de l'arc-en-ciel.
Il est possible de les
mélanger !



sucré + salé



sucré + acide



sucré + acide
+ amer

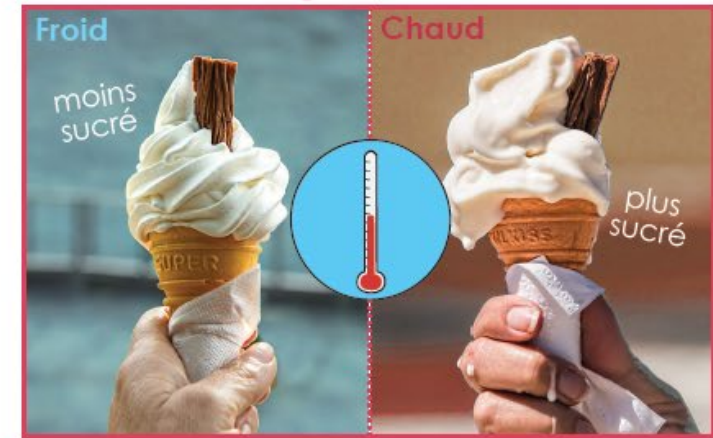


Facteurs qui influencent la perception des **saveurs** Âge

Les autres sens



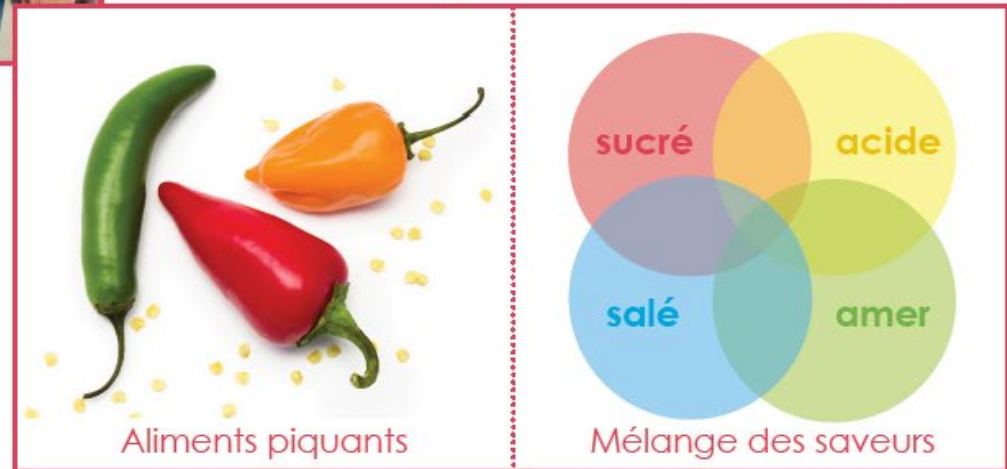
Température



Différences individuelles

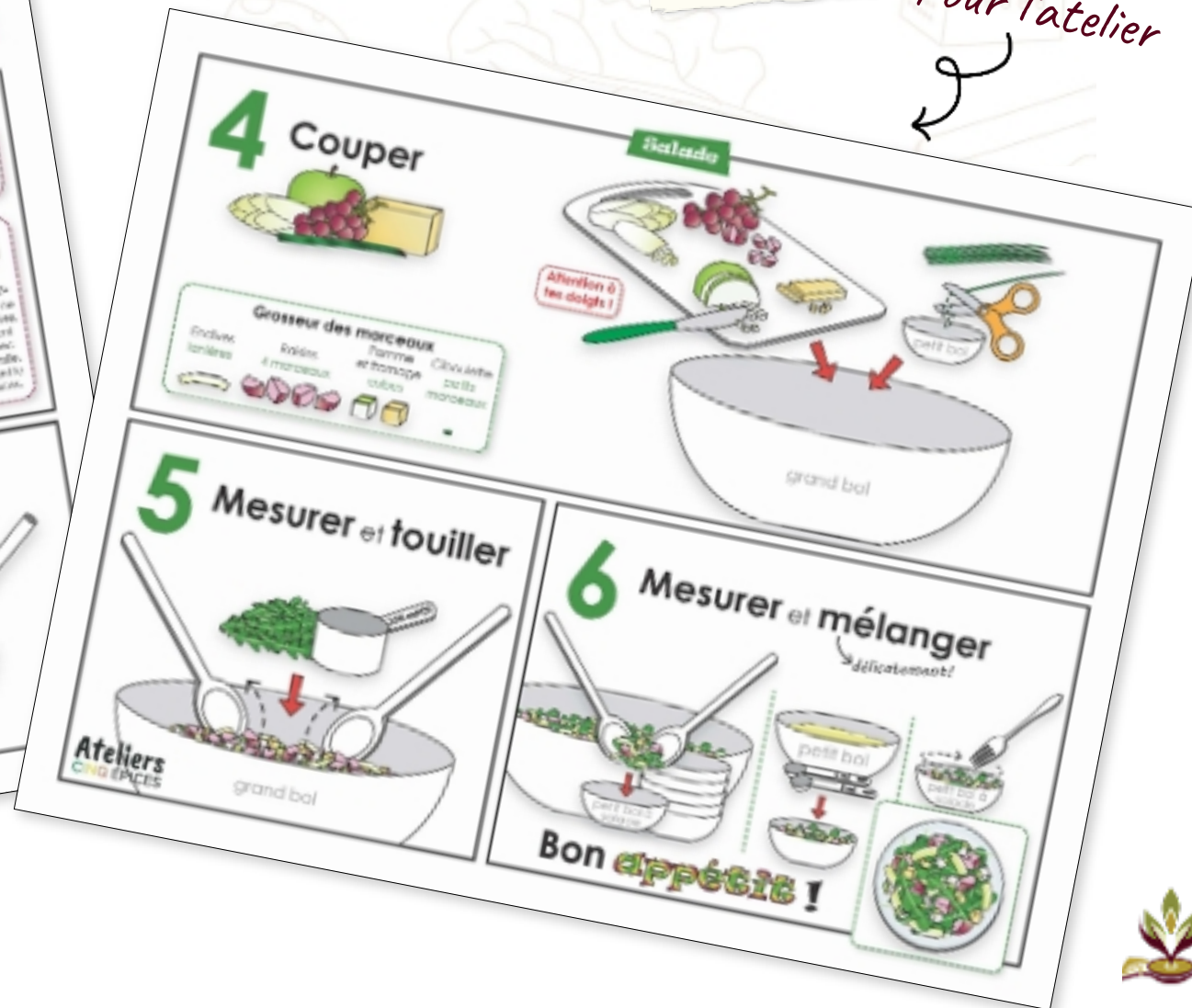


Éléments qui altèrent le goût



Recettes

Pour l'atelier



Pour l'atelier

Salade **explosion** de saveurs

Ingrédients

Vinaigrette

30 ml	30 ml	Huile d'olive
10 ml	10 ml	Sirod d'érable
5 ml	5 ml	Moutarde de Dijon
1 pincée		Sel
1 pincée		Poivre moulu
10 ml	10 ml	Jus de citron

Petit cuistot
4 portions

Méthode

- Mesurer et déposer dans un petit bol :
 - l'huile d'olive,
 - le sirod d'érable,
 - la moutarde,
 - le sel,
 - le poivre.



- À l'aide de presses-agrumes, presser le citron. Mesurer le jus de citron et le verser dans le petit bol.



- Mélanger vigoureusement à l'aide d'un fouet. Réserver.

Ingrédients

Salade

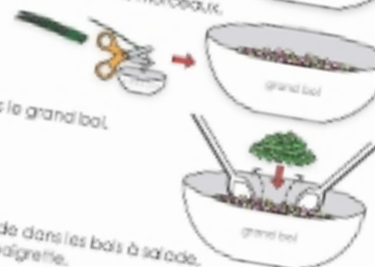
12 feuilles	Endives
12	Raisins rouges
1/2	Pomme verte
1 morceau	Fromage cheddar
6 bols	Ciboulette
250 ml (1 tasse)	Roquette

Méthode

- Couper et déposer dans un grand bol :
 - les endives,
 - les raisins,
 - la pomme,
 - le fromage.



- À l'aide de ciseaux, couper la ciboulette en petits morceaux. Ajouter dans le grand bol.



Pour la dégustation :

- Déposer environ 80 ml (1/3 tasse) de salade dans les bols à salade, puis ajouter 10 ml (2 cuillères à thé) de vinaigrette. Mélanger délicatement avec une fourchette.



Cuistot intermédiaire

Recettes

Pour l'atelier

Salade **explosion** de saveurs

Cuistot intermédiaire
4 portions

Ingrédients		V. énergétique
30 ml	Huile d'olive	
10 ml	Siroc d'érable	
5 ml	Moutarde de Dijon	
1 pincée	Sel	
1 pincée	Poivre moulu	
10 ml	Jus de citron	



Méthode

- Mesurer et déposer dans un petit bol :
 - l'huile d'olive,
 - le siroc d'érable,
 - la moutarde,
 - le sel,
 - le poivre.
- À l'aide du presse-agrumes, presser le citron. Mesurer le jus de citron et le verser dans le petit bol.
- Mélanger vigoureusement à l'aide d'un fouet. Réserver.

Quelques techniques

Préparer le jus de citron



Couper le citron en deux dans le sens de la longueur.



Placer le contenu du demi-citron sur le sommet du presse-agrumes.



Presser avec le bout du nez des doigts en tournant.

Mélanger avec un fouet



Mélanger vigoureusement le bol.

Ateliers CINQ ÉPICES

Ingrédients

Salade	
12 feuilles	Endives
12	Raisins rouges
1/6	Pomme verte
1 morceau	Fromage cheddar
6 bols	Ciboulette
250 ml (1 tasse)	Roquette



Méthode

- Couper et déposer dans un grand bol :
 - les endives,
 - les raisins,
 - la pomme,
 - le fromage.
- À l'aide de ciseaux, couper la ciboulette en petits morceaux. Ajouter dans le grand bol.
- Mesurer la roquette et l'ajouter dans le grand bol. Touiller délicatement.

Pour la dégustation :

- Déposer environ 80 ml (1/3 tasse) de salade dans les bols à salade, puis ajouter 10 ml (2 cuillères à thé) de vinaigrette.
- Mélanger délicatement avec une fourchette.



Bon appétit !

Quelques techniques

Grosceur des morceaux



Carottes laniées



Raisins 4 morceaux



Pomme Fromage cheddar



Ciboulette petits morceaux

Couper les raisins



Forme un « tunnel » avec tes doigts.

Attention à tes doigts !

Touiller



Soulever doucement deux cuillères vers le haut pour mélanger le salade.



Grand cuistot

Recettes

Pour l'atelier

Salade **explosion** de saveurs

Quand on est à l'école

Ingrédients

Vinaigrette

20 ml (1/4 tasse)	Huile d'olive
10 ml (2 c. à thé)	Shap d'érable
5 ml (1 c. à thé)	Moutarde de Dijon
1 pincée	Sel et poivre moulu
10 ml (2 c. à thé)	Jus de citron

Salade

275 ml (1 1/4 tasse)	Roquette
12 feuilles	Endives, hachées
12	Raisins rouges, coupés en quatre
1/2	Pomme verte, coupée en petits morceaux
1 morceau	Fromage cheddar fondu, coupé en petits cubes
à brins	Ciboulette, hachée

Méthode

Vinaigrette

- Dans un petit bol, mesurer l'huile, le shap d'érable, la moutarde, le sel et le poivre. *N'ajoute pas de la moutarde au shap!*
- Préparer le jus de citron et l'ajouter dans le petit bol. Mélanger vigoureusement à l'aide d'un fouet. Réserver.

Salade

(préparation individuelle)

- Déposer 60 ml (1/4 tasse) de roquette dans chaque petit bol à salade.
- Préparer les endives, les raisins, la pomme, le fromage et la ciboulette. Répartir les ingrédients dans les petits bols à salade.

Pour la dégustation :

Verser environ 10 ml (2 c. à thé) de vinaigrette dans chaque petit bol et touiller délicatement.

Bon appétit!

Quelques techniques

Préparer le jus de citron

Coupe le citron en deux dans la sens de la largeur.

Place le centre du demi-citron sur le sommet de la presse-agrumes.

Presse avec le bout de tes doigts en tournant.

Mélanger avec un fouet

Insère légèrement le fouet.

(Mélange vigoureux et précis!)

Préparer les endives

Retire chaque feuille des endives.

Pointe (à l'extrémité)

Insère légèrement ton couteau dans un angle de 45°.

Glisse-le doucement sur chaque feuille en retirant afin de couper des lanières.

Couper les raisins

Forme un « tunnel » avec tes doigts.

(Attention à tes doigts!)

Touiller

Souleve doucement deux cuillères vers le haut pour mélanger la salade.



Mini cuistot

Recettes

Pour la maison

Salade explosion de saveurs

Vinaigrette

1 Mesurer les ingrédients

2 Presser le citron

3 Mélanger

4 à 8 portions

Ingrédients

Vinaigrette

- 30 ml (2 c. à thé) Huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) Sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) Moutarde de Dijon
- 1 pincée Sel
- 1 pincée Poivre moulu
- 10 ml (2 c. à thé) Jus de citron

Salade

- 12 feuilles Endives
- 12 tomates rouges
- 1/2 Fromage suisse
- 50 g Fromage suisse
- 4 tiges Ciboulette
- 250 ml (1 tasse) Roquette

ATTENTION, C'EST Piquant!
Il est préférable de ne pas toucher au poivre.
Attention! Évitez d'une pincée avec le bout d'un
doigt, car il est très irritant et les yeux peuvent se blesser.

Notes aux adultes

- Avant d'entrer en classe, supervisez les enfants lors de la coupe.
- L'endive est une variété de chou. Les feuilles sont dures et se mangent crues. Elles sont très croquantes et ont un goût amer prononcé. Elles sont très saines et contiennent beaucoup de vitamines.
- La salade explosion de saveurs porte bien son nom! À essayer avec les enfants qui aiment chaque ingrédient retrouvent: sucre, sel, acide, amer et umami.

Bon appétit!

Ateliers CINQ ÉPICES
www.cinqepices.org

4 Couper

5 Mesurer la roquette

6 Servir la salade

Touiller

Notes aux adultes

- Avant d'entrer en classe, supervisez les enfants lors de la coupe.
- L'endive est une variété de chou. Les feuilles sont dures et se mangent crues. Elles sont très croquantes et ont un goût amer prononcé. Elles sont très saines et contiennent beaucoup de vitamines.
- La salade explosion de saveurs porte bien son nom! À essayer avec les enfants qui aiment chaque ingrédient retrouvent: sucre, sel, acide, amer et umami.

Bon appétit!

Ateliers CINQ ÉPICES
www.cinqepices.org



Pour la maison

Salade explosion de saveurs

Exclusivement à base de produits

Ingédients

Vinaigrette	
30 ml (2 c. à soupe)	Huile d'olive
10 ml (2 c. à soupe)	Sirop d'érable
5 ml (1 c. à soupe)	Moutarde de Dijon
1 pincée	Sel et poivre moulu
10 ml (2 c. à soupe)	Jus de citron

Salade

375 ml (1 1/2 tasse)	Roquette
12 feuilles	Endives, hachées
12	Raisins rouges, coupés en quatre
1/2	Pomme verte, coupée en petits morceaux
50 g	Fromage cheddar fort, coupé en petits cubes
2 briks	Ciboulette, hachés

Méthode

Vinaigrette

- Dans un petit bol, mesurer l'huile, le sirop d'érable, la moutarde, le sel et le poivre.
- Préparer le jus de citron et l'ajouter dans le petit bol. Mélanger vigoureusement à l'aide d'un fouet. Réserver.

Salade

- Déposer la roquette dans des petits bols à salade (environ 60 ml (2 c. à soupe) par bol).
- Préparer les endives, les raisins, la pomme, le fromage et la ciboulette. Répartir les ingrédients dans les petits bols à salade.

Pour la dégustation :

Verser environ 10 ml (2 c. à soupe) de vinaigrette dans chaque petit bol et fouetter délicatement.

Notes aux adultes

- Afin d'éviter les blessures, rappelez les enfants lors de l'utilisation du couteau et des ciseaux.
- L'activité est à base de produits d'origine, la couleur pâle vient du fait qu'elle est cuite à la vapeur, elle doit être servie à l'état de la cuisson, elle doit être servie à l'état de la cuisson, elle doit être servie à l'état de la cuisson.
- La salade explosion de saveurs est une salade à base de produits d'origine, elle doit être servie à l'état de la cuisson, elle doit être servie à l'état de la cuisson.

Ateliers CINQ ÉPICES

Quelques techniques

Préparer le jus de citron

Couper le citron en deux dans la sens de la largeur.

Placer le centre du citron sur le support de pression.

Presser avec le bout des doigts en tournant.

Mélanger avec un fouet

Mélanger vigoureusement le bol.

Préparer les endives

Récupérer chaque feuille des endives.

Placer la feuille sur le support de pression.

Presser avec le bout des doigts en tournant.

Couper les raisins

Mettre un raisin sur le support de pression.

Presser avec le bout des doigts en tournant.

Touiller

Remuer doucement avec le fouet pour mélanger la salade.

Bon appétit !



Les techniques culinaires d'un

petit cuisinier



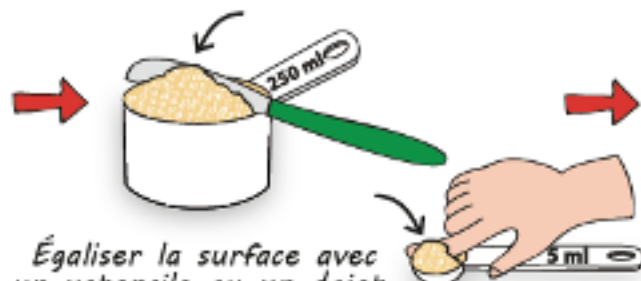
Techniques de mesure

Ingrédients secs

« La montagne »



Remplir la mesure comble à l'aide d'une cuillère.



Égaliser la surface avec un ustensile ou un doigt.

« La patinoire »



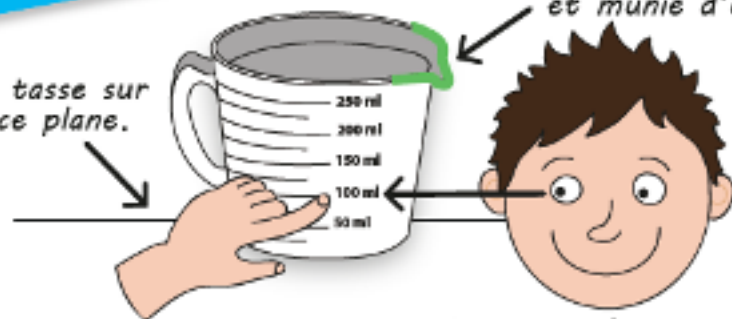
« La pincée »



Pour une très petite quantité.

Ingrédients liquides

Déposer la tasse sur une surface plane.



Utiliser une tasse à mesurer graduée et munie d'un bec verseur.

Les yeux doivent être vis-à-vis la mesure.



Techniques de coupe

« La patte de chat »

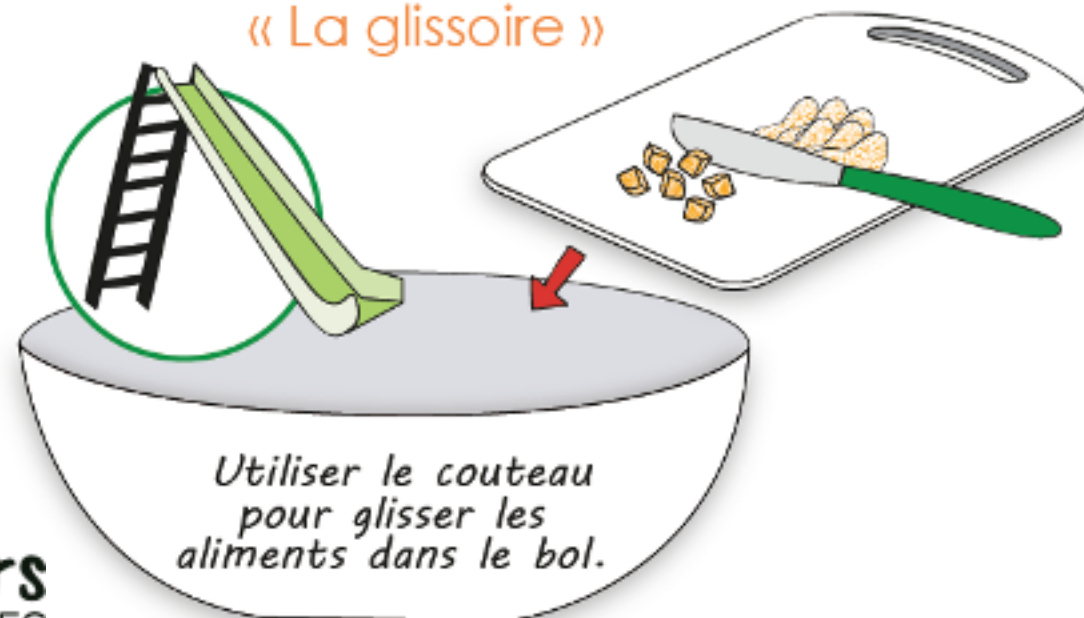


« La scie »



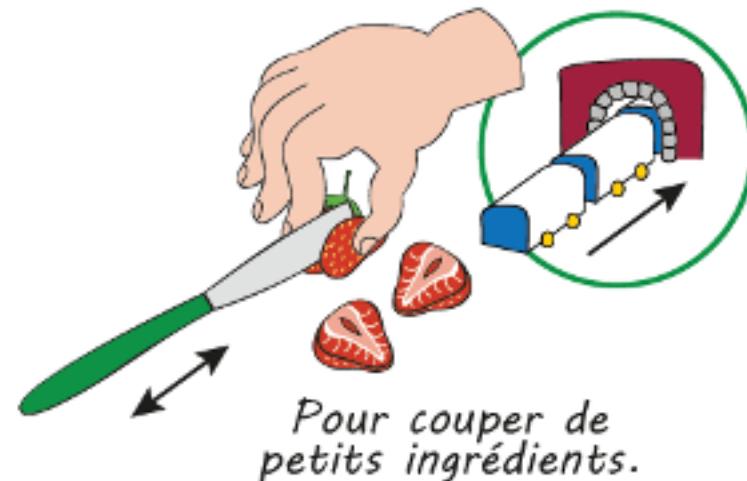
Effectuer un mouvement de va-et-vient avec le couteau.

« La glissoire »



Utiliser le couteau pour glisser les aliments dans le bol.

« Le tunnel »



Pour couper de petits ingrédients.

Techniques de mélange

Tenir le bol



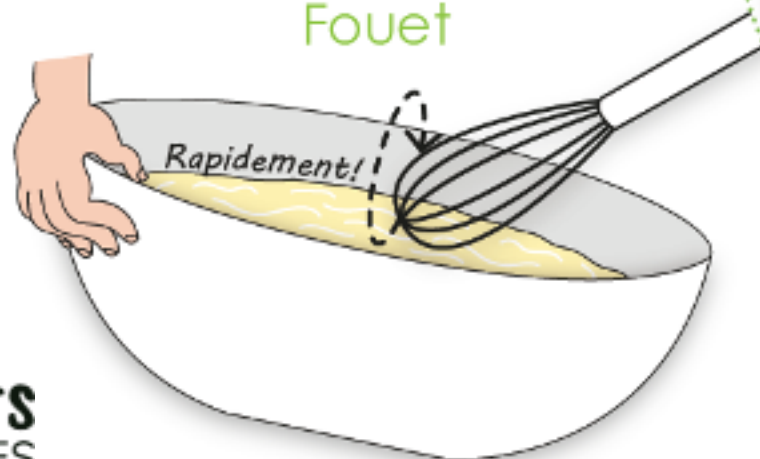
Cuillère de bois



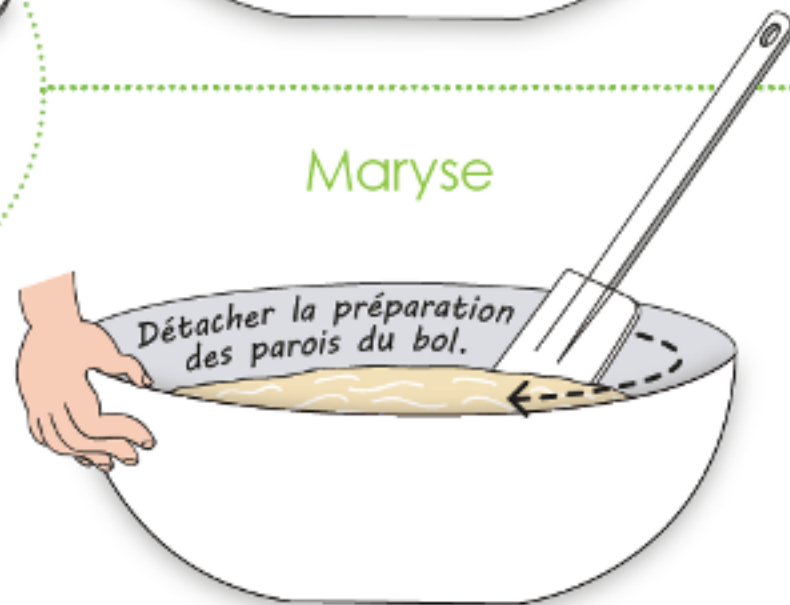
Fourchette



Fouet

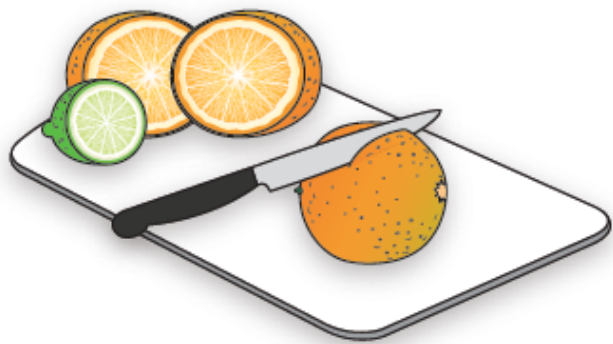
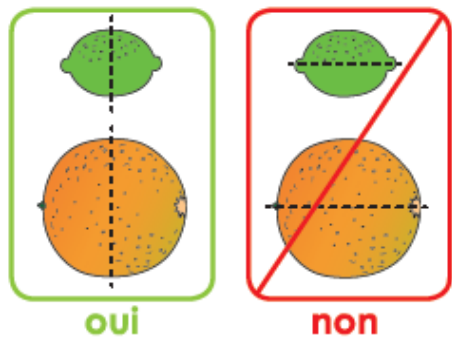


Maryse



Préparer le jus des agrumes

Coupe les agrumes en deux dans le sens de la largeur.



Place le centre de chaque agrume sur le sommet du presse-agrumes.



Presse avec le bout de tes doigts en tournant.



Si le réservoir du presse-agrumes déborde, verse le jus dans le pichet, puis continue de presser les agrumes.



Dégustation et identification des saveurs



Ateliers de cuisine-nutrition
Fouille-mémoire ou jeu pédagogique pour les élèves du 2^e cycle et du 3^e
Atelier: À la découverte des saveurs
Dégustation et identification des saveurs

Insère le nom de chaque aliment que tu dégustes et le ou les saveurs que tu reconnais.

Aliment #1	Saveur(s)
Aliment #2	Saveur(s)
Aliment #3	Saveur(s)
Aliment #4	Saveur(s)
Aliment #5	Saveur(s)
Aliment #6	Saveur(s)

Ateliers
CINQ ÉPICES

Jeu



Des mots pour décrire **le goût**

Saveurs de base

Sucré Amer Salé
Acide Umami

Caractéristiques

Doux Prononcé
Rafrâchissant
Parfumé Épicé Frais
Goûteux Piquant
Fruité Savoureux

Des mots pour décrire **la texture**

Caractéristiques

Juteux Granuleux
Tendre Croquant Ferme
Gélatineux Fibreux Humide
Moelleux Dur
Élastique MOU
Crèmeux Collant
Sec Pétillant
Lisse Croustillant Spongieux
Feuilleté Pâteux

Bon appétit !



Jeu des 3 bouchées

Dégustation



Ateliers

CINQ ÉPICES



Merci !

