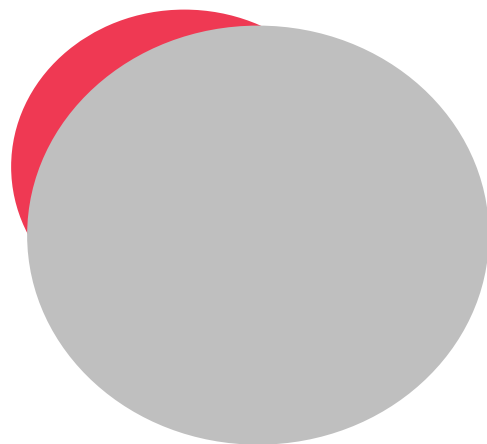


B-Car**b**ure

ATELIERS CULINAIRES



Boîte à outils



Bien manger, bien bouger.

INTRODUCTION

Pour qui ?

VOICI UN RECUEIL DES ATELIERS QUI ONT EU LIEU DANS LES CAMPS DE JOUR. Ce cahier est pour les animateurs et intervenants qui aimeraient faire découvrir le monde culinaire aux enfants entre 6 et 12 ans.

Merci à ...

Les recettes dans ce document ont été réalisées avec les jeunes du territoire de Jonquière dont les camps de jour de Saint-Ambroise, Larouche, Bégin, Saint-Charles-de-Bourget, les ateliers à la Maison pour Tous, Le Patro de Jonquière, la classe de maternelle de l'école Saint-Jean ainsi que la CPE la Souris verte.

NOTRE APPROCHE

Favoriser les saines habitudes de vie alimentaire à long terme en assurant le développement des compétences culinaires en bas âge et en instaurant la notion de plaisir autour des aliments.

Le contenu :

- Des fiches de planification pour l'animateur; liste de matériel suggéré, modèle de fiche-recette, modèle de fiche de planification
- **15 fiches recettes** avec indicateurs d'allergènes et des appareils nécessaires
- **9 micro-activités pédagogiques** sur l'alimentation

Un petit mot

Juin 2012,

Pour introduire des notions en saine alimentation avec des jeunes, rien de mieux que de le faire via le développement des compétences culinaires. Démontrer aux jeunes que cuisiner doit avant tout, être fait avec plaisir et que l'on peut explorer un infini de possibilité grâce à notre créativité et nos goûts.

La surconsommation et le manque de temps...voilà des causes qui font perdre tout repère! On ne sait même plus quels sont les ingrédients qui font partie de notre repas acheté sur le pouce. Redonner un sens à la provenance, la production, la transformation des aliments ainsi qu'aux notions de plaisir autour des repas. Intégrer les jeunes dans la préparation des aliments, c'est leur donner la chance de développer des connaissances indispensables qu'ils utiliseront tout au long de leur vie ! L'enfant puis l'adolescent doit pouvoir comprendre (sans réciter machinalement des recommandations) et appliquer (par exemple, en favorisant plus souvent la cuisine que le restaurant) les principes d'une saine alimentation.

TABLE DES MATIÈRES

Le déroulement.....	4
L'adaptation.....	5
Exemples de tâches réalisables selon l'âge	5
Des consens pratiques.....	5
Exemple code de vie	6
Nos expériences culinaires.....	7
Création mini pizzas sympa	8
Bananes givrées.....	9
Bouchées roulées.....	10
Pina chips.....	12
Avalanche de salsa	13
Un smoothie presque parfait	14
Limonade rosée et biscuits croquant à l'orange	15
«Ça bin du bon sens!»	16
Le bol mex.....	18
Brochettes et trempettes.....	19
Maïs soufflé Olé Olé!	20
Croustade aux pommes	21
Crème glacée maison	22
Mini tartellettes aux bananes.....	24
Quiches miniatures	26
Barres tendres choco-canneberges.....	27
Annexe I.....	28
Liste de matériel suggéré.....	29
Fiche recette	30
Modèle de fiche de planification	31
Annexe II	32
Activités pédagogiques	33
Autres trousseaux offerts gratuitement	34

La PLANIFICATION

- ☐ Du nombre de participants
- ☐ Connaître les allergies alimentaires dans le groupe
- ☐ Dresser une liste des aliments à acheter
- ☐ Effectuer les achats
- ☐ D'avoir une source d'eau potable accessible
- ☐ D'avoir un emplacement : local avec des tables, des chaises
- ☐ De posséder le matériel nécessaire (du couteau au four !)
- ☐ Matériel nécessaire ; crayons, photocopies, ordinateur, etc.

La durée des ateliers avec les jeunes devrait être d'environ **40 à 60 minutes**. Étant donné que la cuisine demande un calme relatif et que les enfants possèdent un temps de concentration peu élevé !

Le DÉROULEMENT

VOICI LE FONCTIONNEMENT DES ATELIERS A TITRE D'EXEMPLE

1. Arrivée à l'avance pour l'installation du matériel.
2. Accueil du groupe

Pour un premier atelier, établir un "code de vie", voir p.5

3. Préambule (routine)

Annonce des recettes

Explication des étapes

(une à la fois, donner le matériel au fur et à mesure)

S'assurer que les jeunes soient calmes et attentifs dès le départ.

Lavage de main et retour assis

4. De la manipulation (recette) à la dégustation
5. Nettoyage ; vaisselle et surface de travail (idéalement tous participent)

L'adaptation

Les ateliers et le langage utilisé doivent être ajustés selon l'âge des participants

Exemples de tâches réalisables selon l'âge

Âge*	Idée de tâches
3 à 6 ans	Trouver le nom des ingrédients nécessaires, verser dans un bol, laver les fruits et légumes (utiliser une brosse, ils apprécieront davantage), rincer à l'aide d'une passoire, utiliser l'essoreuse à laitue, décorer (ex. pizzas, desserts)
7 à 9 ans	Mesurer un liquide dans une tasse et le verser dans un bol, casser un œuf cru ou écailler un œuf dur, façonner des boulettes avec les mains, couper des aliments mous (couteau plastique)
10 ans et +	Ouvrir une boîte de conserve, râper du fromage, couper des aliments (couteau d'office) sous différentes formes, goûter à une recette et rectifier les assaisonnements

*. À vous de juger quand il sera opportun d'intégrer des tâches plus difficiles, car chaque jeune possède un caractère et une personnalité différente Ex. un enfant plus lunatique, très dynamique ou qui a des problèmes de concentration.

Des conseils pratiques

- ✓ Si vous êtes le seul animateur du groupe assurez-vous de mettre en priorité la bonne gestion du groupe afin de rendre agréable l'expérience en cuisine pour vous et pour les jeunes
- ✓ Éviter que les jeunes se déplacent souvent et n'importe comment pour une question d'organisation et de sécurité
- ✓ Penser à la façon de distribuer le matériel (donner tous les instruments d'un coup peut décontenancer le jeune et vous perdrez son attention)
- ✓ N'hésitez pas à arrêter un atelier pour faire une mise au point ; calmer l'atmosphère, gérer une crise...

- ✓ Avoir un bras droit, faites-vous aider par les plus autonomes pour les petits dégâts
- ✓ Redoubler de patience ; les jeunes peuvent être maladroits simplement parce qu'ils sont excités ou nerveux. Sachez les mettre à l'aise pour créer une atmosphère détendue

Exemple code de vie

CODE DE VIE

Je reste assis en tout temps, sauf lorsque l'on m'indique une tâche

Je suis calme

Lors de mes déplacements, je marche - manipulation d'objet dangereux

Je respecte les autres (écoute) et je lève la main si je veux parler.

Je suis dans une cuisine, tous les aliments se mangent! (Pas de beurk, dégeux etc.)

Questions d'hygiène; je garde mes mains propres

Même si vous n'êtes pas des chefs cuisiniers ou des nutritionnistes, rappelez-vous que l'expérience que vous faites vivre aux jeunes leur donne la chance d'effectuer un pas vers une meilleure santé en sachant cuisiner !

Nos expériences culinaires

Les légendes

Certains thèmes nécessitent du matériel qui doit être fourni par le milieu pour la réalisation de l'atelier. Pour chaque thème, soyez attentif à la légende indiquant les électroménagers nécessaires. Lorsqu'il n'y a pas d'icône, l'atelier peut se dérouler sans gros appareil.



Les principaux allergènes sont indiqués dans les hauts de page à droite par les images suivantes :



ARACHIDES



BLÉ



ŒUFS



SOJA



NOIX



PRODUITS DE LA MER

LAIT



Pour plus d'informations ou pour substituer un ingrédient, consultez nos [Guides pratiques- Les allergies alimentaires](#) ou [Guide pratique- substitutions et conversions](#) dans la section outils-alimentation.

Création mini pizzas sympa

Demande peu d'animation et très apprécié des petits créatifs!



Objectifs

Le jeune doit créer sa propre pizza à l'aide des ingrédients de base et la décorer sous forme de visages rigolos. On peut questionner les jeunes à savoir quels sont les ingrédients nécessaires et les étapes pour faire une pizza. On procède au montage de base de la pizza. Par la suite, on prouve que santé rime avec créativité en y allant plein feu sur les légumes ou fruits pour la décorer!

● Découvrir la pizza simple, nutritive et maison

● Initiation aux saveurs d'ailleurs

Ingrédients	Quantité
Pain de blé entier de votre choix (muffins anglais, hamburger, mini-pitas)	2 par enfant
Sauce tomate du commerce	q.s
Fromage	q.s
Légumes pour décoration	À volonté

q.s. : en quantité suffisante

Modifications possibles :

Grec : Olive noires, feta, tomate cerise

Hawaïenne : Ananas, jambon

Mexicaine : Maïs, poivrons

Étape 1 La fabrication

- Ouvrir les pains en deux
- Répartir de la sauce tomate sur les pains jusqu'aux rebords.
- Ajouter le fromage et parsemer sur les mini-pizzas.

Étape 2 La décoration

- Ajouter les légumes de votre choix sur le fromage en vous amusant à faire des visages originaux!

Étape 3 À vos fourneaux...

- Placer les mini-pizzas sous le grill de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu!



Bananes Givrées

Une banane sur un bâton décoré à sa façon!

Pour 8 sucettes

Ingrédients	Quantité
Bananes mûres, pelées	4
Bâtonnets en bois	8
Chocolat au lait ou mi-sucré	1 paquet 150 g
beurre	15 mL
Décoration	
Noix hachées au choix	Au goût
Noix de coco râpé (grillé si possible)	Au goût
Céréales	Au goût
Petits bonbons	Au goût



Modifications possibles :

- Pour la conservation, envelopper chaque sucette dans un papier d'aluminium et conserver au congélateur.
- Pour les intolérances au lactose on peut remplacer le lait par la boisson de soya.
- Pour une version plus santé, on peut remplacer le chocolat par du miel.

Étape 1

Couper les bananes en deux et insérer (délicatement!!) un bâtonnet de bois jusqu'à la moitié de la banane. Congeler.

Étape 2

Pendant ce temps, dans un bain-marie, faire fondre le chocolat et ajouter le beurre.

Chaque enfant prépare ses garnitures devant lui.

Étape 3

Enrober chaque demi-banane du mélange de chocolat ou de miel et rouler dans les garnitures de votre choix!



Bouchées roulées



Objectifs

- Initiation à la lecture de recette
- Initiation à l'autonomie des lunchs

3 postes de travail, 3 recettes. À chaque recette son histoire. Désigner un narrateur par poste. Produire la recette au fur et à mesure. On lave, on range et on installe 4 plateaux de bouchées roulées. Maintenant, place à la présentation et à la dégustation!

Dinde et pomme alias roulade croquante

Nombre de portions : 8



Ingrédients	Quantité
Pomme tranchée fine	1
Fromage cheddar	8 tranches
Poitrine de dinde tranchée	8 tranches
Laitue	Quelques feuilles
Tortillas de blé	8 unités

Mode de préparation :

- 1- Trancher la pomme en de fines lanières en gardant la pelure.
- 2- Étendre la laitue, la dinde, le fromage et les rondelles de pomme sur le tortillas.

Quésadillas au poulet

Nombre de portions : 2



Ingrédients	Quantité
Poulet cuit émietté	1 tasse
Salsa	120 mL
Fromage cheddar râpé	80 mL
Tortillas de blé	2
Laitue	Quelques feuilles

Mode de préparation :

- 1- Haché le poulet, râpé le fromage.
- 2- Étendre de la salsa sur la tortillas, garnir d'une feuille de laitue.
- 3- Ajouter le poulet, le fromage et rouler serré!

Pita-o-thon alias *roulade de la mer*

Nombre de portions : 8



Ingrédients	Quantité
Céleri haché finement	2 branches
Oignon vert haché	1
Laitue	Quelques feuilles
Thon en conserve dans l'eau	4 boîtes (de 6 oz)
Tortillas ou pain pita	4
Mayonnaise	120 mL
Yogourt nature	120 mL

Mode de préparation :

- 1- Hacher le céleri et l'oignon vert.
- 2- Mélanger dans un bol la mayonnaise, le yogourt nature, le thon et les légumes hachés.
- 3- Ajouter la laitue et la préparation à sandwich dans un pain pita ouvert ou sur la tortillas.

Recettes imagées en annexe

Pita chips

Un succès monstre dans les tous les terrains de jeux, sans exception!

Objectifs

- Découvrir les versions maison moins caloriques

Le jeune est invité à fabriquer son petit sac de chips maison, assaisonné à son goût avec des épices, du vinaigre ou encore la version sucrée (très populaire)! Chaque jeune se voit découper avec des emporte-pièces ou encore des ciseaux son tortillas aux formes de son choix. Par la suite, il choisit son assaisonnement et hop! Au four!

Ingrédients	Quantité
Tortillas	1 par enfant
Huile olive ou canola	q.s

q.s. : en quantité suffisante

Prévoir un petit sac en papier brun par jeune.

Modifications possibles :

On peut remplacer la tortillas par un pita coupé en deux (épaisseur)

Saveurs :

Assaisonnée: Idéalement préparer toutes les épices dans un petit contenant :poudre d'oignon, poudre d'ail, piment de Cayenne, origan, paprika

Vinaigrée: ajouter seulement un peu de sel avant cuisson, ajouter quelques gouttes de vinaigre dans le sac et bien brasser!

Sucrée (Tiré du livre *Bonne bouffe en famille* de Geneviève O'Gleman): remplacer l'huile par un blanc d'œuf, saupoudré de sucre et de cannelle



Étape 1 La découpe

Découper les tortillas en triangle

Tremper le pinceau dans l'huile et badigeonner un coté du tortillas

Étape 2 L'assaisonnement

Déposer dans une plaque de cuisson et saupoudrer de vos assaisonnements préférés

Étape 3 À vos fourneaux...

Placer la grille en haut et griller quelques minutes seulement. Attention ça brule rapidement!



Avalanche de salsa

Testée par les jeunes cuistots de la CPE la souris verte!



Objectifs

- Donner aux jeunes la notion d'une collation santé

Salsa soleil Donne 6 portions

Ingrédients	Quantité
Pêches en conserve dans l'eau	2 tasses
Tomates en petits cubes ou poivrons rouges	$\frac{3}{4}$ tasse
Concombre en petits cubes	$\frac{1}{4}$ tasse
Miel	30 mL
Huile d'olive	15 mL
Sel et poivre	Au goût

Mode de préparation :

- 1- Couper les légumes en cubes.
- 2- Mélanger tous les ingrédients.
- 3- Passer la moitié des ingrédients au mélangeur (ne pas mettre en purée).
- 4- Ajouter le mélange broyé au mélange en cubes.

Salsa fraises-ananas et menthe Donne 10 à 12 portions

Ingrédients	Quantité
Fraises en cubes	2 tasses
Ananas en conserve avec le jus	$1\frac{1}{2}$ tasse
Menthe haché	10 mL

Mode de préparation :

- 1- Couper les fruits en cubes.
- 2- Mélanger tous les ingrédients.
- 3- Passer la moitié des ingrédients au mélangeur (ne pas mettre en purée).
- 4- Ajouter le mélange broyé au mélange en cubes.
- 5- Servir avec un biscuit type "social thé"

Un smoothie presque parfait

Une formule comme à la télé!

Objectifs

Une première "compétition" culinaire pour nos petits cuistots. Former des équipes de deux, et donner la possibilité aux jeunes d'être créatif. Proposer leur une diversité de fruits et de liquides. Ils devront trouver un nom original, faire goûter à leurs pairs et se faire attribuer une note "amicale"!

- Exprimer ses goûts de façon appropriée (goût, texture...)

Fiche de vocabulaire en annexe

- Découvrir que les produits congelés sont faciles à utiliser

Smoothie (lait) ou frootie (jus de fruits)



Ingrédients	Quantité
Fruits en morceaux de votre choix (congelés, frais ou en conserve)	2 tasses
Lait ou boissons de soya vanille, chocolat ou fraises, yogourt, jus d'orange ou autres (sans sucre ajouté)	1 tasse
Glaçons (si les fruits ne sont pas congelés)	3

Étape 1 Les choix

Laisser quelques minutes aux équipes pour trouver leur propre recette. Ceux qui sont prêt peuvent s'avancer et ajouter les ingrédients au mélangeur (Superviser les manœuvres et proposer des choix s'il vous paraisse trop étrange).

Étape 2 Le goûter

Présenter brièvement le smoothies (de quoi il est fait, son nom etc.) et verser un échantillon de la boisson à chaque jeune pour qu'ils puissent donner une note sur la feuille. Si quelqu'un veut exprimer ces goûts, on le fait dans le respect!

Étape 3 Le verdict

Faites un calcul bref, décerner l'équipe qui remporte le titre du smoothie presque parfait!

Fiche d'activité en annexe

Limonade rosée et BISCUITS CROQUANT à l'ORANGE

De Geneviève O'Glemañ du livre *Bonne Bouffe en famille*



Objectifs

Étendre les instruments dont vous vous servirez sur la table. Demander aux enfants qu'est-ce qu'on mesure avec quel instrument, leur nom, les ingrédients. Il est maintenant temps de procéder à l'élaboration des biscuits en assignant une tâche précise à un ou deux jeunes à la fois (attention ils doivent connaître le bon instrument avant de mesurer l'ingrédient!). Pendant que les biscuits se font dorer la couenne, on procède à la limonade.

Apprendre le vocabulaire et l'utilité des instruments utilisés en cuisine

Chasse aux trésors en annexe

Limonade rosée

Donne 8 portions

Ingrédients	Quantité
Fraises congelées	2 tasses
Eau froide	4 tasses
Jus de citron	2 c. à table
Sucre à glacé	3 c. à table

Mode de préparation :

1. Ajouter tous les ingrédients au mélangeur et activez !

Modifications possibles :

Ajouter de la glace si vous utilisez des fraises fraîches.
Garnir de tranches de citron ou de lime.

Biscuits croquant à l'orange

Donne 18 biscuits

Ingrédients	Quantité
Orange moyenne lavée	1
Margarine non-hydrogénée (pour les allergies au soya, remplacer par du beurre mou)	125 mL
Sucre	125 mL
Flocons d'avoine	500 mL
Farine de blé	250 mL

Mode de préparation :

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Prélever les zestes d'orange avec un zester.
3. Dans un grand bol, mélanger à la fourchette le zeste, la margarine, et le sucre.
4. Presser l'orange, ajouter le jus dans le bol et mélanger (prévoir du jus d'orange si le mélange est trop sec).
5. Ajouter les flocons d'avoine et la farine aux autres ingrédients liquides et mélanger.
6. Former des balles de golf avec la pâte et les placer sur une plaque de cuisson doublée de papier parchemin. Cuire 20 minutes.



Objectifs

- Explorer les quatre sens (perception sensorielle)
- Favoriser la discussion autour des aliments en exprimant ses goûts et en découvrant des saveurs

À l'aide de ses quatre sens, soit l'odorat, le toucher, le goût et la vue le jeune est invité à découvrir la diversité des légumes et des fruits.

Ingrédients	Quantité
Fruits; ananas, pêche conserve/fraîche, mangue, citron/lime Légumes; oignon rouge/ jaune, courges herbes fraîches ; menthe, basilic, ciboulette	3 de chacun : de textures et de formes différentes
Bandeau pour les yeux	1 pour 2 enfants

Introduction

Quel est ton fruit/légume préféré? Pourquoi? Peux-tu le décrire (forme, texture, couleur, odeur, goût, etc.)? L'activité d'aujourd'hui permettra de découvrir ce qui fait en sorte que l'on apprécie ou non la saveur des aliments.

Étape 1

Les enfants sont placés en équipe de 2. Pour le premier tour, un partenaire place un bandeau sur ses yeux. Son coéquipier doit préparer une assiette garnie de légumes et fruits. Il doit les noter sur une feuille en ordre. Le jeune avec les yeux fermés doit d'abord sentir, toucher, goûter le nez bouché et le nez débouché. À chaque étape, cocher si le dégustateur a réussi à identifier l'aliment (il peut aussi noter le vocabulaire employé pour décrire l'aliment). Pour les plus jeunes qui ne savent pas écrire, on peut leur faire associer des aliments à des textures ou à des formes d'objet (ex. balle de tennis et pêche).

Fiche d'activité en annexe

Étape 2

Préparer une salade de fruits ou de légumes afin de marier les saveurs des aliments goûter antérieurement.

L'odorat

Qu'est-ce qui arrive lorsqu'on attrape le rhume (changement de goût des aliments).

Pourquoi?

Goûter un échantillon en bouchant son nez et un autre normalement (remplir la fiche expérience).

Ex. Manger un bout de menthe fraîche le nez bouché = sensation de fraîcheur
le nez débouché= goût plus prononcé

Le goût

La langue est l'organe du goût. Cependant elle va de pair avec l'odorat comme il a été démontré dans l'activité 1- expérience 1. Avec un schéma de langue (annexe), découvrir à quel endroit la saveur d'un aliment se fait sentir.

En conclusion

Demandez aux enfants s'ils ont découvert de nouveaux fruits/légumes, s'ils ont aimé ou non le goût de certains aliments.

Comme ils ont eux-mêmes expérimenté, c'est tous nos sens (vue, odorat, goûter) qui déterminent si « humm c'est bon! ». Dites-leur que même si on aime moins un fruit ou un légume, il faut parfois y goûter de 5 à 10 fois avant d'y renoncer et c'est en le cuisinant de différentes façons qu'on peut finir par l'apprécier!

En annexe : feuille de vocabulaire, schéma des saveurs primaires et la fiche d'activité (grille)

Le BOL mex

Inspiré de Geneviève O'gleman du livre *Bonne bouffe en famille*



Objectifs

Découpe des aliments ; dextérité fine

Découverte d'épices et de fines herbes

Le jeune crée en groupe une salade à inspiration mexicaine servie dans un bol de tortillas grillé mangeable!



Pour 1 portion

Ingrédients	Quantité
Bol mangeable	
Petite tortillas	1
Huile végétale	Badigeonner au pinceau
Coriandre fraîche hachées finement	Une pincée
Vinaigrette	
Huile végétale	1 c. à thé
Jus de citron	2 c. à thé
Cumin moulu	1 mL
Sel et poivre	Une pincée
Salade mex	
Haricots noir en conserve	1 c. à table
Tomates en dés	2 c. à table
Maïs en conserve	2 c. à table
Poivrons vert, concombre ou avocat en dés	1 c. à table
Ciboulette	5 mL

Étape 1

Chaque jeune badigeonne un tortillas d'huile et on les dépose dans des moules à muffin (couper les rebords au besoin). On envoie le tout au four pendant 15 minutes à 350 F.

Étape 2

Pendant ce temps, on découpe les légumes et on prépare les ingrédients de la salade en groupe. Réserver dans des bols et mettre de côté. N'oubliez pas les bols au four!!!

Étape 3

Chaque jeune fabrique sa vinaigrette dans son petit bol. Par la suite, on fait passer les ingrédients qu'on ajoute à la vinaigrette. Il ne reste qu'à distribuer les bols de tortillas et de garnir de la salade mex!



Brochettes et trempettes

De Geneviève O'Glemau du livre *Boîte à lunch santé*



Les jeunes concoctent une collation très simple mais combien rafraîchissante et colorée!

Objectifs

- Découverte de fruits
- Découpe des aliments ; dextérité fine

Trempeuse fraîcheur 4 portions

Ingrédients	Quantité
Yogourt nature	3 c. à soupe
Miel	1 c. à thé
Cannelle	Une pincée
Fruits coupés en cubes aux choix (melon fraises, pommes, poires, pêches)	q.s

Autres idées :

- Remplacer le miel par du sirop d'érable
- Moitié Yogourt + moitié compote de pommes
- Fromages frais (quark, à la crème, ricotta...) + jus orange ou suprême d'orange + graines de lins moulues

Étape 1

Les jeunes découpent les fruits et les disposent dans des bols.

Étape 2

On mélange les ingrédients de la trempette dans un petit bol.

Étape 3

Les jeunes créent leur brochette personnalisée. Vous aurez besoin de bâtonnets en bois.

Vous pouvez aussi vous amuser à faire des salades de fruits monochromes :

Équipe verte : kiwi-pomme verte-raisin vert- melon miel-jus de lime

Équipe orange : Pêche-mangue-orange-cantaloup-cerise de terre

Équipe rouge : Fraises-cerises-melon d'eau-raisins rouges- pomme grenade

Pssst!

Maïs soufflé Olé Olé!

Inspiré de Geneviève o'gleman du livre *Boîte à lunch santé*

Objectifs

- Réalisation d'une recette version santé (composant du maïs soufflé maison versus commercial)

Fiches d'activités sur la provenance et transformation des aliments pour sensibiliser à la transformation des aliments en annexe

Donne 6 tasses

Ingrédients	Quantité
Grains de maïs à éclater	80mL (1/3 tasse)
Beurre fondu	1 c. à soupe

Étape 1

Faites écrire le nom du jeune sur un sac en papier brun.

Étape 2

Faite circuler un bol avec une tasse de verser les grains dans le sac.

Étape 3

Fermer le sac en repliant deux fois à l'extrémité puis agrafé (Oui oui! Les agrafes de métal peuvent aller au micro-ondes!)

Déposer le sac à l'horizontale dans le micro-ondes et cuire environ 2 minutes (dépend des appareils) jusqu'à ce qu'il y est un long moment entre les POP.

Dès la sortie du popcorn, ajouter le beurre et les épices choisies préalablement.
Ajouter au sac en remuant.



CROUSTADE AUX POMMES

...un classique de la Maison Pour Tous!



Objectifs

Initiation à l'élaboration d'une recette
Découpe d'aliments ; dextérité fine

L'animatrice inscrit la recette au tableau et on passe les ingrédients un par un en s'assurant des bonnes mesures. Chaque enfant devra assembler lui-même sa croustade en suivant les instructions de l'animateur au fur et à mesure.

Pour 1 portion individuelle (ex. plat à lasagne en aluminium)

Mélange 1

Ingrédients	Quantité
Farine	1 c. à soupe
Gruau	5 c. à soupe
Cassonade	2 c. à soupe
Beurre fondu	3 c. à soupe

Mélange 2

Aux pommes

Pomme	Équivalent d'une pomme et une demie
Cannelle	Au goût

Aux bleuets

Bleuets congelés, décongelés	$\frac{1}{2}$ tasse
Farine	5 mL

Étape 1

Préchauffer le four à 350 F. Mélanger tous les ingrédients du mélange 1 dans un petit bol à l'aide d'une fourchette.

Étape 2

Aux pommes

Couper les pommes en petits cubes et saupoudrer de cannelle. Verser dans le plat d'aluminium.

Aux bleuets

Mélanger directement dans le plat d'aluminium les bleuets et la farine.

Étape 3

Verser le mélange 1 sur le mélange 2, bien étendre à la fourchette (ne pas mélanger)



Crème glacée maison

Tiré des débrouillards



Objectifs

Initiation à la chimie (expérience scientifique)

Il est bien de faire part lors de cet atelier de la vision de la saine alimentation en expliquant les notions d'aliments quotidiens, d'exception et d'occasion. Voir en annexe la vision de la saine alimentation.

Crème glacée

Donne 2 portions (faire en équipe de 2)

Ingrédients	Quantité
Lait 3.25%	$\frac{1}{2}$ tasse
Crème 15%	$\frac{1}{2}$ tasse
Sucre granulé	3 c. à table
Essence de vanille	7 mL
Colorant alimentaire	1 à 2 gouttes
Sel de table	8 c. à table
Glaçons	4 tasses

Matériel

- Un grand sac de plastique à congélation Ziploc®
- Un petit sac de plastique Ziploc®
- Une tasse à mesurer
- Des mitaines

Étape 1

Verser le lait et la crème dans une tasse à mesurer, le sucre, l'essence de vanille et les quelques gouttes de colorant alimentaire. Bien brasser.

Étape 2

Transvide tout le contenu dans le petit sac Ziploc®. Referme-le bien en t'assurant qu'il y a le moins d'air possible à l'intérieur.

Mets les 4 tasses de glaçons dans le grand sac de plastique. Saupoudre les 8 cuillerées à table de sel sur les glaçons.



Pour la conservation des glaçons seulement

Étape 3

Insère le petit sac de plastique contenant ton mélange à crème glacée au centre de la glace du grand sac. Ferme le grand sac. Malaxe doucement le grand sac de plastique (± 10 minutes). Pendant ce temps, on peut donner les explications de l'expérience.

Pour geler, la future crème glacée doit perdre de la chaleur, c'est-à-dire de l'énergie. Qu'est-ce qui lui prendra son énergie? C'est la glace saupoudrée de sel. Le sel fait fondre la glace plus vite (Le sel mélangé à la glace abaisse considérablement le point de congélation de la glace. Elle se forme alors entre -15 et -4°C au lieu de 0°C . C'est pourquoi on en épand sur les routes). Ce passage de l'état solide (glace) à celui de liquide (eau) nécessite de l'énergie. Cette énergie provient de la crème glacée, qui en perdant sa chaleur au profit de la glace, refroidit beaucoup et devient solide. Si tu n'avais pas mis de sel, congeler ta crème glacée aurait pris beaucoup plus de temps. Tu aurais probablement dû changer de glaçons avant d'y arriver.

Mimi tartelettes aux Bananes

...approuvé par la classe de maternelle de l'école Saint-Jean!



Objectifs

Les jeunes seront amenés à découvrir les astuces culinaires. Tous ensemble, les jeunes devront simplement préparer un pudding du commerce selon les instructions sur la boîte. Par la suite, ils y ajouteront une touche nutritive : des bananes et des bleuets. Par la suite, ils feront des nuages (meringues) pour bien coiffer leur collation sucrée!

● Initiation à la chimie : rôles des ingrédients

En annexe, initiation à la chimie- expérience

Nombre de portions : 12

Ingrédients	Quantité
Pudding Instant Vanille	1 sachet
Lait 1%	Voir sur l'emballage du pudding
Bananes et bleuets	2 et $\frac{1}{2}$ tasse
Chapelure de biscuit	2 tasses
Beurre fondu	$\frac{1}{2}$ tasse
Blanc d'œuf	4
Sucre granulé	6 c. à soupe

Étape 1 Le contenu

Préparer le pudding selon les instructions et mettre au réfrigérateur

Étape 2 Le petit plus

Laver et couper les fruits. Ajouter à la préparation de pudding.

Étape 3 Le fond de tarte

Vous pouvez choisir d'acheter des petites tartelettes du commerce déjà préparé ou encore mieux, les préparer :

- 1- Faire fondre le beurre au micro-onde et l'ajouter à la chapelure.
- 2- Tapissez le fond des tartelettes en aluminium du mélange de chapelure.
- 3- Faire dorer le fond de la tarte 5 minutes à broil et laissez refroidir.



Étape 4 Les nuages

Séparer les jaunes des blancs de l'œuf (* Il ne faut qu'il reste de jaune dans le blanc!) Si vous les faites préparer par les enfants, prévoyez quelques cocos supplémentaires et donner leur un coup de pouce! Vous pouvez aussi acheter des berlingots de blanc œuf pour éviter le gaspillage. Maintenant on passe le tout au batteur électrique à grande vitesse (idéalement dans un bol de verre ou de métal froid). Ajouter une cuillère de sucre et faire passer à l'ami à côté.

Pour savoir quand arrêter, retirer doucement les batteurs. Si la mousse forme des pics c'est que la meringue est assez ferme

Étape 5

Déposer la meringue sur les tartelettes et remettre au four à broil jusqu'à ce que le nuage soit légèrement doré!



Vous pouvez aussi en faire une grande tarte à partager!

Quiches miniatures

Inspiré de *tremplinsante.ca*



L'animation de cet atelier ressemble fortement au bol mex. On assemble notre omelette et on la verse dans notre tranche de pain qui fait office de fond de tarte. Attention, ça gonfle au four!

Pour 1 miniquiche Ingrédients

Ingrédients	Quantité
Tranches de pain de blé entier	1 tr
Œuf	$\frac{1}{2}$
Lait	1c. à thé
Cheddar râpé	q.s
Ciboulette	q.s
Poivron rouge	q.s
Sel et poivre	Au goût

Étape 1

Préchauffer le four à 350 F. badigeonner un plateau de moules à muffins d'huile.

Étape 2

À l'aide d'un rouleau à pâte ou avec les mains très propre, aplanir la tranche de pain (enlever la croûte préalablement). Tapisser les trous du moule avec les tranches de pain. Replier les rebords vers l'intérieur en appuyant sur la mie.

Étape 3

Laver et couper les légumes en petits cubes. Battre les œufs et ajouter le lait.
Mélanger avec les légumes.

Étape 4

Verser le mélange dans les moules de pain. Ajouter le fromage sur le dessus et cuire environ 30 minutes.





Barres tendres CHOCO~CANNEBERGES



Cette recette se fait en famille, dans notre cas, tout le groupe ensemble. On fait une galette géante qu'on séparera après la cuisson. Mot d'ordre : la propreté et la discipline. On questionne les jeunes (quels sont les ingrédients sur la table, comment on fait pour mesurer, quel est le nom de l'instrument utilisé etc. La personne qui optient la réponse lève la main et se voit effectuer la tâche.

POUR 15 BARRES

Mélange 1 – INGRÉDIENTS SECS

Ingrédients	Quantité
Farine de blé	$\frac{1}{2}$ tasse
Gruau	1 $\frac{1}{2}$ tasse
Poudre à pâte	Une pincée
Canneberges	$\frac{3}{4}$ tasse
Pépites de chocolat (blanc ou au lait)	$\frac{1}{4}$ tasse



Mélange 2- INGRÉDIENTS LIQUIDES

Ingrédients	Quantité
Huile	50 mL
Eau	50 mL
Miel	$\frac{1}{2}$ tasse
Essence de vanille	5 mL

Étape 1

Préchauffer le four à 350 F. Mélanger tous les ingrédients sec ensemble et tous les ingrédients liquides ensemble.

Étape 2

Mélanger les deux préparations jusqu'à ce que le mélange soit bien humecté. Étendre dans une grande plaque à biscuit tapissé de papier parchemin (selon l'épaisseur des barres voulues).

Étape 3

Cuire entre 15 et 20 minutes. Couper en rectangle.



Annexe I

- Liste de matériel suggéré
- Modèle de fiche-recette
- Modèle de fiche de planification

Liste de matériel suggéré

(A JOINDRE POUR CHAQUE ATELIER)

Petits équipement	
	Couteaux plastique (1 par enfant), couteau d'office et couteau du chef
	Ciseaux
	Planche à découper ou napperon (1 par enfant)
	Pinceaux badigeonner silicone
	Petits bols plastique (1 par enfant)
	Plaques de cuisson (+ grande possible)
	Pince
	Mitaine four
	Grands bols à mélanger
	Cuillères/ fourchettes plastique (paquet) ou en métal
	"set" tasses mesurer ingrédients sec
	tasses mesurer ingrédients liquide
	Verres (1 par enfant)
	Spatules
	Casseroles (pouvant s'emboîter l'une dans l'autre= bain marie) *
	Paquet chaque aluminium/ pellicule plastique/ papier parchemin (1 chaque)
	Assiettes
	Ouvre boîte
	Râpe
	Passoire
	Économe
	Pot à jus
	Fouet
	Moules à muffins de 12
	Poêlon
Hygiène	
	Savon vaisselle
	Désinfectant
	Serviette main et à vaisselle
	Linge
	Essuie-tout
	Lavette/éponge
	Poubelle
	Brosse à légume
Petits Appareils	
	Mélangeur électrique
	Batteur électrique

FICHE RECETTE

Nom de la recette :

Ingrédients	Quantité

- Mode de préparation



Modèle de FICHE DE PLANIFICATION

Milieu : _____

Thème de l'atelier: _____

_____ jeunes

_____ groupes

Préambule (Annonces, Explications ...)	Temps :
Découpe/ ordre exécution	Temps :
Volet connaissance générale	Temps :

Collectif	Équipe	Individuel

MATÉRIEL	

Annexe II

- Activités pédagogiques et fiches nécessaire à la réalisation de certains ateliers

Activités pédagogiques

Comme vous avez pu le constater, presque toutes les fiches recettes possèdent une activité associée en annexe (*rouge italique*). Ces fiches sont facultatives au bon déroulement des thèmes. Elles peuvent être utilisées pour bonifier les connaissances des jeunes face à divers sujet touchant l'alimentation : l'hygiène et la salubrité, l'image corporelle, le rôle des ingrédients, le recyclage etc.

Pssst...

Même si vous n'êtes pas nutritionniste, vous pouvez donner l'information contenue dans ces fiches. Assurez-vous seulement d'être bien préparé(e)s.

Quesadillas

Il était une fois, un tortillas
couvert d'une belle feuille de



Cependant, il manquait au tortillas
quelques ingrédients pour mettre du
piquant dans sa vie. Suit les étapes
suivantes pour connaître le résultat final!



1- Étend le

, le

et quelques cuillères de



Roulades croquantes

Il était une fois, un tortillas
couvert d'une belle feuille de



Cependant, il manquait au tortillas
quelques ingrédients pour mettre du
piquant dans sa vie. Suit les étapes
suivantes pour connaître le résultat final!



1-Lave et coupe la



2-Étend la



, le



et les morceaux de
as coupé.

que tu

Roulade de la mer

Ajoute les légumes que tu as sous la main.
Et hop, on roule la tortillas!

Il était une fois, un tortillas
couvert d'une belle feuille de ...



Emballer-la dans une pellicule plastique au
frigo, et quand tu es prêt(e) à la manger, tu
en fais de petites bouchées.

Cependant, il manquait au tortillas
quelques ingrédients pour mettre du
piquant dans sa vie. Suit les étapes
suivantes pour connaître le résultat final!

Faim



1- Coupe l'



2- Dans un bol mélange un peu de



, la conserve de



, le mélange d'épices et les
que tu as coupé.



Ajouter cette page à la suite des 3 recettes précédentes

FICHE DE VOCABULAIRE

Une liste de termes pour aider les enfants à mettre des mots sur ce qu'ils décrivent.



Vue

Rond, carré, rectangle, triangle, cylindre, pointu, arrondi, bombé, ondulé, plat, épais, long, allongé, large, gros, maigre, petit, grand, court, alvéolé etc.

Autres : _____



Odorat

Senteur, parfum, puanteur, sucré, délicat, délicieux, agréable, désagréable, doux, fort, piquant, etc.

Autres : _____



Goût

Saveur, goût, sucré, délicieux, aigre, amer, agréable, désagréable, doux, exquis, acide, épicé, piquant, poivré, succulent, fruité, sûr, salé, craquant, croustillant, etc.

Autres : _____



Toucher

Soyeux, rugueux, doux, lisse, mou, ferme, dur, piquant, tiède, collant, gluant, brûlant, frais, froid, gras, humide, lourd, léger, mouillé, sec, souple, moelleux, granuleux, etc.

Autres : _____

Parce que tout peut se dire avec les bons mots



Nom du juge: _____

Jury, à vos crayons! Déterminer quel breuvage est le plus attrayant et le plus délicieux !

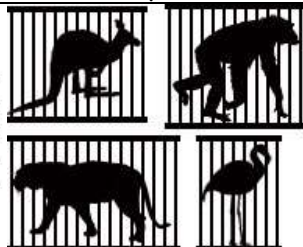
Équipe 1	Nom du <i>Frootie ou Smoothie</i>	Note (encercler)
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Équipe 2	Nom du <i>Frootie ou Smoothie</i>	Note (encercler)
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Équipe 3	Nom du <i>Frootie ou Smoothie</i>	Note (encercler)
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Équipe 4	Nom du <i>Frootie ou Smoothie</i>	Note (encercler)
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Équipe 5	Nom du <i>Frootie ou Smoothie</i>	Note (encercler)
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Équipe 6	Nom du <i>Frootie ou Smoothie</i>	Note (encercler)
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chasse aux trésors

Associer les indices aux bons instruments à l'aide de la liste d'objet. Pour les plus petits, faites le oralement et placer les objets sur la table.

Nom(s): _____



h		
D'un seul coup de la chair des fr		
J'agis comme une		
On peut m'utiliser		
Je peux aussi être		
to		
On me plonge dans nettoyer les plats et ustensiles.		
J'ai des trous, beaucoup de trou !		
Je pèle la peau de certains aliments (en particulier les carottes).		
Je suis un ustensile plat avec un bout de caoutchouc ou de métal. Certains me surnomment langue de chat...		
Je mange mes céréales avec une _____ à _____. (moyenne)		
Je brasse mon chocolat chaud avec une _____ à _____. (petite)		
		



Noms des objets

Choisissez vos réponses parmi ces objets...

Ciseau

Cuillère parisienne

Passoire

Fouet

Économiseur

Cuillère à thé

Spatule

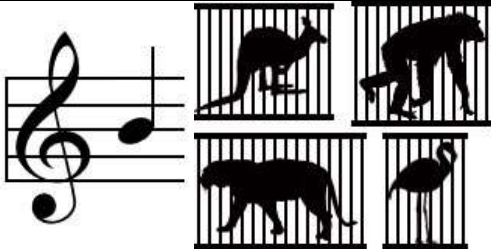
Lavette

Cuillère à table

Essoreuse



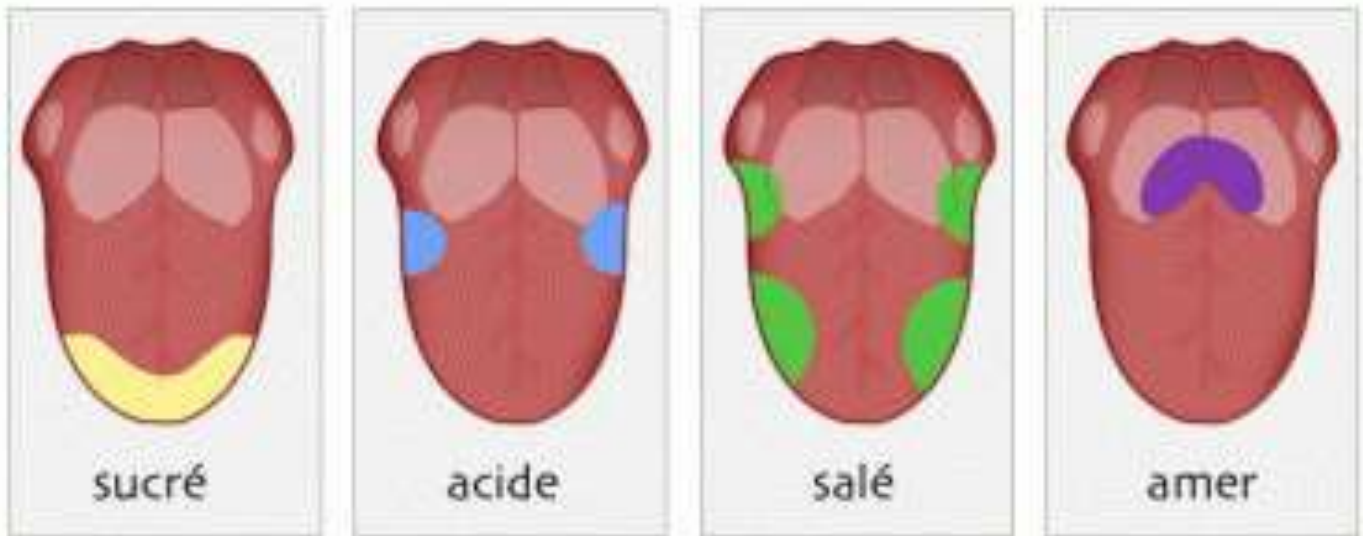
FEUILLE RÉPONSE

Indice	Objets
D'un seul coup de la main, je transforme la chair des fruits en boules !	Cuillère parisienne
J'agis comme une laveuse pour la salade.	Essoreuse
On peut m'utiliser à la main ou électrique. Je peux aussi être un instrument de torture.	Fouet
On me plonge dans l'eau pour ensuite nettoyer les plats et ustensiles.	Lavette
J'ai des trous, beaucoup de trou !	Passoire
Je pèle la peau de certains aliments (en particulier les carottes).	Économe ou économiseur (permet de garder la chair des fruits et légumes)
Je suis un ustensile plat avec un bout de caoutchouc ou de métal. Certains me surnomment langue de chat...	Spatule
Je mange mes céréales avec une _____ à _____. (moyenne)	cuillère à soupe (équivalent à 15 mL)
Je brasse mon chocolat chaud avec une _____ à _____. (petite)	Cuillère à thé (équivalent à 5 mL)
	La note si (pour la trouver demander de nommer les notes musicale- do-ré-mi-fa-sol-la-si-do) + un zoo= ciseau



Scéma des saveurs primaires

Chaque type de papilles ne reconnaît pas les mêmes saveurs. Tu peux donc t'amuser à associer l'aliment que tu manges à la bonne image.



« Le goût est un sens dépendant de l'odorat. La vue intervient surtout au niveau du désir, de l'appétit. »

« Les réponses gustatives varient selon les individus. Par exemple, la saveur amère n'est pas perçue par environ 35% de la population »

Aliments choisis (écrire ou dessiner)	Odeur (cocher)	Toucher (cocher)	Goût	
			Nez mouillé (cocher)	Nez débouillé (cocher)

Présentation interactive sur la provenance et la transformation des aliments

Tiré du powerpoint de B-Carbure

1

Provenance

- ✓ Pousse dans la terre, dans l'eau, dans les arbres ...
- ✓ De différents pays



2

Le maïs soufflée

Transformation



3

Les noix de cajou

Provenance



4

Transformation

- ✓ Ajouts d'ingrédients (produit simple + ajout = produit transformé)
- ✓ Chauffer
- ✓ Congeler
- ✓ Emballage



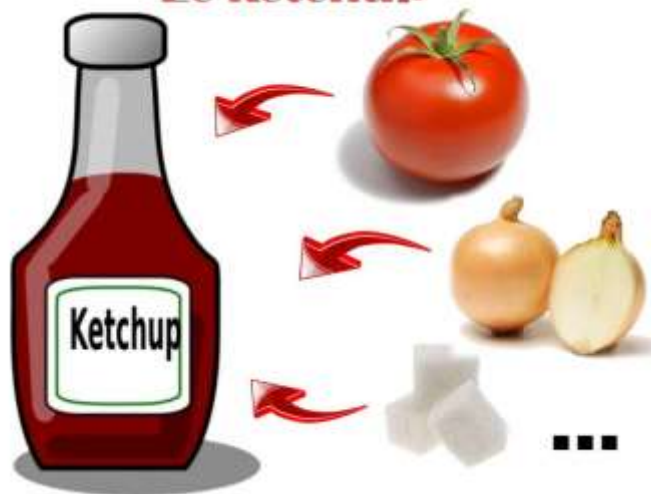
5

Les canneberges



6

Le ketchup



7

Quel drôle d'aliment!

Provenance?

Transformation?



En conclusion...

Amuse-toi à te questionner d'où provient les aliments qui se retrouvent dans ton garde-manger ou dans ton frigo ...

-De quoi est-ce qu'ils sont faits et comment?

-Poussent-ils dans la terre, dans les arbres, dans l'eau?

Pour les réponses, demande à tes parents et s'ils ne le savent pas...

précipiter vous sur internet!



Initiation à la cuisine- Expérience

En bref

Le sucre et les matières grasses (le jaune d'œuf compris) ajoute la tendreté aux gâteaux.

La farine et blanc œuf viennent donner une fermeté aux gâteaux

Le bicarbonate de soude et la poudre à pâte agissent comme agent levain... C'est-à-dire que ces deux ingrédients produiront du dioxyde de carbone (bulles d'air) dans le gâteau, pour lui donner un effet moelleux.

L'expérience

1 cuillère de poudre à pâte + eau = effervescence

1 cuillère de bicarbonate + eau = rien

Donc,

1 cuillère de bicarbonate + vinaigre (acide) = effervescence

*Ne pas tarder avant de mettre le mélange au four!

Comparaison

Pour obtenir l'effet escompté du **bicarbonate de soude**, on doit faire le mariage de celui-ci avec un acide.

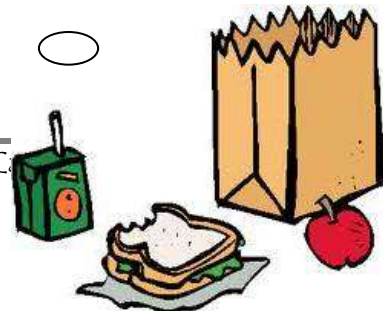


La **poudre à pâte** ne requiert pas d'autres ingrédients

Que faire ? Le ranger au froid ou le laisser à la température de la pièce ?

Selon toi, est-il préférable de garder les aliments suivants au froid ou à la température de la pièce ? Coche ta réponse.

	Au froid	Température pièce
1. Un sandwich au jambon.	☐	☐
2. Une pomme.	☐	☐
3. Une barre tendre.	☐	☐
4. Une tranche de pain.	☐	☐
5. Un yogourt.	☐	☐
6. Du riz avec une brochette de poulet.	☐	☐
7. Un macaroni au fromage.	☐	☐
8. Un muffin.	☐	☐
9. Jus de fruits en boîte.	☐	☐
10. Un berlingot de lait.	☐	☐



Corrigé

Au froid Température

pièce

1. Un sandwich au jambon.



2. Une pomme.



Une pomme peut autant être entreposée à la température pièce qu'au froid. Par contre, elle se conserve mieux (la pomme reste croquante, garde une belle apparence) et plus longtemps au réfrigérateur, surtout si la température ambiante est élevée.

3. Une barre tendre.



4. Une tranche de pain.



5. Un yogourt.



6. Du riz avec une brochette de poulet.



7. Un macaroni au fromage.



8. Un muffin.



9. Jus de fruits en boîte.



S'il n'est pas entamé le jus de fruits se conserve bien à température pièce. Une fois ouvert il faut cependant le ranger au réfrigérateur.

10. Un berlingot de lait.



Les produits de boulangerie, comme le pain et les muffins, se conservent bien à température pièce, il suffit de respecter la date de péremption.

Les produits laitiers, comme le yogourt, le fromage et le lait, contiennent déjà une quantité considérable de bactéries. Ainsi, s'ils sont laissés à la température pièce les bactéries vont croître rapidement et dégrader le produit (lait caillé).

Les viandes, comme le jambon et le poulet, représentent un milieu de choix pour les bactéries. La quantité de protéines présente dans les viandes est significative en plus du pH qui se

rapproche de la neutralité. Avec ces facteurs réunis, les bactéries peuvent y croître avec aisance.

Autres trousseaux offerts gratuitement

Disponible sur le web en format PDF (photocopies autorisées) ou commande postale

Dans la même formule, certains organismes ont déjà réalisé des documents clef en main.
Selon l'approche avec laquelle vous souhaitez développer les saines habitudes alimentaires!

- **La trousse à la soupe d'équiterre**

Pour qui ?

Pour les enseignants, les services de garde, les camps de jour ou par tout animateur, éducatrice ou parent intéressé à sensibiliser les jeunes à l'alimentation responsable

Des activités conçus pour toutes les tranches d'âge : 3 à 5 ans/ 6-12 ans/ 13-17 ans

Approche :

La trousse à la soupe est un outil d'éveil à l'alimentation responsable. Elle invite les élèves à explorer les envers du système agroalimentaire actuel et à réfléchir aux impacts de leurs choix alimentaires sur leur santé, leur environnement et le monde qui les entoure. Favorisant l'acquisition de compétences d'ordre social et environnemental et l'adoption d'actions citoyennes, la trousse incite les élèves à développer leur esprit critique et à devenir, à leur tour et pour les générations à venir, des agents porteurs d'un futur plus sain, plus écologique et plus solidaire.

- **La boîte à outils de Produire la santé ensemble**

Pour qui ?

Pour les enfants et la communauté en générale qui interviennent auprès des jeunes en vue de leur faire adopter de saines habitudes de vie seront d'autant plus efficaces et prometteuses si l'exemple leur est donné par leurs parents, et si leur communauté les supporte par la création d'environnements favorables au maintien de ces changements.

Approche :

L'organisation des activités pédagogiques de la boîte à outils permet aux jeunes d'apprendre les principes qui se cachent derrière la production des aliments, de la terre à leur assiette mais également de les inclure dans une démarche en promotion de la santé en milieu scolaire.

- **La terre dans votre assiette**

Pour qui ?

Des activités conçus pour le préscolaire, le primaire, le secondaire et même le collégial.

Approche :

Pour faire connaître aux jeunes et aux adultes qui les accompagnent les enjeux locaux et internationaux de la production alimentaire.

- ***La découverte des fruits et légumes par Saveurs de Laval***

Pour qui ?

Les activités proposées s'adresse aux jeunes du primaire du 1^{er} au 3^e cycle.

Approche :

Par l'entremise des activités, les thématiques ont pour but d'aider à développer l'intérêt des jeunes à préparer des aliments, les sensibiliser à la consommation de fruits et légumes locaux et à faire des choix éclairés qui auront un impact sur leur santé et leur environnement.

- ***Activités pour tous les goûts par le MAPAQ***

Pour qui ?

Pour les enseignants de Géographie de 1^{er} secondaire.

Approche :

Éveiller l'intérêt des jeunes pour l'importance du bioalimentaire dans notre quotidien, connaissance des métiers et professions relié au secteur de la chaîne alimentaire. Document audiovisuel (jeux questionnaire, capsule humoristique, entrevues), cahier d'activités et corrigés, guide de l'enseignant, affiche, carte géographique etc.

Document réalisé par **B-Carbure** soutenu par  **Québec
EN FORME**