

Fiche pédagogique : Utiliser les fiches recettes de la banque alimentaire

Séance 1

Matériel : fiches de la banque alimentaire, fiches vierges, puzzle de lecture, planches mémory,

Photos de plats, livres de recettes

Ardoises, photocopies

Mise en situation

Placer sur les tables, une série d'images représentant des plats et une série de petits livrets de cuisine.

Expression libre : que voyez-vous ? De quoi parlent ces documents ? Quels plats reconnaissiez-vous ? Quelles recettes connaissez-vous ? Quels plats mangez-vous ?

Distribution de la fiche sur les épinards

La formatrice la présente et montre aussi des épinards frais. Elle explique pourquoi cette fiche a été choisie : fiche de la banque alimentaire, recette pas chère, légumes peu souvent appréciés par les enfants, plusieurs recettes possibles, etc.

1- Observation de la fiche :

Combien y a-t-il de parties différentes ? Identifiez-les en vous aidant des images ou des pictos.

2- Recette de lasagnes aux épinards.

Identifiez les ingrédients nécessaires à la recette, combien de temps dure la cuisson ? pour combien de personne ? combien ça coûte ?

3- Vérification de la compréhension des verbes (blanchir, égoutter, presser....) On peut apporter quelques ustensiles (un fouet, un écrase-purée, une pelle en bois...) pour mieux illustrer l'action.

4- En binôme : les 6 images de la recette sont proposées découpées sans légende

Retrouvez le déroulé de la préparation d'abord en classant les images dans l'ordre et en énonçant l'action illustrée.

Les consignes associées à chaque étape sont ensuite données sous forme d'étiquettes.

Lisez les étiquettes (pour les lecteurs) et associez chaque étiquette à la photo correspondante. Pour les non lecteurs, les images de la recette seront données avec la légende, ils auront à retrouver l'étiquette correspondant à la légende écrite sous la photo. Autocorrection en relisant la fiche épinard.

Réemploi avec d'autres fiches

Joëlle Tessier/ Catherine Vitoux . Gref 2025
les images et photos sont libres de droit – Pixabay

Condition de partage : sous licence CC-BY-NC-SA 4.0 : attribution, pas d'utilisation commerciale.



Distribuer une fiche différente par binôme : sardines, aubergines, brocolis, haricots verts.

Observation de la fiche

Identification globale. Combien y a-t-il de parties différentes ? Identifiez-les en vous aidant des images ou des pictos.

Présentation de la fiche

Chaque binôme prépare pendant 1/4h une présentation orale de sa fiche au groupe. La formatrice donne une courte trame pour aider.

Titre

Comment les préparer ?

Bon à savoir.

Quelle est la recette ?

Mémory

Cartes verbes (voir document en annexe)

Placer les cartes faces cachées. Chaque participant doit retourner une paire. Si la paire correspond, il a gagné et rejoue, sinon c'est au joueur suivant.

Trace écrite :

Recopiez les verbes sur le cahier

Préparer. Couper. Laver. Égoutter. Tailler. Presser. Fouetter. Ajouter. Mélanger. Râper. Éplucher.

Pour la séance suivante, il est demandé aux participant.es de préparer une présentation d'une recette de leur pays qui se base sur un aliment en particulier en suivant la trame déjà utilisée

Séance 2

Les participant.es présentent à l'oral une recette de leur pays.

Echanges avec les autres participants

Expression écrite

En binôme ou en individuel

Sur une trame vierge, en s'aidant des fiches de la Banque Alimentaire, rédigez une fiche de votre recette personnelle.

Joëlle Tessier/ Catherine Vitoux . Gref 2025
les images et photos sont libres de droit – Pixabay

Condition de partage : sous licence CC-BY-NC-SA 4.0 : attribution, pas d'utilisation commerciale.



** Ce travail sera terminé à la maison ou la séance suivante car les apprenantes ont besoin de plus de temps pour rédiger leurs fiches personnelles.

Séance 3

a/ Présentation des fiches réalisées par les participantes

b/ Dégustation d'un Carrot Cake réalisé par une des formatrices

Goutez et essayer de retrouver oralement les ingrédients.

Le Carrot Cake

Les ingrédients :

- 100g d'huile
- 150g de sucre
- 180g de farine
- 300g de carottes râpées
- 3 œufs
- 90g de noix concassées
- 2 cuillères à café de cannelle
- 1 cuillère à café de muscade
- 1 sachet de levure

La préparation :

- 1- Fouetter les œufs et le sucre
- 2- Ajouter la cannelle et la muscade.
- 3- Ajouter la farine et le sachet de levure.
- 4- Laver, éplucher et râper les carottes
- 5- Ajouter les carottes râpées et les noix
- 6- Mélanger
- 7- Mettre la préparation dans un moule beurré.

La cuisson

Mettre au four environ 40 minutes à 175°

Joëlle Tessier/ Catherine Vitoux . Gref 2025
les images et photos sont libres de droit – Pixabay

Condition de partage : sous licence CC-BY-NC-SA 4.0 : attribution, pas d'utilisation commerciale.



La recette est ensuite donnée à lire.

Soulignez les verbes que vous avez déjà vus dans la séance précédente ?

c/ Dictée caviardée

Le principe : le texte de la dictée est donné individuellement et lu.

Avec un blanco, chacune efface les mots qu'elle pense savoir écrire sans modèle. Donc, on obtient une différenciation importante, personnelle, dans le texte à trous restant. Puis avec le texte caviardé sous les yeux, que l'on peut évidemment regarder à volonté, chacune récrit le texte sur son cahier sous la dictée de la formatrice.

« J'aime cuisiner le Carrot Cake. Je prépare les ingrédients : les œufs, le sucre, la levure, la cannelle, la muscade, les carottes, les noix, le beurre.

Je fouette les œufs et le sucre dans un saladier. Puis j'ajoute la cannelle et la muscade, la farine et la levure.

Je lave, j'épluche et je râpe les carottes. Je mélange le tout avec les noix. Enfin je verse la préparation dans un moule beurré. La cuisson dure 40mn à 140°. Et je l'apporte pour le partager. »

d/ Complétez le texte avec le verbe qui convient. Écrivez-le avec la bonne personne.

Préparer. Laver. Fouetter. Ajouter. Mélanger. Râper. Éplucher.

Nous un carrot cake

Elle les œufs et le sucre

Vous la farine et le sachet de levure.

Je Les carottes, elle les et les

Nous les carottes râpées et les noix

Elles dans le saladier.

Observation après correction des finales de chaque verbe conjugué.





Bons
gestes
& bonne
assiette
Banques Alimentaires

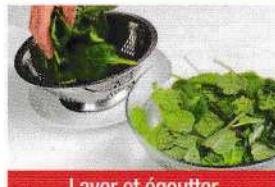


Les épinards

Comment les préparer ?



Couper les tiges



Laver et égoutter



Tailler en lamelles



Blanchir : plonger dans l'eau
bouillante salée 5 min



Comment les manger ?



En bricks avec de la féta



Cuits 10 min avec de l'ail
et de la crème fraîche



Crus en salade (pousses
d'épinards)



Bon à savoir

Les épinards contiennent beaucoup d'eau, c'est pour cela qu'ils diminuent à la cuisson.



Info conservation



En conserve

peut être consommé
après la date



Frais : 3 jours dans
le bac à légumes du
réfrigérateur



Lasagnes aux épinards



Four
thermostat 6
180°C



45 min
cuisson
comprise



4 pers. 1,10 €/p



Ingédients



700 g
Épinards



30 g
Farine



30 g
Beurre



10 plaques
Lasagnes



50 cl
Lait



150 g
Gruyère
râpé



1 C.à S.
Curry ou noix
de muscade



Sel
Poivre

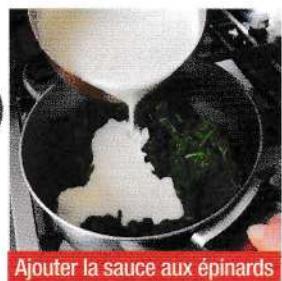
Préparation



Blanchir, égoutter et presser
les épinards pour enlever
le maximum d'eau



Faire fondre le beurre, fouetter
rapidement avec la farine, verser
le lait, mélanger 5 min pour
épaissir



Ajouter la sauce aux épinards



Mélanger bien, ajouter le
gruyère râpé et les épices



Garnir le moule avec 1 plaque
de lasagne et 1 couche de
sauce, sur plusieurs étages



Mettre un peu de gruyère
au dessus et mettre au four
30 min à 180° C



Plus de recettes?

Flashez

ou rendez-vous sur

bonsgestes-bonneassiette.org



Banques
Alimentaires





Les brocolis

Comment les préparer ?



Couper la tige



Couper en bouquets



Rincer les bouquets



Comment les manger ?



Crus en coupant très fins les bouquets pour faire une semoule



Cuits à la vapeur 10 min



Cuits 10 min à la poêle avec des épices



Bon à savoir

Avec ses bouquets verts et sa tige croquante, le brocoli est en réalité une fleur qui n'a pas éclos.



Info conservation



3 jours à température ambiante



5 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur

"Bons gestes & bonne assiette" s'appuie sur les recommandations du Programme National Nutrition Santé 4.



Les sardines

Comment les préparer ?



Égoutter



Couper la queue



Couper en deux



Ôter l'arête centrale



Comment les manger ?



En salade



En rillettes



Réchauffées 10 min,
accompagnées de
légumes ou féculents



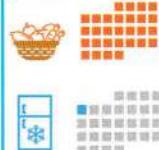
Bon à savoir

La sardine est un poisson gras de bonne qualité nutritionnelle car il est riche en oméga 3.



Info conservation

en conserve
peut être consommé
après la date



conserve ouverte :
1 jour au réfrigérateur



"Bons gestes & bonne assiette" s'appuie sur les recommandations du Programme National Nutrition Santé 4.

Tailler



Blanchir



Fouetter



Eplucher



Joëlle Tessier/ Catherine Vitoux . Gref 2025
les images et photos sont libres de droit – Pixabay

Condition de partage : sous licence CC-BY-NC-SA 4.0 : attribution, pas d'utilisation commerciale.



Égoutter



Presser



Couper



Râper

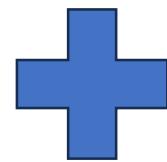


Joëlle Tessier/ Catherine Vitoux . Gref 2025
les images et photos sont libres de droit – Pixabay

Condition de partage : sous licence CC-BY-NC-SA 4.0 : attribution, pas d'utilisation commerciale.



Ajouter



Mélanger



Vous pouvez vous servir de ces cartes de plusieurs façons.

1- memory

Les cartes sont découpées, placées face cachée. Chaque participant en tire deux qui doivent constituer la paire image-mot. En cas de réussite il rejoue, sinon c'est au tour du suivant. Ce jeu favorise la mémoire visuelle.

2 – devinette

Distribuer une seule carte par participant. La formatrice lit une définition. Celle qui a soit l'image, soit le mot, lève la main et remporte le point.
Ensuite les cartes sont réunies par paire

Joëlle Tessier/ Catherine Vitoux . Gref 2025
les images et photos sont libres de droit – Pixabay

Condition de partage : sous licence CC-BY-NC-SA 4.0 : attribution, pas d'utilisation commerciale.



Définitions à lire.

- 2- Retirer la peau d'un légume ou d'un fruit. (éplucher)
- 3- Battre très fort. (fouetter)
- 4- Mettre dans une passoire pour retirer l'eau. (égoutter)
- 5- Faire des morceaux avec un couteau. (couper)
- 6- Ajouter de l'eau chaude sur un légume. (blanchir)
- 7- Mettre quelque chose en plus. (ajouter)
- 8- Mêler des aliments. (mélanger)
- 9- Écraser avec une fourchette ou une cuillère
- 10-Faire des petits morceaux ou en poudre avec une râpe. (râper)
- 11-Couper des morceaux durs avec des ciseaux. (tailler)
- 12-Diviser avec un instrument tranchant. (couper)

