

CHEFS!

THÈME 1 : Devenir chef



CHEFS!

THÈME 1: Devenir chef

p.3 Séance no 1

Des enfants dans la cuisine

p.12 Séance no 2

Des chefs en devenir

p.20 Séance no 3

Des chefs dans la cuisine



Séance n° 1 :

Des enfants dans la cuisine – Plan de cours

Objectifs :

- Les chefs auront l'occasion de rencontrer les autres participants et l'animateur.
- Les chefs discuteront afin d'établir les règles de conduite et de sécurité dans la cuisine.
- Les chefs se familiariseront avec l'aménagement et le matériel de la cuisine.

RESSOURCES	DISCUSSIONS ET ACTIVITÉS	DURÉE (MINUTES)
À propos de moi	Présentez-vous, présentez le programme et souhaitez la bienvenue aux enfants. Donnez-leur la chance de parler d'eux-mêmes en remplissant la feuille d'information À propos de moi. essentiel	15
Règles de conduite et de sécurité dans la cuisine	Demandez aux enfants de faire un remue-méninges pour trouver des règles de conduite dans la cuisine. Demandez-leur aussi de vous dire pourquoi les règles sont importantes. Utilisez un tableau à feuilles volantes et des stylos-feutres de couleur pour noter leurs suggestions. Revoyez les règles et soulevez celles que les enfants auraient omis. Discutez des conseils donnés sous la rubrique Sécurité dans la cuisine. essentiel	20
Chasse aux trésors culinaires	La chasse aux trésors culinaires est une bonne activité pour aider les enfants à se sentir confiants dans la cuisine. Divisez-les en groupes de deux et demandez à chaque duo de trouver quelques accessoires de cuisine courants. Si les enfants ont besoin d'indices visuels, montrez-leur un exemple ou une photo des accessoires à trouver. essentiel	10
Boîte de conserve mystère	Présentez la boîte de conserve mystère et expliquez aux enfants qu'à chaque séance, ils devront identifier les aliments à l'intérieur de la boîte en n'utilisant que leurs sens du toucher et de l'odorat. facultatif	5
L'art de mettre la table	Pendant que vous préparez la recette ou avant que les enfants commencent à manger, montrez-leur comment mettre la table. facultatif	5

Essayez ces recettes (45 minutes) :

- Salsa aux fraises et aux pommes
- Croquants à la cannelle
- Oeuf volcan

MOMENT D'ENSEIGNEMENT :

L'activité *À propos de moi* peut servir de brise-glace. Les enfants la trouveront peut-être plus amusante si vous les divisez en groupes de deux et leur demandez de faire passer une entrevue à leur coéquipier à l'aide de questions de la fiche À propos de moi.





Séance n° 1 :

Des enfants dans la cuisine – **Ressource**

À propos de moi

Bienvenue au programme **CHEFS!** Nous aimerions en connaître un peu sur toi et ton expérience dans la cuisine.

Nom : _____ Âge : _____ Garçon ___ Fille ___

Combien d'expérience as-tu dans la cuisine? Aucune Un peu Beaucoup

Nomme un mets que tu aimes cuisiner : _____

Nomme un mets que tu aimerais apprendre à cuisiner : _____

Le déjeuner de tes rêves comprend : _____

Le dîner de tes rêves comprend : _____

As-tu un fruit ou un légume préféré? _____

Trouves-tu que tu manges sainement? _____

Fais-tu de l'exercice ou pratiques-tu un sport? _____

As-tu déjà mangé un repas végétarien? _____

Qu'est-ce que tu bois habituellement avec un repas? _____

Séance n° 1 :

Des enfants dans la cuisine – Ressource

Règles de conduite dans la cuisine

- Laisse ton sac et ton manteau à l'extérieur de la cuisine ou de l'espace de travail.
- Si tu as un téléphone cellulaire ou un iPod, laisse-le à la maison ou dans ton sac.
- Ici, on travaille en équipe et tous les membres se respectent.
- Si quelqu'un te parle, arrête ce que tu fais et écoute.
- Aie une attitude positive. La mauvaise humeur et les gros mots n'ont pas leur place ici. De cette façon, tout le monde s'amusera.
- Sois toujours prudent dans la cuisine en suivant les règles de sécurité.
- Avant de manipuler la nourriture, mets ton filet à cheveux, enfile ton tablier et lave-toi les mains.

QUAND SE LAVER LES MAINS :

- Avant de cuisiner et après.
- Après avoir manipulé une viande crue.
- Après être allé aux toilettes.
- Après avoir éternué ou t'être mouché le nez.





Séance n° 1 :

Des enfants dans la cuisine – Ressource

La sécurité dans la cuisine

POUR PRÉVENIR LES ACCIDENTS DANS LA CUISINE, SUIS CES CONSEILS :

- Si tu renverses quelque chose, nettoie-le tout de suite.
- Garde les tiroirs, les portes d'armoire et la porte du four fermés en tout temps.
- Évite de porter des vêtements amples ou manches amples qui pourraient prendre feu près de la cuisinière ou s'emmêler dans les appareils de cuisine.
- Tourne le manche des casseroles et des poêlons vers l'arrière de la cuisinière pour que personne ne s'y accroche.
- Ne prends jamais un cordon électrique avec les mains mouillées.
- Si un ustensile tombe par terre, assure-toi de le laver avant de le réutiliser.
- Place un napperon antidérapant ou une lavette mouillée sous la planche à découper pour l'empêcher de glisser pendant que tu haches un aliment.
- Après avoir utilisé un couteau, place-le sur l'armoire près de l'évier plutôt que dans l'eau où tu risques de ne pas le voir et de te couper.
- Quand tu transportes un couteau dans la cuisine, tiens-le le long de ton corps, la pointe tournée vers le bas.
- Si un couteau commence à tomber du comptoir, recule. N'essaie pas de l'attraper avant qu'il touche à terre.
- Quand tu soulèves le couvercle d'une casserole chaude, fais en sorte que la vapeur se dirige vers l'arrière de la cuisinière pour éviter de te brûler. Utilise des gants de cuisine aussi.
- Utilise des poignées ou des gants de cuisine (plutôt que des linges à vaisselle) pour tenir les tôles à biscuits, les casseroles ou les poêlons chauds.
- Si tu cuisines avec un four à micro-ondes, utilise uniquement de la vaisselle conçue spécialement pour les fours à micro-ondes; n'utilise jamais de papier d'aluminium ni d'accessoires en métal.



Séance n° 1 :

Des enfants dans la cuisine – Ressource

Boîte de conserve mystère

Source : Adapté du programme Kids in the Kitchen

Objectif : Le jeu Boîte de conserve mystère est une excellente façon de découvrir les aliments en utilisant diverses habiletés sensorielles.

Matériel et ressources :

- Boîte de conserve mystère (une grosse boîte de café en plastique ou en métal avec un couvercle en plastique)
- Un grand bas
- Une grosse bande élastique
- Divers aliments (p. ex. ananas, kiwi, carambole, cannellonis, couscous, noix de coco entière, grenade, fèves ou lentilles séchées, riz sauvage, etc.)

** Pour fabriquer la boîte de conserve mystère, découpez d'abord les deux extrémités de la boîte de café et refermez le fond avec le couvercle de plastique. Découpez le bout du bas et étirez-le sur l'autre extrémité de la boîte de café et fixez-le à l'aide de la bande élastique. Vous pourriez aussi découper un trou suffisamment grand au centre du couvercle de plastique pour qu'un enfant puisse y mettre la main. Décorez l'extérieur de la boîte à l'aide de photos d'aliments.*

Instructions :

- À l'insu des enfants, placez un « aliment mystère » dans la boîte.
- Demandez aux enfants de mettre la main dans la boîte, à tour de rôle, pour toucher l'aliment.
- Demandez-leur de décrire la forme et la texture de l'aliment.
- Demandez-leur de deviner l'aliment.
- Sortez l'aliment de la boîte et examinez sa forme et sa couleur.
- Demandez aux enfants de nommer l'aliment et d'ajouter toute autre information qu'ils connaissent à son sujet.
- Après avoir sorti l'aliment de la boîte, lavez-le, coupez-le (s'il y a lieu) et examinez l'intérieur. A-t-il une pelure? Un cœur? Des graines ou un noyau? Est-il juteux ou sec?
- Demandez aux enfants de goûter à l'aliment, si possible.

Remarque : Ce jeu est une excellente activité brise-glace.





Séance n° 1 :

Des enfants dans la cuisine – **Ressource**

Chasse aux trésors culinaires

Source : Adapté de la trousse KICK – Kids in the Community Kitchen Program Toolkit

Objectif : Permettre aux chefs de se familiariser avec les accessoires et le matériel de cuisine et de savoir où ils sont rangés afin de favoriser leur autonomie dans la cuisine.

Matériel et ressources :

- Listes d'accessoires de cuisine
- Exemples d'objets à montrer aux participants

Instructions : Divisez les enfants en groupes de deux. Donnez une différente liste d'objets à trouver à chaque groupe. Dites aux participants de fouiller dans les armoires et ailleurs dans la cuisine pour trouver tous les objets indiqués sur leur liste.

Exemples d'objets à inclure sur la liste :

- Cuillère de bois
- Spatule
- Verre
- Assiette
- Ensemble d'ustensiles (cuillère, fourchette et couteau)
- Bol à mélanger
- Planche à découper
- Rouleau à pâtisserie



Séance n° 1 :

Des enfants dans la cuisine – **Ressource**

L'art de mettre la table

- L'assiette ou le bol se place sur la table devant la chaise.
- Le couteau se place à droite de l'assiette, le côté tranchant vers l'assiette.
- Si le repas exige une cuillère, elle se place à côté du couteau suivie par la cuillère à dessert.
- La fourchette à dîner (la grosse) se place à gauche de l'assiette.
- Si le repas comprend une salade, la petite fourchette se place à gauche de la fourchette à dîner.
- Le verre se place à la droite, au-dessus du couteau et de la cuillère.
- L'assiette à pain se place juste au-dessus des fourchettes.
- La serviette est pliée et se place à la gauche des fourchettes.





Séance n° 1 :

Des enfants dans la cuisine – **Recette**

Salsa aux pommes et aux fraises

avec croustilles à la cannelle croquantes

Niveau de difficulté : Facile

Temps de préparation : De 10 à 15 minutes

Portions : 8

Temps de cuisson : 5 minutes

INGRÉDIENTS :

2 tasses de fraises entières congelées
(ou une livre de fraises fraîches en tranches) 🍓
2 pommes moyennes 🍏
1 c. à table de miel ou de sirop d'érable 🍯
Zeste de la moitié d'une orange

Jus d'une orange
2 c. à table de menthe fraîchement hachée* facultatif
4 tortillas de blé entier ou de grains entiers
1 c. à table de sucre blanc et 1 c. à thé de cannelle

Salsa aux pommes et aux fraises. Étapes :

1. Étaler les fraises sur une grande plaque à pâtisserie pour les décongeler (environ 30 minutes).
2. Dans un grand bol, écraser les fraises à l'aide d'un pilon à pommes de terre.
3. Laver et évider les pommes, les couper en dés et les ajouter aux fraises.
4. Ajouter le miel ou le sirop d'érable, le jus et le zeste (utiliser le côté fin d'une râpe).

Croustilles à la cannelle croquantes. Étapes :

1. À l'aide d'un pinceau, badigeonner les tortillas d'un peu d'eau, et les saupoudrer du mélange de sucre et de cannelle.
2. Trancher chaque tortilla en pointes à l'aide d'un coupe pizza ou d'un couteau de chef et déposer les pointes sur une plaque à pâtisserie.
3. Cuire au four à 400 °F environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les pointes soient dorées.
4. Laisser refroidir les tortillas et les servir pour prendre la salsa.

MATÉRIEL ET ACCESSOIRES REQUIS :

- Vide-pomme ou tranche pommes
- Couteau à légumes
- Couteau à zester ou râpe
- Couteau de chef
- Cuillères à mesurer
- 2 bols à mélanger
- Planche à découper et dessous antidérapant
- Pinceau
- Pilon à pommes de terre
- Coupe pizza
- Grille
- Plaques à pâtisserie
- Tasses à mesurer



Séance n° 1 :

Des enfants dans la cuisine – **Recette**

Oeuf volcan

Niveau de difficulté : Facile

Portions : 1

Temps de préparation : De 12 à 25 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

INGRÉDIENTS :

1 tranche de pain de blé entier

1 oeuf 🍎

1 c. à thé de margarine

pincée de sel

pincée de poivre

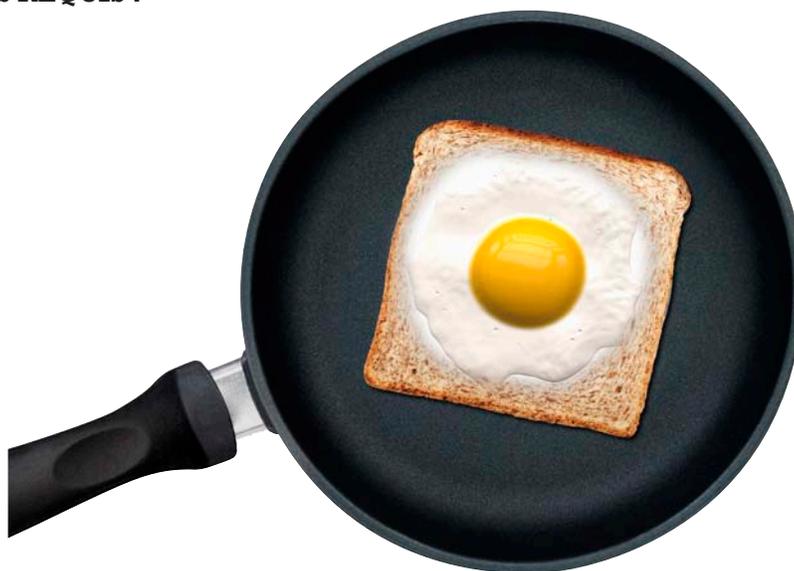
ÉTAPES :

1. Beurrer la tranche de pain des deux côtés en utilisant 1 c. à thé de margarine.
2. Faire un trou (d'un diamètre d'environ 2 pouces) au milieu de la tranche de pain à l'aide d'un emporte-pièce ou de ses doigts.
3. Déposer le pain dans une poêle à frire chaude.
4. Casser l'oeuf dans le trou de la tranche de pain.
5. Réduire à feu doux et cuire jusqu'à ce que le blanc d'oeuf soit blanc.
6. Tourner le pain et cuire jusqu'à ce que le jaune d'oeuf soit ferme (vous devrez peut-être percer le jaune d'oeuf avec un couteau).
7. Glisser l'oeuf volcan sur une assiette et déguster.

Remarque : Pour plusieurs portions, utiliser une crêpière ou plusieurs grandes poêles à frire.

MATÉRIEL ET ACCESSOIRES REQUIS :

- Poêle à frire ou grande crêpière
- Couteau à pain
- Spatule



DEVENIR CHEF

RECETTE



Séance n° 2 :

Des chefs en devenir – Plan de cours

Objectifs :

- Les chefs se familiarisent avec le nom et la fonction de divers accessoires de cuisine.
- Les chefs apprennent la signification de divers termes culinaires et comment suivre une recette.
- Les chefs apprennent à mesurer les ingrédients humides et secs.

RESSOURCES	DISCUSSIONS ET ACTIVITÉS	DURÉE (MINUTES)
Divers accessoires de cuisine inhabituels	Préparez une exposition d'accessoires de cuisine que les enfants ne connaissent peut-être pas. Demandez-leur s'ils connaissent le nom ou la fonction des accessoires ou s'ils savent comment les utiliser. S'il y a lieu, permettez aux enfants de faire des démonstrations, sous votre supervision. Demandez-leur de penser à des repas dont la préparation pourrait nécessiter de tels accessoires. <i>essentiel</i>	10
Jeu « Jeopardy » des termes culinaires Glossaire des termes culinaires	Les chefs découvrent des termes culinaires dans un contexte de compétition amicale et en jouant un jeu familial. <i>essentiel</i>	25–30
Conseils pour mesurer L'art de mesurer	Mesurer = mathématiques + nourriture. Rassemblez les cuillères et les tasses à mesurer ainsi que des ingrédients de base (p. ex. eau et farine). Discutez des différentes unités de mesure : tasse, cuillère à soupe, etc. Montrez les techniques à utiliser pour mesurer les ingrédients humides et secs. Demandez ensuite à des volontaires de mesurer différentes quantités d'ingrédients humides et secs. <i>essentiel</i>	15
L'art de lire une recette Étapes de préparation d'une recette	Utilisez l'une des recettes proposées ci-dessous pour illustrer les directives relatives à la lecture d'une recette. Vous pourriez utiliser la Feuille d'information sur la lecture d'une recette pour encadrer votre leçon. Demandez aux enfants de faire un remue-méninges pour trouver des scénarios qui pourraient se présenter s'ils se trompaient en lisant une recette. Par exemple, si j'omets de lire que les carottes doivent être râpées, je finirai avec de gros morceaux de carotte dans mes muffins aux carottes. <i>essentiel</i>	10

Essayez une des recettes suivantes (30 minutes) :

- Crêpes aux bleuets et au blé entier
- Roulés au thon

MOMENT

D'ENSEIGNEMENT :

Créez une ambiance positive en encourageant les enfants et en leur posant des questions qui font appel à leurs connaissances et à leurs expériences.

Séance n° 2 :

Des chefs en devenir – Ressource

Jeu « Jeopardy »! des termes culinaires

Objectif : Les chefs se familiarisent avec des termes culinaires afin de pouvoir lire et préparer des recettes lors des prochaines séances.

Matériel et ressources :

- Tableau à feuilles volantes ou tableau blanc
- Stylos-feutres ou marqueurs
- Glossaire des termes culinaires

Instructions :

Donnez à chaque participant une copie du glossaire des termes culinaires. Revoyez les termes avec le groupe en permettant aux enfants de lire les termes et les définitions à tour de rôle. Formez deux ou trois équipes (que les enfants pourront baptiser s'ils le veulent). Reprenez vos copies du glossaire des termes de cuisson et commencez le jeu.

Lisez une définition et laissez les équipes lever la main lorsqu'ils connaissent la réponse. La première équipe à donner la bonne réponse obtient des points. Tout comme dans le jeu « Jeopardy! », les réponses sont données sous forme de question (p. ex. « Qu'est-ce que cuire au four? »).

Utilisez le tableau à feuilles volantes ou un tableau blanc pour tenir compte du pointage.

Remarque : Si les enfants connaissent moins bien les termes, il pourrait être bon d'en faire une liste, sans les définitions, sur le tableau ou ailleurs.

Séance n° 2 :
Des chefs en devenir – Ressource

Glossaire des termes culinaires

Battre : mélanger deux ingrédients ou plus, habituellement à l'aide d'un mouvement circulaire rapide, jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

Bouillir : faire chauffer un liquide dans une casserole sur la cuisinière jusqu'à ce que des bulles montent à la surface et qu'une vapeur s'échappe.

Combiner : mélanger deux ingrédients ou plus ensemble.

Couper en dés : couper un aliment en petits morceaux de la grosseur d'un dé.

Cuire au four : faire cuire un aliment dans un four qui a été préchauffé selon les indications d'une recette.

Déposer : prendre de la pâte avec une cuillère pour former des boules.

Egoutter : enlever un excédent de liquide en le faisant égoutter.

Façonner : utiliser les mains pour rouler ou mouler la pâte afin de lui donner une forme particulière.

Fondre : faire chauffer un aliment solide jusqu'à ce qu'il devienne liquide.

Graisser : enduire l'intérieur d'un plat de cuisson de beurre, de margarine ou d'huile en aerosol afin d'empêcher les aliments de coller.

Gratter : utiliser une spatule de caoutchouc pour enlever autant de mélange possible d'un bol ou d'une casserole.

Griller : faire cuire un aliment sous l'élément supérieur d'un four.

Hacher : couper un aliment en petits morceaux.

Incorporer : mélanger des ingrédients doucement en coupant la pâte au moyen d'une spatule.

Mélanger : mélanger légèrement des ingrédients pour les combiner.

Mijoter : faire cuire un aliment liquide à feu très doux.

Pâte à frire : un mélange plus ou moins fluide de liquide, de farine et d'autres ingrédients.

Pâte à pain : un mélange plus ou moins consistant de liquide, de farine et d'autres ingrédients.

Pétrir : écaser, piler et étirer la pâte à pain à l'aide des mains pour en faire un mélange uniforme.

Piler : écaser un aliment à l'aide d'une fourchette ou d'un pilon à pommes de terre.

Préchauffer : chauffer un four à la température voulue avant d'y faire cuire un aliment.

Réduire en crème : rendre des ingrédients mous, lisses et crémeux en les battant.

Réfrigérer : mettre un aliment au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il soit froid.

Trancher : couper des aliments en tranches minces à l'aide d'un couteau tranchant.





Séance n° 2 :

Des chefs en devenir – Ressource

Glossaire des termes culinaires

Battre : mélanger deux ingrédients ou plus, habituellement à l'aide d'un mouvement circulaire rapide, jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

Bouillir : faire chauffer un liquide dans une casserole sur la cuisinière jusqu'à ce que des bulles montent à la surface et qu'une vapeur s'échappe.

Combiner : mélanger deux ingrédients ou plus ensemble.

Couper en dés : couper un aliment en petits morceaux de la grosseur d'un dé.

Cuire au four : faire cuire un aliment dans un four qui a été préchauffé selon les indications d'une recette.

Déposer : prendre de la pâte avec une cuillère pour former des boules et les placer sur une plaque ou dans une casserole.

Égoutter : enlever l'excédent de liquide en le faisant couler.

Façonner : utiliser les mains pour rouler ou mouler la pâte afin de lui donner une forme particulière.

Fondre : faire chauffer un aliment solide jusqu'à ce qu'il devienne liquide.

Graisser : enduire l'intérieur d'un plat de cuisson de beurre, de margarine ou d'huile en aérosol afin d'empêcher les aliments de coller.

Gratter : utiliser une spatule de caoutchouc pour enlever autant de mélange possible d'un bol ou d'une casserole.

Griller : faire cuire un aliment sous l'élément supérieur d'un four.

Hacher : couper un aliment en petits morceaux.

Incorporer : mélanger des ingrédients doucement en coupant la pâte au moyen d'une spatule.

Mélanger : mêler légèrement des ingrédients pour les combiner.

Mijoter : faire cuire un aliment liquide à feu très doux.

Pâte à frire : un mélange plus ou moins fluide de liquide, de farine et d'autres ingrédients.

Pâte à pain : un mélange plus ou moins consistant de liquide, de farine et d'autres ingrédients.

Pétrir : écraser, plier et étirer la pâte à pain à l'aide des mains pour en faire un mélange uniforme.

Piler : écraser un aliment à l'aide d'une fourchette ou d'un pilon à pommes de terre.

Préchauffer : chauffer un four à la température voulue avant d'y faire cuire un aliment.

Réduire en crème : rendre des ingrédients mous, lisses et crémeux en les battant.

Réfrigérer : mettre un aliment au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il soit froid.

Trancher : couper des aliments en tranches minces à l'aide d'un couteau tranchant.



Séance n° 2 :

Des chefs en devenir – Ressource

Conseils pour mesurer

Il est important de mesurer les ingrédients correctement si l'on veut obtenir de bons résultats. Il faut connaître :

- Les bons outils.
- Comment mesurer (les méthodes varient).
- Les abréviations utilisées pour différentes mesures.



Tasses pour mesurer les ingrédients secs : Ce sont souvent des tasses qui s'insèrent les unes dans les autres. Elles sont faites de métal ou de plastique. Elles servent à mesurer les ingrédients secs, comme la farine ou le sucre, et les solides mous, comme la margarine. Elles contiennent différents volumes : $\frac{1}{4}$ tasse (50 ml), $\frac{1}{3}$ tasse (75 ml), $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml), $\frac{2}{3}$ tasse (150 ml), $\frac{3}{4}$ tasse (175 ml), et 1 tasse (250 ml).



Tasses pour mesurer les liquides : Ce sont des tasses de verre ou de plastique transparent graduées à l'extérieur. Elles sont munies d'une anse et d'un bec verseur. Elles peuvent normalement contenir 1 tasse (250 ml), 2 tasses (500 ml) ou 4 tasses (1L).



Cuillères à mesurer : Les cuillères à mesurer sont habituellement vendues en ensembles. On peut les utiliser pour mesurer les ingrédients secs ou liquides. Elles sont de différentes tailles : $\frac{1}{4}$ cuillère à thé (1.25 ml), $\frac{1}{2}$ cuillère à thé (2.5 ml), 1 cuillère à thé (5 ml), et 1 cuillère à table (15 ml).

Ingrédients secs :

1. Déposer les ingrédients dans la tasse à mesurer à l'aide d'une cuillère.
2. Enlever le surplus à l'aide du côté plat d'un couteau ou d'une spatule.

Liquides :

1. Placer la tasse à mesurer sur une surface plane.
2. Se pencher jusqu'à ce que les yeux soient au niveau des graduations de la tasse.
3. Remplir la tasse jusqu'au niveau voulu.

Remarque : Pour mesurer une cuillère à table (15 ml) ou moins d'un ingrédient liquide, remplir la cuillère à ras bord sans toutefois laisser déborder le liquide.





Séance n° 2 :

Des chefs en devenir – Ressource

L'art de lire une recette

Une recette est un ensemble d'instructions servant à préparer un mets ou une boisson quelconque. Bien que les recettes ne soient pas toutes rédigées de la même façon, elles suivent habituellement le même format :

Titre ou nom de la recette : Peut comprendre une description de la recette, comme « boisson fouettée santé aux fruits tropicaux ».

Portions : Indique le nombre de portions produites par la recette et parfois la taille des portions.

Temps : Indique combien de temps il faut pour préparer la recette et comprend parfois le temps de cuisson.

Ingrédients : Énumère la liste des ingrédients requis pour préparer la recette.

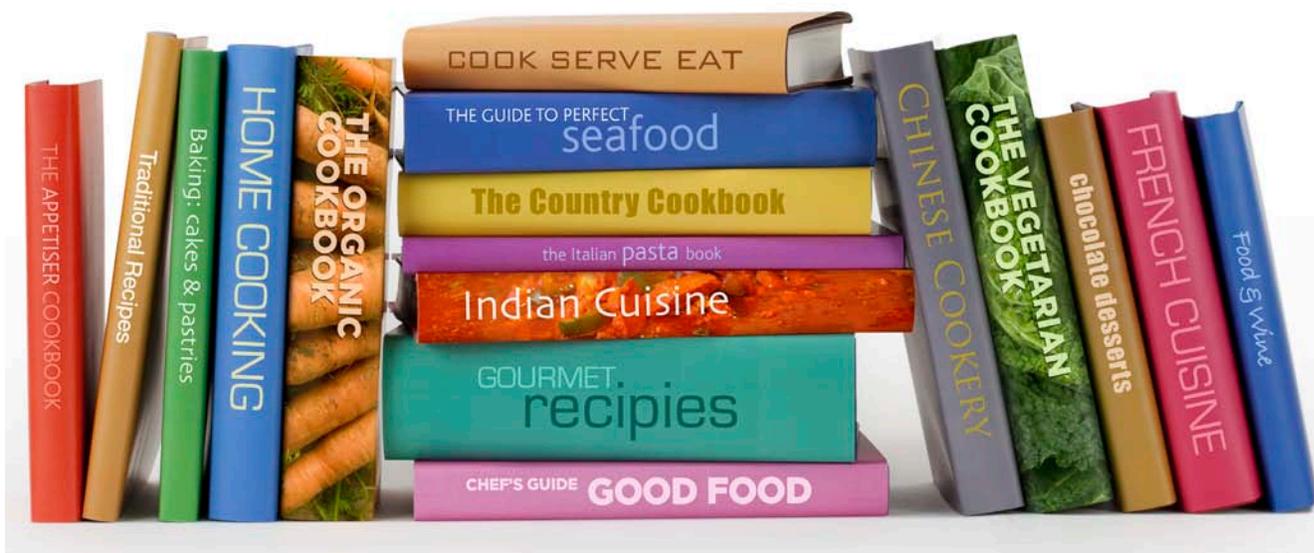
- Dans certaines recettes, la mention « facultatif » accompagne un ingrédient, ce qui signifie que celui-ci n'est pas critique, mais qu'il peut être ajouté pour rehausser le goût ou modifier légèrement la recette.
- Certains ingrédients ne sont pas accompagnés d'une mesure précise. Par exemple, on peut lire « saler au goût » ou une « pincée » de sel ou d'assaisonnement.
- Certains ingrédients sont accompagnés d'instructions indiquant une étape à suivre avant de les utiliser dans la recette. Par exemple, on peut lire « un œuf battu » ou « 1 tasse de carottes râpées ».

Instructions ou méthode : Les étapes à suivre pour préparer la recette doivent être suivies dans l'ordre donné. La première étape consiste souvent à préchauffer le four.

Suggestions de service : Ici, on propose différentes façons de servir le mets préparé ou on suggère des aliments pour l'accompagner.

Mesures en forme condensés : Indique le nombre de calories et la quantité d'éléments nutritifs par portion.

tasse = t = 250 ml livre = lb = 454 g cuillère à thé = c. à thé. = 5 ml cuillère à table = c. à table = 15 ml



Séance n° 2 :

Des chefs en devenir – Ressource

Étapes de préparation d'une recette

Avant de commencer une nouvelle recette, lis-la, y compris les instructions, afin de t'assurer que tu as :

- tous les ingrédients demandés.
- les accessoires et les appareils de cuisine nécessaires.
- suffisamment de temps pour préparer la recette (temps de préparation et de cuisson).

Prépare-toi en suivant les étapes ci-dessous :

- Enlève les bijoux que tu portes aux mains et aux poignets.
- Attache tes cheveux ou porte un filet à cheveux.
- Porte un tablier pour ne pas salir tes vêtements.
- Dégage et nettoie une surface de travail.
- Sors les ingrédients et les accessoires nécessaires.
- Au besoin, fais préchauffer le four.
- Lave-toi les mains.

Tu es maintenant prêt à commencer à cuisiner. N'oublie pas de suivre les instructions à la lettre et dans l'ordre donné. Mesure tes ingrédients avec exactitude pour obtenir les meilleurs résultats.





Séance n° 2 :

Des chefs en devenir – Recette

Crêpes aux bleuets et au blé entier

Niveau de difficulté : Facile

Temps de préparation : 15 minutes

Portions : 12 (2 crêpes par personne)

Temps de cuisson : De 2 à 3 minutes par crêpe

INGRÉDIENTS :

1 ½ tasse de farine tout usage 🍎

2 oeufs 🍎

1 ½ tasse de farine de blé entier

3 tasses de lait 2 %

3 c. à table de sucre blanc granulé

3 c. à table d'huile végétale

2 c. à table de poudre à pâte

1 ½ c. à thé de vanille

1 c. à thé de sel

1 tasse de bleuets 🍎

½ c. à thé de cannelle

ÉTAPES :

1. Dans un bol moyen, mélanger les farines, le sucre, la poudre à pâte, le sel et la cannelle.
2. Dans un grand bol, fouetter les oeufs, le lait, l'huile et la vanille.
3. Verser les ingrédients secs sur la préparation liquide et remuer très délicatement jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans plus. Ne pas trop mélanger. Laisser reposer pendant 2 minutes.
4. Chauffer une poêle à frire ou une crêpière antiadhésive à feu moyen vif. Y vaporiser un aérosol de cuisson antiadhésif. Verser ¼ de tasse de la pâte pour chaque crêpe. Garnir chaque crêpe de bleuets.
5. Cuire de 1 ½ à 2 minutes ou jusqu'à ce que des bulles se forment sur le dessus; le dessous doit être brun doré lorsque vous tournez les crêpes.
6. Tourner les crêpes et cuire pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le dessous soit légèrement bruni.

MATÉRIEL ET ACCESSOIRES REQUIS :

- Bol à mélanger moyen
- Grand bol à mélanger
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs et cuillères à mesurer
- Tasse à mesurer pour ingrédients liquides
- Fouet
- Poêle à frire ou crêpière antiadhésive
- Aérosol de cuisson antiadhésif
- Spatule pour tourner les crêpes



Séance n° 2 :

Des chefs en devenir – **Recette**

Roulés au thon

Niveau de difficulté : Facile

Temps de préparation : 10 minutes

Portions : 4 (1/2 roulé par portion)

Temps de cuisson : Sans objet

INGRÉDIENTS :

2 grandes tortillas de blé entier ou de grains entiers	¼ tasse de céleri finement haché
1 boîte de thon dans l'eau, égoutté	½ tasse de fromage cheddar à teneur réduite en gras, râpé
1 c. à table de mayonnaise	
2 c. à table de salsa douce	

ÉTAPES :

1. Dans un bol, mélanger le thon, la salsa, la mayonnaise et le céleri.
2. Déposer les tortillas à plat sur le comptoir et répartir le mélange au thon sur les deux. Étaler la préparation presque jusqu'au bord à l'aide d'une cuillère.
3. Saupoudrer chaque tortilla de la moitié du fromage.
4. Replier d'environ deux pouces les extrémités opposées de la tortilla (pour éviter que la garniture ne s'échappe) et rouler la tortilla d'un côté non replié à l'autre. Couper en deux et servir.

Remarque : Vous pouvez réchauffer le roulé au micro ondes.

MATÉRIEL ET ACCESSOIRES REQUIS :

- Planche à découper et dessous antidérapant
- Couteau de chef
- Bol à mélanger
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Râpe
- Grande cuillère



DEVENIR CHEF

RECETTE





Séance n° 3 :

Des chefs dans la cuisine – Plan de cours

Objectifs :

- Les chefs peuvent utiliser un couteau de chef et un couteau d'office en toute sécurité.
- Les chefs aident à nettoyer.

RESSOURCES	DISCUSSIONS ET ACTIVITÉS	DURÉE (MINUTES)
Exemples de couteaux (couteau à pain, couteau de chef, couteau d'office)	Discutez des différences entre les divers couteaux de cuisine (p. ex. la lame des couteaux à pain est dentelée d'un côté afin que le pain reste en place quand on le coupe; la lame des couteaux de chef est arrondie pour permettre un mouvement de bascule lorsqu'on coupe les légumes; les couteaux d'office servent à éplucher et à trancher les petits aliments). essentiel	10
L'art d'utiliser un couteau de chef L'art d'utiliser un couteau d'office Trancher, couper en dés et bien plus encore	Démontrez la bonne technique à utiliser avec un couteau de chef et un couteau d'office. Faites participer les enfants à la démonstration en leur montrant les étapes à suivre pas à pas pour éviter les blessures. Montrez la différence entre hacher, couper en dés, trancher, etc. essentiel <i>Remarque : il est préférable de s'exercer à couper en utilisant une planche à découper sous laquelle on aura placé un napperon antidérapant.</i>	20
L'art de fabriquer un chapeau de chef	Maintenant que les enfants ont appris toutes les techniques culinaires importantes, ils peuvent célébrer en fabriquant leur propre chapeau de chef! facultatif	10
Charades de cuisine	Animez un jeu de charades de cuisine. Notez des termes culinaires, le nom d'appareils de cuisine et même le nom d'aliments sur des cartes. Placez les cartes dans un chapeau et demandez aux enfants d'en choisir une, les yeux fermés. Chaque enfant peut ensuite mimer le mot pour que l'équipe adverse le devine. facultatif	20
Laver la vaisselle et nettoyer la cuisine	Enseignez aux enfants à nettoyer la cuisine après avoir servi le repas, tâche qu'ils seront appelés à effectuer lors des prochains cours. facultatif	15

Essayez ces recettes (45 minutes) :

- Quesadillas aux pommes et au cheddar
- Salade de brocoli

MOMENT D'ENSEIGNEMENT :

Permettez aux enfants de répéter une technique (comme peler ou hacher) dès qu'ils l'auront apprise.

Séance n° 3 :

Des chefs dans la cuisine – Ressource

Type de couteaux



DEVENIR CHEF

DES CHEFS DANS LA CUISINE



Séance n° 3 :

Des chefs dans la cuisine – **Ressource**

L'art d'utiliser un couteau de chef

L'art d'utiliser un couteau de chef :

Savoir bien tenir un couteau de chef, c'est savoir l'utiliser en toute sécurité à 80 %. L'autre 20 % de l'aspect sécuritaire consiste à bien tenir l'aliment à couper.

- Tenez fermement le couteau à la base de la lame. Pincez le dos de la lame entre le pouce et l'index.
- Tenez fermement l'aliment du bout des doigts en les repliant légèrement (comme une griffe). Vos doigts serviront de guide pour le couteau.
- Vous pouvez tirer le couteau vers vous tout en gardant la pointe de la lame en contact avec la planche à découper pendant que vous coupez l'aliment.
- Ou vous pouvez faire un mouvement de bascule avec la partie courbée à l'avant de la lame et utiliser la partie arrière (ou le talon) de la lame pour couper.
- Pour couper en dés ou émincer un aliment, tenez le couteau de la même façon, mais placez l'autre main sur le dessus du couteau. Faites un mouvement de bascule au-dessus de l'aliment tout en gardant la pointe du couteau sur la planche à découper.

Vidéos sur l'art d'utiliser un couteau de chef

<http://www.stellaculinary.com/knife-skill-video-techniques-hd> (en anglais seulement)



Séance n° 3 :

Des chefs dans la cuisine – Ressource

L'art d'utiliser un couteau d'office

Le couteau d'office est beaucoup plus petit que le couteau de chef. Sa lame mesure de 6 à 10 cm. C'est le type de couteau le plus couramment utilisé dans la cuisine. Il sert à :

- éplucher les fruits et les légumes;
- couper ou trancher de petits aliments comme les gousses d'ail, les petits fruits, etc.;
- émincer de petits aliments comme les gousses d'ail;
- enlever la peau des oignons, des agrumes, etc.;
- faire des coupes décoratives.



L'ART D'ÉPLUCHER

- Ouvrez grand la main avec laquelle l'enfant est le plus à l'aise de travailler et déposez le couteau d'office en diagonale sur les doigts, la lame tournée vers l'intérieur. Fermez la main autour de la poignée, l'index enveloppé autour de la partie supérieure de la poignée.
- Tenez une pomme de la main gauche (ou l'inverse si vous êtes gaucher). Le pouce de la main droite tient aussi la pomme à mesure que vous poussez le couteau à l'intérieur de la chair.
- Le pouce sert à guider le couteau. Il fait le tour de la pomme pendant que la main gauche la fait tourner. Gardez toujours le pouce à l'avant de la lame afin de ne pas vous couper.

Visitez le site <http://queencleopatra.hubpages.com/hub/paring-knife---different-kinds-of-knife> (en anglais seulement) pour obtenir d'autres renseignements sur les couteaux et visionner une vidéo sur l'art d'utiliser un couteau d'office.





Séance n° 3 :

Des chefs dans la cuisine – Ressource

Comment fabriquer un chapeau de chef

Objectif : Les nouveaux chefs auront du plaisir à fabriquer leur propre chapeau de chef pour apporter à la maison ou porter lors des prochaines séances.

Matériel et ressources : (par chapeau)

- 2 feuilles de papier grand format ou format légal (21 cm sur 36 cm) ou (8.5 po sur 14 po)
- Ciseaux et règle ou ruban à mesurer
- Ruban gommé et agrafeuse
- Craies de cire, stylos feutres ou crayons de couleur
- Autocollants (facultatif)
- Carton bristol blanc coupé en bandes de (58 cm sur 10 cm) ou de (23 po sur 4 po)

Instructions :

1. Demandez aux enfants de décorer leur bande de chapeau. Ensuite, mettez-les de côté.
2. Collez deux feuilles de papier ensemble sur le côté de 21 cm, en faisant chevaucher les bords de 1 cm. Pliez cette longue feuille verticalement, de bout en bout, en forme d'accordéon. Des plis de 2,5 cm donnent de bons résultats, mais vous pouvez les faire plus petits si vous le voulez.
3. Dépliez soigneusement le papier accordéon et étirez-le le long de la bande de chapeau, à 2,5 cm du bord. Collez le bord inférieur du papier accordéon à l'arrière de la bande de chapeau, en suivant toute la longueur et en conservant les plis. Si le papier accordéon est trop long, coupez-le en prenant soin de garder un surplus de 1 cm.
4. Superposez les bords arrière de la bande de chapeau en l'ajustant à la taille de la tête de l'enfant. Agrafez la bande en place et collez les bords du papier accordéon là où ils se chevauchent.

Voilà ce qui ferait une belle photo de groupe de vos chefs!

Adapté du site

www.ehow.com (en anglais seulement)



Séance n° 3 :

Des chefs dans la cuisine – Ressource

Charades de cuisine

Source : Adapté du programme Kids in the Kitchen

Objectif : Cette activité a pour but de vérifier si les chefs ont compris et se rappellent les termes culinaires et le nom des accessoires et appareils de cuisine.

Matériel et ressources :

- Cartes de charade (incluses)
- Appareils et accessoires requis pour faire une démonstration

Instructions : Avant que la séance commence, découpez les cartes de charade et empilez-les, la face vers le bas. Chaque enfant aura l'occasion de piger une carte de la pile et de mimer le terme qui s'y trouve. Cette activité peut être faite en grands ou petits groupes.



Séance n° 3 :
Des chefs dans la cuisine – Ressource

Images pour les charades de cuisine

 Fouetter	 Mélanger	 Piler
 Rouler	 Bouillir	 Cuire au four
 Saupoudrer	 Verser	 Incorporer

26

Séance n° 3 :
Des chefs dans la cuisine – Ressource

Images pour les charades de cuisine

 Pétrir	 Hacher	 Râper
 Griller	 Frire	 Sauter
 Vapeur	 Barbecue	 Battre

27



Séance n° 3 :

Des chefs dans la cuisine – Ressource

Images pour les charades de cuisine



Fouetter



Mélanger



Piler



Rouler



Bouillir



Cuire au four



Saupoudrer



Verser



Incorporer

Séance n° 3 :

Des chefs dans la cuisine – Ressource

Images pour les charades de cuisine



Pétrir



Hacher



Râper



Griller



Frire



Sauter



Vapeur



Barbecue



Battre





Séance n° 3 :

Des chefs dans la cuisine – Ressource

Laver la vaisselle et nettoyer la cuisine

Règlement n° 1 : Tout le monde participe au nettoyage.

Voici comment nous allons procéder :

- On sépare les déchets dans les contenants appropriés (humides, secs, compost, consignés, recyclage, etc.).
- On place la vaisselle et les ustensiles dans des bacs propres.
- On gratte la nourriture qui reste dans les assiettes et on les rince.
- On remplit un évier d'eau savonneuse chaude (un jet de savon à vaisselle). On utilise l'autre évier pour faire couler de l'eau chaude lorsqu'il faut rincer la vaisselle.
- On place un égouttoir à vaisselle à côté de l'évier de rinçage.
- On lave la vaisselle à l'aide d'une lavette à vaisselle, d'une brosse ou d'un tampon à récurer.
- On rince la vaisselle dans l'évier de rinçage en faisant couler de l'eau chaude sur chaque morceau et en vérifiant ensuite s'il reste des saletés. On s'assure de rincer tout le savon.
- On essuie la vaisselle avec un linge à vaisselle propre.
- On range la vaisselle, les ustensiles et les appareils à leur place dans les armoires et les tiroirs.
- On remplit de nouveau l'évier d'eau chaude et savonneuse pour nettoyer les comptoirs et le dessus de la cuisinière. On sèche toutes les surfaces par la suite.
- On place tous les linges sales (tabliers, lavettes, linges etc.) dans le panier à linge approprié.

Avant de quitter les lieux, on s'assure que la cuisine est propre.



Séance n° 3 :

Des chefs dans la cuisine – **Recette**

Quésadillas aux pommes et au cheddar

Niveau de difficulté : Moyen

Temps de préparation : 10 minutes

Portions : 11

Temps de cuisson : De 5 à 10 minutes

INGRÉDIENTS :

1 petite tortilla de blé entier

½ c. à thé de sucre blanc

½ pomme ou une poire lavée et coupée
en tranches 🍏

¼ c. à thé de cannelle

¼ tasse de fromage cheddar à teneur réduite
en gras, râpé

Aérosol de cuisson antiadhésif

ÉTAPES :

1. Dans un petit bol, mélanger le sucre et la cannelle.
2. Râper le fromage et réserver.
3. Couper la pomme ou la poire avec la peau en tranches fines.
4. Déposer les tranches de pomme ou de poire sur la moitié de la tortilla.
5. Saupoudrer du mélange de sucre et de cannelle.
6. Recouvrir les pommes de fromage râpé et plier la tortilla en deux.
7. Chauffer la crêpière ou la poêle à frire à feu moyen vif.
8. Vaporiser légèrement la crêpière d'un aérosol de cuisson antiadhésif. Déposer la tortilla dans la crêpière.
9. Cuire jusqu'à ce que le dessous de la tortilla soit légèrement bruni. Vaporiser légèrement le dessus de la tortilla d'un aérosol de cuisson antiadhésif et retourner la tortilla. Glisser la tortilla sur une planche à découper.
10. Couper la tortilla en pointes à l'aide d'un coupe pizza ou d'un couteau de chef.

MATÉRIEL ET ACCESSOIRES REQUIS :

- Poêle à frire ou crêpière
- Spatule
- Râpe
- Couteau à légumes
- Planche à découper et dessous antidérapant
- Coupe pizza ou couteau de chef
- Petit bol
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs



DEVENIR CHEF

RECETTE



Séance n° 3 :

Des chefs dans la cuisine – **Recette**

Salade de brocoli

Niveau de difficulté : Facile

Portions : 6

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : Sans objet

INGRÉDIENTS POUR LA SALADE :

3 tasses de brocoli coupé en dés (tiges et fleurons)

½ tasse de canneberges séchées

½ tasse de graines de tournesol

½ poivron rouge finement coupé en dés 🍅

1 carotte pelée et râpée 🍅

1 boîte de mandarines dans son jus, égouttées

VINAIGRETTE :

½ tasse de mayonnaise légère

2 c. à table de crème sûre à teneur réduite en gras

1 c. à table de vinaigre blanc

2 c. à table de sucre

ÉTAPES :

1. Fouetter les ingrédients de la vinaigrette et laisser reposer pendant au moins 10 minutes pour faire dissoudre le sucre. Fouetter de nouveau.
2. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la salade. Ajouter la vinaigrette et bien enrober.

MATÉRIEL ET ACCESSOIRES REQUIS :

- Planche à découper et dessous antidérapant
- Couteau éplucheur
- Ouvre boîte
- Passoire
- Couteau à légumes
- Couteau de chef
- Fouet
- 2 bols à mélanger
- Cuillère à mesurer
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Tasses à mesurer pour ingrédients liquides

