© Joëlle von Ballmoos / WWF Suisse

La cuisine en forêt

et jeux sur l'alimentation

Dossier pour enseignant-e-s

Degré
Cycles 1 et 2

Durée
Une matinée et le repas de midi

Thématique
Cuisiner en forêt autour d'un feu et sensibiliser à certains problèmes environnementaux

Contenu
Domaines disciplinaires :
– Sciences humaines et sociales
– Corps et mouvement
– Arts
– Formation générale
– Capacités transversales

Liens PER
Selon l'activité

WWF Suisse: wwf.ch/ecole; ecole@wwf.ch

Introduction

Même si cuisiner dehors avec des enfants n'est pas une mince affaire, au niveau organisationnel, l'expérience en vaut clairement la peine. Vivre un moment aussi convivial qu'un repas autour du feu, qui plus est apprêté tous ensemble, est un événement unique pour les enfants. Leur lien avec la nature sera renforcé et leur envie de passer du temps dehors, en forêt, d'autant plus grande.

Ce document initie les élèves à cuisiner sur le feu tout en s'interrogeant sur une alimentation durable, équilibrée et savoureuse. Quatre sorties vont rythmer le cours de l'année, avec chacune un repas adapté à la saison, accompagné d'un petit dessert, et d'un jeu sur une thématique différente.

	Repas	**Thématique**	**Liens PER**	**Page**
Automne	Spaghetti de courge à la sauce tomate, oignons, dips de légumes Pommes caramélisées	Déguster et reconnaître différents goûts / épices	Cycle 1 : CM 15 Cycle 2 : CM 25, SHS 21 et 23	5
Hiver	Soupe minestrone Brownies à l'orange	Origine des aliments et effets du transport	Cycle 1 : CM 12,13, 16, FG 16-17 Cycle 2 : CM 22, 23, SHS 21, FG 26-27	10
Printemps	Lentilles corail, chapatis, rouleaux de printemps Pop-corn au sucre	Pyramide et familles des aliments	Cycle 1 : CM 16, A 11 AC&M Cycle 2 : CM 26, A 21 AC&M	16
Été	Ratatouille, pommes de terre, tomates farcies Fondue au chocolat	Saisonnalité des aliments	Cycle 1 : CM 16, FG 16-17, Collaboration (capacité) Cycle 2 : CM 26, FG 26-27, Collaboration (capacité)	21

Chaque sortie suivra le même déroulement de base suivant :

1. Préparation du feu
2. Jeu
3. Ateliers cuisine
4. Repas en commun

Conseils et astuces

Nous conseillons vivement d'avoir une personne accompagnatrice pour cette matinée, notamment pour gérer le feu et aider à la préparation des repas.
Le déroulement est pensé pour intégrer le jeu pendant le temps de cuisson.
Cuisiner dehors avec des enfants peut faire peur, mais voici quelques conseils et astuces pour gérer la classe :

- Choix du lieu : aller vers un foyer connu ou demander au garde-forestier / à la commune. Certains cantons ont des restrictions, surtout durant les périodes de sécheresse.
- Choisir si possible un endroit avec un point d'eau proche et sinon prévoir des jerricans remplis.
- Laver les fruits/légumes qui ne seront pas pelés avant la sortie, surtout s'il n'y a pas de point d'eau sur place.
- Une charrette avec des roues adaptées est idéale pour transporter le matériel de cuisine en forêt.
- Les enfants amènent leur vaisselle (gourde/thermos, assiette/bol, services) et un goûter.
- Répartir les élèves en petits groupes.
- Utiliser des couteaux non-pointus.
- S'il n'y a pas de tables dans la zone, utiliser une grande bâche, des nappes ou de vieux draps étendus sur le sol.
- Emporter des récipients vides pour reprendre ce qui n'a pas été mangé.
- Laisser les élèves changer de groupe selon leur envie, ne pas les forcer et accepter les échanges. Certains seront d'avantage motivés à aider que d'autres.
- Lorsqu'une tâche est finie, laisser les enfants jouer librement.
- Un simple savon bio, un peu d'eau et un linge pour s'essuyer sont suffisants pour se laver les mains.
- Sécuriser la zone du foyer pour les enfants et les sensibiliser aux dangers de la chaleur.
- Chaque fois que le symbole « feu » apparaît dans une tâche, le faire sous la surveillance d'un adulte.
- Prendre en compte le temps de nettoyage et de rangement avant le retour.
- Penser à bien éteindre le feu.

Il faut avoir à l'œil sur l'habillement des enfants pour ce genre de sortie :
- Adapté à la météo
- Pas de synthétique (fond au contact des braises)
- Assez de couches à enlever si besoin
- Bonnes chaussures imperméables

Faire un feu

Matériel de base

- Allume-feu bio ou naturel
- Allumettes
- Papier journal
- Petit bois sec ou en cas de temps humide : foin sec/copeaux secs dans un sac plastique étanche
- Bûches ou grosses branches (parfois mis à disposition par le forestier)
- Gants de cuisine
- Longues pinces pour la cuisson
- Jerricans remplis d'eau à proximité

Déroulement

- Commencer par faire des boules avec les feuilles de papier journal, puis recouvrir de petites branches sèches.
- Il est également possible de glisser un ou deux allume-feux dans le tas.
- Allumer et laisser prendre le petit bois, avant d'ajouter peu à peu des branches plus grosses.
- Toujours continuer d'alimenter le feu pendant la matinée, pour avoir assez de braises pour la cuisine.
- Pour éteindre le feu, commencer par enlever tout le combustible non brûlé. Asperger soigneusement d'eau en gouttelettes, comme de la pluie. Avec une branche, remuer les braises afin de les éteindre même en dessous.

Trucs et astuces pour la cuisine sur le feu

- Il faut environ une heure pour avoir de bonnes braises.
- Ne pas oublier d'alimenter le feu pour avoir assez de braises au moment de la cuisson.
- Comme support de casserole, coucher deux grosses branches et former un V. Poser la casserole dessus et glisser les braises entre deux.

Où trouver du matériel adapté pour cuisiner sur le feu

- Site en ligne de vente de matériel scout : www.hajk.ch
- Magasins de seconde main pour acheter des ustensiles en plusieurs exemplaires

Automne

Spaghetti de courge à la sauce tomate, oignons, dips de légumes
Pommes caramélisées

Matériel

- 1 petite casserole
- 1 spatule en bois
- 5 planches à découper
- 10 couteaux
- 5 éplucheurs
- 1 grand bol et 6 petits bols
- 2 plats
- 1 couteau à pain
- 1 fourchette
- 1 pince à spaghetti
- 1 grande et 5 petites cuillères
- 1 presse-agrumes

Les enfants viennent avec :

- Assiette ou tupperware
- Services
- Gourde remplie
- Goûter

Ingrédients (pour 20 personnes)

- 5 petites courges spaghetti
- 1 l de sauce tomate
- Fromage râpé
- Sel, poivre
- 1 kg de pain
- 10 gros oignons

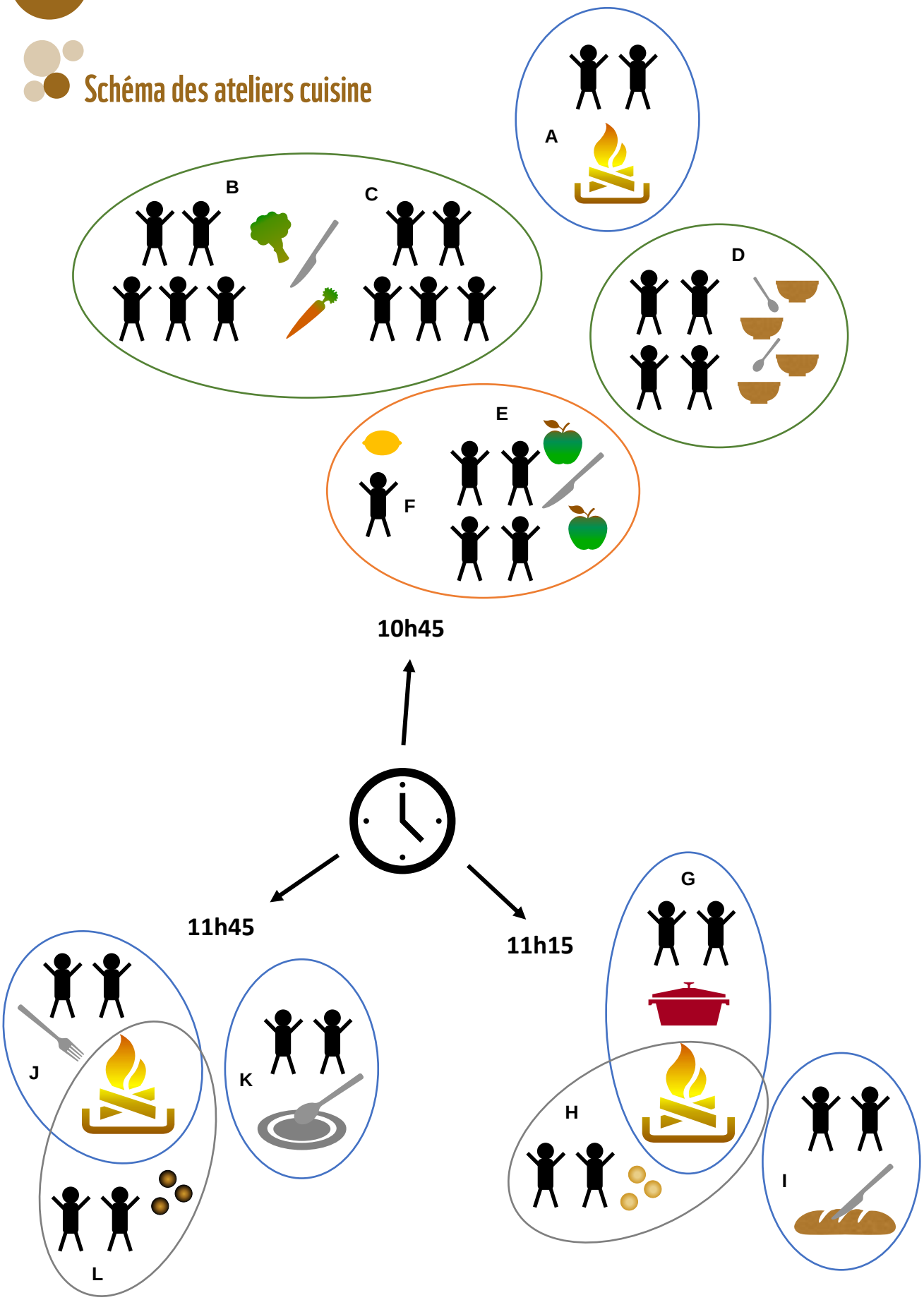
- 10 carottes
- 2 concombres
- 4 poivrons
- 1 botte de radis
- 200 g de fromage frais
- Ketchup
- Curry en poudre
- Paprika en poudre
- Raifort en tube

- 10 pommes
- 2 citrons
- Sucre
- Cannelle

Déroulement de la matinée

9h00	Tous		Aller chercher du bois
	Adulte		Allumer le feu
9h30	Tous		Cycle 1 : 1a – Jeu des goûts Cycle 2 : 1b – Jeu des épices
10h30	Tous		Goûter
10h45	2 élèves	A	Percer la pelure des courges à la fourchette, les placer dans la braise
	5 élèves	B	Eplucher les légumes
	5 élèves	C	Couper les légumes en bâtonnets
	4 élèves	D	Préparer quatre petites sauces en mélangeant le fromage frais avec : ketchup pour cocktail, curry, raifort et rien pour nature
	4 élèves	E	Couper les pommes en gros cubes
	1 élève	F	Presser le jus de citron
11h15	2 élèves	G	Chauffer la sauce tomate dans une petite casserole sur le feu et assaisonner
	2 élèves	H	Mettre les oignons entiers dans la braise
	2 élèves	I	Couper le pain en tranches
11h45	Adulte	J	Sortir les courges des braises et les couper en deux
	2 élèves		Sortir la chair des courges à la fourchette et/ou à la cuillère
	2 élèves	K	Servir les spaghettis de courge avec de la sauce tomate et du fromage râpé
	2 élèves	L	Sortir les oignons du feu, en extraire l'intérieur
12h00	Tous		Dîner
Dessert	Tous		Aller se chercher un petit bâton pointu Tremper les bouts de pommes dans le citron, le sucre et/ou la cannelle, piquer sur un bout de bois et dorer sur le feu
			Discussions

Schéma des ateliers cuisine



1a - Cycle 1
Jeu des goûts

Objectifs

- Introduire les notions de sucré et salé
- Déguster et reconnaître les différences de goûts : sucré, salé, acide et amer

Lien PER

- CM 15

Matériel

- Cartes en annexe
- Aliments du repas

Déroulement

Expliquer les quatre notions aux élèves.
Créer quatre zones distantes les unes des autres pour les quatre saveurs (sucré, salé, acide et amer), à environ 10 mètres des enfants.
Prendre une carte et la montrer aux élèves. Les laisser courir vers la zone de la catégorie à laquelle ils pensent qu'appartient l'aliment en question. Il est possible de varier la manière de ce déplacement (courir en arrière, à cloche-pied, etc.)
Ce jeu de mouvement permet également de se réchauffer en cette période de l'année plutôt fraîche.

Discussion

Par groupes (sans goûter) trier les aliments du repas dans les quatre catégories de goût.
- Sucré : pommes, sucre
- Salé : courges, oignons, fromage, …
- Amer : radis
- Acide : citrons

Trouver d'autres exemples pour chaque catégorie et donner ses aliments favoris.

Après le repas : Rediscuter les goûts sucrés et salés.
Qu'en est-il de la courge et des oignons cuits ?

Goûter les pommes avec les variantes suivantes :
- trempées dans le jus de citron ;
- trempées dans la cannelle et/ou le sucre ;
- cuites/caramélisées sur le feu.

1b - Cycle 2
Jeu des épices

Objectifs

- Reconnaître six épices
- Apprendre la provenance et l'origine de ces six épices
- Créer des associations de goûts

Liens PER

- CM 25
- SHS 21 et 23

Matériel

- Six épices : cannelle, sel, poivre, curry, raifort et paprika
- Six petits contenants (par exemple bols)
- Cartes en annexe

Déroulement

Préparation : l'enseignant.e dispose un peu de chaque épice dans un bol et les garde près de lui.elle.
La classe est divisée en six équipes, chacune reçoit le nom d'une épice : cannelle, sel, poivre, curry, raifort, paprika.
Toutes les autres cartes sont placées par terre, face visible, à une certaine distance des élèves. Ils doivent chacun leur tour dans l'équipe, courir et aller chercher une carte qui se rapporte à leur épice (le produit de base non transformé, la provenance, l'utilisation). Il faut aussi aller rechercher le bon récipient chez l'enseignant.e. Lorsque toutes les équipes ont ramené quatre cartes et la bonne épice, le jeu est fini. On discute les résultats avec l'enseignant.e.

- Cannelle : écorce / Sri Lanka / gâteau
- Sel : mine de sel / Europe / pâtes
- Poivre : baie / Inde / pizza
- Curry : mélange d'épice / Asie / curry
- Raifort : racine / Allemagne / toasts
- Paprika : piment / Amérique du Sud / goulash

Discussion

Quelles épices connaissaient-ils ? Lesquelles pourraient être associées à quels aliments du repas ? Proposer et discuter ce que l'on pourra tester ensuite pour affiner le repas.
Exemples :
- Courge : curry
- Pomme : cannelle
- Sauce : raifort, paprika (cocktail), sel
- Sauce tomate : paprika, sel, poivre, curry

Hiver

Soupe minestrone
Brownies à l'orange

Matériel

- 1 grande casserole
- 1 spatule en bois
- 5 planches à découper
- 10 couteaux
- 1 couteau à pain
- 2 éplucheurs
- 2 grands et 2 petits bols
- 1 louche
- 2 cuillères
- 1 ouvre-boîte
- 1 presse-agrumes
- 1 presse-ail

Les enfants viennent avec :

- Assiette creuse ou bol
- Grande et petite cuillère
- Thermos rempli d'une boisson chaude et/ou gourde remplie
- Goûter

Ingrédients (pour 20 personnes)

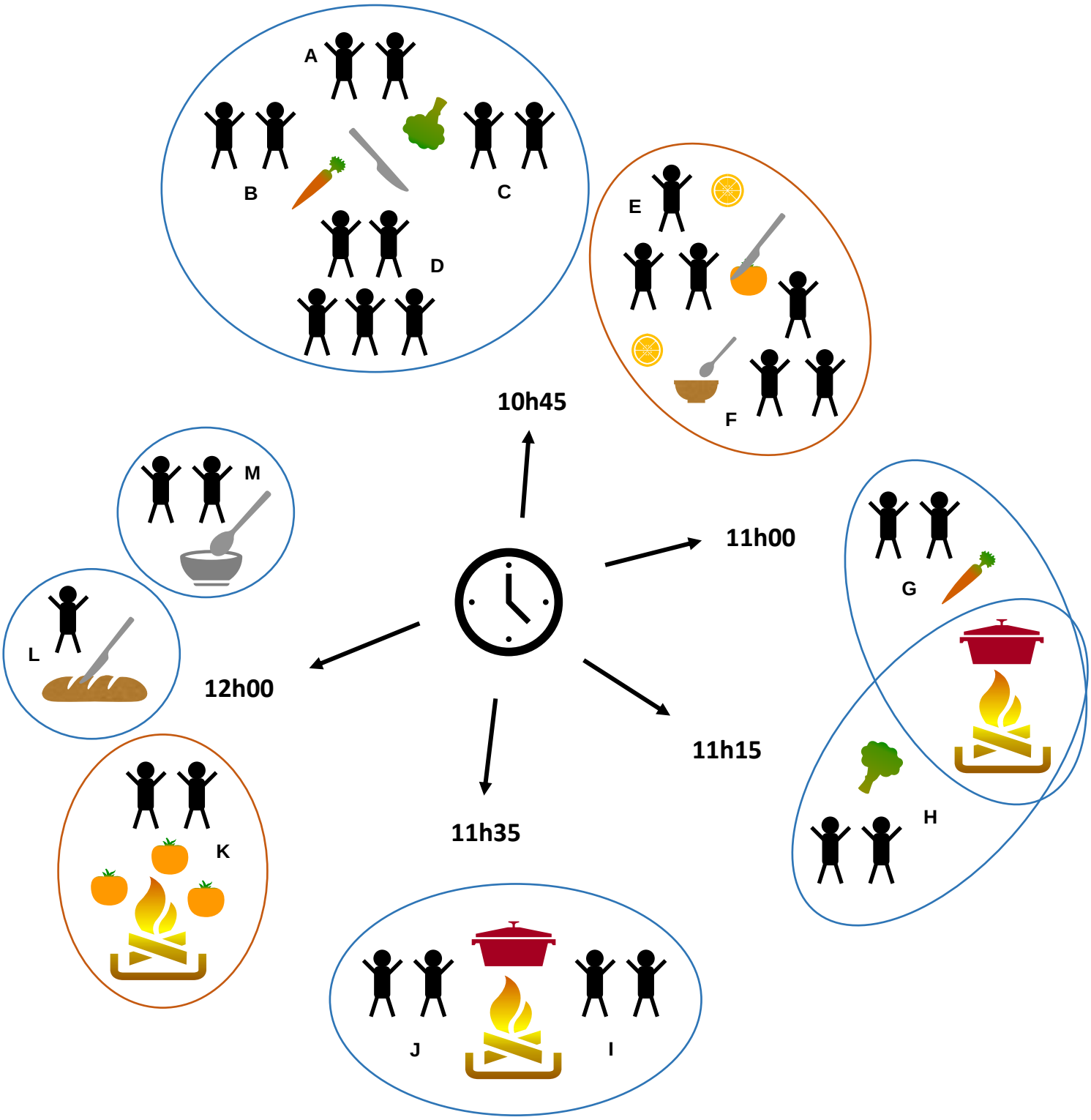
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- 15 petites pommes de terre nouvelles
- 500 g de carottes
- 3 poireaux
- 1 chou-fleur
- 1 boîte de haricots Borlotti
- 1 bouquet garni, composé de thym et de laurier
- 300 g de petites pâtes à potage
- Huile
- Sel, poivre
- Bouillon
- 200 g de petite mozzarellas égouttées
- 1 kg de pain

- 15 oranges
- 1 paquet de mélange pour brownies

Déroulement de la matinée

9h00	Tous		Aller chercher du bois
	Adulte		Allumer le feu
9h30	Tous		Cycle 1 : 2a – Jeu origine des aliments, animale ou végétale Cycle 2 : 2b – Jeu origine des aliments, spécialités
10h30	Tous		Goûter
10h45	2 élèves	A	Couper finement les oignons
	2 élèves	B	Eplucher les carottes
	2 élèves	C	Couper les carottes en morceaux
	5 élèves	D	Couper les poireaux, les pommes de terre et le chou-fleur en morceaux
	3 élèves	E	Couper les oranges, puis presser au maximum le jus Réserver les pelures
	3 élèves	F	Mélanger le jus d'orange avec la pâte à brownie Remplir les demi-pelures d'orange du mélange
11h00	Adulte		Faire revenir les oignons et l'ail pressé dans l'huile dans la grande casserole sur le feu
	2 élèves	G	Ajouter les pommes de terre, les carottes et le bouquet d'herbes aromatiques Ajouter du bouillon et de l'eau pour couvrir et laisser frémir
11h15	2 élèves	H	Ajouter les autres légumes Rajouter éventuellement du bouillon
11h20	Tous		Cycle 1 et 2 : 2c – Jeu de la provenance 1ère manche
11h35	2 élèves	I	Ajouter les pâtes à la soupe
	2 élèves	J	Ouvrir les boîtes de haricot et les ajouter Assaisonner
11h40	Tous		Cycle 1 et 2 : 2c – Jeu de la provenance 2ème manche
12h00	2 élèves	K	Déposer les oranges bien droites dans la braise Laisser cuire 20-30 minutes
	1 élève	L	Couper le pain en tranche
	2 élèves	M	Servir la soupe et garnir chaque portion de quelques boules de mozzarella
12h00	Tous		Dîner
Dessert	Tous		Déguster les oranges

Schéma des ateliers cuisine



2a – Cycle 1
Jeu origine des aliments, animale ou végétale

Objectifs

- Connaître ce qui fait notre alimentation, d'où vient ce que nous mangeons
- Apprendre à connaître l'origine animale ou végétale des aliments
- Se rendre compte de la transformation des aliments

Liens PER

- CM 16

Matériel

- Cartes en annexe
- Aliments du repas

Déroulement

Créer deux groupes, un sera d'origine animale, l'autre d'origine végétale. Placer toutes les cartes faces sur le sol à bonne distance.
Course en relai dans chaque groupe, pour ramener le plus d'aliments de sa catégorie.
Chaque élève court jusqu'à la zone des cartes, en retourne une et la prend s'il pense qu'il s'agit de sa catégorie de provenance. Les autres enfants peuvent également discuter lorsque la carte est ramenée au groupe et la ramener dans la zone des cartes s'ils pensent finalement que ce n'est pas la bonne catégorie.
L'élève qui effectue le relai peut aller demander un indice à l'enseignant.e, moyennant une petite pénalité (en point négatif, en détour, etc.)
Lorsque qu'un groupe pense avoir trouvé tous les aliments de sa catégorie, on stoppe le jeu et on vérifie.

- Animale : lait, œuf, saucisson, aile de poulet, yaourt, fromage, beurre, côtelette, poisson, insecte, jambon
- Végétale : pain, riz, huile, tomate, carotte, salade, fraise, pomme de terre, noix, citron, ananas
- Pièges : pâtes (il peut y avoir des œufs), champignon (pas un végétal ni un animal, mais un mycète), sel (minéral), eau

Discussion

Discuter de la provenance de nos aliments et parler des aliments transformés : huile, pain, jambon, fromage.
Dans le repas, trouver quels sont les aliments d'origine animale. Discuter autour du bouillon : est-il d'origine végétale ou animale ?

2b - Cycle 2
Jeu origine des aliments, spécialités

Objectifs

- Faire le lien entre une spécialité et un pays
- Se rendre compte du déplacement de certains aliments
- Prendre conscience de l'impact du transport sur l'environnement

Liens PER

- SHS 21
- FG 26-27

Matériel

- Cartes en annexe
- Aliments du repas

Déroulement

De quelle origine sont les enfants : ont-ils des spécialités dans leur pays ?
Commenter tous ensembles les cartes des spécialités, les nommer. Discuter de quel pays ils peuvent provenir.

Fondue-Suisse / Sushis-Japon / Pizza-Italie / Hamburger-USA / Tacos-Argentine / Paëlla-Espagne / Couscous-Maroc / Houmous-Liban / Saumon-Ecosse / Sirop d'érable-Canada / Curry-Inde
Toutes les cartes sont posées face visible contre terre, à une certaine distance des élèves. Former quatre groupes.

Chaque groupe envoie un membre de son équipe courir et retourner deux cartes. S'il trouve une paire (repas/drapeau), il peut la ramener à son groupe. Attention, l'enseignant.e vérifie chaque paire avant qu'elle ne soit ramenée au groupe.
Lorsque toutes les paires sont formées, le jeu est terminé.

Discussion

D'où peuvent venir les aliments du repas ? Quel trajet et quel moyen de transport ont-ils empruntés ? Essayer de les classer du plus proche au plus loin.

2c - Cycle 1 et 2
Provenance et impact du transport

Objectifs

- Prendre conscience du transport des aliments et son impact (CO2, pollution)
- Entraîner l'équilibre et la coordination grâce à l'activité physique

Liens PER

Cycle 1 :
- CM 12-13
- FG 16-17

Cycle 2 :
- CM 22-23
- FG 26-27

Matériel

- Des pives (2x le nombre d'élèves) qui symbolisent par exemple des tomates (justement parce que ce n'est pas la saison et qu'il n'y en a pas dans la soupe)
- Les images de drapeaux en annexe
- Un chronomètre

Déroulement

Créer deux parcours d'obstacles dans la forêt, un plus simple et plus court (A) et un plus long avec d'avantage d'obstacles (B). Les deux se rejoignent à la même arrivée, où l'on place un drapeau suisse. Placer également un drapeau suisse au départ du parcours A et un drapeau espagnol au départ du B. Disposer un nombre égal de pives au début de chaque parcours.

Diviser la classe en deux équipes, chacune se place au début d'un parcours. Chaque élève devra faire le parcours pour amener une pive à l'arrivée et revenir au départ pour faire partir le prochain enfant (course relais). Le temps que met chaque équipe pour déplacer toutes les pives est chronométré. On note le temps et les équipes changent de parcours pour une deuxième manche.

Discussion

Quel parcours était le plus rapide ? Pourquoi ? Faire le lien avec la discussion du matin sur l'impact du déplacement des aliments pour le cycle 2, expliquer pour le cycle 1.

Si les aliments viennent de Suisse, il y a moins de transport que s'ils viennent de l'autre côté du monde (camion, bateau, train, avion, …), et donc cela pollue moins.

Printemps

Lentilles corail, chapatis, rouleaux de printemps
Pop-corn au sucre

Matériel

- 2 casseroles
- 1 spatule en bois
- 5 planches à découper
- 10 couteaux
- 4 grands et 2 petits bols
- 1 égouttoir
- 2 linges
- 1 grande et 1 petite cuillère
- 1 fourchette
- 3 éplucheurs
- 1 ouvre-boîte
- 2 passoires entièrement en métal, fixées ensembles par le haut
- 1 presse-ail
- 1 gant de cuisine

Les enfants viennent avec :

- Assiette ou tupperware
- Services
- Gourde remplie
- Goûter

Ingrédients (pour 20 personnes)

- 1 kg de lentilles corail
- 1 l de lait de coco
- Concentré de tomate
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- Epices en poudre : curry, curcuma, cumin, gingembre
- Sel, poivre

- 500 g de farine
- Huile

- 1 salade batavia
- 1 concombre
- 5 carottes
- 1 radis blanc
- 20 galettes de riz à rouleaux de printemps
- Mayonnaise

- 1 paquet de grains de maïs pour popcorn
- Sucre

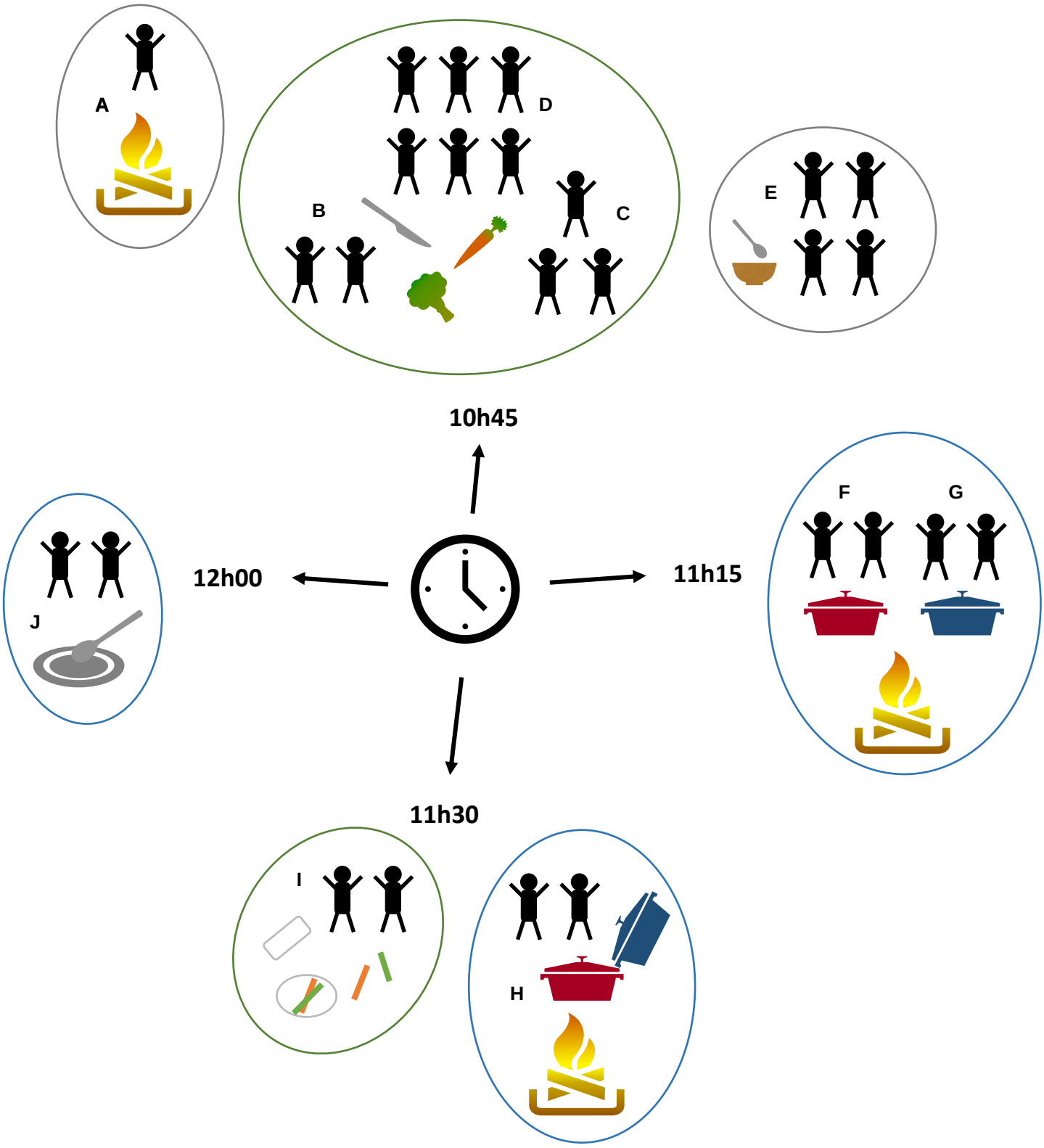
Astuces :

- Graisser légèrement les pierres plates avant de cuire les chapatis dessus.
- Laisser tremper les grains de pop-corn quelques instants dans de l'eau, pour qu'ils éclatent plus rapidement.

Déroulement de la matinée

9h00	Tous		Aller chercher du bois
	Adulte		Allumer le feu
9h30	Tous		Cycle 1 : 3a – Jeu de la pyramide des aliments
			Cycle 2 : 3b – Jeu de la pyramide des aliments
10h30	Tous		Goûter
10h45	1 élève	A	Disposer les pierres plates tout proche des braises
	2 élèves	B	Couper l'oignon finement
	3 élèves	C	Eplucher les légumes
	6 élèves	D	Couper les légumes (carottes, concombre, radis) en bâtonnets
	4 élèves	E	Préparer la pâte à chapatis en pétrissant la farine avec 2 cuillères à café de sel et en rajoutant de l'eau au fur et à mesure (environ 4 dl) jusqu'à obtenir une pâte souple
11h15	2 élèves	F	Cuire les lentilles corail dans la petite casserole 10-15 minutes dans un grand volume d'eau, puis les égoutter
	2 élèves	G	Faire revenir les oignons et l'ail pressé dans l'huile dans l'autre casserole et ajouter une cuillère de chaque épice
11h30	2 élèves	H	Ajouter le lait de coco et le concentré de tomate, puis les lentilles cuites
	Tous		Aplatir une petite et fine galette de pâte de chapatis et la faire cuire sur une pierre plate huilée près des braises, en la retournant à mi-cuisson
	2 élèves	I	Tremper les galettes de riz quelques secondes dans de l'eau et les poser sur un linge propre
	Tous		Préparer son rouleau de printemps en le garnissant de légumes et d'un peu de mayonnaise, puis en le roulant
12h00	2 élèves	J	Servir les lentilles
12h00	Tous		Dîner
Dessert	1 élève à la fois, mais relayé		Verser quelques grains de maïs dans les deux passoires et les chauffer sur le feu, proche des flammes, en secouant régulièrement Attention c'est chaud, utiliser un gant de cuisine ! Astuce : tremper les grains dans l'eau auparavant, pour qu'ils explosent plus vite
	Tous		Verser dans un bol, sucrer et déguster

Schéma des ateliers cuisine



3a – Cycle 1
Jeu de la pyramide des aliments

Objectifs

- Introduction aux familles des aliments et à la pyramide alimentaire
- Connaître les grandes familles d'aliments
- Classer les aliments en catégories

Liens PER

- CM 16
- A 11 AC&M

Matériel

- Pyramide des aliments en annexe
- 15 cartes d'aliments en annexe

Déroulement

Commencer par expliquer et montrer la pyramide des aliments. Quels sont les différents étages, quels aliments pouvons-nous y placer et pourquoi. Qu'ont-ils mangé ce matin et ou le placer ?

Diviser ensuite la classe en 4 ou 5 petits groupes. Chacun va dans un coin à choix, créer la pyramide en landart, avec les matériaux de la forêt. Puis l'enseignant-e distribue à chaque groupe les cartes des aliments, pour que les élèves remplissent à leur tour la pyramide. Les groupes peuvent ensuite présenter aux autres le résultat final.

Discussion

Faire l'inventaire des aliments du repas du jour : À quelles familles d'aliments dans la pyramide appartiennent-ils ? Est-ce équilibré ?

3b - Cycle 2
Jeu de la pyramide des aliments

Objectifs

- Classer les aliments en catégories
- Apprendre à construire un repas équilibré
- Ingrédients cachés et transformation des aliments

Liens PER

- CM 26
- A 21 AC&M

Matériel

- Pyramide des aliments en annexe
- 27 cartes d'aliments en annexe

Déroulement

Commencer par expliquer et montrer la pyramide des aliments. Quels sont les différents étages, quels aliments pouvons-nous y placer et pourquoi ?

Diviser ensuite la classe en 4 ou 5 petits groupes. Chacun va dans un coin à choix, créer la pyramide en landart, avec les matériaux de la forêt. Puis l'enseignant-e distribue à chaque groupe les cartes des aliments, pour que les élèves remplissent à leur tour la pyramide. Les groupes peuvent ensuite présenter aux autres le résultat final.

Discussion

Faire l'inventaire des aliments du repas du jour : À quelles familles d'aliments dans la pyramide appartiennent-ils ? Est-ce équilibré ? Que manquerait-il ?
Que se passe-t-il avec les aliments transformés ? Ajout de sucres, de graisse ; légumes en boîte ou congelés. Comment prendre cela en compte dans la pyramide ?

Été

Ratatouille, pommes de terre, tomates farcies
Fondue du chocolat

Matériel

- 1 grande et 1 petite casserole
- 1 spatule en bois
- 5 planches à découper
- 10 couteaux
- 2 grands et 2 petits bols
- 2 plats
- 1 grande et 2 petites cuillères
- 1 fourchette
- 1 fouet
- 1 presse-ail
- 1 ouvre-boîte
- 1 paire de ciseaux

Les enfants viennent avec :

- Assiette ou tupperware
- Services
- Gourde remplie
- Goûter

Ingrédients (pour 20 personnes)

- 10 grosses pommes de terre
- 1 l de crème fraîche
- Un bouquet de ciboulette
- Sel, poivre
- 15 grandes tomates
- 5 aubergines
- 6 oignons
- 4 poivrons
- 3 courgettes
- 2 gousses d'ail
- Thym, laurier, romarin
- Huile d'olive

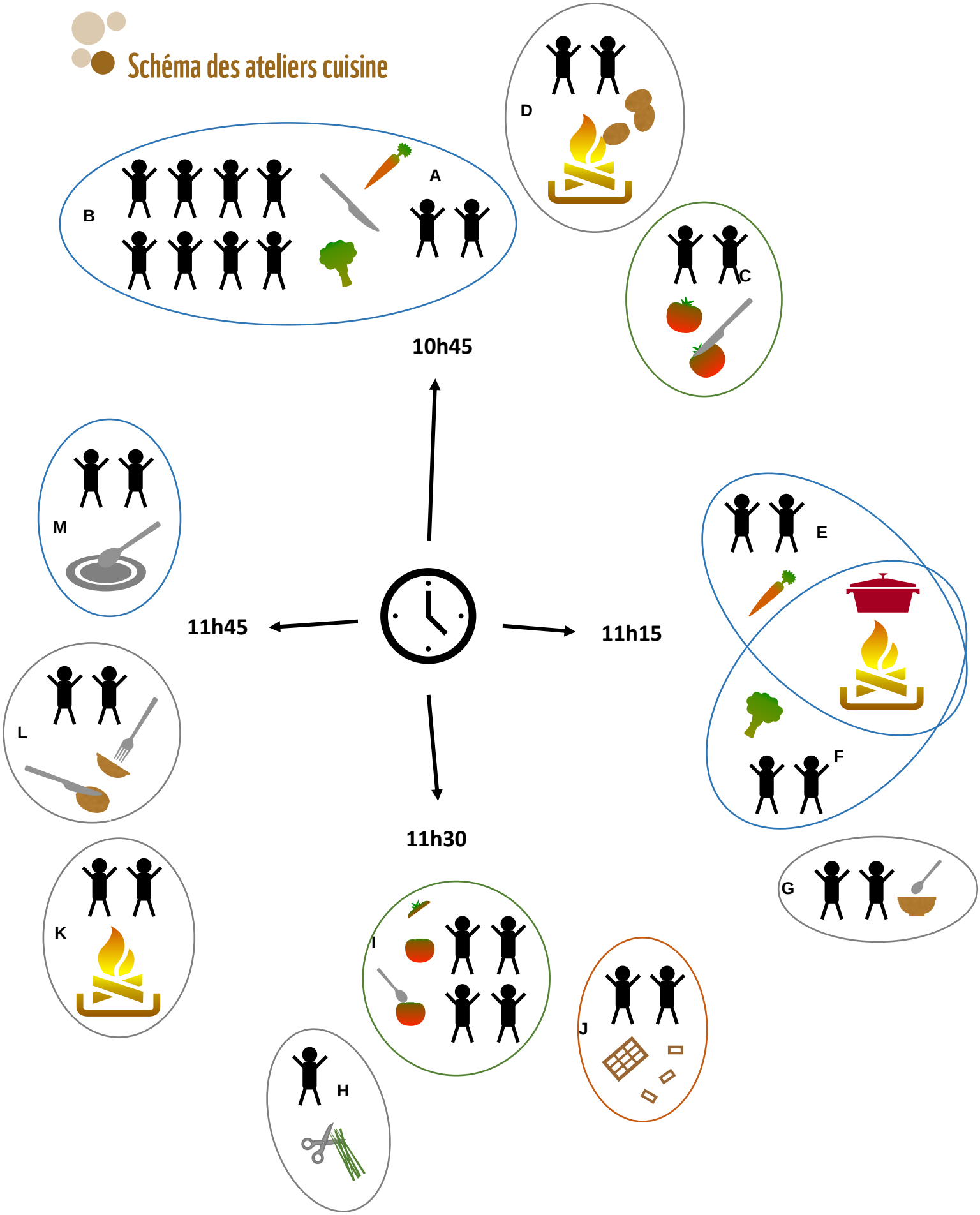
- 20 petites tomates
- 2 boîtes de cottage cheese

- 1kg de chocolat noir
- 1 dl de crème
- Fruits de saison (ex. fraises)

Déroulement de la matinée

9h00	Tous		Aller chercher du bois
	Adulte		Allumer le feu
9h30	Tous		Cycle 1 : 4a – Jeu des aliments de saison Cycle 2 : 4b – Jeu des aliments de saison
10h30	Tous		Goûter
10h45	2 élèves	A	Couper l'oignon et l'ail finement
	8 élèves	B	Couper les légumes en morceaux
	2 élèves	C	Couper le haut des petites tomates et les évider
	2 élèves	D	Mettre les pommes de terre dans la braise
11h15	2 élèves	E	Faire revenir les oignons et l'ail pressé dans la grande casserole avec l'huile, ajouter les poivrons et les aubergines, assaisonner. Laisser cuire 5 min
	2 élèves	F	Ajouter les courgettes, le thym, le laurier et le romarin, ainsi que les grosses tomates Rectifier l'assaisonnement et laisser mijoter à couvert
	2 élèves	G	Assaisonner le cottage cheese
11h30	1 élève	H	Cisailler la ciboulette
	4 élèves	I	Remplir les petites tomates de farce et remettre le chapeau
	2 élèves	J	Casser le chocolat en morceaux
11h45	2 élèves	K	Sortir les pommes de terre de la braise et les couper en deux
	2 élèves	L	Gratter la chair et servir avec la crème fraîche et la ciboulette
	2 élèves	M	Servir la ratatouille
12h00	Tous		Dîner
Dessert	2 élèves		Faire fondre le chocolat avec la crème dans la petite casserole sur le feu
	Tous		Piquer les fruits sur un bout de bois et plonger dans le chocolat

Schéma des ateliers cuisine



4a – Cycle 1
Jeu des fruits et légumes de saison

Objectifs

- Prendre conscience de la saisonnalité des aliments
- Classer les aliments selon la saison

Liens PER

- CM 16
- FG 16-17
- Collaboration (capacité)

Matériel

- 4 bols
- Etiquettes des saisons en annexe
- Cartes en annexe 4a
- Tableaux des fruits et légumes de saison en annexe

Déroulement

Chaque élève reçoit une carte, puis la classe est divisée en deux groupes.
Quatre bols sont alignés à bonne distance, chacun indiquant une saison (printemps, été, automne, hiver).
Chaque élève court en relai pour amener sa carte dans le bon bol de la saison à laquelle appartient son fruit/légume (plusieurs réponses possibles selon l'aliment). Lorsque toutes les cartes sont réparties, l'enseignant-e peut soit vérifier et commenter, soit redistribuer les cartes fausses et, en coopération au sein de chaque groupe, les élèves continuent le relai jusqu'à avoir distribué toutes les cartes justes.
Il y a les tableaux avec les fruits et les légumes de saison pour aider et vérifier les réponses.

Discussion

Qui a un jardin ? A quelle saison peut-il aller ramasser des fruits/légumes ? Vont-ils au marché avec leurs parents ?
Pourquoi est-ce important de manger plutôt des fruits et légumes de saison ? Rappel de l'activité du transport faite en hiver. Les fruits et légumes du repas du jour sont-ils bien de saison ?

4b – Cycle 2
Jeu de la saisonnalité

Objectifs

- Prendre conscience de la saisonnalité des aliments
- Classer les aliments selon la saison
- Faire preuve de déduction logique (mathématique)

Liens PER

- CM 26
- FG 26-27
- Collaboration (capacité)

Matériel

- Cartes en annexe
- Scotch
- Tableaux des fruits et légumes de saison en annexe

Déroulement

L'enseignant-e colle une carte dans le dos de chaque élève. Ils doivent ensuite deviner ce qu'ils sont, en posant des questions, auxquels les camarades répondent oui ou non.
Quand tout le monde a trouvé, ils se mettent par groupe selon leur couleur et essaient de deviner le point commun de leurs aliments : la saison de production. Les mettre sur la voie s'ils ne trouvent pas.

Fruits d'hiver / début du printemps : pommes, châtaignes, kiwis, poires
Fruits d'été : pêches, abricots, cerises, raisinets
Fruits de fin d'été / d'automne : raisin, myrtilles, mûres, cynorrhodons
Légumes de printemps : choux-fleurs, asperges, ail des ours, rhubarbe
Légumes d'été : tomates, poivrons, radis, courgettes
Légumes d'automne / d'hiver : courges, endives, panais, choux de Bruxelles
Légumes disponibles toute l'année : pommes de terre, carottes, oignons, poireaux

Discussion

Connaissent-ils d'autres aliments de saison ? Qui a un jardin ? Vont-ils au marché avec leurs parents ?
Montrer le tableau de saisonnalité. Quel impact y a-t-il d'acheter des aliments de saison ? (Transport, coût, goût, etc.) Les fruits et légumes du repas du jour sont-ils bien de saison ? Où sont produit les aliments locaux mais pas de saison ?

WWF Suisse
juin 2021

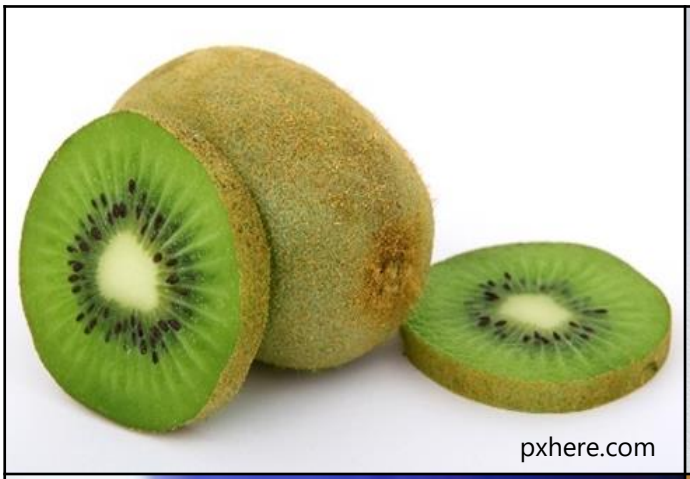
WWF Suisse

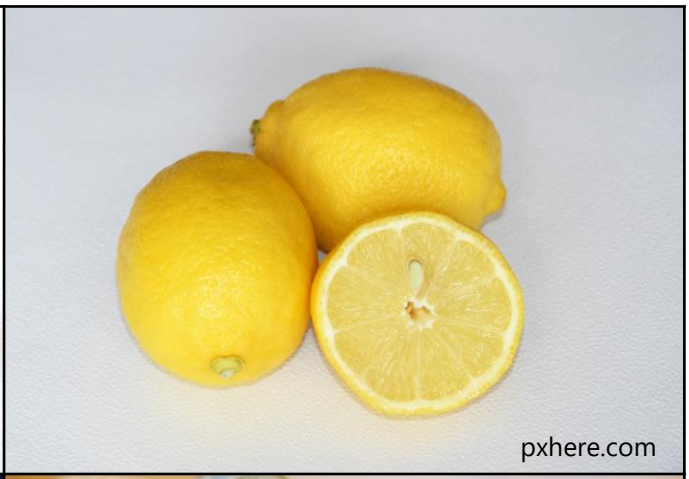
Avenue Dickens 6
1006 Lausanne

Tél.: +41 (0) 21 966 73 73
Fax: +41 (0) 21 966 73 74
www.wwf.ch/contact
www.wwf.ch
Dons: CP 80-470-3

© 1986 Panda Symbol WWF ® «WWF» ist eine vom WWF eingetragene Marke

Annexe 1a - Jeu des goûts





Annexe 1a - Jeu des goûts

pxhere.com

pexels.com

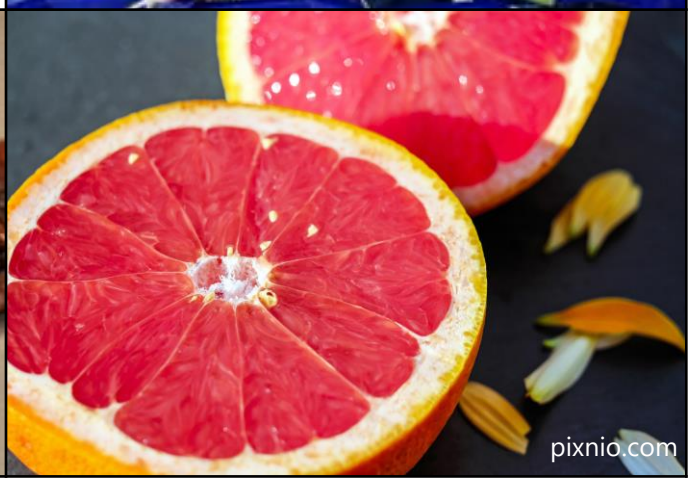
pxhere.com

pxhere.com

maxpixel.com

pxhere.com

pxhere.com


pixnio.com

Annexe 1b - Jeu des épices

Epices

RAIFORT	POIVRE
PAPRIKA	CURRY
CANNELLE	SEL

Annexe 1b - Jeu des épices

Provenances

Annexe 1b - Jeu des épices

Provenances

Annexe 1b - Jeu des épices

Produits de base

Annexe 1b - Jeu des épices

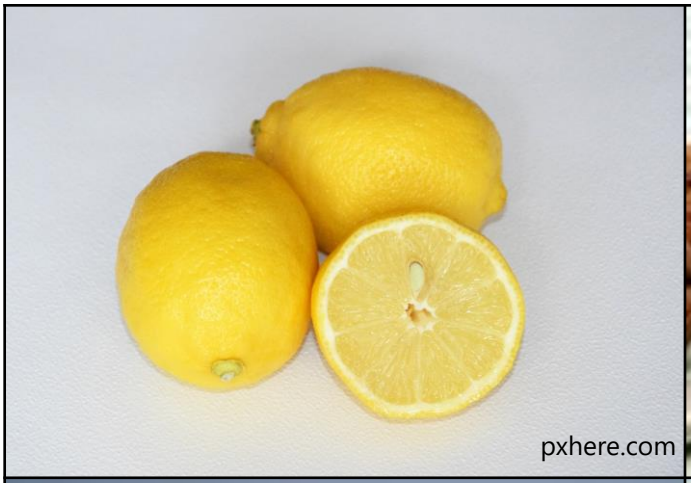
Utilisations

Annexe 2a – Jeu origine des aliments

Origine végétale

Annexe 2a – Jeu origine des aliments

Origine végétale



Annexe 2a – Jeu origine des aliments

Origine animale

publicdomainpictures.net

pxhere.com

pixnio.com

pxhere.com

pixabay.com

pixnio.com

Annexe 2a – Jeu origine des aliments

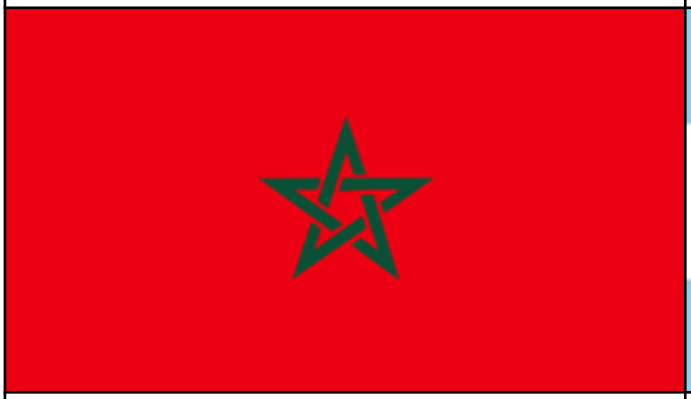
Origine animale

Annexe 2a – Jeu origine des aliments

Autre origine

Annexe 2b – Jeu origine des aliments

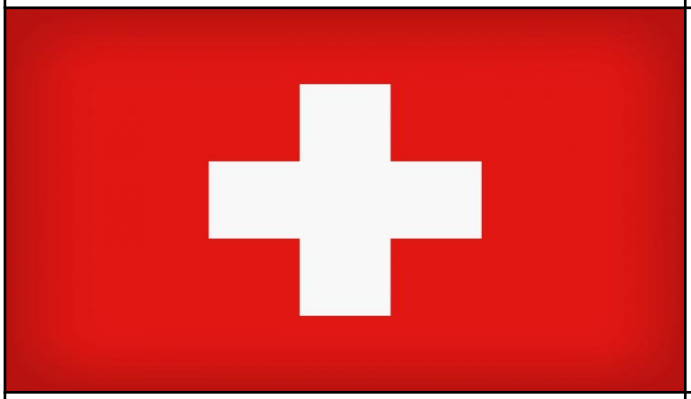
Drapeaux des pays

JAPON	**CANADA**
INDE	**ITALIE**
	
MAROC	**ARGENTINE**

pixnio.com

Annexe 2b – Jeu origine des aliments

Drapeaux des pays

LIBAN	**ÉTATS-UNIS**
ESPAGNE	**ÉCOSSE**
	
SUISSE	

pixnio.com, pixabay.com

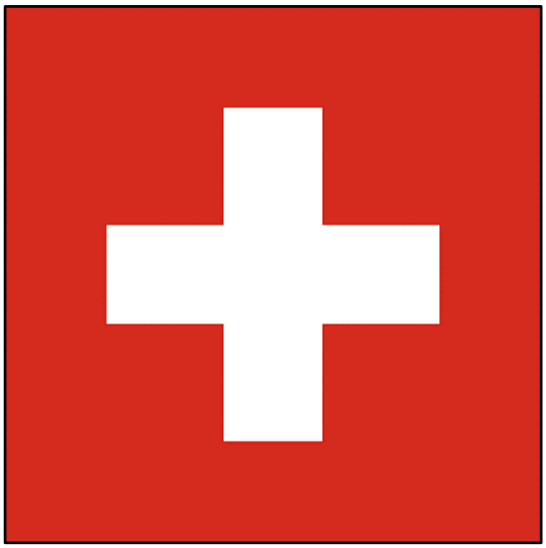
Annexe 2b – Jeu origine des aliments

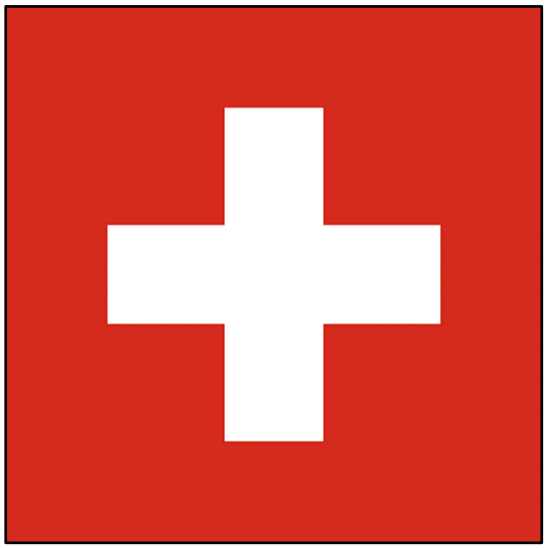
Spécialités

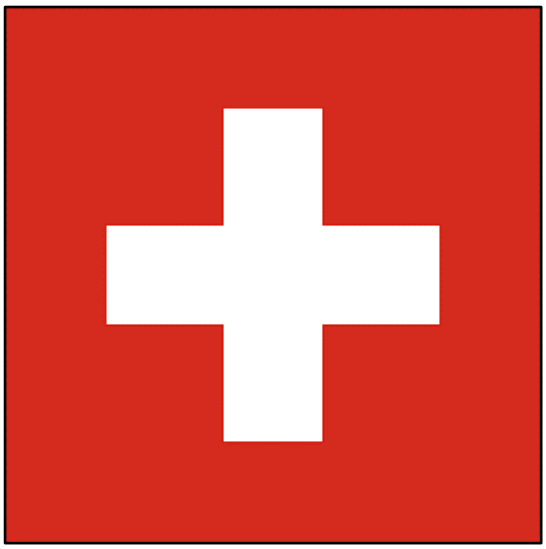
Annexe 2b – Jeu origine des aliments

Spécialités

Annexe 2c – Provenance et impact du transport

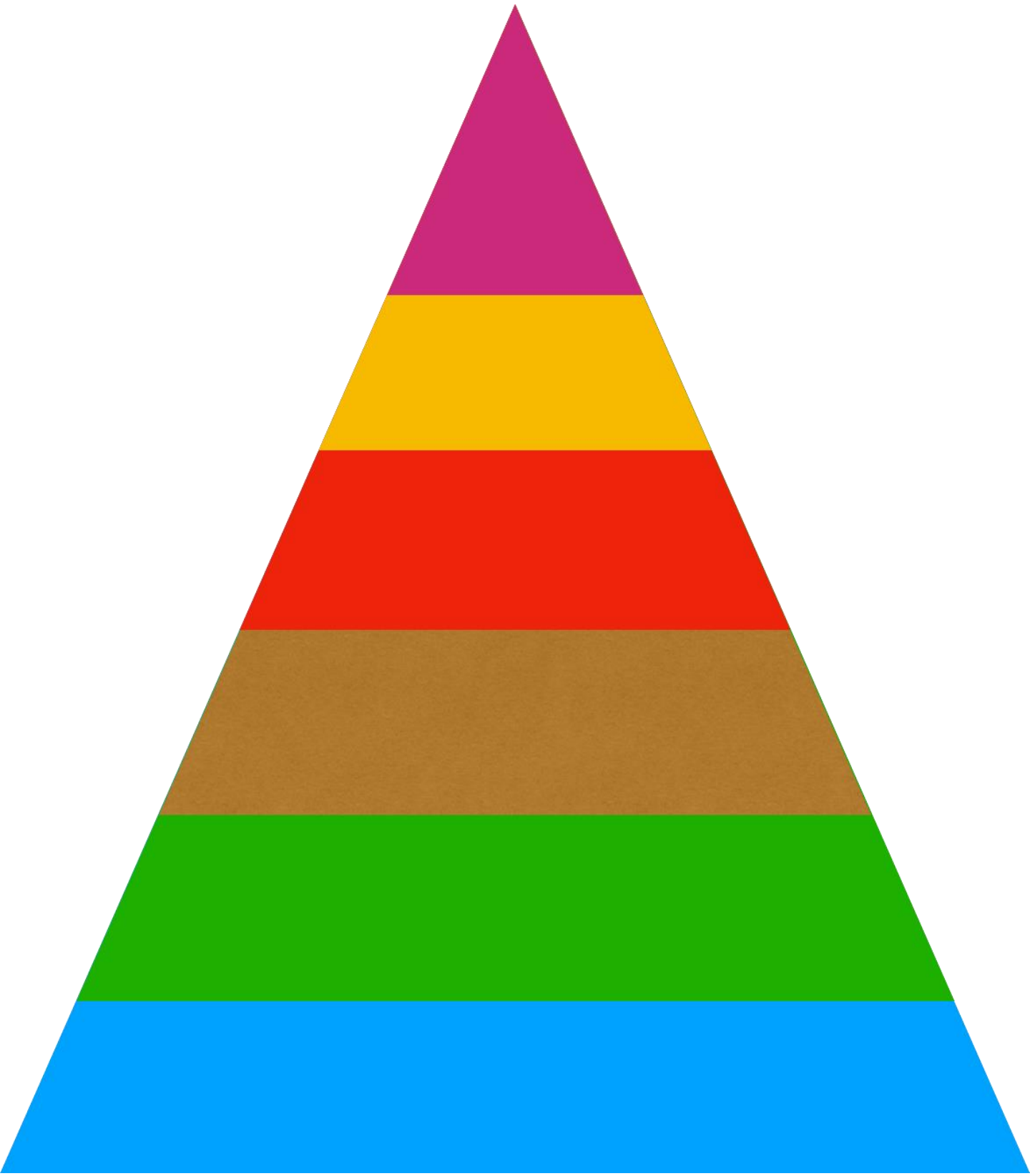




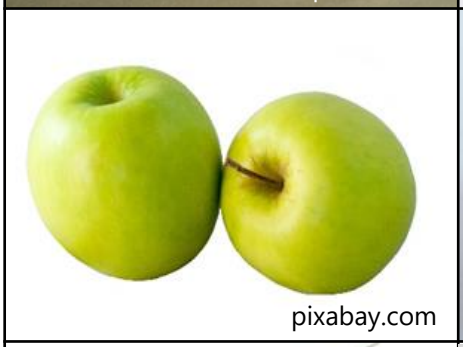


pixnio.com

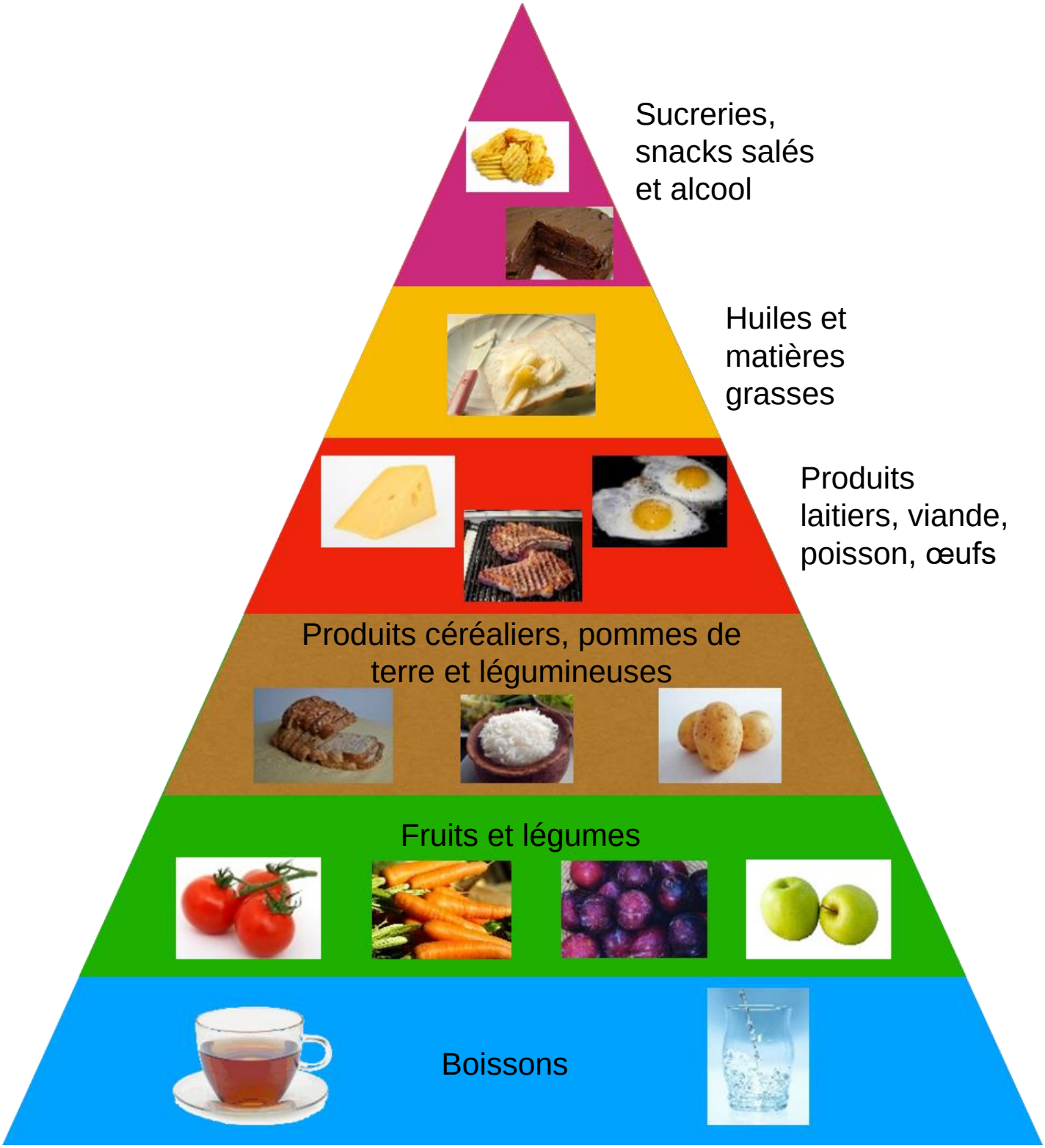
Annexe 3a – Jeu origine des aliments



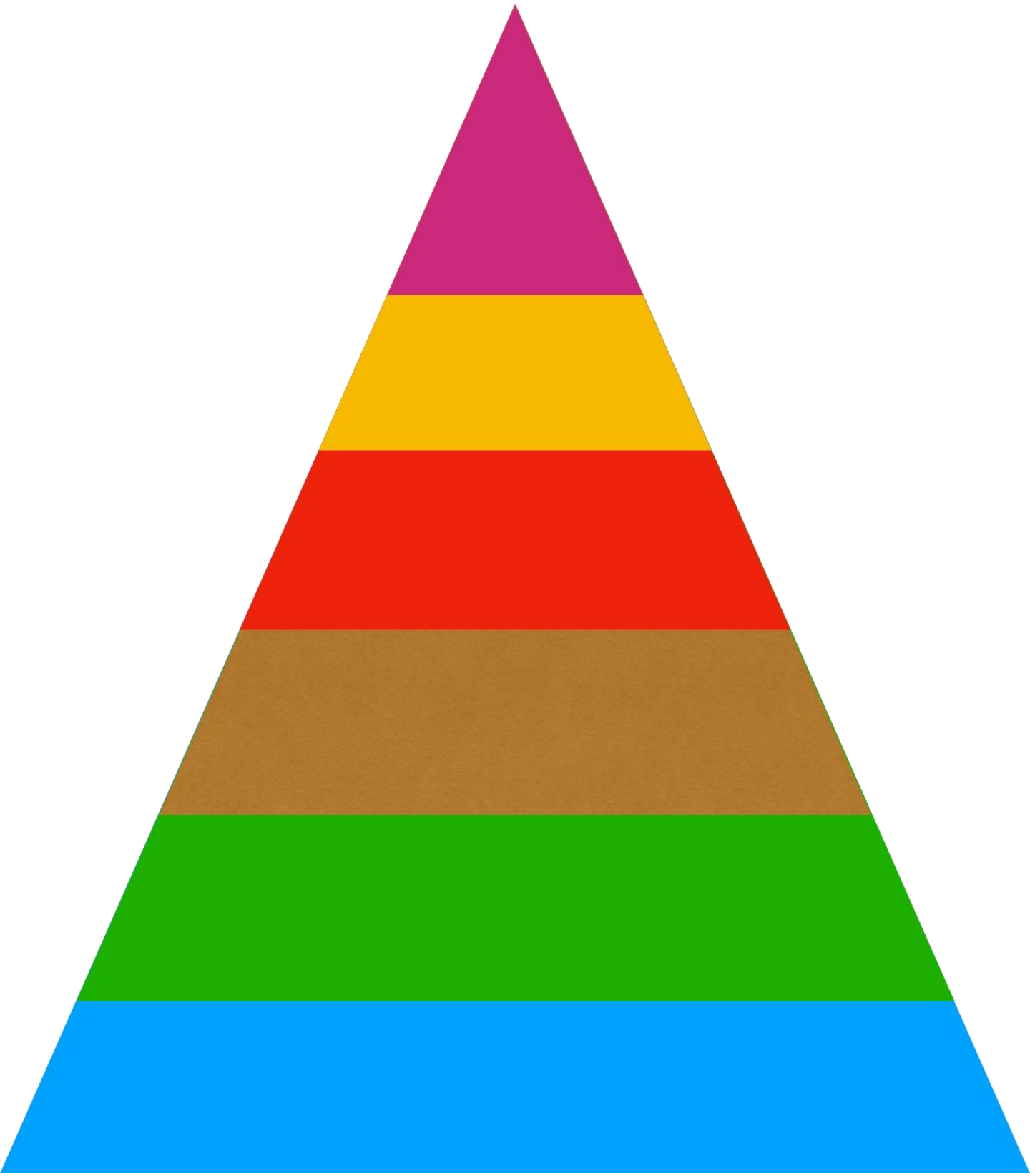
Annexe 3a – Jeu origine des aliments



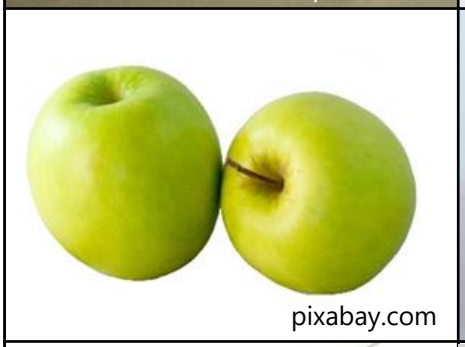
Annexe 3a – Jeu origine des aliments



Annexe 3b – Jeu origine des aliments

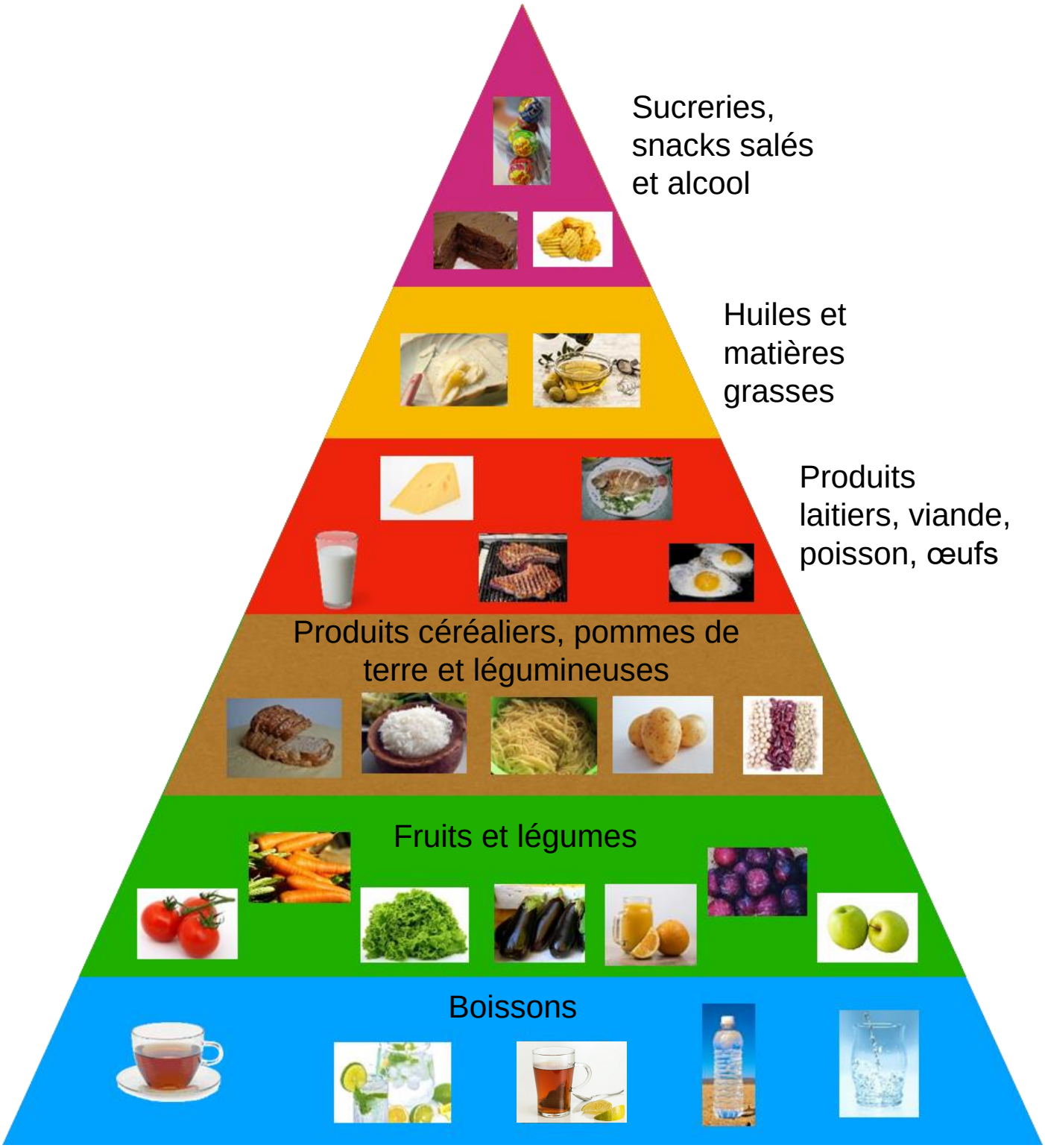


Annexe 3b – Jeu origine des aliments



Annexe 3b – Jeu origine des aliments

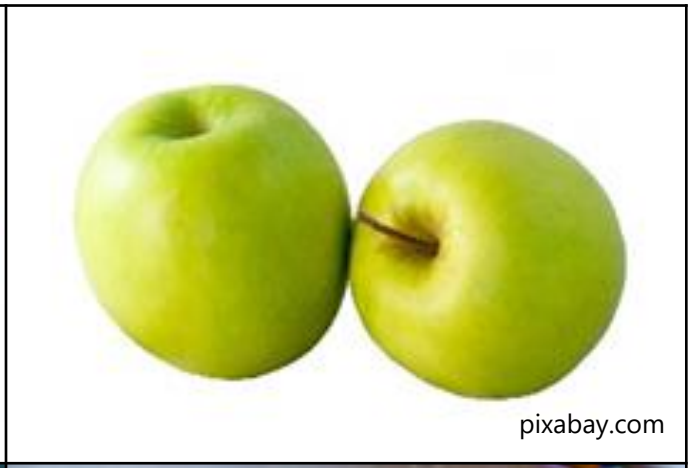
Annexe 3b – Jeu origine des aliments



Annexe 4a – Jeu des fruits et légumes de saison

Annexe 4a – Jeu des fruits et légumes de saison

pxhere.com


pixabay.com

pixabay.com

pxhere.com

pxhere.com

pixabay.com

maxpixel.com

pxhere.com

Annexe 4a – Jeu des fruits et légumes de saison

Annexe 4a – Jeu des fruits et légumes de saison

PRINTEMPS	**ÉTÉ**
AUTOMNE	**HIVER**

Annexe 4b – Jeu de la saisonnalité

Pommes (variété de garde)

Châtaignes

Kiwi

Poires (variété de garde)

Pêches

Abricots

Annexe 4b – Jeu de la saisonnalité

Cerises

Raisinets

Raisin

Myrtilles

Mûres

Cynorrhodons

Annexe 4b – Jeu de la saisonnalité

Chou-fleur

Asperges

Ail des ours

Rhubarbe

Tomates

Poivrons

Annexe 4b – Jeu de la saisonnalité

Radis

Courgettes

Courge

Endives

Panais

Choux de Bruxelles

Annexe 4b – Jeu de la saisonnalité

Pommes de terre

Carottes

Oignon

Poireaux

Tableau des fruits de saison

Mois	Jan.	Fév.	Mars	Avr.	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Abricots							■	■				
Argouses									■	■		
Cassis							■	■				
Cerises						■	■	■				
Coings										■	■	
Cynorhodons									■	■	■	
Figues							■	■	■			
Fraises					■	■	■	■	■			
Framboises						■	■	■	■	■		
Griottes								■	■			
Groseilles							■	■				
Groseilles hybrides							■	■				
Kiwis	■	■	■							■	■	■
Marrons	■	■	■							■	■	■
Mirabelles								■	■			
Mûres							■	■	■	■		
Myrtilles							■	■	■			
Nectarines							■	■				
Noix	■	■								■	■	■
Pêches							■	■				
Poires d'automne								■	■			

Mois	Jan.	Fév.	Mars	Avr.	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Poires de garde	■	■	■						■	■	■	■
Poires précoces								■	■			
Pommes d'automne									■	■		
Pommes de garde	■	■	■	■	■					■	■	■
Pommes précoces							■	■	■	■		
Prunes								■	■	■		
Pruneaux								■	■	■		
Raisinets						■	■	■				
Raisins									■	■		
Reines-claudes								■	■			

Tableau de saison
Les saisons habituelles de récolte de fruits produits en plein air ou sous serre en Suisse et dans les régions limitrophes sont représentées ici. Attention à la présence de légumes et de fruits importés de plus loin sur les rayons des magasins, même en période de production indigène (lisez les indications de provenance figurant sur les emballages et les affiches).

Plus de conseils pour une consommation écologique: wwf.ch/conseils

© WWF Suisse 2011, Kom 624/11

WWF

Tableau des légumes de saison

Mois	Jan.	Fév.	Mars	Avr.	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Ail												
Ail des ours												
Asperges												
Aubergines												
Batavia												
Bettes à tondre												
Betteraves												
Broccolis												
Carottes												
Céleri-branche												
Céleri-rave												
Ciboulette												
Chicorée rouge/Trévise												
Cima di rapa												
Chicorée frisée												
Chou blanc												
Chou chinois												
Choux de Bruxelles												
Chou fleur												
Chou frisé												
Chou frisé noir												
Chou rouge												
Colrave												
Concombre												
Côtes de bette												
Courge												
Courgettes												
Cresson												
Cresson de fontaine												
Doucette, mâche, rampon												
Endives												
Epinards												
Fenouil												
Haricots												

Mois	Jan.	Fév.	Mars	Avr.	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Laitue												
Laitue feuille de chêne												
Laitue romaine												
Lollo rouge												
Maïs doux												
Oignons												
Pain de sucre												
Pak-choï												
Panais												
Persil												
Petits pois												
Poireau												
Pois mange-tout												
Poivron												
Pommes de terre												
Pommes de terre précoces												
Pourpier												
Racine de persil												
Radis												
Radis long blanc												
Rhubarbe												
Romanesco												
Roquette												
Salade Iceberg												
Scorsonère												
Tomates												
Topinambours												

Tableau de saison
Les saisons habituelles de récolte de fruits produits en plein air ou sous serre en Suisse et dans les régions limitrophes sont représentées ici. Attention à la présence de légumes et de fruits importés de plus loin sur les rayons des magasins, même en période de production indigène (lisez les indications de provenance figurant sur les emballages et les affiches).

Plus de conseils pour une consommation écologique: wwf.ch/conseils

© WWF Suisse 2011, Kom 624/11