

Ce cahier appartient à : _____

Fondements en carrières et technologies

**Repas et collations à préparer
soi-même - Module**

CAHIER D'ACTIVITÉS DE L'ÉLÈVE





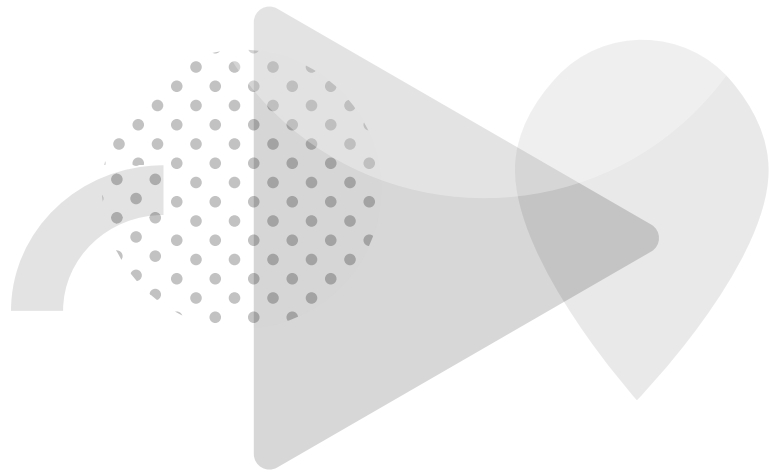


TABLE DES MATIÈRES

SURVOL DES LEÇONS	2
GRILLE D'ÉVALUATION DES TRAVAUX DE CUISINE POUR L'ÉLÈVE : LEÇONS 1 À 3	3
LEÇON 1 : LES COMPOSANTES ESSENTIELLES DES REPAS ET DES COLLATIONS.	4
Recette : roulés au poulet et à la moutarde au miel	8
Recette : macaroni au fromage et au brocoli	10
LEÇON 2 : À LA DÉCOUVERTE DE LA VARIÉTÉ	12
Recette : bol nourrissant	14
Recette : chili	16
LEÇON 3 : LES FACTEURS QUI INFLUENT SUR LES CHOIX ALIMENTAIRES	18
Recette : lait frappé à personnaliser	23
Recette : hamburger au bœuf simple	24
Recette : hamburger aux haricots noirs	26
LEÇON 4 : UN PLAT EXCLUSIF	28
RÉFLEXION DE L'ÉLÈVE : LEÇON 4	31



Le module « Repas et collations à préparer soi-même » a pour but d'amener les élèves à relever le défi suivant : comment tirer parti du *Guide alimentaire canadien* (GAC) pour la planification et la préparation de repas et de collations agréables?

SURVOL DES LEÇONS

LEÇON 1 : LES COMPOSANTES ESSENTIELLES DES REPAS ET DES COLLATIONS

Entraîne-toi à créer des repas et des collations qui comportent des aliments de l'assiette du GAC.

Recettes : roulés au poulet et à la moutarde au miel, macaroni au fromage et au brocoli

LEÇON 2 : À LA DÉCOUVERTE DE LA VARIÉTÉ

Étudie dans quelle mesure le choix d'une variété de légumes et de fruits, d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés aide ton organisme à obtenir les nutriments dont il a besoin.

Recettes : bol nourrissant, chili

LEÇON 3 : LES FACTEURS QUI INFLUENT SUR LES CHOIX ALIMENTAIRES

Examine l'incidence de divers facteurs liés aux besoins personnels et aux ressources disponibles sur tes choix alimentaires.

Recettes : lait frappé à personnaliser, hamburger au bœuf simple et hamburger aux haricots noir

LEÇON 4 : UN PLAT EXCLUSIF

Mets en pratique tes connaissances relatives à l'assiette du GAC, à la sélection d'une variété d'aliments et aux facteurs qui influencent les choix alimentaires au moment d'élaborer un plat exclusif.

Recettes : choix de l'élève

GRILLE D'ÉVALUATION DES TRAVAUX DE CUISINE POUR L'ÉLÈVE : LEÇONS 1 À 3

RÉSULTATS D'APPREN- TISSAGE

- J'évalue les habiletés, les connaissances et les technologies que j'ai utilisées pour répondre aux défis.
- Je respecte les mesures de sécurité associées aux domaines professionnels et aux technologies connexes.
- Je développe des habiletés qui favorisent les relations efficaces.

Utilise la grille d'évaluation suivante dans les leçons 1 à 3 pour évaluer les travaux de cuisine.

Attribue-toi une note à l'aide de l'échelle de notation suggérée :

1 – En cours d'apprentissage; 2 – Satisfaisant; 3 – Habile; 4 – Excellent

DOMAINE	Collaboration	Sécurité et propreté	Gestion du temps	Réussite de la recette
RECETTE DE LA LEÇON 1 : _____				
RECETTE DE LA LEÇON 2 : _____				
RECETTE DE LA LEÇON 3 : _____				

Détermine un domaine à explorer plus en détail pour chaque leçon. Explique ce que tu as observé et dans quelle mesure la note que tu t'es attribuée concorde avec tes observations.

Domaine de la leçon 1 : _____

Domaine de la leçon 2 : _____

Domaine de la leçon 3 : _____

LEÇON 1 : LES COMPOSANTES ESSENTIELLES DES REPAS ET DES COLLATIONS

ACTIVITÉ : DES REPAS ET DES COLLATIONS SUR MESURE

COLLATIONS

Regarde chacun des plats et chacune des collations qui figurent à l'écran et coche les aliments du *Guide alimentaire canadien* (GAC) que tu y vois. Légende : LF = légumes et fruits; AGE = aliments à grains entiers; AP = aliments protéinés.

1. Ajouterais-tu d'autres aliments à cette collation afin qu'elle contienne des aliments d'au moins deux catégories (légumes et fruits, aliments à grains entiers et aliments protéinés)?
2. Remplacerais-tu certains aliments par d'autres que tu aimes davantage, tout en gardant des aliments d'au moins deux des trois catégories?
3. Ajouterais-tu quelque chose d'autre à cette collation afin de la rendre encore plus savoureuse?

Collation 1 : Des tranches d'orange



- ☐ LF
☐ AGE
☐ AP

1. _____

2. _____

3. _____

Collation 2 : Du yogourt et des baies



- ☐ LF
☐ AGE
☐ AP

1. _____

2. _____

3. _____

REPAS

Regarde chacun des plats et chacune des collations qui figurent à l'écran et coche les aliments du *Guide alimentaire canadien* (GAC) que tu y vois. Légende : LF = légumes et fruits; AGE = aliments à grains entiers; AP = aliments protéinés.

1. Ajouterais-tu d'autres aliments à ce repas afin qu'il contienne au moins un légume ou fruit, un aliment à grains entiers et un aliment protéiné?
2. Remplacerais-tu certains aliments par d'autres que tu aimes davantage, tout en gardant au moins un légume ou fruit, un aliment à grains entiers et un aliment protéiné?
3. Ajouterais-tu quelque chose d'autre à ce repas afin de le rendre encore plus savoureux?

Déjeuner 1 : Un muffin anglais de grains entiers avec de la confiture de fraises et un verre d'eau



- ☐ LF
☐ AGE
☐ AP

1. _____

2. _____

3. _____

Déjeuner 2 : Des œufs brouillés, une rôti de grains entiers et un verre de lait



- ☐ LF
☐ AGE
☐ AP

1. _____

2. _____

3. _____

REPAS

Regarde chacun des plats et chacune des collations qui figurent à l'écran et coche les aliments du *Guide alimentaire canadien* (GAC) que tu y vois. Légende : LF = légumes et fruits; AGE = aliments à grains entiers; AP = aliments protéinés.

1. Ajouterais-tu d'autres aliments à ce repas afin qu'il contienne au moins un légume ou fruit, un aliment à grains entiers et un aliment protéiné?
2. Remplacerais-tu certains aliments par d'autres que tu aimes davantage, tout en gardant au moins un légume ou fruit, un aliment à grains entiers et un aliment protéiné?
3. Ajouterais-tu quelque chose d'autre à ce repas afin de le rendre encore plus savoureux?

Dîner 1 : Un chili végétarien, un petit pain de grains entiers et un verre de lait



- ☐ LF
- ☐ AGE
- ☐ AP

1. _____

2. _____

3. _____

Dîner 2 : Un sandwich au fromage fondant avec du pain de grains entiers, des poivrons, une trempette et un verre d'eau



- ☐ LF
- ☐ AGE
- ☐ AP

1. _____

2. _____

3. _____

REPAS

Regarde chacun des plats et chacune des collations qui figurent à l'écran et coche les aliments du *Guide alimentaire canadien* (GAC) que tu y vois. Légende : LF = légumes et fruits; AGE = aliments à grains entiers; AP = aliments protéinés.

1. Ajouterais-tu d'autres aliments à ce repas afin qu'il contienne au moins un légume ou fruit, un aliment à grains entiers et un aliment protéiné?
2. Remplacerais-tu certains aliments par d'autres que tu aimes davantage, tout en gardant au moins un légume ou fruit, un aliment à grains entiers et un aliment protéiné?
3. Ajouterais-tu quelque chose d'autre à ce repas afin de le rendre encore plus savoureux?

Souper 1 : Des pâtes de grains entiers avec de la sauce tomate, une salade, un petit gâteau et un verre d'eau



- ☐ LF
☐ AGE
☐ AP

1. _____

2. _____

3. _____

Souper 2 : Un ragoût d'orignal, des bâtonnets de carottes et un verre de lait



- ☐ LF
☐ AGE
☐ AP

1. _____

2. _____

3. _____

RECETTE :

ROULÉS AU POULET ET À LA MOUTARDE AU MIEL

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 à 15 minutes

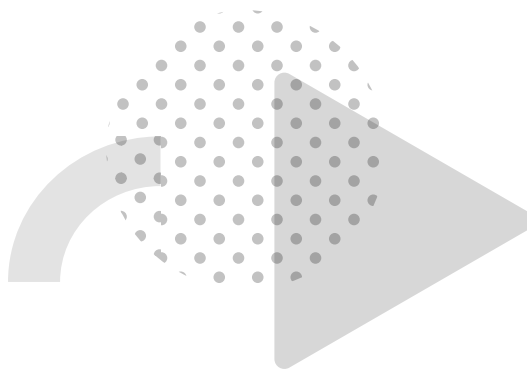
Portions : 4

ÉQUIPEMENT DE CUISINE

- Deux planches à découper : une pour le poulet et une pour les légumes
- Couteau de chef ou couteau d'office
- Papier d'aluminium
- Four ou four grille-pain
- Gants de cuisine
- Tasse à mesurer les liquides
- Cuillères à mesurer
- Petit bol
- Fouet
- Grande poêle antiadhésive
- Cuillère en bois
- Cuillère de service

INGRÉDIENTS

- 4 grandes tortillas de grains entiers
- 30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs
- 175 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de lait
- 75 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de moutarde au miel
- Sel et poivre au goût
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 450 g (1 lb) de poulet désossé sans la peau, émincé
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 poivron rouge coupé en fines lamelles
- 500 ml (2 tasses) de laitue romaine ou autre laitue à couper, déchiquetée



PRÉPARATION

1. Préchauffer le four ou le four grille-pain à 180 °C (350 °F). Rouler les tortillas dans un grand papier d'aluminium et faire chauffer au four de 5 à 10 minutes.
 2. Entre-temps, dans une tasse à mesurer ou un bol, fouetter la fécule de maïs avec le lait, la moutarde au miel, le sel et le poivre.
 3. Dans une grande poêle antiadhésive, faire fondre le beurre à feu moyen-fort.
 4. Faire revenir le poulet jusqu'à ce qu'il commence à brunir.
 5. Ajouter l'ail et le poivron rouge; faire revenir pendant 2 minutes.
 6. Remuer la préparation au lait, la verser dans la poêle et mélanger le tout.
 7. Réduire à feu moyen et cuire en remuant, de 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange épaississe et que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur. Retirer du feu et laisser refroidir légèrement dans la poêle.
 8. Déposer à la cuillère de la garniture au centre de chaque tortilla et garnir de laitue déchiquetée.
 9. Plier le bas de la tortilla vers le haut, puis rouler de manière à envelopper la garniture.
-

VARIANTES

- Pour une version sans viande, remplacer le poulet par 540 ml (19 oz) de pois chiches en conserve à faible teneur en sel (rincés et égouttés).
- Ajouter d'autres garnitures : champignons sautés, piments jalapeños marinés, fromage râpé, tomates hachées, etc.
- Ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde en grains ou de moutarde brune épicée à la moutarde au miel.
- Ajouter 10 ml (2 c. à thé) de piment fort haché en même temps que le poivron rouge.

Adapté de la recette des *roulés au poulet à la moutarde au miel* des Producteurs laitiers du Canada.

RECETTE :

MACARONI AU FROMAGE ET AU BROCOLI

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

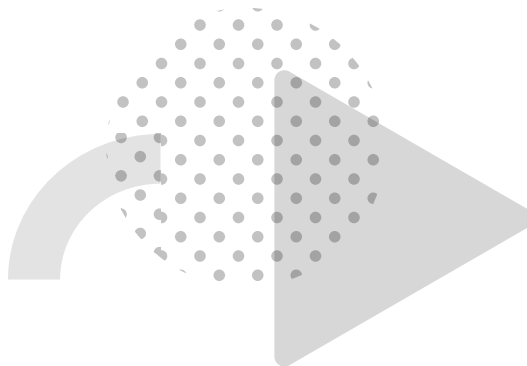
Portions : 6

ÉQUIPEMENT DE CUISINE

- Planche à découper
- Couteau de chef ou couteau d'office
- Râpe
- Cuisinière
- Trois grandes casseroles, dont une munie d'un couvercle
- Deux passoirs
- Tasse à mesurer les liquides
- Mesures pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Spatule
- Fouet

INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de macaronis de grains entiers
- 1 tête de brocoli, coupée en fleurons
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de farine tout usage
- 2 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de moutarde sèche
- 625 ml (2 $\frac{1}{2}$ tasses) de lait
- 500 ml (2 tasses) de cheddar râpé
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) d'oignons verts hachés
- 15 ml (1 c. à soupe) de persil frais haché ou
- 5 ml (1 c. à thé) de persil séché
- Sel et poivre au goût



PRÉPARATION

Macaronis

1. Faire bouillir de l'eau dans une grande casserole.
2. Faire cuire les macaronis jusqu'à ce qu'ils soient al dente, soit environ 12 minutes.
3. Égoutter dans une passoire et mettre de côté.

Brocoli

1. Faire bouillir environ un quart de pouce d'eau dans une grande casserole munie d'un couvercle.
2. Ajouter les fleurons de brocoli.
3. Couvrir et cuire à la vapeur environ 3 minutes, jusqu'à ce que les fleurons soient tendres mais encore fermes, ou 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
4. Égoutter dans une passoire et mettre de côté.

Sauce au fromage

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen.
 2. Incorporer la farine et la moutarde sèche.
 3. Incorporer graduellement le lait avec un fouet.
 4. Faire cuire à feu moyen en remuant sans cesse jusqu'à ce que la sauce bouille et épaississe, soit environ 5 minutes.
 5. Retirer du feu. Ajouter le fromage râpé et remuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
 6. Incorporer délicatement les macaronis, le brocoli, les oignons verts et le persil. Saler et poivrer au goût.
-

VARIANTES

- Utiliser un autre type de fromage ou un mélange de fromages, par exemple du cheddar et du suisse.
- Utiliser un autre type de légume, comme des carottes râpées, de la courgette râpée ou des pois cuits.

Adapté de la recette du *macaroni aux trois fromages* des Producteurs laitiers du Canada

LEÇON 2 : À LA DÉCOUVERTE DE LA VARIÉTÉ

ACTIVITÉ : PROFILS D'ALIMENT

Ton enseignant ou enseignante va te confier une série d'aliments, que tu devras étudier au moyen de graphiques d'information nutritionnelle.

1. À quelle catégorie du *Guide alimentaire canadien* ces aliments appartiennent-ils : légumes et fruits, aliments à grains entiers ou aliments protéinés? _____
2. Dans le tableau ci-dessous, énumère les trois principaux nutriments contenus dans chaque aliment, en les classant du pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) le plus élevé au plus faible. En cas d'égalité, écris tous les nutriments qui comportent le même pourcentage. Indique également l'allégation relative aux protéines pour cet aliment.

ALIMENT	TROIS PRINCIPAUX NUTRIMENTS	% VQ	ALLÉGATION RELATIVE AUX PROTÉINES
	1.		☐ Teneur très élevée en protéines
	2.		☐ Teneur élevée en protéines
	3.		☐ Faible teneur en protéines
	1.		☐ Teneur très élevée en protéines
	2.		☐ Teneur élevée en protéines
	3.		☐ Faible teneur en protéines
	1.		☐ Teneur très élevée en protéines
	2.		☐ Teneur élevée en protéines
	3.		☐ Faible teneur en protéines

ALIMENT	TROIS PRINCIPAUX NUTRIMENTS	% VQ	ALLÉGATION RELATIVE AUX PROTÉINES
	1.		☐ Teneur très élevée en protéines
	2.		☐ Teneur élevée en protéines
	3.		☐ Faible teneur en protéines
	1.		☐ Teneur très élevée en protéines
	2.		☐ Teneur élevée en protéines
	3.		☐ Faible teneur en protéines
	1.		☐ Teneur très élevée en protéines
	2.		☐ Teneur élevée en protéines
	3.		☐ Faible teneur en protéines

3. Les trois principaux nutriments de chaque aliment sont-ils différents? ☐ Oui ☐ Non

4. Pourquoi penses-tu qu'il est important de manger une variété de légumes et de fruits, d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés?

RECETTE : BOL NOURRISSANT

Préparation : 20 minutes

Cuisson : aucune (prévoir 30 minutes s'il faut faire cuire les grains)

Portions : 4

ÉQUIPEMENT DE CUISINE

- Planche à découper
- Couteau de chef ou couteau d'office
- Mesures pour ingrédients secs
- Tasse à mesurer les liquides
- Cuillères à mesurer
- Ouvre-boîte
- Passoire
- Petit bol
- Fouet

INGRÉDIENTS

1,5 l (6 tasses) de légumes coupés en morceaux, comme des carottes, des concombres et des poivrons, ou une combinaison de ces légumes

500 ml (2 tasses) de grains entiers cuits, comme du riz brun, du quinoa ou du couscous de grains entiers

540 ml (19 oz) de légumineuses en conserve à faible teneur en sel, comme des pois chiches, des haricots ou des lentilles, rincés et égouttés

125 ml (½ tasse) de fromage râpé OU de graines de citrouille ou de tournesol

250 ml (1 tasse) de vinaigrette (voir les options plus bas)

Options de vinaigrette

Vinaigrette au yogourt

150 ml (⅔ tasse) de yogourt nature

60 ml (¼ tasse) de vinaigre balsamique

2 ml (½ c. à thé) d'assaisonnement à l'italienne

30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable (facultatif)

Vinaigrette rapide au houmous

150 ml (⅔ tasse) de houmous

60 ml (¼ tasse) de vinaigre de cidre de pomme

PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, mélanger avec un fouet tous les ingrédients de la vinaigrette.
 2. Répartir les légumes, les grains, les légumineuses et le fromage ou les graines dans quatre bols.
 3. Garnir chaque bol de vinaigrette.
-

VARIANTES

- Utiliser des légumes cuits ou grillés au lieu des légumes crus.
- Omettre les grains et servir le bol avec quatre galettes de grains entiers (comme du pain pita ou des tortillas).
- Utiliser 500 ml (2 tasses) de viande, de poisson ou de volaille cuits au lieu des légumineuses.
- Utiliser 8 œufs durs au lieu des légumineuses.
- Utiliser un autre type de vinaigrette.



RECETTE : CHILI

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

Portions : 6

ÉQUIPEMENT DE CUISINE

- Planche à découper
- Couteau de chef ou couteau d'office
- Passoire ou tamis
- Tasse à mesurer les liquides
- Mesures pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Cuisinière
- Grande poêle antiadhésive munie d'un couvercle
- Cuillère en bois
- Ouvre-boîte

INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail émincée
- 450 g (1 lb) de viande hachée au choix : bœuf, dinde, poulet ou porc
- 1 poivron vert coupé en morceaux
- 250 ml (1 tasse) de légumes en petits morceaux, en conserve ou congelés, comme du maïs, des champignons tranchés ou un mélange de légumes
- 540 ml (19 oz) de tomates en conserve à faible teneur en sel, en dés ou broyées
- 540 ml (19 oz) de haricots noirs, de haricots rouges, de pois chiches ou de haricots mélangés à faible teneur en sel, au choix, rincés et égouttés
- 125 ml (½ tasse) d'eau
- 45 ml (3 c. à soupe) de poudre de chili
- 7 ml (1½ c. à thé) de cumin moulu
- Sel au goût

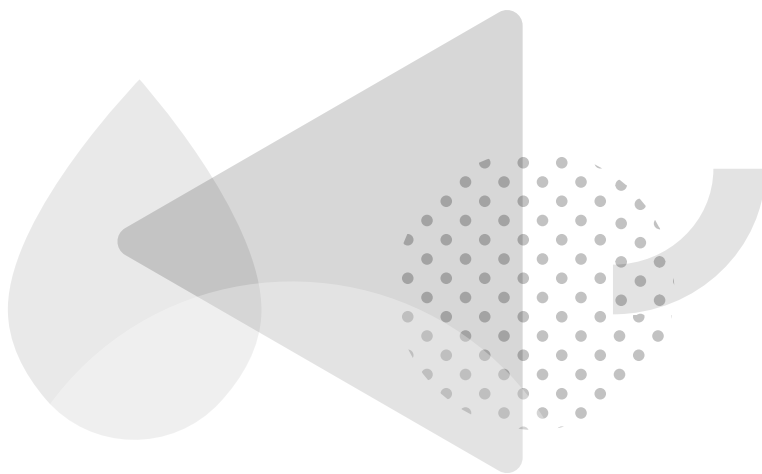
Garnitures facultatives : fromage râpé, yogourt grec nature, crème sure, coriandre émincée, piments forts marinés

PRÉPARATION

1. Faire chauffer le beurre dans une grande casserole antiadhésive à feu moyen-fort.
 2. Ajouter l'oignon et l'ail et faire revenir de 2 à 3 minutes jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
 3. Ajouter la viande et la faire cuire jusqu'à ce qu'elle brunisse, soit de 7 à 10 minutes. Au besoin, égoutter le gras et le jeter.
 4. Ajouter, en remuant, le poivron, les légumes, les tomates, les haricots, l'eau et les épices.
 5. Couvrir et faire mijoter 20 minutes.
 6. Verser le chili dans des bols à l'aide d'une louche et garnir.
-

VARIANTE

- Pour une version sans viande, remplacer la viande hachée par une autre boîte de 540 ml (19 oz) de haricots.



LEÇON 3

LES FACTEURS QUI INFLUENT SUR LES CHOIX ALIMENTAIRES

ACTIVITÉ : CECI OU CELA

Cette activité ne comporte pas de bonne ni de mauvaise réponse. Le but de celle-ci est de nous amener à réfléchir à certaines des raisons qui motivent nos choix alimentaires.

SCÉNARIO

On t'a envoyé à l'épicerie avec 15 dollars pour acheter de quoi confectionner un déjeuner pour ta famille de quatre personnes*. Tu décides de préparer du gruau d'avoine, tout en appliquant tes connaissances liées au *Guide alimentaire canadien* (GAC) et le principe de la variété. Sur ta liste d'épicerie, tu écris « avoine », « lait » et « bleuets ».

PARTIE 1 : CHOISIS DES ALIMENTS

Passe en revue chaque section et fais un crochet à côté de l'option que tu préfères (p. ex. du gruau instantané plutôt que des flocons d'avoine), tout en réfléchissant aux trois facteurs qui ont le plus influencé ta décision. Si tu choisis un aliment différent de ceux qui sont présentés, cherche le prix en ligne ou dans une circulaire d'épicerie et inscris-le.

*Remarques :

- Le prix des aliments est fondé sur les prix indiqués dans trois grandes épiceries d'Edmonton (Alberta) à l'été 2020.
- Il peut y avoir de grandes différences dans le prix et la disponibilité de certains aliments dans les collectivités éloignées. Envisage d'utiliser les sections « Autre » de l'activité pour aborder ce sujet avec le reste de la classe.

SACHETS DE GRUAU INSTANTANÉ ☐ FLOCONS D'AVOINE

FACTEUR	Sachets de gruau instantané (nature)	☒ ou ☐ Flocons d'avoine
GOÛT	As-tu déjà essayé cet aliment? Si oui, l'as-tu aimé? Si non, voudrais-tu l'essayer?	As-tu déjà essayé cet aliment? Si oui, l'as-tu aimé? Si non, voudrais-tu l'essayer?
COÛT¹	3,21 \$/8 sachets 1 sachet = 1/3 tasse (0,40 \$ pour 28 g, soit 1/3 tasse)	3,88 \$/sac de 1 kg (0,11 \$ pour 28 g, soit 1/3 tasse)
INGRÉDIENTS²	Flocons d'avoine à grains entiers, farine d'avoine à grains entiers, carbonate de calcium, sel, gomme de guar (épaississant), vitamines et minéraux (orthophosphate ferrique [fer], niacinamide, mononitrate de thiamine, pantothénate de calcium, chlorhydrate de pyridoxine [vitamin B6], acide folique)	Flocons d'avoine à grains entiers
PRÉPARATION	Pas besoin d'un four à micro-ondes ni d'une cuisinière; il suffit d'ajouter de l'eau chaude. Temps de cuisson : environ 1 minute	Nécessite un four à micro-ondes ou une cuisinière. Temps de cuisson : de 3 à 5 minutes.
AUTRE	Si tu souffres de la maladie cœliaque, par exemple, tu dois penser à te procurer des produits sans gluten au moment d'acheter des flocons d'avoine.	

Sélectionne l'ingrédient que tu choisiras :

☐ Sachets de gruau instantané (nature)

☐ Flocons d'avoine

☐ Autre _____

Quels sont les trois principaux facteurs dont tu as tenu compte pour choisir un aliment plutôt qu'un autre?

1. _____

2. _____

3. _____

¹**Coût** : Garde à l'esprit qu'un accès fiable à une quantité suffisante d'aliments abordables et acceptables peut constituer un critère plus susceptible de dicter le choix du consommateur que le goût, la variété ou la nutrition.

²**Listes d'ingrédients** : Les additifs alimentaires, de même que certaines vitamines et certains minéraux, sont assujettis au *Règlement sur les aliments et drogues* du Canada. On peut les consommer en toute sécurité, même si leur nom est inhabituel ou difficile à prononcer. Santé Canada stipule que tout additif alimentaire « doit être de qualité, efficace et sans danger pour la santé des consommateurs lorsque utilisé conformément aux Listes. » (Santé Canada. 2016. Additifs alimentaires. canada.ca/fr/sante-canada. Consulté le 28 octobre 2020.)

- Gomme de guar : fibre végétale soluble utilisée pour épaissir ou stabiliser les aliments
- Carbonate de calcium : agent raffermissant pour les aliments
- Vitamines et minéraux :
 - Fer : orthophosphate ferrique
 - Vitamines B : niacinamide, mononitrate de thiamine, pantothénate de calcium, chlorhydrate de pyridoxine, acide folique

LAIT 1 % *OU* BOISSON D'AMANDE (ENRICHIE, SANS SUCRE AJOUTÉ)

FACTEUR	Lait 1 %	<i>ou</i> Boisson d'amande (enrichie, sans sucre ajouté)
GOÛT	As-tu déjà essayé cet aliment? Si oui, l'as-tu aimé? Si non, voudrais-tu l'essayer?	As-tu déjà essayé cet aliment? Si oui, l'as-tu aimé? Si non, voudrais-tu l'essayer?
COÛT¹	3,83 \$/2 l (0,47 pour 250 ml, soit 1 tasse)	4,24 \$/1,89 l (0,53 pour 250 ml, soit 1 tasse)
GUIDE ALIMENTAIRE EN BREF²	Le lait appartient à la catégorie des aliments protéinés du GAC.	Les boissons d'amande ne contiennent pas assez de protéines pour faire partie de la catégorie des aliments protéinés du GAC. Elles ne font pas non plus partie de la catégorie des légumes et des fruits ni de celle des aliments à grains entiers.
PRODUCTION	Le lait est produit et traité localement au Canada, puis livré aux épiceries.	Les amandes sont cultivées à l'extérieur du Canada, puis transformées en boissons d'amande, qui sont livrées aux épiceries.
AUTRE	Si tu souffres d'une intolérance au lactose, par exemple, tu pourrais opter pour du lait sans lactose.	

Sélectionne l'ingrédient que tu choisirais :

☐ Lait 1 %
☐ Boisson d'amande (enrichie, sans sucre ajouté)
☐ Autre _____

Quels sont les trois principaux facteurs dont tu as tenu compte pour choisir un aliment plutôt qu'un autre?

1. _____

2. _____

3. _____

¹**Coût** : Garde à l'esprit qu'un accès fiable à une quantité suffisante d'aliments abordables et acceptables peut constituer un critère plus susceptible de dicter le choix du consommateur que le goût, la variété ou la nutrition.

²**Guide alimentaire en bref** : Les boissons de soya enrichies sans sucre ajouté sont les seules boissons d'origine végétale qui font partie de la catégorie des aliments protéinés du GAC. (Santé Canada. 2020. Mangez des aliments protéinés. [guide-alimentaire.canada.ca](https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/manger-boire/guide-alimentaire/guide-alimentaire-canada-ca). Consulté le 28 octobre 2020.) Les autres boissons d'origine végétale ne font partie d'aucune des catégories du GAC (légumes et fruits, aliments à grains entiers et aliments protéinés).

BLEUETS FRAIS *OU* BLEUETS CONGELÉS

FACTEUR	Bleuets frais	or	Bleuets congelés
GOÛT	As-tu déjà essayé cet aliment? Si oui, l'as-tu aimé? Si non, voudrais-tu l'essayer?		As-tu déjà essayé cet aliment? Si oui, l'as-tu aimé? Si non, voudrais-tu l'essayer?
COÛT¹	4,05 \$/340 g (0,93 \$ pour 78 g, soit ½ tasse)		4,38 \$/600 g (0,57 \$ pour 78 g, soit ½ tasse)
SAISONNALITÉ²	Les bleuets frais sont de saison au moment de faire ton choix.		Les bleuets congelés ont été cueillis à pleine maturité et congelés en quelques heures afin de conserver leurs nutriments et leur saveur.
PRODUCTION	À côté des bleuets frais se trouve un panneau sur lequel figure une photo d'un agriculteur qui cultive des bleuets et les livre au magasin.		L'emballage des bleuets congelés porte la mention « Produit du Canada ».
AUTRE	Tu pourrais, par exemple, attacher de l'importance à choisir des aliments biologiques au moment d'acheter des fruits et des légumes.		

Sélectionne l'ingrédient que tu choisiras :

☐ Bleuets frais
☐ Bleuets congelés
☐ Autre _____

Quels sont les trois principaux facteurs dont tu as tenu compte pour choisir un aliment plutôt qu'un autre?

1. _____

2. _____

3. _____

¹**Coût** : Garde à l'esprit qu'un accès fiable à une quantité suffisante d'aliments abordables et acceptables peut constituer un critère plus susceptible de dicter le choix du consommateur que le goût, la variété ou la nutrition.

²**Saisonnalité** : Les légumes et les fruits congelés et en conserve représentent des options saines et pratiques. Leur préparation exige souvent moins de temps, et ils sont tout aussi nutritifs que les légumes et les fruits frais.

³**Biologique** : Le fait de choisir des aliments biologiques ou produits selon des méthodes traditionnelles est une décision personnelle. Selon Santé Canada, « rien n'indique que la consommation d'aliments issus de cultures traditionnelles pose des risques pour la santé liés aux résidus de pesticides ni que les aliments biologiques sont plus sûrs pour la consommation.* » Il faut également noter que les aliments biologiques, au même titre que les aliments issus de cultures traditionnelles, sont traités au moyen de pesticides et d'antibiotiques prescrits par des vétérinaires lorsque c'est nécessaire. (Santé Canada. 2020. Pesticides et salubrité des aliments. canada.ca/fr/sante-canada. Consulté le 28 octobre 2020.)

PARTIE 2 : CALCULE LE COÛT TOTAL DU DÉJEUNER

SÉLECTIONNE LES ALIMENTS QUE TU AS CHOISIS ET DÉTERMINE LE COÛT DE TON DÉJEUNER

☐ Sachets de gruau instantané (nature) – 3,21 \$/8 sachets

☐ Flocons d'avoine – 3,88 \$/1 kg

☐ Autre (nom de l'aliment et prix) : _____

☐ Lait 1 % – 3,83 \$/2 l

☐ Boisson d'amande (enrichie, non sucrée) – 4,24 \$/1,89 l

☐ Autre (nom de l'aliment et prix) : _____

☐ Bleuets frais – 4,05 \$/340 g

☐ Bleuets congelés – 4,38 \$/600 g

☐ Autre (nom de l'aliment et prix) : _____

COÛT TOTAL : _____

PARTIE 3 : RÉFLÉCHIS AUX FACTEURS QUI ONT INFLUÉ SUR TES CHOIX ALIMENTAIRES

1. As-tu réussi à ne pas dépasser ton budget de 15 dollars? Si ce n'est pas le cas, explique pourquoi. _____

2. Quels sont les principaux facteurs dont tu as tenu compte pour effectuer tes choix d'aliment? _____

3. Nomme un facteur qui pourrait influencer tes décisions alimentaires et qui n'a **pas** été mentionné. _____

4. Ton déjeuner comporte-t-il au moins un légume ou un fruit, un aliment à grains entiers et un aliment protéiné? Si ce n'est pas le cas, que pourrais-tu ajouter? _____

5. Y a-t-il d'autres aliments que tu ajouterais ou changerais afin de rendre le repas plus agréable? _____

RECETTE : LAIT FRAPPÉ À PERSONNALISER

Préparation : 5 minutes

Cuisson : aucune

Portions : 2

ÉQUIPEMENT DE CUISINE

- Mesures pour ingrédients secs
- Tasse à mesurer les liquides
- Cuillères à mesurer
- Mélangeur

INGRÉDIENTS

125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de lait

125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de yogourt

250 ml (1 tasse) de fruits frais, congelés ou en conserve

Suppléments

Choisir un ou deux suppléments de la quantité suggérée.

- Protéines : 7 à 15 ml ($\frac{1}{2}$ à 1 c. à soupe) de beurre de noix ou de graines, poudre de lait écrémé ou graines de chanvre décortiquées
- Fibres : 7 à 15 ml ($\frac{1}{2}$ à 1 c. à soupe) de flocons d'avoine, germe de blé, graines de lin moulues ou graines de chia
- Légumes : 30 à 60 ml (2 c. à soupe à $\frac{1}{4}$ tasse) d'avocat en dés ou 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) d'épinards ou de chou vert frisé haché
- Saveur : 2 à 5 ml ($\frac{1}{2}$ à 1 c. à thé) de cannelle, muscade, extrait de vanille, gingembre râpé ou zeste de citron, ou 7 à 15 ml ($\frac{1}{2}$ à 1 c. à soupe) de noix de coco râpée

PRÉPARATION

1. Mettre les ingrédients et les suppléments dans un mélangeur. Couvrir fermement.
2. Mélanger jusqu'à ce que le liquide soit onctueux.
3. Au besoin, ajouter du lait pour diluer le mélange afin qu'il soit de la bonne consistance.

VARIANTES

- Utiliser du yogourt grec pour un lait frappé plus épais ou un bol frappé.
- Essayer différentes combinaisons de fruits comme des fraises et des mangues congelées.
- Faire preuve d'imagination pour les types de suppléments.

RECETTE : HAMBURGER AU BŒUF SIMPLE

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 à 12 minutes

Portions : 6

ÉQUIPEMENT DE CUISINE

- Papier parchemin ou pellicule de plastique
- Grand bol à mélanger
- Batteur sur socle (facultatif)
- Gants jetables (facultatif)
- Cuillères à mesurer
- Poêle à frire
- Spatule à retourner

INGRÉDIENTS

- 450 g (1 lb) de bœuf haché extra-maigre
- 1 œuf
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon ou de moutarde jaune
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 2 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de poivre noir moulu ou concassé
- 6 petits pains de grains entiers



PRÉPARATION

1. Couper et disposer douze petits carrés de papier parchemin ou de pellicule de plastique.
2. Mettre le bœuf haché dans un grand bol à mélanger. Ajouter l'œuf, la moutarde, le sel et le poivre.
3. Bien incorporer avec un batteur sur socle ou ses mains (utiliser éventuellement des gants jetables).
4. Diviser le mélange en six boulettes égales et les placer, bien espacées, sur le papier parchemin ou la pellicule de plastique. Si tu portes des gants jetables, jette-les.
5. Recouvrir chaque boulette avec un carré de papier parchemin ou de pellicule de plastique et aplatir les boulettes des deux mains jusqu'à obtenir des galettes d'environ 1 cm ($\frac{1}{2}$ pouce) d'épaisseur.
6. Avec l'index et le pouce, pincer le centre de chaque galette, sans faire un trou. Cela empêchera la viande de diminuer de volume pendant la cuisson.
7. Chauffer une grande poêle à frire huilée à feu moyen-fort.
8. Faire cuire les galettes jusqu'à ce qu'elles soient brunes d'un côté, soit de 5 à 6 minutes. Les retourner et faire cuire l'autre côté de 5 à 6 minutes. Les galettes devraient être cuites lorsque la température interne est de 74 °C (165 °F). Servir sur des petits pains.

VARIANTES

- Ajouter d'autres garnitures : fromage, champignons sautés, oignon, laitue, tomates, etc.
- Ajouter 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de cheddar râpé à l'étape 2.
- Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de menthe fraîche émincée et 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de feta émiettée à l'étape 2.
- Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de tomates séchées tranchées et 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de mozzarella râpée à l'étape 2.
- Faire chauffer 7,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à soupe) de beurre dans une poêle à feu moyen. Faire revenir 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) d'oignon en dés, 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de grains de maïs congelés et 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de poivron en dés pendant 4 à 5 minutes. Retirer du feu et ajouter 7,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à soupe) de poudre de chili. Faire refroidir de 7 à 10 minutes, puis ajouter à l'étape 2.
- Utiliser de la venaison au lieu du bœuf.
- Faire cuire au barbecue plutôt qu'à la poêle.

RECETTE : HAMBURGER AUX HARICOTS NOIRS

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 à 12 minutes

Portions : 4

ÉQUIPEMENT DE CUISINE

- Papier parchemin ou pellicule de plastique
- Robot culinaire
- Grand bol à mélanger
- Fouet
- Petit bol à mélanger
- Spatule en caoutchouc
- Cuillères à mesurer
- Poêle à frire
- Spatule à retourner

INGRÉDIENTS

- 540 ml (19 oz) de haricots noirs en conserve à faible teneur en sel, rincés et égouttés
- 1 œuf
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon ou de moutarde jaune
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 2 ml (½ c. à thé) de poivre noir moulu ou concassé
- 1 carotte moyenne, râpée (environ 125 ml, soit ½ tasse)
- 175 ml (¾ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 4 petits pains de grains entiers



PRÉPARATION

1. Couper et disposer douze petits carrés de papier parchemin ou de pellicule de plastique.
 2. Mettre trois quarts des haricots dans un robot culinaire et mélanger jusqu'à obtenir une purée de haricots.
Placer le reste des haricots dans un grand bol.
 3. Avec un fouet, mélanger l'œuf, la moutarde, le sel et le poivre dans un petit bol. Verser sur les haricots dans le bol.
 4. Incorporer la purée de haricots et ajouter la carotte et les flocons d'avoine. Bien mélanger.
 5. Diviser le mélange en quatre boules égales et les placer, bien espacées, sur du papier parchemin ou de la pellicule de plastique.
 6. Recouvrir chaque boulette avec un carré de papier parchemin ou de pellicule de plastique et aplatir les boulettes des deux mains jusqu'à obtenir des galettes d'environ 1,5 cm ($\frac{3}{4}$ pouce) d'épaisseur.
 7. Chauffer une grande poêle à frire huilée à feu moyen-fort.
 8. Faire cuire les galettes jusqu'à ce qu'elles soient brunes et légèrement croustillantes d'un côté, soit de 5 à 6 minutes. Les retourner et faire cuire l'autre côté de 5 à 6 minutes. Servir sur des petits pains.
-

VARIANTES

- Ajouter d'autres garnitures : fromage, champignons sautés, oignon, laitue, tomates, etc.
- Ajouter 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de cheddar râpé à l'étape 3.
- Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de menthe fraîche émincée et 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de feta émiettée à l'étape 3.
- Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de tomates séchées tranchées et 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de mozzarella râpée à l'étape 3.
- Faire chauffer 7,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à soupe) de beurre dans une poêle à feu moyen. Faire revenir 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) d'oignon en dés, 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de grains de maïs congelés et 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de poivron en dés pendant 4 à 5 minutes. Retirer du feu et ajouter 7,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à soupe) de poudre de chili. Faire refroidir de 7 à 10 minutes, puis ajouter à l'étape 3.
- Faire cuire au barbecue plutôt qu'à la poêle.

LEÇON 4 : UN PLAT EXCLUSIF

ACTIVITÉ : MON PLAT EXCLUSIF

PARTIE 1 : PLANIFICATION DU REPAS OU DE LA COLLATION

1. En gardant à l'esprit ce que tu as appris jusqu'à maintenant et en t'inspirant des vidéos de transformation du *Guide alimentaire canadien* (GAC), crée un plat exclusif.
 - **Opte pour un repas ou une collation.**
 - Crée ta propre recette.
 - Inspire-toi d'une recette qui existe déjà et note les changements que tu y apportes.
 - **Si tu crées un repas, assure-toi qu'il comporte au moins un aliment de chaque catégorie (légumes et fruits, aliments à grains entiers et aliments protéinés).**
 - **Si tu crées une collation, assure-toi qu'elle comporte des aliments d'au moins deux des trois catégories (légumes et fruits, aliments à grains entiers et aliments protéinés).**
2. Décide si tu montreras la préparation de ton repas ou de ta collation en réalisant une vidéo accélérée de type « étape par étape » ou en photographiant chaque étape de la recette.
3. Remplis la fiche de travail intitulée « Planification du plat exclusif » et demande à ton enseignant ou ton enseignante de la signer avant de passer à la partie 2.

PARTIE 2 : CUISINE ET PRÉSENTATION

1. Après avoir rassemblé les ingrédients de ton plat exclusif, commence à préparer ton repas ou ta collation tout en réalisant ta présentation, c'est-à-dire en tournant une vidéo ou en photographiant les étapes de ta préparation.
2. Remplis la fiche de travail intitulée « Réflexion de l'élève : leçon 4 ».
3. Soumets ta présentation finale (la vidéo ou les photographies) et la fiche « Réflexion de l'élève : leçon 4 ».

PLANIFICATION DU PLAT EXCLUSIF

Nom(s) : _____ Date : _____

Titre de la recette : _____

Cette recette est :

- ☐ Un repas
- ☐ Une collation

Cette recette comporte (coche toutes les options pertinentes) :

- ☐ Légumes et fruits
- ☐ Aliments à grains entiers
- ☐ Aliments protéinés

Liste d'épicerie (fournis des précisions, comme le nombre ou la quantité nécessaires) :

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Équipement de cuisine (p. ex. mélangeur, batteur ou thermomètre) :

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Rôle des membres du groupe (s'il y a lieu) : _____

Format de la présentation :

- ☐ Courte vidéo de la préparation de la recette
- ☐ Photographies des étapes de la préparation de la recette
- ☐ Combinaison d'une vidéo et de photographies
- ☐ Autre (décris) : _____

TITRE DE LA RECETTE : _____

Nombre de portions : _____

Temps de préparation : _____

Temps de cuisson : _____

INGRÉDIENTS (précise les quantités) :

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

INSTRUCTIONS POUR LA PRÉPARATION :

Autorisé par : _____

RÉFLEXION DE L'ÉLÈVE : LEÇON 4

RÉSULTATS D'APPREN- TISSAGE

- J'évalue les habiletés, les connaissances et les technologies que j'ai utilisées pour répondre aux défis.
- Je respecte les mesures de sécurité associées aux domaines professionnels et aux technologies connexes.
- Je développe des habiletés qui favorisent les relations efficaces.
- Je planifie pour répondre à des défis.
- Je crée des produits, des présentations ou des services pour répondre à des défis.
- Je collabore pour atteindre des objectifs communs.

Titre de la recette : _____

☐ J'ai soumis ma présentation visuelle (vidéo, photographies)

Guide alimentaire canadien (GAC)

Énumère les ingrédients de ta recette qui font partie de l'assiette du GAC.

LÉGUMES ET FRUITS	ALIMENTS À GRAINS ENTIERS	ALIMENTS PROTÉINÉS
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Variété

Propose une variante de ta recette ou une manière dont on pourrait l'adapter (p. ex. en remplaçant un ingrédient).

Facteurs qui influent sur les choix alimentaires

Quels sont trois facteurs dont tu as tenu compte au moment de planifier ton plat exclusif (p. ex. le coût, le temps de préparation et la saisonnalité)? Pourquoi?

1. _____

2. _____

3. _____

RÉFLEXION DE L'ÉLÈVE : LEÇON 4 (SUITE)

Les questions suivantes t'aideront à réfléchir à ton expérience liée à la création d'un plat exclusif.

L'un des points forts de ma planification était...

J'ai travaillé avec les autres de façon à assurer notre sécurité, en faisant ce qui suit :

Voici plusieurs exemples illustrant la façon dont j'ai collaboré avec les autres :

Parce que j'ai collaboré avec les autres, j'ai pu...

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



