

#1

«Je suis un
Food Champion.»

What label is on your table?

Cahier d'exercices pour élèves





Mots mêlés «Aliments»



→ Trouveras-tu les dix labels alimentaires cachés?



Ils sont écrits à la verticale ou à l'horizontale.

Il s'agit des labels suivants:

MAXHAVELAAR, SUISSEGARANTIE, FAIRTRADE, BIOSUISSE,
TERRANATURA, IPSUISSE, NATURAFARM, DEMETER, NATURAPLAN, ASC



→ **Exercice supplémentaire:** informe-toi à l'aide du site www.labelinfo.ch sur un label que tu ne connais pas encore, ou pas très bien, et échange avec une ou un camarade à ce sujet.





Créez le vôtre!



Tu as déjà appris à connaître quelques labels alimentaires et fait des recherches sur ce qu'ils représentent.

→ Imagine que tu développes ton propre label. Qu'est-ce qui est important pour toi?
Discutez à deux, répondez aux questions ci-dessous, créez un logo et présentez votre label à vos camarades de classe.

1. Comment s'appelle votre label?

2. Quel est son slogan?

3. Quel est l'objectif du label?

4. Comment vous assurez-vous que ses exigences soient respectées?

Réfléchissez à ce qui est important pour votre label: respect de l'environnement, commerce équitable, développement durable ...?





5. À quoi ressemble le logo?





Recette Crackers & Co. – Légumes à grignoter

Printemps

- Env. 1,5 kg de légumes de saison, p. ex.:
- 4 carottes
- 2 endives
- 2 fenouils
- 1 radis

Été

- Env. 1,5 kg de légumes de saison, p. ex.:
- 4 carottes
- 1 concombre
- 2 choux-raves
- 2 poivrons

Automne

- Env. 1,5 kg de légumes de saison, p. ex.:
- 4 carottes
- 1 concombre
- 2 choux-raves
- 1 radis

Hiver

- Env. 1,5 kg de légumes de saison, p. ex.:
- 4 carottes
- 2 endives
- 2 panais
- 1 tranche de courge





Recette Crackers & Co. – Fruits

Printemps

- Env. 1,2 kg de fruits de saison,
p. ex.:
- 2 pommes
- 2 poires
- 2 kiwis
- 2 oranges

Été

- Env. 1,2 kg de fruits de saison,
p. ex.:
- 2 pommes
- 2 poires
- 4 abricots
- 4 poignées de fraises

Automne

- Env. 1,2 kg de fruits de saison,
p. ex.:
- 2 pommes
- 2 poires
- 4 pruneaux
- 4 poignées de raisin

Hiver

- Env. 1,2 kg de fruits de saison,
p. ex.:
- 2 pommes
- 2 poires
- 2 kiwis
- 2 oranges





Recette Crackers & Co. – Sauce dip au cottage cheese*

Ingrédients

- 600 g de cottage cheese nature
- 2 bottes de radis
- Ciboulette
- 1 c. à c. de sel de cuisine iodé
- Poivre
- 200 g de noix non salées, p. ex. amandes, noisettes ou noix de cajou

1. Lave soigneusement les radis, leurs feuilles et la ciboulette. Mets le tout dans un saladier.

2. Enlève les racines des radis. Tiens-les par les feuilles et coupe-les en fines tranches. Découpe les tranches en bâtonnets. Découpe ensuite les tranches en petits dés. Verse-les dans un saladier.

3. Les radis ont-ils des feuilles fraîches et croquantes? Super! Tu peux également en couper quelques-unes en petits morceaux et les ajouter aux dés de radis.

4. Coupe la ciboulette en fins rouleaux. Verse-les dans le saladier avec les radis coupés.

5. Verse le cottage cheese à la cuillère dans le saladier avec les radis coupés et la ciboulette.

6. Mesure soigneusement le sel et le poivre à l'aide d'une cuillère à café. Ajoute le sel et le poivre aux autres ingrédients. Mélange bien le tout avec la cuillère à soupe.

7. Répartis la sauce dip au cottage cheese dans 4 coupelles et ajoute 4 cuillères à café pour servir. Répartis les noix dans deux petits bols.

*Les enfants présentant une intolérance prononcée au lactose ne prennent pas de sauce dip au cottage cheese.



Crackers & Co. - Tartinade au tofu

Ingrédients

- 250 g de tofu soyeux
- 2 c. à s. de yogourt nature
- 1 bouquet de persil
- ½ citron
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- ½ c. à c. de sel de cuisine iodé
- Poivre
- Crackers complets*

1. Lave le persil et laisse-le bien égoutter.

2. Coupe le persil en morceaux aussi petits que possible. Verse-les dans un saladier.



3. Verse délicatement le liquide dans lequel flotte le tofu soyeux dans l'évier. Tu n'en auras pas besoin. Ajoute le tofu au persil dans le saladier..

4. Ajoute deux cuillères à soupe de yogourt nature au tofu. Mélange le tout à la fourchette jusqu'à obtenir une masse crémeuse.



5. Presse le demi-citron et ajoute le jus au tofu.

6. Mesure soigneusement ½ cuillère à café de sel et ajoute-la au tofu. Ajoute un peu de poivre.



7. En plaçant la cuillère au-dessus du saladier, mesure une cuillère à café d'huile d'olive et verse-la également dans le saladier. Mélange bien le tout.

8. Répartis la tartinade au tofu dans 4 coupelles et ajoute 4 cuillères à café pour se servir. Répartis les crackers dans deux coupelles.

* 2 à 4 crackers par enfant