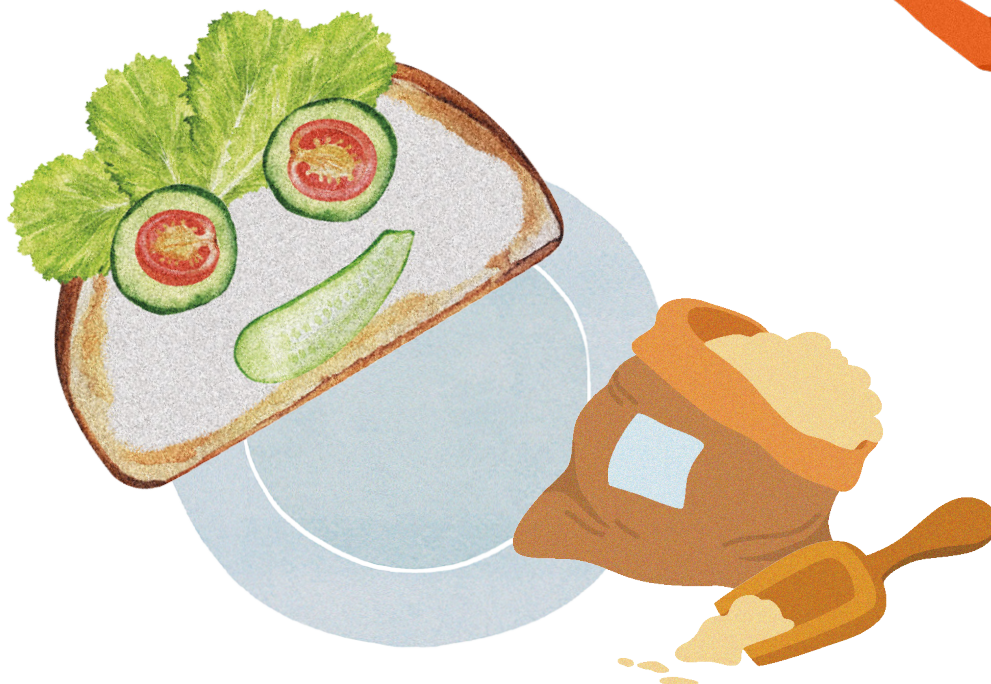




«Je suis un
Food Champion.»

Sur la trace du grain de céréale

Cahier d'exercices pour élèves





Des céréales au pain: la magie sans tour de magie

Comment
récolte-t-on
les céréales?

Comment
obtient-on
de la farine
complète?



Pourquoi autant
de farines?

D'où vient
la farine?

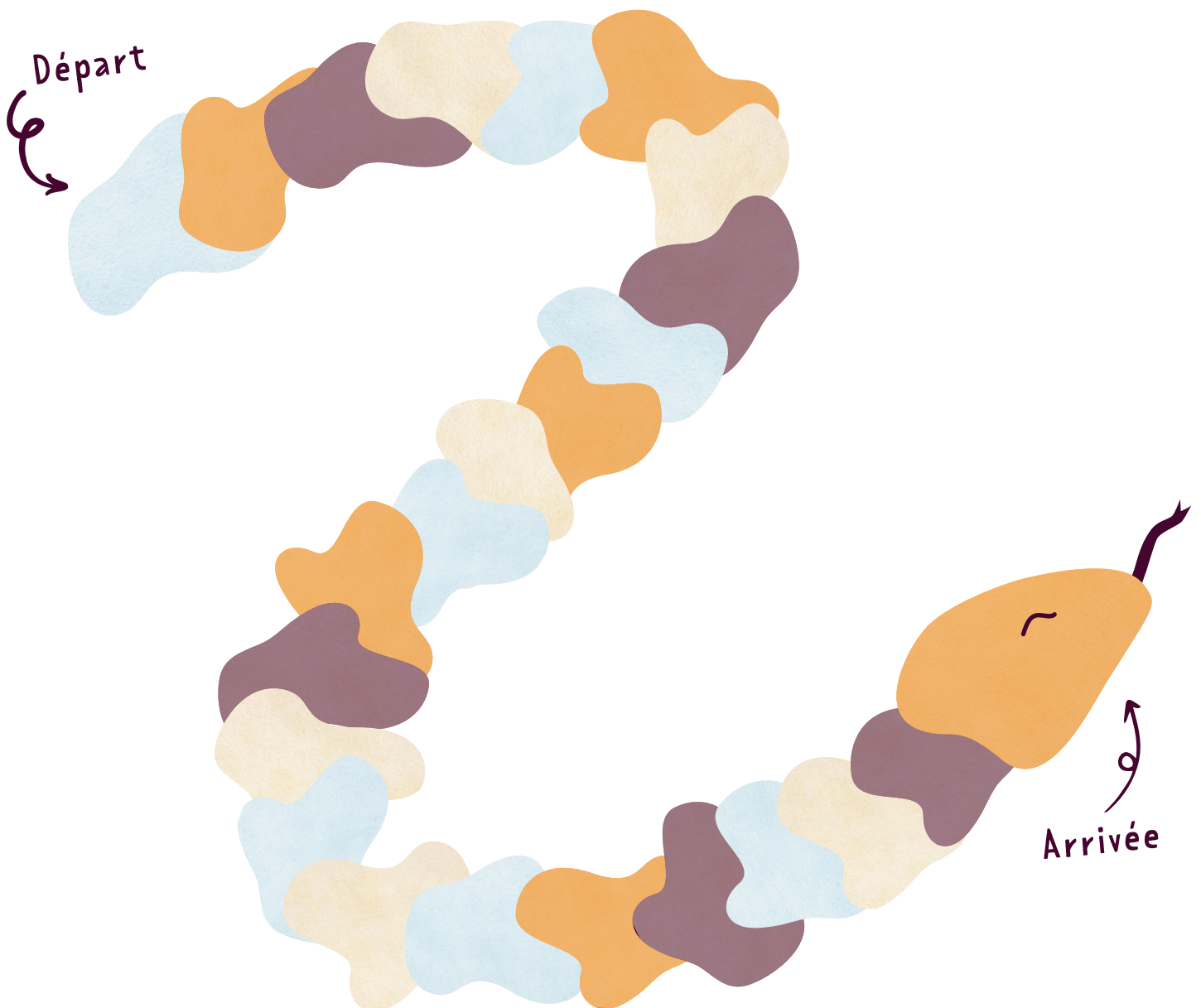




Jeu du serpent



- Commence par placer ton pion sur la case de départ et prends une carte de la pile. Cite le plus de plats possible qui peuvent être fabriqués à partir du féculent représenté. Tu peux avancer d'une case pour chaque plat correct. Remets ensuite la carte sous la pile.
- La première personne à atteindre la case d'arrivée gagne la partie.





Pêle-mêle



Découvres-en plus sur le traitement des céréales!



→ Remets les mots dans le bon ordre et réécris la phrase.
Les phrases commencent avec les mots écrits en gras.

1. **Les grains de céréales** sont farine fine moulus pour une obtenir.

2. moulus **Lorsqu'ils** sont de la semoule on obtient grossièrement.

3. **La vapeur** les grains de céréales permettent et les rouleaux de transformer en flocons.

4. **La chaleur** fait grains de céréales les gonfler.

5. **Lorsque** du malt germent les grains on obtient de céréales.



Elfchen



Un «elfchen» est un poème très court composé d'exactly 11 mots répartis sur 5 vers.

→ Lis les exemples suivants et essaie de composer ton propre elfchen sur ton aliment préféré (un féculent).

→ Exemples:

Beau
maïs doré
laminé et soufflé
délicieux en cornflakes
et popcorn

pomme de terre
tubercule sale
mais
source de bonheur
en frites

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Instructions:

1. Choisis une céréale ou un féculent.
2. Décris le produit que tu as choisi.
3. Que peut-on en faire?
4. Qu'en penses-tu?
5. Conclusion



Conseil:
rassemble les mots relatifs
à ton féculent puis organise-les
pour former un elfchen.



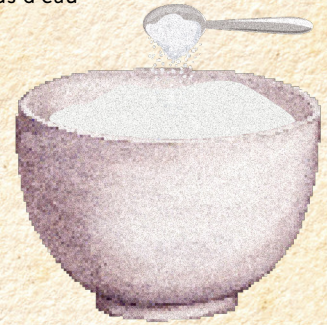
Petits pains aux noix

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de farine bise
- 1 ½ cuillère à café de sel
- ½ de cube de levure
(environ 15 g) 3 dl d'eau tiède
- 150 g de cerneaux de noix
- 2 cs d'eau

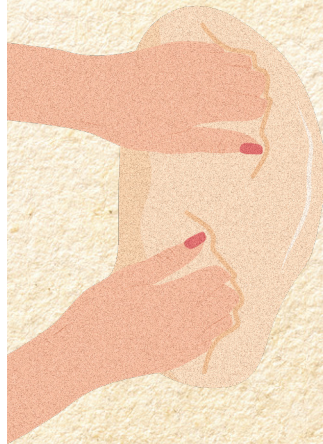
1. Badigeonne les petits pains chauds d'eau à l'aide d'un pinceau à pâtisserie.

2. Dissous la levure dans l'eau tiède. Ajoute le liquide avec la levure à la farine (fais un trou au milieu) et mélange en partant du centre.



3. Pétris bien la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et souple.

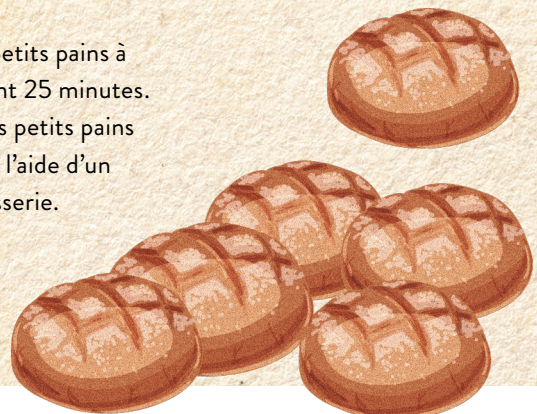
4. Hache grossièrement les cerneaux de noix et incorpore-les à la pâte.



5. Couvre la pâte et laisse-la lever au chaud jusqu'à ce qu'elle double de volume (prend environ 2 heures).

6. Enfourne dans la moitié inférieure du four froid. Forme environ 12 petits pains et pose-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

7. Fais cuire les petits pains à 220 °C pendant 25 minutes. Badigeonne les petits pains chauds d'eau à l'aide d'un pinceau à pâtisserie.



Source:

Livre de cuisine «KiKo: en cuisine les enfants!»

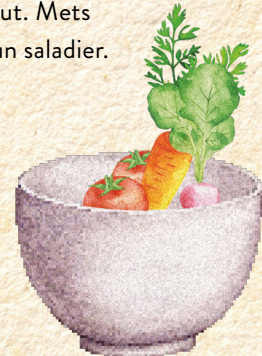
Tartines amusantes

Ingrédients pour 4 personnes

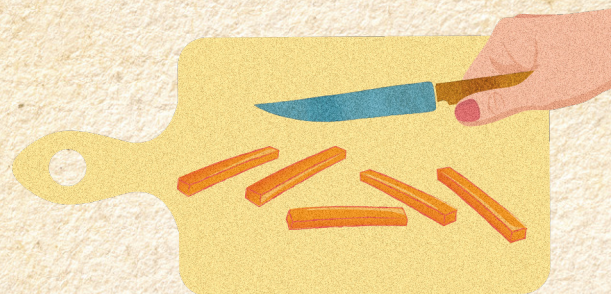
- 4 tranches de pain complet ou de pain bis
- 150 g de fromage frais avec ou sans fines herbes
- Herbes aromatiques fraîches en fonction de la saison, p. ex. ciboulette
- 300-400 g de légumes de saison, p. ex. carottes et salade



1. Lave soigneusement les légumes, la salade et les herbes aromatiques. Égoutte bien le tout. Mets les légumes dans un saladier.



2. Coupe les extrémités des carottes et jette-les au compost. Coupe les carottes en rondelles ou en bâtonnets. Prépare les autres légumes et coupe-les en tranches ou en bâtonnets. Place la salade et les herbes aromatiques à côté des légumes.



3. Pose ta tranche de pain sur l'assiette. Tartine le pain de fromage frais. Crée un visage amusant sur le pain avec les légumes coupés, la salade et les herbes aromatiques. Tu peux aussi créer un champ de fleurs, un papillon ou un autre dessin.





Au laboratoire



En groupe, examinez la liste des ingrédients du mélange de muesli:

- Quelles sont les céréales présentes dans le mélange?
- Notez toutes les céréales que vous trouvez.
- Ensuite, examinez le mélange à la loupe et voyez si vous trouvez tous les ingrédients. Triez pour ce faire les flocons et les grains à l'aide d'une pincette.



Exemple d'ingrédients:

Flocons **d'avoine** complète, flocons de **millet**, raisins secs, noisettes, flocons de noix de coco, chips de banane, amandes, flocons **d'orge**.

Variétés de céréales

