

«Je suis un
Food Champion.»

Gousses sautillantes et haricots dansants

Cahier d'exercices pour élèves





Voyage culinaire autour du monde

Les différentes légumineuses sont très nutritives et rassasiantes.



Le houmous est originaire de Syrie. C'est un délicieux mets salé et épicé.



Les épices sentent délicieusement bon. Nous devons absolument goûter ce dal de lentilles indien!



Mmmhh! Le chili sin carne aux haricots rouges a l'air appétissant.

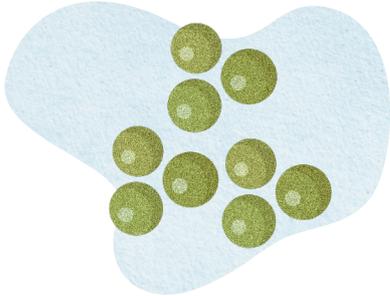




Quel est mon nom?

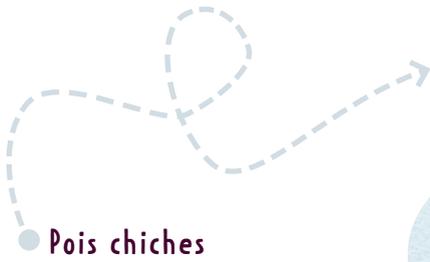
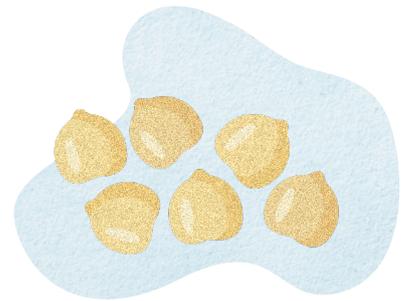


→ Relie les légumineuses à leur nom correct.



● Haricots rouges

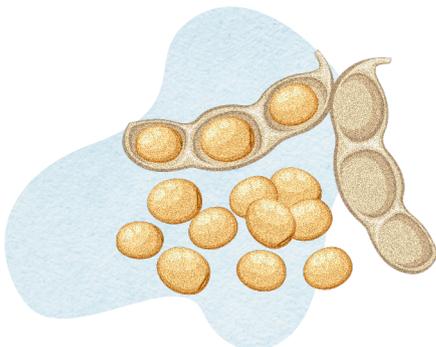
● Petits pois



● Cacahuètes



● Lentilles



● Fèves de soja





Lettres mélangées

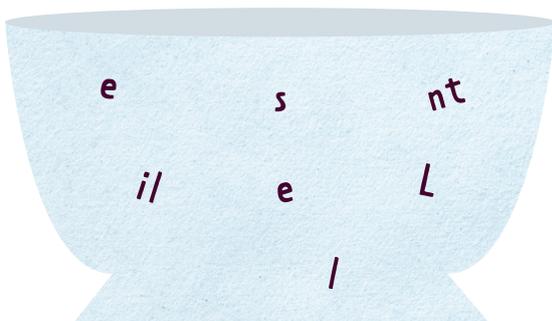
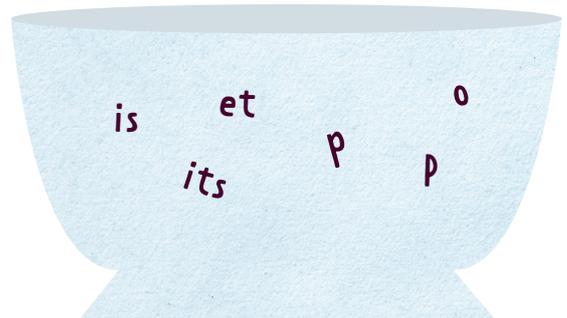
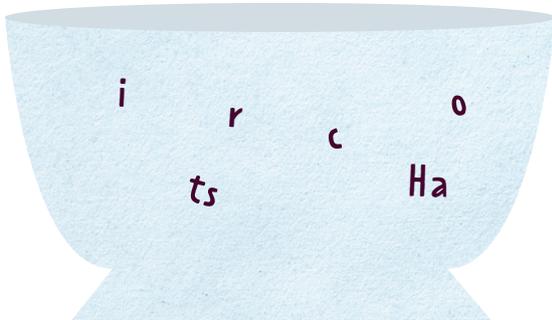
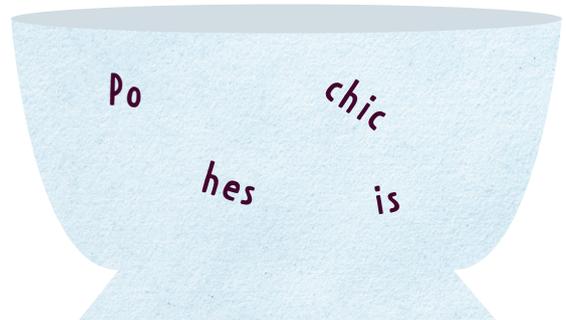
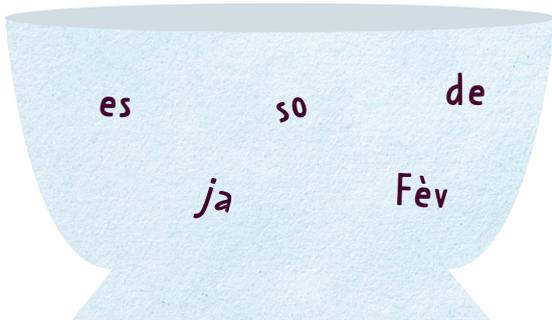


Les lettres et les syllabes ont été secouées vigoureusement! Remets-les dans le bon ordre.



Quelles légumineuses ont atterri dans les bols?

→ Écris-les ici.





Qui cuisine quoi?



L'enseignant.e distribue une description du menu et des photos des plats mentionnés dans l'histoire «Voyage culinaire autour du monde».

→ Découpe-les images et colle-les à côté de la personne correspondante à la page suivante.



Photo
Texte

Photo
Texte





Photo
Texte

Photo
Texte





Photo
Texte

Photo
Texte





Mandala de légumineuses



Crée ton propre mandala!

Ce dont tu as besoin:

- Différentes légumineuses
- Un support stable (par exemple une fine planche en contreplaqué)
- Une tablette ou un téléphone avec appareil photo pour immortaliser ton œuvre d'art



1. Commence par le centre du support.
2. Dispose d'autres légumineuses en cercles concentriques un tour après l'autre.
1. Admire ton œuvre d'art. Prends une photo du résultat.





Bâtonnets de carotte

Ingrédients pour 4 personnes

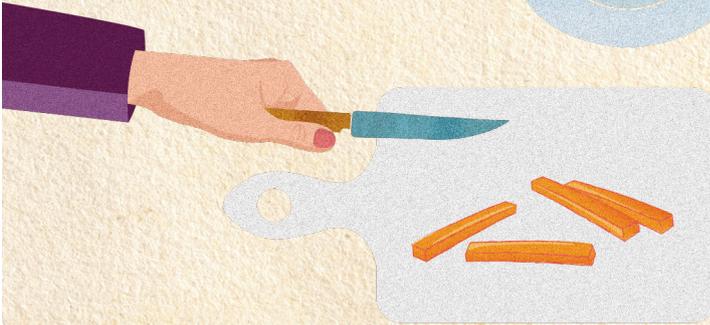
- 16 crackers complets
- 4 carottes



1. Lave soigneusement les carottes.
Place-les dans un saladier.



2. Coupe les deux extrémités et jette-les au compost. Coupe les carottes en deux dans le sens de la largeur. Coupe-les ensuite en deux dans le sens de la longueur. Coupe les moitiés de carottes en bâtonnets.



3. Présente les bâtonnets de carotte sur une assiette. Tu peux ajouter quelques crackers complets à côté.



Houmous nature

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g de pois chiches cuits*
- 1 petite gousse d'ail
- ½ citron
- ½ cc de sel
- Un peu de poivre
- 2 cs d'huile d'olive
- 2 cs d'eau

1. Mets les pois chiches dans le mixeur. Épluche la gousse d'ail. Ajoute-la aux pois chiches. La peau va dans le compost.

2. Presse le demi-citron avec le presse-citron. Mesure 1 cuillère à soupe de jus. Ajoute-le aux pois chiches.

3. Mesure ½ cuillère à café de sel et un peu de poivre. Mesure 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe d'eau. Ajoute le tout aux pois chiches.

4. Réduis tout en purée à l'aide d'un mixeur. Demande à un.e adulte de t'aider pour cette étape. Verse la purée dans un petit bol.

* Pour 250 g de pois chiches cuits, faire tremper 125 g de pois chiches crus dans de l'eau froide pendant 8 à 12 heures, puis les faire cuire dans de l'eau fraîche pendant 90 à 120 minutes. Il est également possible d'utiliser des pois chiches déjà cuits en conserve ou en bocal. Dans ce cas, prévoir en plus une passoire de cuisine pour rincer et égoutter, et éventuellement un ouvre-boîte.

Houmous à la betterave

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g de pois chiches cuits*
- 1 betterave cuite
- (env. 150 à 200 g)
- 1 petite gousse d'ail
- ½ citron
- ½ cc de sel
- Un peu de poivre
- 2 cs d'huile d'olive

1. Mets les pois chiches dans le mixeur. Épluche la gousse d'ail et ajoute-la. La peau va dans le compost.
2. Coupe la betterave en petits morceaux. Ajoute-la aux pois chiches dans le mixeur.
3. Presse le demi-citron avec le presse-citron. Mesure 1 cuillère à soupe de jus. Ajoute-le aux pois chiches et aux morceaux de betterave.
4. Mesure ½ cuillère à café de sel et un peu de poivre. Mesure 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe d'eau. Ajoute le tout aux pois chiches et aux morceaux de betterave.
5. Réduis tout en purée à l'aide d'un mixeur. Demande à un.e adulte de t'aider pour cette étape. Verse la purée dans un petit bol.

* Pour 250 g de pois chiches cuits, faire tremper 125 g de pois chiches crus dans de l'eau froide pendant 8 à 12 heures, puis les faire cuire dans de l'eau fraîche pendant 90 à 120 minutes. Il est également possible d'utiliser des pois chiches déjà cuits en conserve ou en bocal. Dans ce cas, prévoir en plus une passoire de cuisine pour rincer et égoutter, et éventuellement un ouvre-boîte.

Houmous au basilic (été/automne)

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g de pois chiches cuits*
- 15-20 feuilles de basilic
- ½ citron
- ½ cc de sel
- 2 cs d'huile d'olive
- 2 cs d'eau

1. Mets les pois chiches dans le mixeur. Lave le basilic. Enlève les feuilles de la tige.

2. Coupe les feuilles en lamelles grossières. Ajoute-les aux pois chiches dans le mixeur.

3. Presse le demi-citron avec le presse-citron. Mesure 1 cuillère à soupe de jus. Ajoute-le aux pois chiches et aux lamelles de basilic.

4. Mesure ½ cuillère à café de sel et un peu de poivre. Mesure 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe d'eau. Ajoute le tout aux pois chiches et aux lamelles de basilic.

5. Réduis tout en purée à l'aide d'un mixeur. Demande à un.e adulte de t'aider pour cette étape. Verse la purée dans un petit bol.

* Pour 250 g de pois chiches cuits, faire tremper 125 g de pois chiches crus dans de l'eau froide pendant 8 à 12 heures, puis les faire cuire dans de l'eau fraîche pendant 90 à 120 minutes. Il est également possible d'utiliser des pois chiches déjà cuits en conserve ou en bocal. Dans ce cas, prévoir en plus une passoire de cuisine pour rincer et égoutter, et éventuellement un ouvre-boîte.