

## **Menu libre**

Séquence n°1



### **Objectif :**

Re-découvrir et utiliser les fruits et légumes de saison de notre région: « gardiens de notre santé »

### **Leçon : théorique**

- Découvrir des aliments de saison (image des légumes et des fruits sur une table)
- Théorie : Croqu'menus p. 12-13 et 390-393

### **Leçon : pratique**

- Cuisiner un légume ou/et un fruit de saison et de notre région

### **Directives pour la leçon**

- Désigner la ou les personnes qui font les courses de la semaine
- Arriver en classe avec les achats faits et les tickets de caisse conservés
- Copier le menu avec les références
- Dactylographier les recettes qui ne se trouvent pas dans le Croqu'menus et remettre l'exemplaire à l'enseignante
- Répartir le travail de chacun par ménage

### **Devoirs**

- Compléter et étudier les fiches « fruits et légumes, gardiens de notre santé » p.3 et « Favoriser les produits de saison » p.4

### **Annexes**

- Fiche des généralités : menu libre n°1
- Fiche de cuisine
- Fiche p.3 : « Légumes et fruits de saison, gardiens de notre santé » et
- p.4 : « Favoriser les produits de saison »
- Fiche évaluation

**Menu 1****Fiche de cuisine**

Ménage : \_\_\_\_\_ jour : \_\_\_\_\_ classe : \_\_\_\_\_

Journée du \_\_\_\_\_

| Références | Préparations |
|------------|--------------|
| _____      | _____        |
| _____      | _____        |
| _____      | _____        |
| _____      | _____        |
| *****      | *****        |
| _____      | _____        |

**Répartition du travail**

| Elèves   | Travail |
|----------|---------|
| 1. _____ | _____   |
| 2. _____ | _____   |
| 3. _____ | _____   |
| 4. _____ | _____   |
| 5. _____ | _____   |

Elève (s) – achats : \_\_\_\_\_

Elèves (s) – dactylographie recette (s) : \_\_\_\_\_

## Menu 1



### « Légumes et fruits de saison, gardiens de notre santé »

Inscris en 1 : 5 légumes de saison et en 2 : 5 fruits de saison

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

### « Bon à savoir »

Complète à l'aide du Croqu'menus p.390-393

- Les légumes et les fruits sont (CM390) \_\_\_\_\_ et possèdent de nombreuses \_\_\_\_\_
  - C'est la raison pour laquelle ils se trouvent à la (CM390) \_\_\_\_\_
  - Manges-en aussi souvent que possible, dans (CM390) \_\_\_\_\_
- Crus, \_\_\_\_\_ ou \_\_\_\_\_ à toi de choisir en fonction de tes envies !
- En plus, en acheminant des produits de saison locaux, on donne (CM390) \_\_\_\_\_
  - Avec ou sans peau ? (CM391) \_\_\_\_\_
- En plus, \_\_\_\_\_
- Pour cuire les fruits et les légumes, (CM392) \_\_\_\_\_
  - Certains fruits à noyau comme les pruneaux et (CM393) \_\_\_\_\_

## Menu 1



## « Favoriser les produits de saison »

Quels légumes et fruits aimes-tu ? encercle-les et complète le questionnaire ci-dessous

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Fruits et légumes</p> | <p>Donne trois avantages d'acheter et de profiter des produits de saison. (CM.11)</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>                                                                                                                                                 |
|                             | <p>Nous sommes au mois de février, quels légumes de saison achètes-tu ? (CM.12)</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>                                                                                                                                                   |
|                             | <p>En août, tu es invité à une fête et tu apportes une salade de fruits pour le buffet de dessert. Quels fruits choisis-tu ? (CM.13)</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>                                                                                              |
|                             | <p>Nous sommes au mois de septembre. Choisis trois salades ou légumes pour te préparer une assiette de salade. (CM.12)</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>                                                                                                            |
|                             | <p>Quels sont les légumes qui sont de saison durant une longue période ? (CM.12)</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Donne trois variétés de pommes que tu peux acheter et apprécier durant une longue période. (CM.13)</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> |

**Menu 1****Evaluation par ménage****Points : \_\_\_\_\_/12****Note : \_\_\_\_\_**

Ménage : \_\_\_\_\_ jour : \_\_\_\_\_ classe : \_\_\_\_\_

**1. Composition des menus**

\_\_\_\_\_/3

- a. Objectifs respectés
- b. Devoirs propres et soignés
- c. Devoirs rendus à temps (recettes dactylographiées etc...)

**2. Achats**

\_\_\_\_\_/2

- a. Achats respectés selon la liste
- b. Tickets de caisse obligatoires

**3. Matinée de cuisine**

\_\_\_\_\_/4

- a. Répartition équilibrée du travail de la matinée
- b. Ordre et propreté durant la matinée de cuisine
- c. Plats et assiettes (tiroir chauffant)
- d. Mise de table complète (services pour les plats, etc....)

**4. Emplois**

\_\_\_\_\_/3

- a. Selon fiches techniques