

Menu libre

Séquence n°3



Objectifs :

- Découvrir les différentes sources de protéines
- Cuisiner des protéines d'origine végétale

Leçon : théorique

- Les protéines animales et végétales

Leçon : pratique

- Une préparation à base de protéines végétales

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 la fiche « Les protéines : trouve la bonne combinaison »

Annexes

- Fiche des généralités : menu libre n°3
- Fiche de cuisine
- Fiche p.3 : « Les protéines : trouve la bonne combinaison »
- Fiche évaluation

Menu 3**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 3



« Les protéines : trouve la bonne combinaison »

La viande, les légumineuses, (CM 404) _____ et _____ constituent la principale source de protéines. Ils fournissent au corps les nutriments nécessaires à sa _____.

Les légumineuses

C'est ainsi que l'on nomme les graines séchées des plantes portant des fruits en gousse. Les légumineuses se composent d'un quart de protéines et contiennent peu de lipides mais beaucoup de minéraux.

Les variétés cueillies et mangées avant maturité, comme les petits pois et les haricots verts, sont consommés comme légumes verts.

Nomme 4 légumineuses (CM 396) (*Bon à Savoir*)

Le tofu ou le tofou (fromage de soja)

C'est un produit à base de lait de soja. Il est souvent utilisé dans la cuisine végétarienne. C'est une composante importante de l'alimentation asiatique. Il se cuisine seul, coupé en dés, frit ou en mélange dans des salades, dans la soupe ou émietté dans des galettes avec des légumes et des céréales.

Le soja : légumineuse à tout faire.

Le soja est excellent pour les personnes allergiques au lait. Voici tout ce que l'on peut faire avec du soja : germes, farine, condiment (miso japonais) etc...

Le poisson (CM 405)

On distingue les poissons d'eau douce et les poissons de mer.

Les poissons de mer les plus connus sont : _____

Les poissons d'eau douce les plus répandus sont : _____

Les poissons de mer contiennent plus d'iode que les poissons d'eau douce.

Les œufs (CM 405)

Pour tester la fraîcheur de ton œuf, _____. Si tu n'entends rien, c'est bon signe ! Qu'ils soient blancs ou bruns, les œufs sont tous égaux : la couleur de la coquille ne change rien, ni _____, ni _____.

En raison des précieux nutriments qu'ils contiennent, les œufs occupent une place importante dans _____

Trouver la bonne combinaison (CM 404)

Les protéines ne sont pas toutes de la même qualité. En combinant des œufs (animal) et des pommes de terre (végétal), on obtient une combinaison idéale. Retiens qu'en associant des protéines animales et des protéines végétales, tu offres à ton corps la meilleure combinaison.

Exemple : _____

Menu 3**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