

Goûter cuisiné fruits-légumes

Patrimoine, culture
scientifique et technique



Atelier cuisine

1

Cycles : 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 4 à 5

Contexte

Le goûter est important dans la journée des enfants. En référence à la brochure « Le meilleur du goûter », les 4 règles d'or du goûter sont de prendre le goûter au moins 2 heures avant le dîner, de ne pas multiplier les collations, de s'hydrater avec de l'eau et à volonté et de limiter les produits gras et sucrés.

Cuisiner en préparation froide ou chaude les fruits ou les légumes pour des goûters en version salée ou sucrée permet d'accroître les compétences culinaires des enfants, de développer la curiosité et la créativité culinaire et de procurer plaisir et convivialité.

Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance, attitude et réalisation

Conditions de réussite :

Un espace de cuisine sécurisé et convivial
Des recettes faciles à réaliser

Objectif d'éducation nutritionnelle

- Cuisiner des goûters fruits-légumes équilibrés et malins

Objectifs pédagogiques

- Faire découvrir une diversité de recettes pour le goûter à partir des fruits et légumes
- Donner envie de cuisiner en préparation froide ou chaude, des recettes salées ou sucrées avec des fruits et légumes
- Diversifier les goûts, les textures et les présentations pour le goûter



Matériel et préparation

- Matériel minimum pour cuisiner : pour laver, pour préparer (planche à découper, couteaux, éplucheurs, fouets, spatules, récipients), pour cuire type cuisson au micro onde
- Ingrédients selon les recettes

Déroulement

2

Séance 1

Construire un répertoire de recettes

Avec la famille des fruits et légumes selon la saison :

- des tomates, carottes ou des courges type potiron ou potimarron ou courgette
- des pommes et poires en automne et hiver, des fruits rouges ou à noyau, des melons en été

Le répertoire est à rechercher dans une gamme de préparation sans cuisson ou avec cuisson, en version froide ou chaude, salée ou sucrée.

Le tableau ci dessous synthétise des types de recettes possibles pour des goûters cuisinés avec des fruits et légumes.

Fruits et légumes	Préparation sans cuisson		Préparation avec cuisson	
	Peu de préparation	Avec matériel	Avec casserole/ poele	Au four
Carottes Tomates Courgettes Potiron/potimarron	En batonnet A croquer En salade Gaspacho	Jus	Potage froid ou chaud Velouté Compote	Gâteau salé ou sucré Beignet salé ou sucré Tarte salée ou sucrée
Fruits à pépin Fruits rouges Fruits d'été	Salade de fruit Brochette Soupe froide	Jus Granité Sorbet	Bavarois Compote Coulis Confiture Pâte de fruit	Gateau sucré Beignet sucré Tarte sucrée

Pour construire ce répertoire, des livres d'enfant sur la cuisine des fruits et légumes aident à connaître et imaginer toutes les variantes de préparation pour un goûter avec des fruits ou des légumes ou des mélanges de fruits, de légumes ou de fruits et légumes...

La gamme de préparation est diversifiée, le choix de réalisation se fera selon la saison, l'équipement et le temps disponible.



Séances 2 à 4 ou 5

Réalisation de recettes pour des goûters fruits-légumes

Chaque séance est consacrée à la réalisation d'une recette de goûter fruits-légumes et à la dégustation.

Les règles d'hygiène et de sécurité sont posées au départ de l'activité culinaire. L'organisation est très importante pour répartir les tâches et veiller à la sécurité. Pour rendre l'enfant autonome en cuisine, à chaque séance, il est important de présenter l'organisation spatio temporelle sur un tableau ou sur des feuilles distribuées à chaque enfant.

Le temps de la séance est réparti entre 2/3 pour cuisiner et 1/3 pour déguster. La présentation finale est soignée avec appel à l'imagination et à la créativité des enfants. Réaliser des photos à chaque étape de réalisation de la recette est important pour garder une mémoire en image de chaque recette.

3

Séance finale

Un livret de recette des goûters fruits-légumes

La réalisation peut être collective ou individuelle à partir des photos ou de textes et dessins. En fiche recette, les fiches peuvent se présenter comme une bande dessinée, en texte avec des dessins, avec les photos et des légendes...

Ces fiches peuvent ensuite être rangées dans une boîte décorée (se reporter à l'activité Boîte nutrition ou Peinture à la manière de).

Le livre de recettes des goûters fruits-légumes peut être organisé par type de recettes ou par saison. Il peut être enrichi par des données sur la provenance et la variété des fruits et légumes, par des conseils pour lutter contre le gaspillage.

Variantes

Des goûters cuisinés avec la famille du pain et des céréales

	Préparation avec cuisson	
	Avec casserole/ poêle/micro-onde	Au four
En flocon : avoine, blé, seigle	Muesli	Crumble de fruits ou légumes
En farine : maïzena, blé, sarrasin, riz, tapioca	Crêpes Beignets salés ou sucrés	Pains Diversité de pâte : à tarte, à gâteau, à chou, à clafouti
En céréales ou tubercule : riz, semoule, pomme de terre, patate douce, manioc, igname, taro, banane plantain, épis de maïs...	Riz au lait Semoule au lait Banane Pomme de terre Patate douce Épis de maïs à l'eau, à la vapeur	Gâteau salé ou sucré



Ressources : Brochure INPES/SpF "Le meilleur du goûter"
www.mangerbouger.fr/content/download/3834/101797/version/4file/document-optimise%20%281%29.pdf
Bibliographie de livres (recettes)

Fiches connaissance : Messages nutrition et santé / Plaisir et alimentation / Accessibilité et diversité en alimentation

Recommandations nationales

ALIMENTATION

Fruits et légumes

Au moins 5 parts de 80 à 100 grammes par jour

Féculents : pains, céréales, pommes de terre et légumes secs

À chaque repas et selon l'appétit

Matières grasses ajoutées

En limiter la consommation

Produits sucrés

En limiter la consommation

Pour en savoir plus : FICHE CONNAISSANCE A1

