

Projet cuisine

Guide d'intervention

Étapes 1 et 2

LILY MARTEL

&

ANNIE TREMBLAY



PROJET CUISINE
CAHIER DE L'ÉLÈVE
Étapes 1 et 2

Par

Lily Martel
Annie Tremblay

NOTE

Le Service aux entreprises de la Commission scolaire des Rives-du-Saguenay a obtenu son accréditation à la norme ISO-9001. Cette certification ISO motive le personnel du Service aux entreprises et des différents centres de formation à adopter, maintenir et améliorer la qualité des services offerts.

Cette accréditation ISO-9001-94 et le système Qualité ainsi constitué, demeureront l'assise de notre cheminement vers une constante amélioration de nos services.

SOURCES :

CONCEPTION ET ÉDITION : DORIS BOIVIN ET SYLVIE GAGNÉ

© Commission scolaire des Rives-du-Saguenay, 2003.

Tout le matériel financé, en tout ou en partie, dans le cadre des **Initiatives Fédérales-Provinciales** conjointes en **MATIÈRE D'ALPHABÉTISATION (IFPCA)**.

Commission scolaire des Rives-du-Saguenay
Service aux entreprises
36, Jacques-Cartier Est,
Chicoutimi (Québec)
G7H 1W2
Téléphone : (418) 698-5000, poste 275
Télécopieur : (418) 698-5305
Codification : 471(LG03015)(364)09-05-04sg

CAHIER DE L'ÉLÈVE

Table des matières

FICHES SUR LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

 FICHE 1	Produits laitiers	1
 FICHE 2	Produits céréaliers	2

RECETTE «MACARONI AU GRATIN»

 FICHE 3	Produits laitiers, produits céréaliers	3
FICHE 4	Recette «Macaroni au gratin»	4
 FICHE 5	Recette trouée «Macaroni au gratin»	6

RECETTE «PAIN DE VIANDE MMOËLLEUX» !

 FICHE 6	Quantités de la recette	7
 FICHE 7	Viandes et substituts	8
 FICHE 8	Légumes et fruits	10
 FICHE 9	Menu à compléter	13

RECETTES «SANDWICH AU THON ET AU FROMAGE» ET «CRÈME D'ORGE»

	FICHES 10-11	Recettes «Sandwich au thon et au fromage» et «Crème d'orge» 14
	FICHE 12	Quantités des recettes 16
	FICHE 13	Des voyelles et des consonnes 17
	FICHE 14	À chacun son groupe alimentaire 19
	FICHE 15	Démêlons-nous !.....20

LES LÉGUMINEUSES

	FICHE 16	Les légumineuses 21
---	-----------------	---------------------------

RECETTE «SALADE DE GERMES DE SOYA»

	FICHE 17	Combien ça coûte ?.....23
	FICHE 18.1	Des majuscules, des points, des accents et des mots.....24
	FICHE 18.2	Recette «Salade de germes de soya»26
	FICHE 19	Et si on doublait la recette !.....28

COMMENT DRESSER LA TABLE

	FICHE 20.1	Comment dresser la table30
	FICHE 20.2	Comment dresser la table 31

RECETTES «SAUTÉ DE POULET ET DE LÉGUMES» ET «RÔTIÉS À LA MÉLASSE»

	FICHE 21	J'écris le bon son32
	FICHE 22.1	Recette «Sauté de poulet et de légumes»33
	FICHE 22.2	Recette «Rôtis à la mélasse»35
	FICHE 23	Le bon mot36
	FICHE 24	Dépenses totales des recettes37
	FICHE 25.1	Revenus des repas payants38
	FICHE 25.2	Coût réel des dépenses des recettes39

RECETTE «POISSON EN PAPILOTE»

	FICHE 26	Recette «Poisson en papillote»40
	FICHE 27	Minuscules et majuscules42
	FICHE 28	Dépenses totales de la recette43

	FICHE 29.1	Revenus des repas payants44
	FICHE 29.2	Coût réel des dépenses de la recette45
	FICHE 30	Le bon déterminant46
	FICHE 31	Connaissance de l'ordre alphabétique47
	FICHE 32.1	Combien ça coûte ?48
	FICHE 32.2	Combien me revient-il ?49

RECETTES «BÂTONNETS DE POMMES DE TERRE» ET «HAMBURGER SURPRISE»

	FICHE 33	Recette «Bâtonnets de pommes de terre»50
	FICHE 34	Recette «Hamburger surprise» 51
	FICHE 35	Des noms et des adjectifs52
	FICHE 36	Séparons en syllabes !53
	FICHE 37	Dépenses totales des recettes54
	FICHE 38.1	Revenus des repas payants55
	FICHE 38.2	Coût réel des dépenses des recettes56
	FICHE 39	Un peu d'ordre !57

RECETTES «GÂTEAU CHOCO-MAYO» ET «GLAÇAGE MOKA»

	FICHE 40	Recette «Gâteau choco-mayo»58
	FICHE 41	Recette «Glaçage moka»60
	FICHE 42.1	Des fractions, toujours des fractions ! 61
	FICHE 42.2	Des fractions, toujours des fractions !62
	FICHE 42.3	Des fractions, toujours des fractions !63
	FICHE 42.4	Des fractions, toujours des fractions !64
	FICHE 43	Quel genre, quel nombre ?65
	FICHE 44	À l'action !66
	FICHE 45	Je fais des mots67
	FICHE 46	Dépenses totales des recettes68
	FICHE 47.1	Revenus des desserts payants69
	FICHE 47.2	Coût réel des dépenses des recettes70



Fiche 2

PRODUITS CÉRÉALIERS



PRODUITS LAITIERS PRODUITS CÉRÉALIERS

Fiche 3

Connaissance de l'ordre alphabétique

Mettre en ordre alphabétique les mots suivants :

(farine - beurre - paprika - lait - chapelure -
assaisonnements - macaroni)



PRODUITS LAITIERS PRODUITS CÉRÉALIERS

Fiche 4

Macaroni au gratin

Ingrédients - préparation 1 :

1 ½ t. de macaronis coupés	¼ c. à thé de moutarde en poudre
¼ t. de beurre	2 t. de lait
¼ t. de farine	1 ½ t. de fromage râpé
1 c. à thé de sel	
¼ c. à thé de poivre	

Préparation :

1. Chauffer le four à 375°F.
2. Cuire les macaronis et égoutter.
3. Faire fondre le beurre à feu moyen ; ajouter la farine et les assaisonnements, et cuire 1 minute en remuant.
4. Ajouter le lait en remuant et cuire jusqu'à ce que la sauce soit épaisse.
5. Ajouter le fromage et le faire fondre.
6. Ajouter les pâtes, mélanger et mettre dans un plat beurré.



PRODUITS LAITIERS PRODUITS CÉRÉALIERS

Fiche 4
(suite)

Macaroni au gratin

Ingrédients - préparation 2 :

1/4 t. de chapelure fine
1 c. à table de beurre
2 c. à table de fromage râpé
Paprika

Préparation :

1. Mélanger la chapelure et le beurre, et répandre sur le dessus.
2. Saupoudrer de fromage râpé et de paprika.
3. Gratiner pendant environ 25 à 30 minutes.

Rendement : 4 à 6 portions.



PRODUITS LAITIERS PRODUITS CÉRÉALIERS

Fiche 5

Recette trouée «Macaroni au gratin»

1. Chauffer le _____ à 375°F.
2. Cuire les _____ et égoutter.
3. Faire fondre le _____ à feu moyen; ajouter la _____ et les _____, et cuire 1 minute en remuant.
4. Ajouter le _____ en remuant et cuire jusqu'à ce que la sauce soit épaisse.
5. Ajouter le _____ et le faire fondre.
6. Ajouter les pâtes, mélanger et mettre dans un plat beurré.
7. Mélanger la _____ et le beurre, et répandre sur le dessus.
8. Saupoudrer de fromage râpé et de _____.
9. _____ environ 25 à 30 minutes.

farine	paprika
four	assaisonnements
lait	gratiner
macaronis	fromage
beurre	chapelure



VIANDES ET SUBSTITUTS

Fiche 6

QUANTITÉS DE LA RECETTE Pain de viande «mmoëlleux»!

Compléter :

- _____ lb de bœuf haché
- _____ bte de crème de céleri
- _____ t. de chapelure
- _____ t. d'oignon haché
- _____ c. à table de persil haché
- _____ c. à table de sauce Worcestershire
- _____ œuf légèrement battu
- _____ c. à thé de sel
- _____ pincée de poivre

Four à _____ °F environ _____ heure.



VIANDES ET SUBSTITUTS



Viandes



Substituts





VIANDES ET SUBSTITUTS

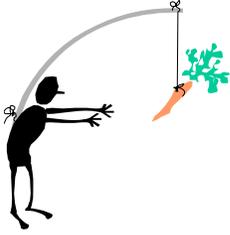
Fiche 7
(suite)

Viandes



Substituts





LÉGUMES ET FRUITS

Fiche 8
(suite)

Légumes



Fruits





VIANDES ET SUBSTITUTS

Menu à compléter

	Choix d'aliment(s)	Groupe alimentaire
Entrée		
Plat principal	Pain de viande moëlleux	<ul style="list-style-type: none">① viandes et substituts② produits laitiers③ légumes et fruits
Dessert		



Sandwich au thon et au fromage

Ingrédients :

- 1 boîte de thon émietté de 7 oz, égouttée
- ¼ t. de céleri haché
- 2 c. à table de relish
- 2 c. à table d'oignon haché
- ½ t. de mayonnaise, divisée
- 8 tranches de pain
- 4 tranches de fromage canadien

Préparation :

1. Dans un bol moyen, mélanger les 4 premiers ingrédients avec ¼ t. de mayonnaise.
2. Étendre le mélange au thon sur 4 tranches de pain.
3. Mettre une tranche de fromage par-dessus et couvrir d'une tranche de pain.
4. Enduire l'extérieur des sandwiches du reste de la mayonnaise et cuire dans une poêle réchauffée pour dorer des deux côtés.

Rendement : 4 portions.



Crème d'orge

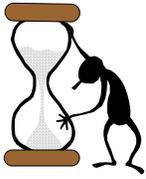
Ingrédients :

- 1 t. d'orge perlé
- 4 t. de bouillon de poulet
- 2 branches de céleri émincées
- ½ t. de lait
- ½ t. de crème 15%
- Sel de céleri et poivre au goût

Préparation :

1. Dans un bol, couvrir l'orge d'eau tiède et laisser tremper 1 heure.
2. Dans une casserole, verser le bouillon de poulet. Égoutter l'orge et le mettre dans la casserole. Ajouter le céleri. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter 1 heure.
3. Passer la soupe dans un tamis afin de conserver le liquide. Remettre ce liquide dans la casserole.
4. Ajouter le lait, la crème et les assaisonnements. Réchauffer doucement et servir.

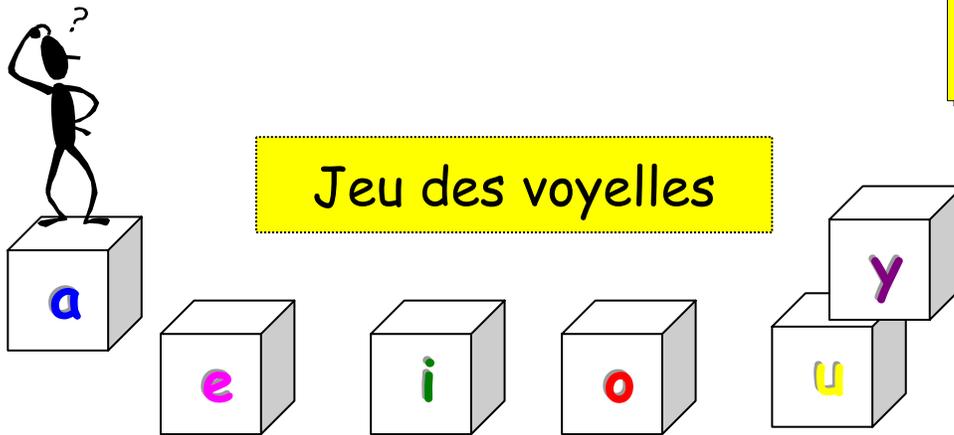
Rendement : 4 portions.



Fiche 12

Quantités des recettes
«Sandwich au thon et fromage»
et «Crème d'orge»

Ingrédients à acheter	Quantités pour () personnes



Exercice 1.

Écrire les voyelles manquantes des noms suivants :

fr___m___g___

th___n

p___ ___n

l___ ___t

___ ___gn___n

cr___m___

c___l___r___

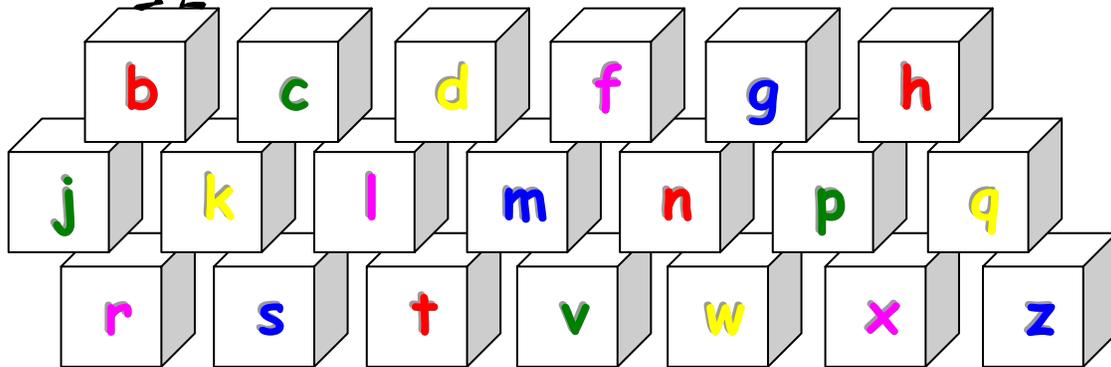
p___ ___l___t

___rg___

p___ ___vr___



Jeu des consonnes



Exercice 2.

Écrire les consonnes manquantes des verbes suivants :

___ e ___ e ___

a ___ ou ___ e ___

e ___ e ___ ___ e

___ é ___ a ___ e ___

___ ou ___ i ___



À chacun son groupe alimentaire

Classer chacun des ingrédients dans le bon groupe alimentaire.

Orge	Pain	Thon	Oignon
Céleri	Lait	Fromage	Crème

Produits laitiers :

Produits céréaliers :

Légumes et fruits :

Viandes et substituts :



Démêlons-nous !

Remettre les syllabes dans l'ordre pour former des mots.

ma-fro-ge

gout-ter-é

ri-le-cé

tion-bul-li-é

se-le-cas-ro

jo-mi-ter

fer-chauf-ré

ce-ment-dou

ten-é-dre

dui-ré-re



Les légumineuses

Les légumineuses constituent une très vaste famille comprenant plus de 600 genres et plus de 13,000 espèces. Les lentilles, les haricots, les fèves, les soyas et les arachides en sont des exemples.

Les légumineuses sont consommées depuis les temps reculés; elles furent parmi les premières plantes à être cultivées. Des découvertes archéologiques récentes de graines de fèves et d'autres légumineuses datant de plus de 11,000 ans ont été faites.

Les légumineuses occupent une place importante dans l'alimentation de plusieurs peuples, notamment en Afrique du Nord, en Amérique latine et en Asie. La plupart sont annuelles; elles poussent sur des plantes qui peuvent être buissonnantes, naines ou géantes (pouvant atteindre selon les variétés plus de 2 mètres). Consommées fraîches ou séchées, les légumineuses sont cependant toujours cuites.



Les légumineuses

Valeur nutritive

Les légumineuses sont nourrissantes. Elles contiennent généralement des protéines, très peu de matières grasses, des glucides et des fibres. La plupart des légumineuses sont d'excellentes sources de potassium, de fer, de magnésium, de thiamine, de zinc et de cuivre. Elles constituent habituellement une source très élevée de fibres alimentaires. Fraîches ou germées, elles contiennent de petites quantités de vitamine C.



Combien ça coûte?

Aliments à acheter

Coût

✓ Germes de soya	→	_____
✓ Épinards	→	_____
✓ Champignons	→	_____
✓ Poivron rouge	→	_____
✓ Courgette	→	_____
✓ Noix de cajou	→	_____
✓ Raisins secs	→	_____
✓ Coriandre	→	_____
✓ Ail	→	_____
✓ Gingembre	→	_____
Total :		_____



Des majuscules, des points, des accents et des mots

Exercice 1.

Mettre la majuscule et le point dans les phrases suivantes :

- déchiqueter les épinards

- dans un grand saladier, mêler tous les légumes

Exercice 2.

Réécrire la phrase en séparant les mots.

- Ajouterlesnoixdecajou.

- Mélangertouslesélémentsdelasauce.



Des majuscules, des points, des accents et des mots

Exercice 3.

Réécrire le mot en plaçant l'accent (ou les accents) au bon endroit.

epinards _____

dechiqueter _____

celeri _____

tres _____

meler _____

legumes _____

element _____

vegetale _____

melanger _____



Salade de germes de soya

Ingrédients :

- 2 t. de germes de soya
- 2 t. d'épinards
- ½ branche de céleri
- 4 gros champignons très frais
- 1 poivron rouge
- ½ courgette
- ⅓ t. de noix de cajou
- ⅓ t. de raisins secs
- 1 c. à table de coriandre fraîche

Sauce d'accompagnement :

- ⅓ t. d'huile végétale
- 2 c. à table de sauce soya
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à table de gingembre frais
- Quelques gouttes d'huile de sésame (facultatif)



Fiche 18.2
(suite)

Salade de germes de soya

Préparation :

1. Laver et essorer les épinards et les germes de soya. Déchiqueter les épinards. Émincer très finement le céleri, la demi-courgette, les champignons et le poivron rouge. Ciseler la coriandre.
2. Couper finement l'ail et le gingembre de la sauce d'accompagnement.
3. Dans un grand saladier, mêler tous les légumes. Ajouter les noix de cajou et les raisins secs.
4. Mélanger tous les éléments de la sauce et verser sur la salade.

Rendement : 4 portions.



Et si on doublait la recette !

Fiche 19

Exemple :

2 t. de germes de soya

2 tasses

+

2 tasses

= 4 t. de germes de soya

A) 2 t. d'épinards

_____ t.



+

_____ t.



= _____ t. d'épinards

B) 1/2 branche de céleri



+



= _____ branche de céleri

C) 4 champignons



+



= _____ champignons

D) 1 poivron



+



= _____ poivrons

E) 1/2 courgette



+



= _____ courgette

F) 1/3 t. de noix

_____ t. de



+

_____ t. de



= _____ t. de noix

G) 1/3 t. de raisins

_____ t. de



+

_____ t. de



= _____ t. de raisins

H) 1 c. à table de coriandre



+



= _____ c. à table de coriandre

+



Et si on doublait la recette !

Sauce d'accompagnement :

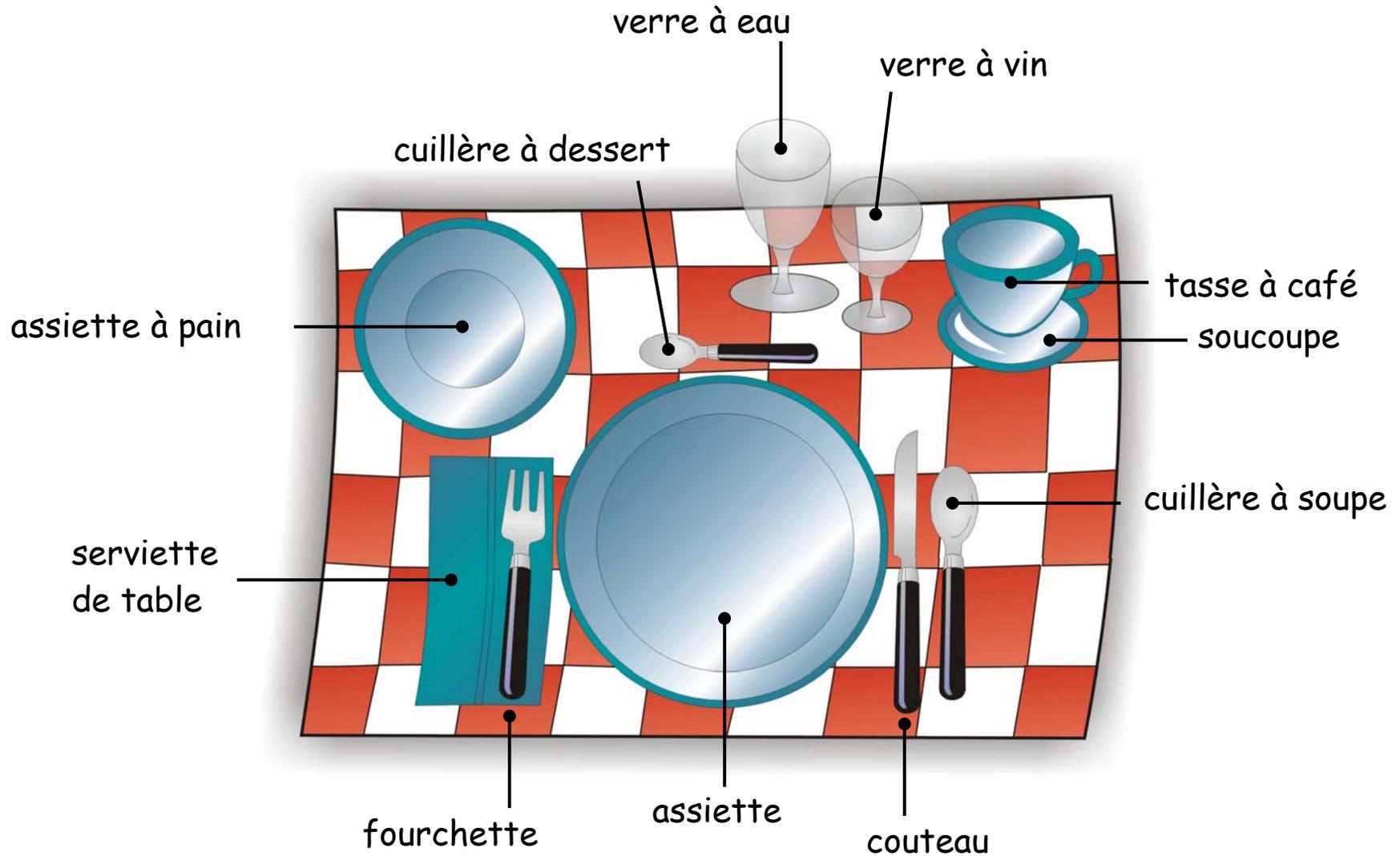
I) 1/3 t. d'huile

_____ t. d'		+	_____ t. d'		= _____ t. d'huile
_____		+	_____		= _____ c. à table de sauce soya
_____		+	_____		= _____ gousses d'ail
_____		+	_____		= _____ c. à table de gingembre

Rendement : 4 portions

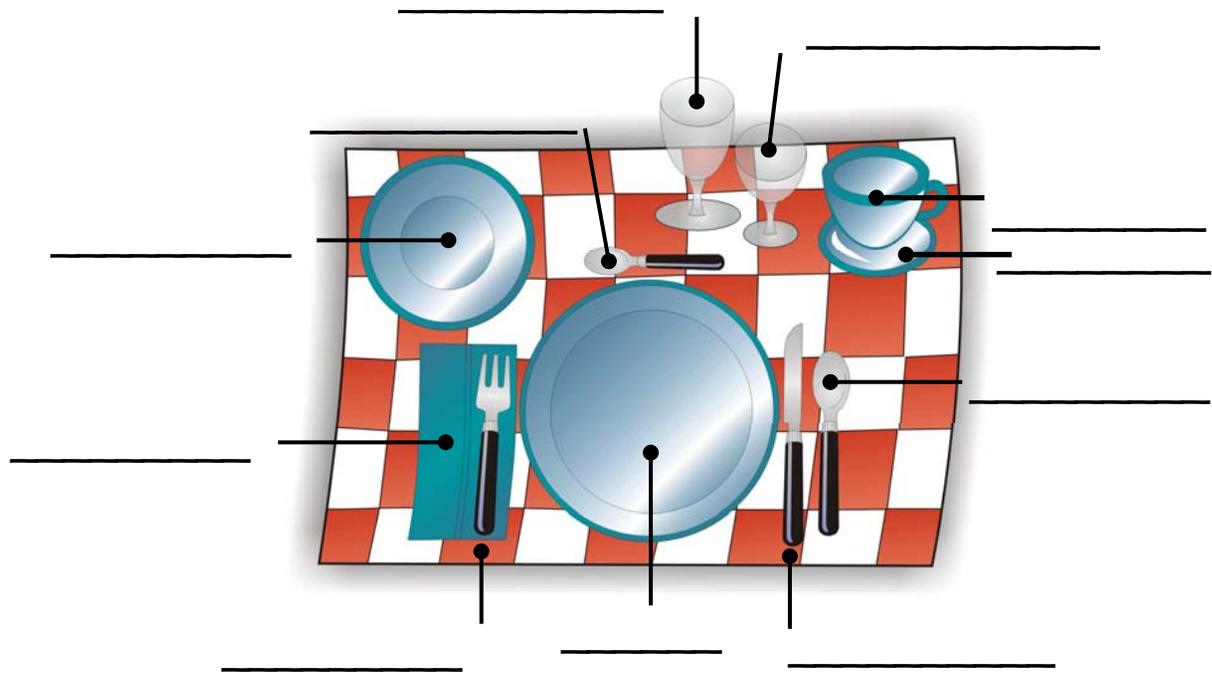
_____ portions	+	_____ portions	= _____ portions
----------------	---	----------------	------------------

Comment dresser la table



Comment dresser la table

Fiche 20.2



1. cuillère à dessert
2. verre à vin
3. cuillère à soupe
4. assiette
5. serviette de table
6. assiette à pain
7. couteau
8. verre à eau
9. tasse à café
10. fourchette
11. soucoupe



J'écris le bon son

Écouter et compléter les mots à l'aide des sons suivants :

Ch, eu, ou, oi, on, eau, au, in, em, en

- | | |
|------------------|--------------------|
| a) p_____let | i) p_____ |
| b) b_____rre | j) s_____ce |
| c) g_____sse | k) g_____g_____bre |
| d) p_____trine | l) pim_____t |
| e) floc_____ | m) _____gn_____ |
| f) morc_____ | n) finem_____t |
| g) p_____vr_____ | o) ha_____ées |
| h) tran_____ées | p) ch_____d |



Sauté de poulet et de légumes

Ingrédients :

1 lb de poitrines de poulet désossées sans la peau

3 c. à table de sauce soya, divisées

3 c. à table de fécule de maïs, divisées

1 c. à thé de gingembre frais, râpé (facultatif)

1 c. à thé de sucre

1 à 2 gousses d'ail hachées finement

¼ c. à thé de piments broyés

1 ½ t. d'eau

5 c. à table de beurre, divisées

2 t. de carottes tranchées finement

1 oignon en gros morceaux

1 poivron rouge tranché

1 poivron vert tranché

Riz cuit chaud



Sauté de poulet et de légumes

Fiche 22.1
(suite)

Préparation :

1. Couper le poulet en fines lanières.
2. Dans un bol moyen, mélanger 2 c. à table de sauce soya, 1 c. à table de fécule de maïs, le gingembre, le sucre et l'ail. Ajouter le poulet au mélange et remuer pour bien enrober. Réserver.
3. Mélanger le reste de la fécule avec le reste de la sauce soya et les piments broyés. Incorporer l'eau. Réserver.
4. Dans une grande poêle, faire fondre 3 c. à table de beurre à feu vif. Faire sauter le poulet pendant 2 minutes. Le retirer de la poêle.
5. Dans la même poêle, faire fondre le reste du beurre à feu vif. Faire sauter les carottes et l'oignon pendant 3 minutes. Ajouter les poivrons; faire revenir environ 2 minutes. Remettre le poulet dans la poêle et incorporer le mélange à la sauce soya. Faire cuire à feu moyen en remuant sans cesse jusqu'à épaississement.
6. Servir avec du riz.

Rendement : 4 portions.



Rôties à la mélasse

Ingrédients et préparation:

Faire fondre 2 c. à table de beurre dans une poêle.

Ajouter 3 c. à table de mélasse.

Éclaircir avec un peu d'eau si nécessaire.

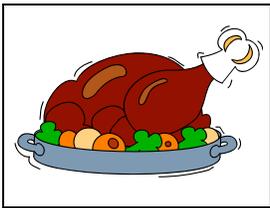
Faire cuire 1 tranche de pain des 2 côtés dans ce mélange.



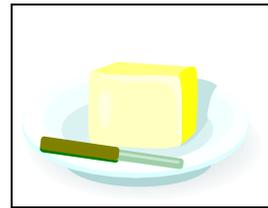
Le bon mot

Fiche 23

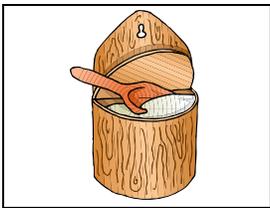
Entourer le mot correct.



boulet
poulet
pelout



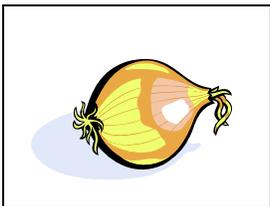
deurre
beurre
leurre



sucre
secru
sruce



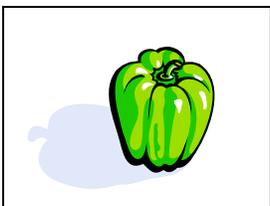
eau
uea
aeu



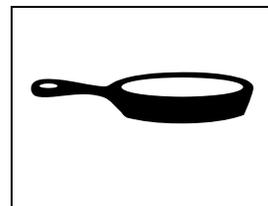
ognon
rognon
oignon



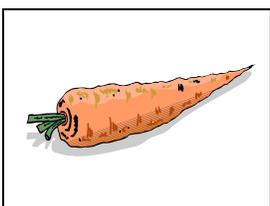
ciz
viz
riz



poivre
poivron
poire



poêle
goêle
poil



crarotte
marotte
carotte



dasse
tasse
basse



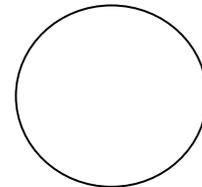
Revenus des repas payants

Prix d'un repas :

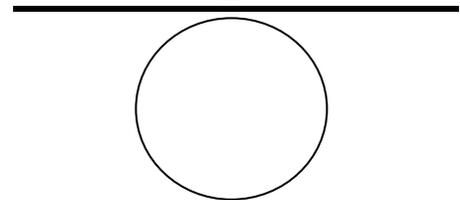
2,00\$

X

Nombre de repas payants :



Revenus des repas :



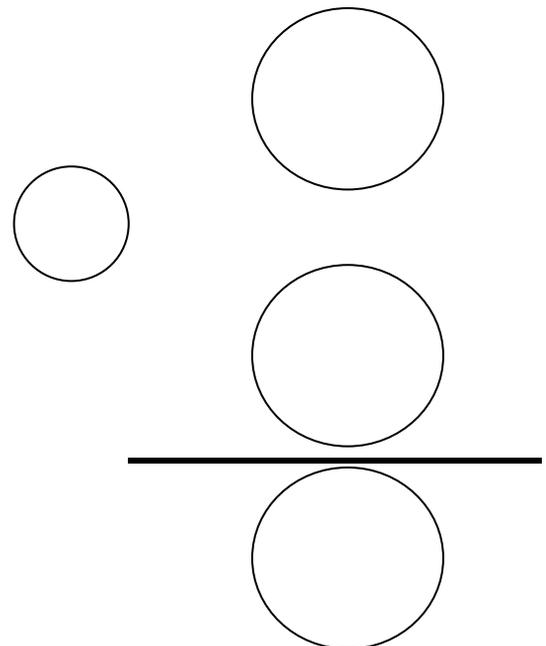


Coût réel des dépenses des recettes
«Sauté de poulet aux légumes» et
«Rôties à la mélasse»

Dépenses totales des recettes :
voir fiche 24 (épicerie)

Revenus des repas payants:

Coût réel des dépenses:





Poisson en papillote

Ingrédients :

2 c. à table de beurre

2 c. à table d'échalotes tranchées

2 t. de champignons frais tranchés finement

1 t. de carottes tranchées finement

1 t. de céleri tranché finement

Sel assaisonné

1 lb de filets de poisson

4 c. à thé de jus de citron, divisées



Poisson en papillote

Fiche 26
(suite)

Préparation :

1. Préchauffer le four à 350° F.
2. Dans une grande poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Y faire cuire les échalotes, les champignons, les carottes et le céleri jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Saler au goût.
3. Découper une feuille de papier d'aluminium en 4 carrés de 12 po (30cm) de côté; placer le côté brillant vers le haut. Répartir la préparation aux légumes au centre des carrés et couvrir d'un morceau de poisson. Arroser chaque portion de 1 c. à thé de jus de citron. Rabattre le papier d'aluminium de manière à former un triangle; sceller les coins.
4. Déposer les papillotes sur une plaque à biscuits. Faire cuire au four 15 minutes. Servir dans le papier d'aluminium en pratiquant une ouverture en croix sur le dessus.

Rendement : 4 portions.



Minuscules et majuscules

1. Relier par un trait les mots de la colonne de GAUCHE (lettres minuscules) correspondant à ceux de la colonne de DROITE (lettres majuscules).
2. Réécrire en lettres majuscules les mots de la colonne de DROITE.

GAUCHE

DROITE

beurre •

• CHAMPIGNON

échalote •

• CAROTTE

champignon •

• BEURRE

carotte •

• ÉCHALOTE

céleri •

• POISSON

sel •

• CÉLERI

poisson •

• SEL

citron •

• LIQUIDE

jus •

• CITRON

liquide •

• JUS



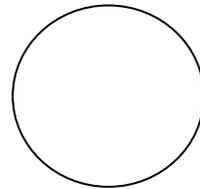
Revenus des repas payants

Prix d'un repas :

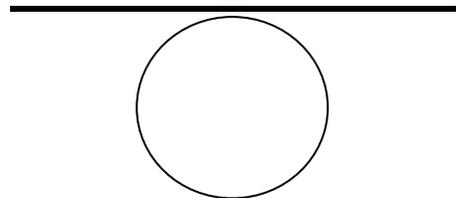
2,00\$

X

Nombre de repas payants :



Revenus des repas :



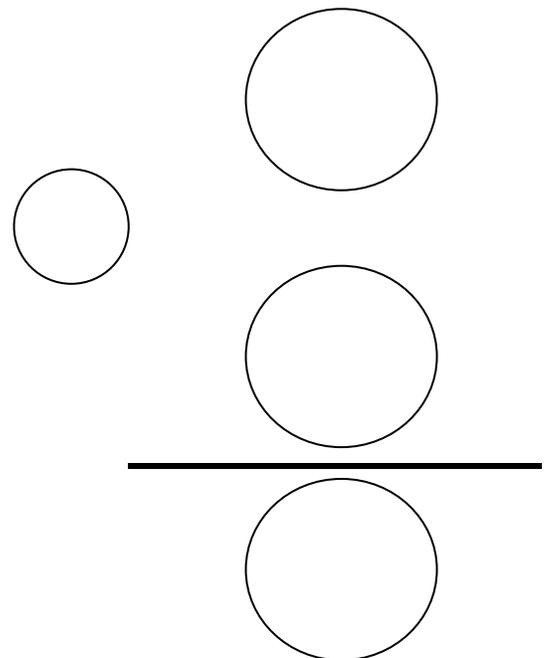


Coût réel des dépenses de la recette «Poisson en papillote»

Dépenses totales de la recette :
Voir fiche 28 (épicerie)

Revenus des repas payants:

Coût réel des dépenses:





Le bon déterminant

Écrire le bon déterminant : le, la, l' ou les

_____ échalote

_____ carottes

_____ céleri

_____ four

_____ beurre

_____ aluminium

_____ papillotes

_____ fourchette

_____ préparation

_____ sel



Connaissance de l'ordre alphabétique

1. Compléter en minuscules l'ordre alphabétique suivant :

a ___ ___ d e f ___ h ___ ___ k l m
___ ___ p ___ r s t ___ v ___ x ___ z

2. Mettre en ordre alphabétique les verbes suivants :

fondre - cuire - saler - découper
placer - répartir - arroser



Fiche 32.1

Mon épicerie

Combien ça coûte?

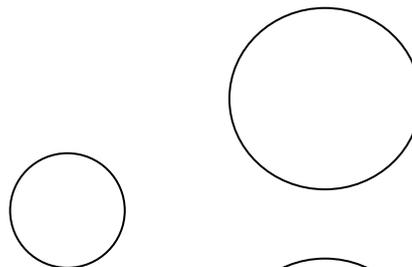
Ingrédients à acheter	Prix
Beurre	3,48\$
Échalotes	0,59\$
Champignons	1,99\$
Carottes	2,19\$
Céleri	0,99\$
Filets de poisson	8,54\$
Total :	



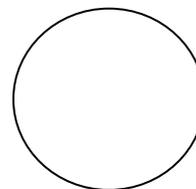
Mon épicerie

Combien me revient-il?

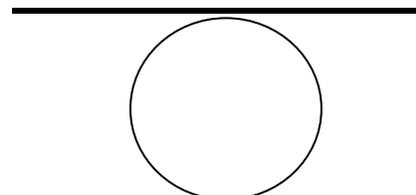
Si je paie avec un billet de



Et que mon épicerie me coûte



Il me revient





Bâtonnets de pommes de terre

Fiche 33

Ingrédients :

4 grosses pommes de terre de forme allongée

2 c. à soupe de beurre

1 c. à thé d'assaisonnements au choix :

- sel d'oignon
- épices cajuns
- romarin
- sel et poivre
- mélange de fines herbes
- parmesan

Préparation :

1. Éplucher les pommes de terre et les tailler en bâtonnets assez gros (comme des frites) et les mettre dans un bol d'eau glacée 20 minutes, ce qui les rend plus croustillantes. Bien les éponger.
2. Faire fondre le beurre dans une casserole. Retirer du feu, ajouter les bâtonnets de pommes de terre et bien remuer pour les enrober. On peut aussi ajouter de l'ail au beurre fondu.
3. Déposer les bâtonnets de pommes de terre sur une plaque à biscuits et les assaisonner avec les épices choisies et le parmesan. Cuire au four, 30 minutes à 200°C (400°F). Les retourner 2 fois durant la cuisson.

Rendement : 4 portions.



Hamburger surprise

Ingrédients :

- 1 lb de viande hachée (boeuf ou veau)
- 2 c. à soupe de préparation de soupe à l'oignon déshydratée (facultatif)
- 4 gros cubes de fromage fondant (mozzarella, cheddar ou gruyère)
- Sel et poivre
- 4 pains hamburger

Préparation :

1. Mélanger la viande avec la soupe à l'oignon déshydratée et laisser mariner au réfrigérateur 1h. Diviser la viande d'abord en 4 portions puis rediviser en deux.
2. Façonner 8 galettes minces.
3. Déposer un cube de fromage sur 4 des galettes. Couvrir des 4 autres galettes et aplatir pour bien souder les bords afin que le fromage, qui fondra à la cuisson, ne s'écoule pas dans la poêle. Saler et poivrer.
4. Griller les galettes dans une poêle avec un peu de beurre, à feu moyen, environ 3 minutes de chaque côté.

Servir :

- 😊 avec les assaisonnements traditionnels : moutarde, relish, tomate et hachis d'oignon.
- 😊 avec une généreuse portion de bâtonnets de pommes de terre.

Rendement : 4 portions.



Des noms et des adjectifs

Classer chacun des mots des expressions suivantes dans la bonne colonne.

	Noms communs	Adjectifs
Épices cajuns		
Forme allongée		
Grosses pommes		
Viande hachée		
Eau glacée		
Beurre fondu		
Fines herbes		
Galettes minces		
Feu moyen		



Séparons en syllabes !

Séparer et compter les syllabes des mots suivants :

Exemple : forme 2

Beurre _____

Choix _____

Épices _____

Sel _____

Poivre _____

Romarin _____

Herbes _____

Pommes _____

Bâtonnets _____

Plaque _____



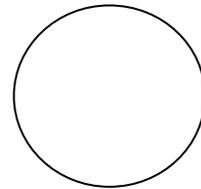
Revenus des repas payants

Prix d'un repas :

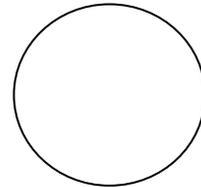
2,00\$

X

Nombre de repas payants :



Revenus des repas :





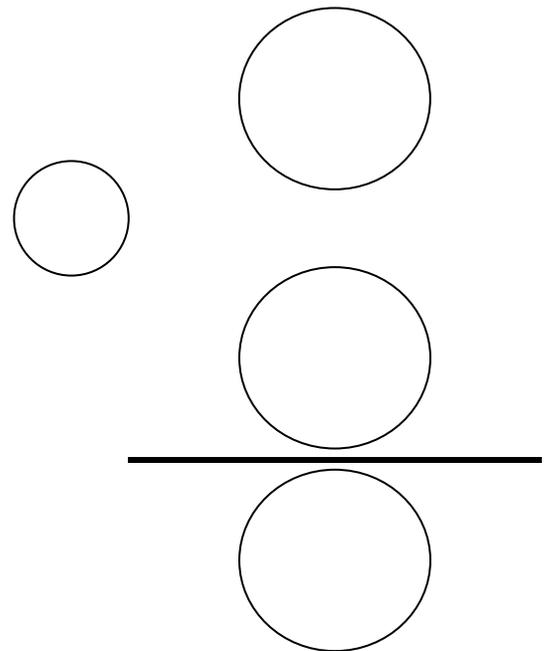
Coût réel des dépenses des recettes
«Bâtonnets de pommes de terre» et
«Hamburger surprise»

Dépenses totales des recettes :

Voir fiche 37 (épicerie)

Revenus des repas payants:

Coût réel des dépenses:





Un peu d'ordre !

Réécrire les phrases de la recette en ordre chronologique.

- ⇒ Déposer les bâtonnets de pommes de terre sur une plaque.
- ⇒ Tailler les pommes de terre en bâtonnets.
- ⇒ Retourner les bâtonnets de pommes de terre durant la cuisson.
- ⇒ Éplucher les pommes de terre.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____



Fiche 40

Gâteau choco-mayo

Ingrédients :

2 t. de farine non tamisée

$\frac{2}{3}$ t. de cacao

1 $\frac{1}{4}$ c. à thé de bicarbonate de soude

$\frac{1}{4}$ c. à thé de poudre à pâte

1 $\frac{2}{3}$ t. de sucre

3 œufs

1 c. à thé de vanille

1 t. de mayonnaise

1 $\frac{1}{3}$ t. d'eau



Gâteau choco-mayo

Préparation :

1. Graisser et enfariner le fond de 2 moules à gâteau rond de 9 pouces.
2. Dans un bol, mélanger ensemble les 4 premiers ingrédients et mettre de côté.
3. Dans un autre bol, battre à grande vitesse les 3 ingrédients suivants pendant 3 minutes. Incorporer la mayonnaise.
4. Ajouter environ $\frac{1}{4}$ du mélange de farine, puis environ $\frac{1}{3}$ de l'eau, puis environ $\frac{1}{4}$ du mélange de farine, puis environ $\frac{1}{3}$ de l'eau, puis environ $\frac{1}{4}$ du mélange de farine, puis environ $\frac{1}{3}$ de l'eau, puis environ $\frac{1}{4}$ du mélange de farine.
5. Verser dans les moules et cuire au four à 350°F pendant 30 à 35 minutes.
6. Refroidir pendant 10 minutes. Démouler et refroidir sur des grilles. Glacer au goût.

Rendement : Donne 2 étages de 9 pouces.



Fiche 41

Glaçage moka

Ingrédients :

$\frac{3}{4}$ t. de graisse

1 c. à table de vanille

$\frac{1}{2}$ c. à thé de sel

$\frac{1}{2}$ t. de cacao

1 c. à table de café instantané dissous dans $\frac{1}{2}$ t. d'eau chaude

4 $\frac{1}{2}$ t. de sucre à glacer

Préparation :

1. Battre en crème la graisse, la vanille, le sel et le cacao.
2. Ajouter le sucre à glacer et le café en alternant et battre jusqu'à consistance uniforme.

Rendement : suffisant pour glacer un gâteau à 2 étages.



Des fractions, toujours des fractions !

Dessiner l'eau dans les tasses selon la fraction indiquée.



$\frac{1}{2}$



$\frac{1}{4}$



$\frac{3}{4}$

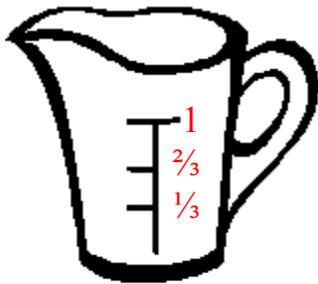


1



Des fractions, toujours des fractions !

Dessiner l'eau dans les tasses selon la fraction indiquée.



1



$\frac{2}{3}$

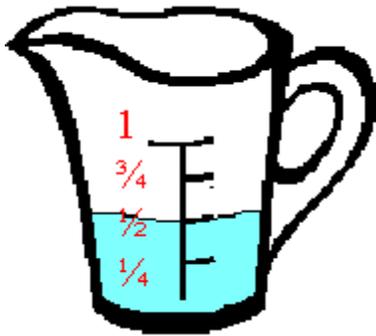


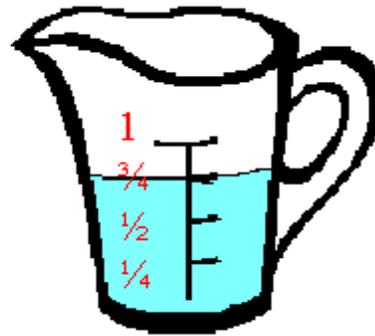
$\frac{1}{3}$

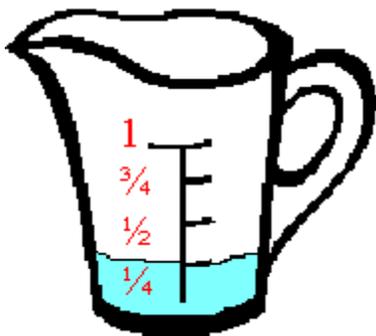


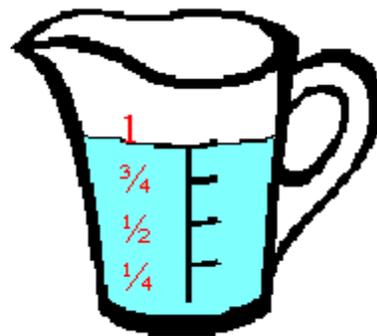
Des fractions, toujours des fractions !

Combien y a-t-il d'eau dans la tasse à mesurer?
Écrire la fraction.





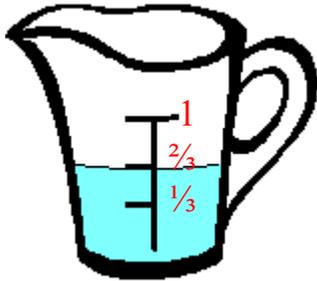


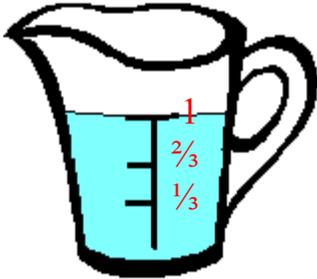


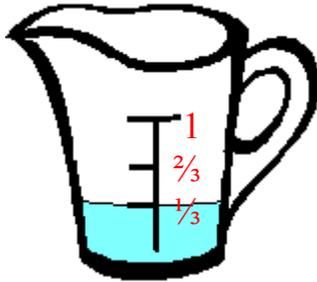


Des fractions, toujours des fractions !

Combien y a-t-il d'eau dans la tasse à mesurer?
Écrire la fraction.









Quel genre, quel nombre ?

Faire un «X» dans la bonne colonne pour déterminer si le mot est masculin ou féminin, singulier ou pluriel.

	masculin	féminin	singulier	pluriel
un œuf				
la tasse				
quatre ingrédients				
les moules				
une minute				
des grilles				
le sucre				
un bol				
la vanille				
le fond				



Je fais des mots.

Fiche 45

Assembler les syllabes de gauche aux syllabes de droite afin de former des mots.

①

tas	fé
pou	se
ca	dre

②

mou	cre
su	te
pâ	le

③

gâ	teau
cô	ces
pou	té

④

grais	tre
bat	re
cui	ser

⑤

met	ser
ver	tre
gla	cer

Réécrire les mots trouvés.

①

②

③

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

④

⑤

_____	_____
_____	_____
_____	_____



Dépenses totales des recettes «Gâteau choco-mayo» et «Glaçage moka»

Ingrédients à acheter	Quantités pour () personnes	Prix

Dépenses totales : _____



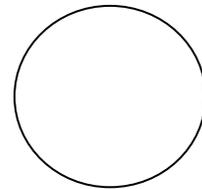
Revenus des desserts payants

Prix d'un dessert :

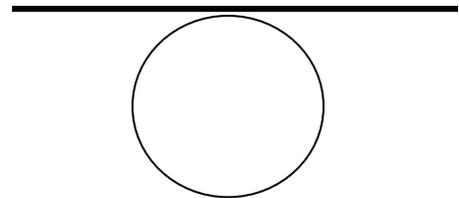
0,50\$

X

Nombre des desserts payants :



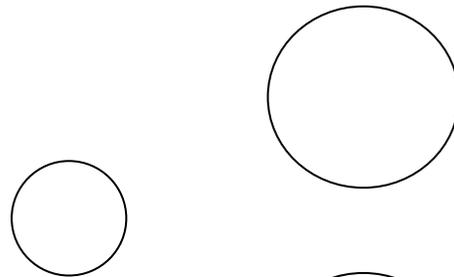
Revenus des desserts :



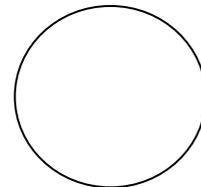


Coût réel des dépenses des recettes
«Gâteau choco-mayo» et «Glaçage moka»

Dépenses totales des recettes :



Revenus des desserts payants:



Coût réel des dépenses:

