

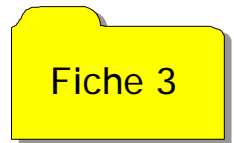


Fiche 2

PRODUITS CÉRÉALIERS



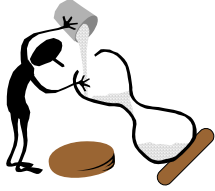
PRODUITS LAITIERS PRODUITS CÉRÉALIERS



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»!

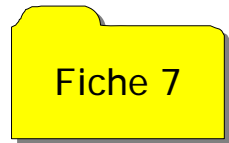
Compléter :

- _____ 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

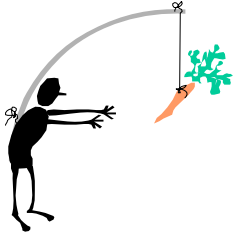
Fiche 7
(suite)

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 | ① viandes et substituts ② produits laitiers ③ 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

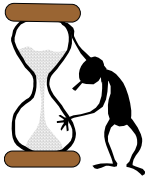
Ingrédients :

- 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.

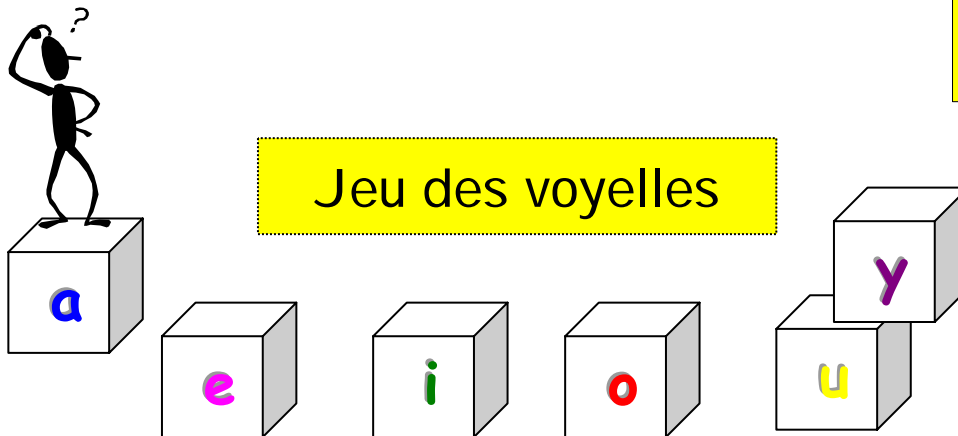
Rendement : 4 portions.



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___

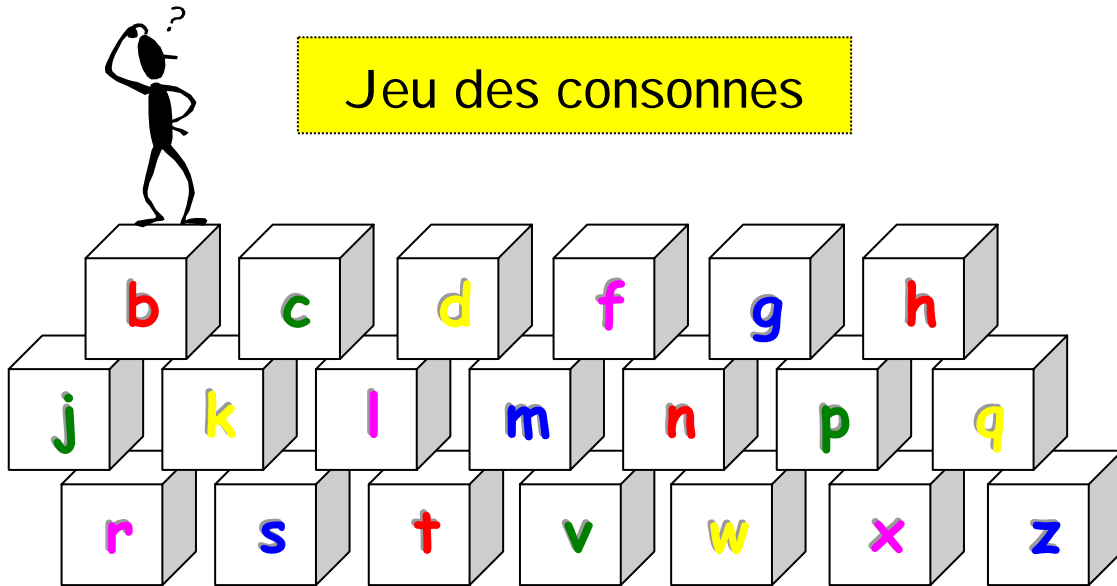
c___l___r___

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 _____

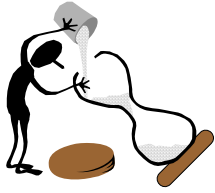
meler _____

legumes _____

element _____

vegetale _____

melanger _____



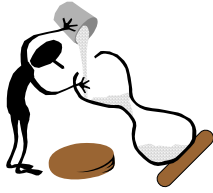
Salade de germes de soya

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

J) 2 c. à table de sauce soya

_____  + _____  = _____ c. à table de sauce soya

K) 1 gousse d'ail

_____  + _____  = _____ gousses d'ail

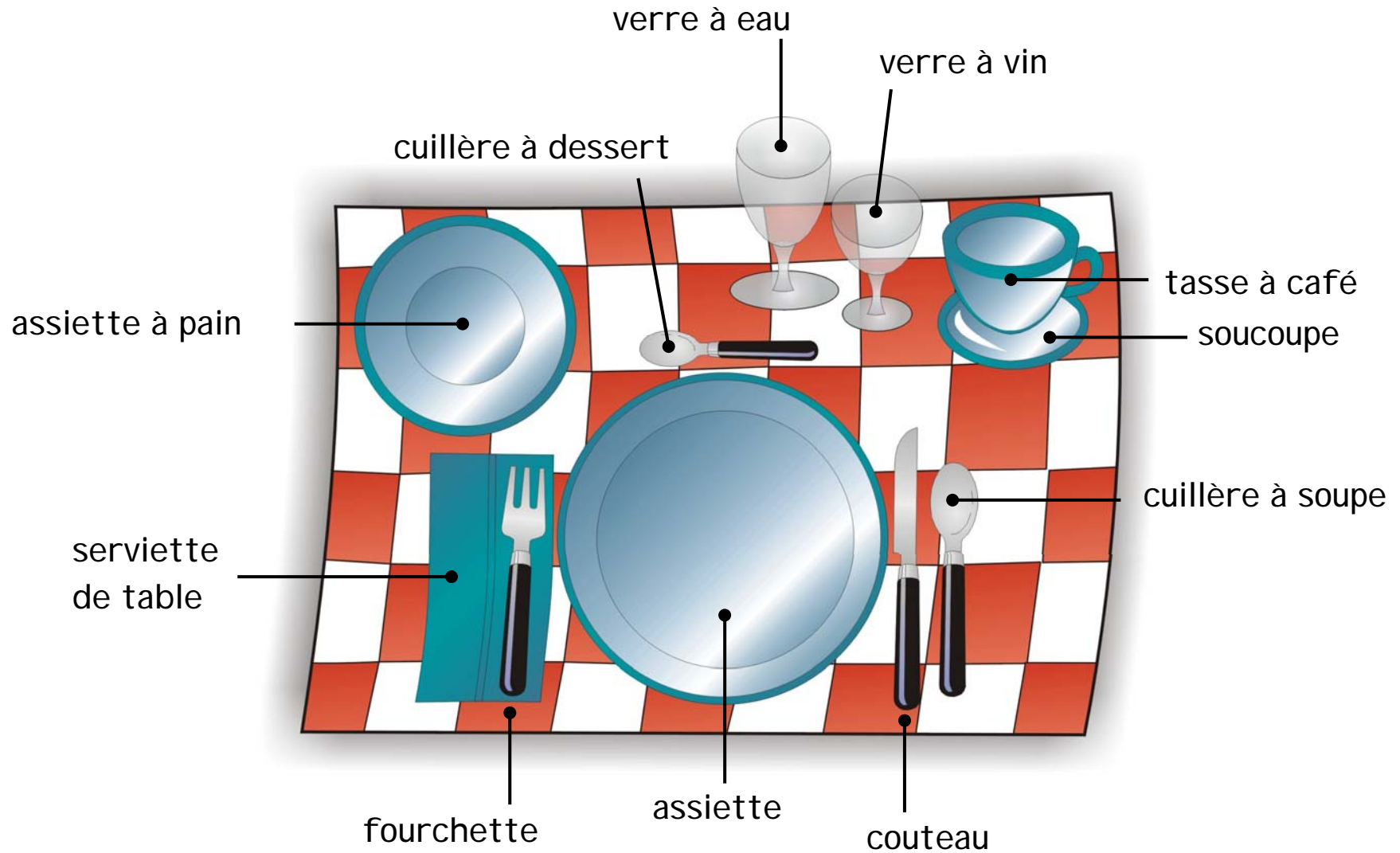
L) 1 c. à table de gingembre

_____  + _____  = _____ c. à table de gingembre

Rendement : 4 portions

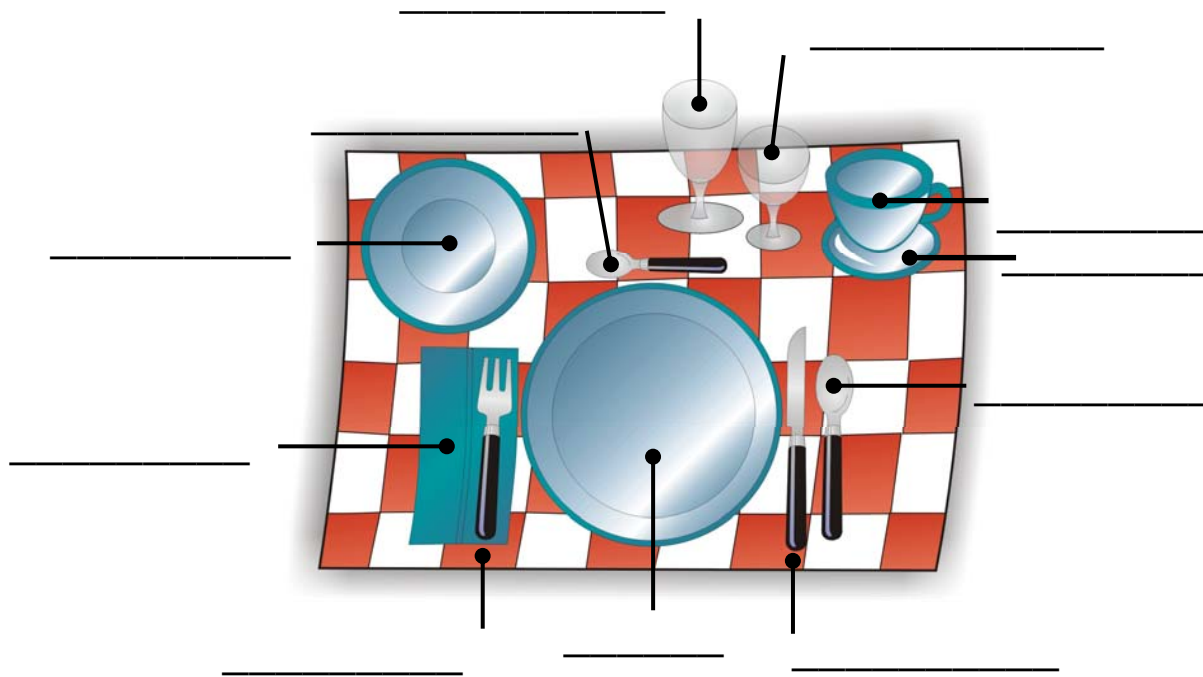
_____ portions + _____ portions = _____ portions

Comment dresser la table

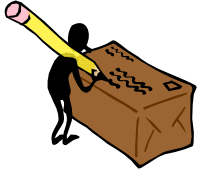


Comment dresser la table

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

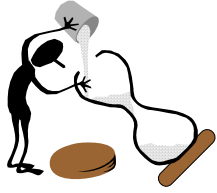


J'écris le bon son

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

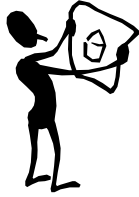
Ingrédients et préparation:

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.

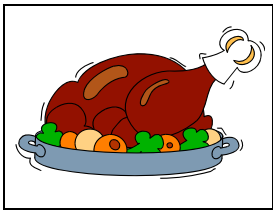
Faire cuire 1 tranche de pain des 2 côtés dans ce mélange.



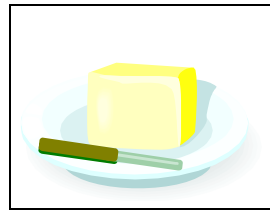
Le bon mot

Fiche 23

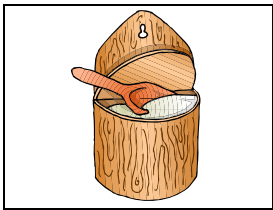
Entourer le mot correct.



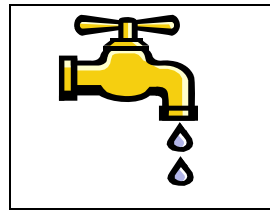
boulet
poulet
pelout



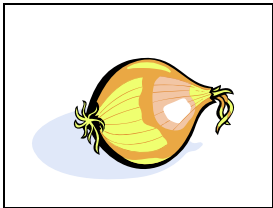
deurre
beurre
leurre



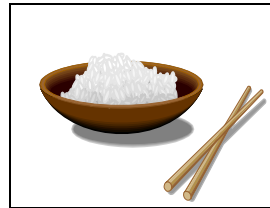
sucre
secru
sruce



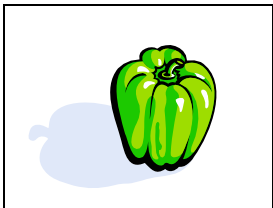
eau
uea
aeu



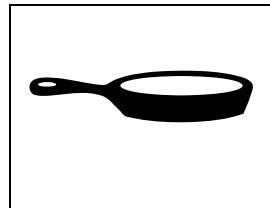
ognon
rognon
oignon



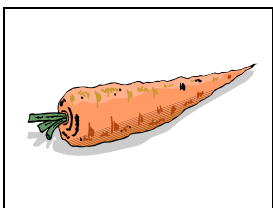
ciz
viz
riz



poivre
poivron
poire



poêle
goêle
poil



crarotte
marotte
carotte



dasse
tasse
basse