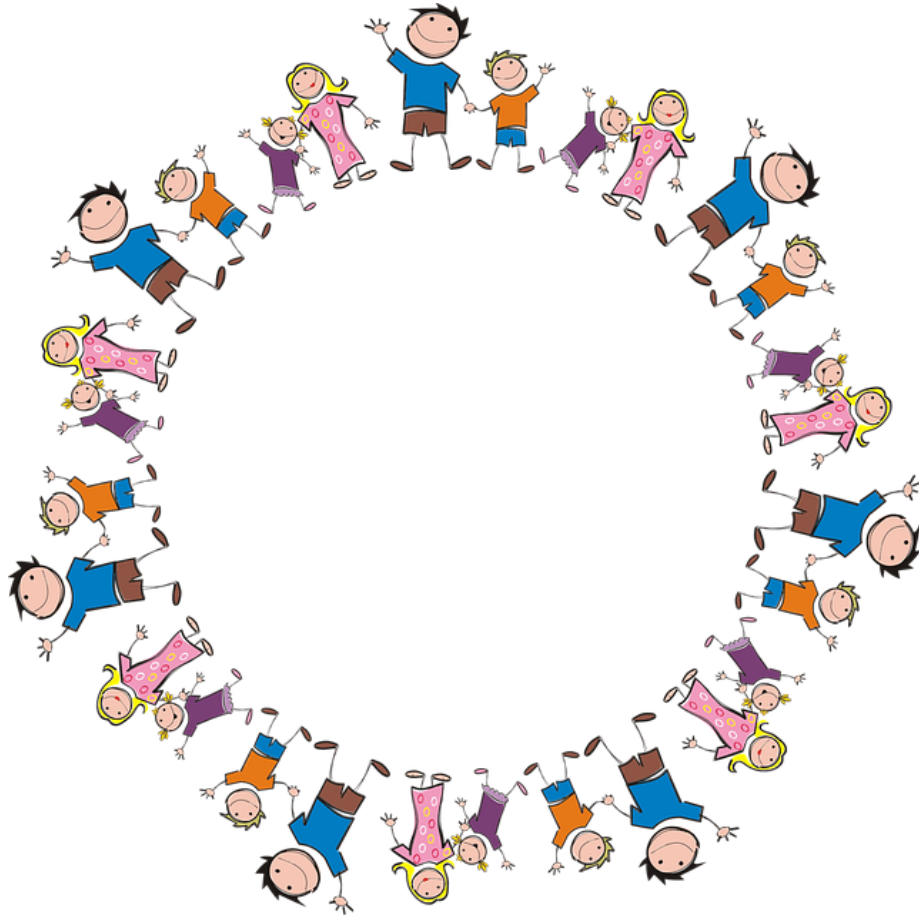


MON CARNET DE

3^{ÈME} ET 4^{ÈME} PRIMAIRES – N°6



APPRENDRE EN S'AMUSANT





L'actu du jour

En cuisine, on mitonne de drôles de phrases

En été tes parents ont davantage de temps. Aussi, ils te proposent parfois de cuisiner avec eux. Mais il n'est pas toujours facile de comprendre la recette. La suite de notre série 'les mots de...'

Aujourd'hui, c'est décidé tu te mets aux fourneaux. Bien sûr il n'y a plus guère de fourneaux dans nos cuisines, plutôt des cuisinières ou des gazinières. Mais bon, tu enfiles un tablier et à toi les bonheurs gourmands. Comme tu adores le poulet tu te jettes sur la page volaille de ton livre de recettes, mais là, ça se complique. Les '3 b' te sautent aux yeux et te laissent perplexe : brider, braiser, barder...

Si tu veux rôti ton poulet, il te faut le brider pour qu'il ne perde pas son jus dans la lèche-frite du four. Au fait ce mot rigolo est un mot dérivé de l'ancien français 'froie' qui veut dire 'frir'. Revenons à notre 'brider', il s'agit tout simplement de ficeler les pattes et les ailes de ta volaille avec une aiguille à brider et de la ficelle. Un petit conseil : avant cette opération fourre ton poulet d'ail, d'oignons et d'herbes aromatiques. Ils sera alors délicieusement parfumé.

Si tu déguises ton poulet en pintade pour le cuisiner avec des choux, barde-le. C'est-à-dire enveloppe le d'une mince tranche de lard gras pour éviter qu'il ne dessèche à la cuisson. Par ailleurs après avoir coupé tes choux verts en lamelles, blanchis-les. Encore un 'b' bizarre ! Blanchir veut dire simplement que tu vas ébouillanter tes choux en les trempant quelques minutes dans l'eau bouillante. Ensuite tu peux braiser ton poulet bardé et tes choux. Ce qui signifie que tu vas laisser cuire longuement tes aliments à feu doux.

Tu vois la cuisine des mots ce n'est pas sorcier. Encore que si tu décides de t'attaquer à la pâtisserie tu n'es pas au bout de tes peines : abaisser, foncer, glacer... Mais c'est une autre histoire !

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com)

1. Lis le texte à voix basse 2 ou 3 fois si nécessaire.
2. As-tu compris le sens global de ce texte ou y a-t-il des mots que tu ne comprends pas ? Voici un petit référentiel pour t'aider :

Vocabulaire

Fourneau : sorte de four servant à cuire les aliments.

Cuisinière : appareil ménager composé d'une table de cuisson et d'un four permettant la cuisson des aliments.

Gazinière : appareil utilisé dans les cuisines permettant la cuisson des aliments à partir du gaz.

Volaille : oiseau qu'on élève pour manger ses œufs et/ ou sa chair.

Lèche-frite : ustensile de cuisine que l'on place sous la broche à rôtir d'un four ou d'une rôtissoire pour recevoir le jus de cuisson.

Herbes aromatiques : plantes utilisées en cuisine pour les arômes qu'elles dégagent.

Pintade : oiseau au plumage sombre semé de taches claires.

Mitonner : cuire longtemps à petit feu.

Brider : attacher les pattes et les ailes d'une volaille avec une aiguille à brider et de la ficelle.

Braiser : cuire un aliment longuement à feu doux.

Barder : envelopper le poulet par exemple d'une mince tranche de lard gras.

Blanchir : cuire les légumes en les plongeant dans l'eau bouillante.

3. Quel est le titre de l'article :
-

4. Quel autre titre pourrait correspondre à cet article ?

-Je visite une ferme d'élevage.

-Je cuisine avec mes parents.

-Je rédige un exposé sur la poule et le coq.

5. « Tu te jettes sur la page volaille », car tu aimes :

- la viande
- les choux
- le poisson
- les légumes
- le poulet.

6. Tu es perplexe lors de la lecture des « 3b » : recopie ci –dessous les trois verbes dont parle l’auteur.

7. Complète avec les mots du texte :

Tu dois brider ton poulet, ce mot vient de l’ancien français « »
qui veut dire « ».

8. Que veut dire « brider un poulet » ? Recopie la phrase du texte qui l’explique :

9. Entoure la réponse correcte. « Barder un poulet » veut dire :

- le cuire à la broche.
- l’envelopper d’une mince tranche de lard gras.
- le couper en plusieurs morceaux.

10. « Braiser un poulet » veut dire :

- le cuire à feu vif.
- le cuire à la friteuse.
- le laisser cuire longuement à feu doux.

11. Remets en ordre chronologique : de 1 à 6.

- Les '3b' me sautent aux yeux et me rendent perplexe.
- Je dois brider mon poulet.
- Je fourre mon poulet d'ail, d'oignons et d'herbes aromatiques.
- Aujourd'hui , je cuisine.
- Je me jette sur la page 'volaille' de mon livre de recettes.
- Je blanchis les choux

12. Mots croisés :

Horizontalement :

A : Verbe à l'infinitif : attacher les ailes et les pattes d'une volaille avec une aiguille à brider et de la ficelle.

B : Verbe à l'infinitif : cuire les légumes en les plongeant dans l'eau bouillante.

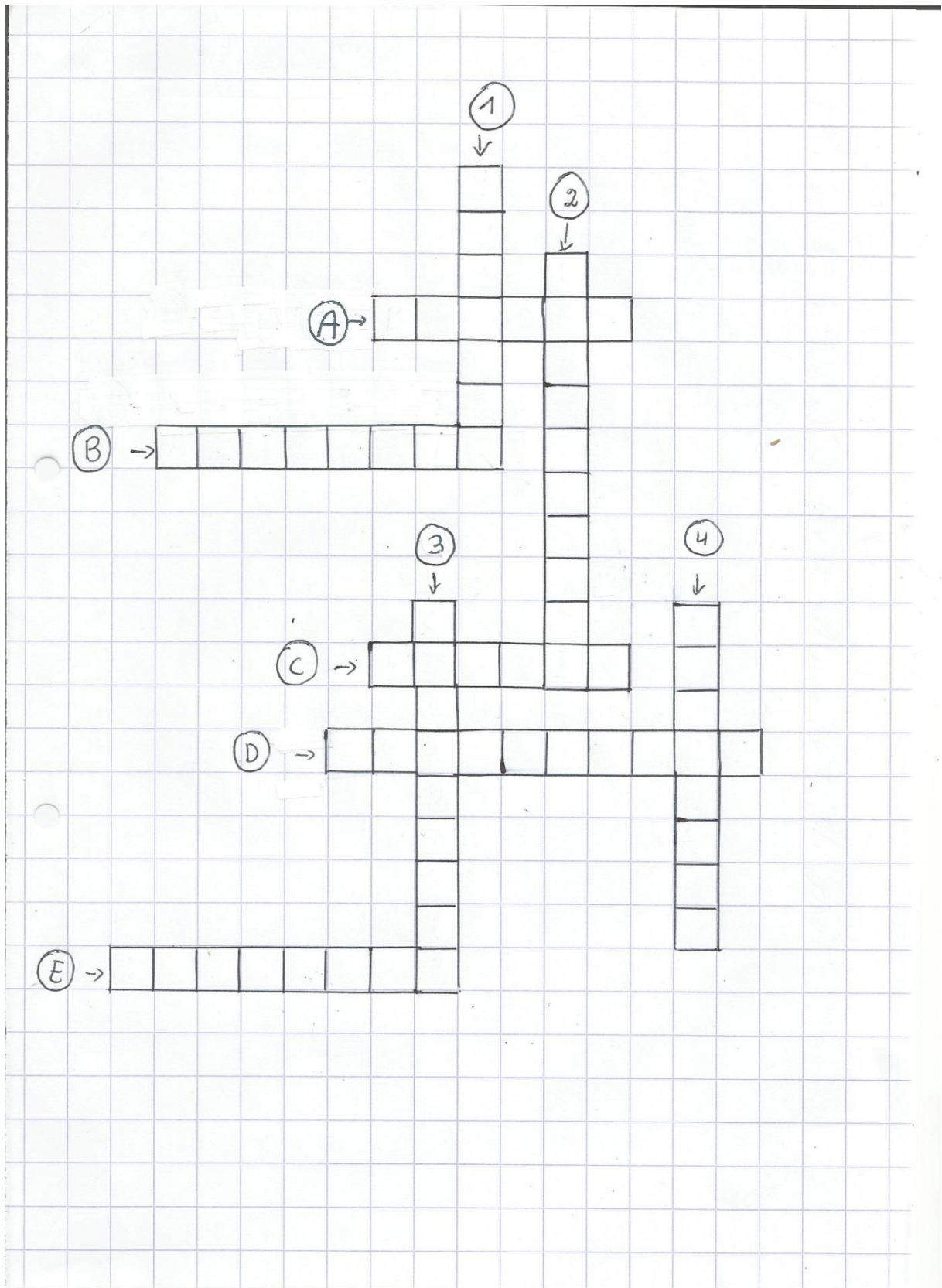
C : Verbe à l'infinitif : envelopper la volaille d'une fine tranche de lard gras.

D : Nom : appareil ménager composé d'une table de cuisson et d'un four permettant la cuisson des aliments.

E : oiseau qu'on élève pour manger ses œufs et/ ou sa chair.

Verticalement :

1. Verbe à l'infinitif : cuire un aliment longuement à feu doux.
2. Nom : ustensile de cuisine que l'on place sous la broche à rôtir d'un four ou d'une rôtissoire pour recevoir le jus de cuisson.
3. Nom : appareil utilisé dans les cuisines permettant la cuisson des aliments à partir du gaz.
4. Nom : sorte de four servant à cuire les aliments.



Mathématiques

TOP CHEF

1* Le cocktail crayons de couleurs :



www.hellokids.com

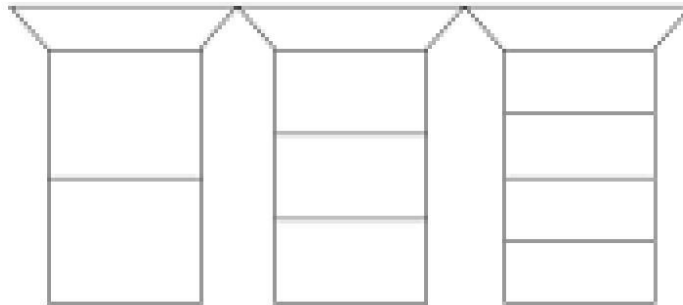
INGRÉDIENTS :

- Jus d'orange : 1/3 de verre (orange)
- Jus d'ananas : 1/3 de verre (jaune)
- Sirop de grenadine : 1/4 de verre (rouge)

ETAPES :

1. Verse dans ton verre le sirop de grenadine. Pour faire un étage et pour que les couleurs ne se mélangent pas, il va falloir verser le jus d'orange très doucement par-dessus l'étage de sirop de grenadine. L'astuce, c'est d'utiliser une petite cuillère que tu mettras juste au-dessus de la surface du sirop de grenadine, et sur laquelle tu verseras doucement le jus d'orange. Le jus d'orange se déposera ainsi tout doucement sur le sirop et ne se mélangera pas !
2. Réutilise la même technique pour créer un étage supplémentaire avec le jus d'ananas en le versant doucement par-dessus le jus d'orange. Tu as maintenant ton cocktail à trois étages !

Colorie les ingrédients dont tu as besoin dans la bonne couleur et dans le verre doseur adéquat :



www.ekladata.com

Et si tu réalises 600 ml de ce cocktail ? Colorie dans ce verre gradué !



www.cdiseount.com

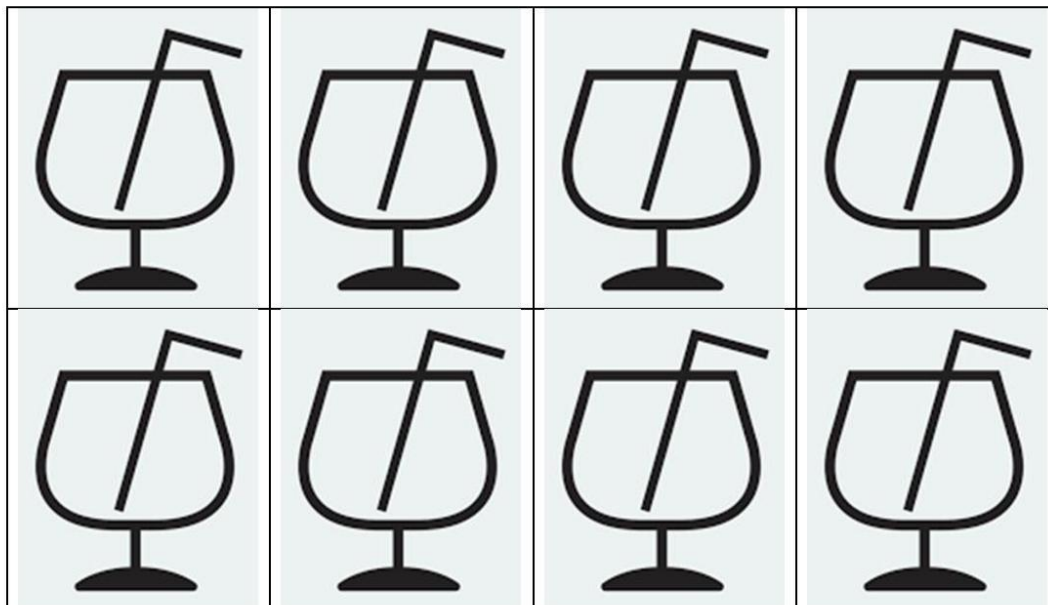
2* Les glaçons :

Observe et répons :



www.maisonludique.com

Dans chaque verre à cocktail, dessine 4 glaçons différents (chapeau, lunettes, moustaches, nœud papillon) pour mes 7 invités et moi-même. Chacun doit recevoir une combinaison différente !



fr.vecteezy.com

3* Les crêpes :

Lis ce texte et complète le tableau avec les nombres corrects :

La famille Poalafrire a fait 13 crêpes. Le papa a mangé 6 crêpes mais il n'a mis du miel sur aucune d'elles. Il a garni ses crêpes équitablement avec les autres ingrédients. La maman a mangé 1 crêpe de moins que son fils qui a mis du chocolat sur les siennes. La maman n'est pas difficile, elle aime tout !

	papa	maman	fils
miel			
confiture			
chocolat			

4* Les pièces montées :

Observe ces desserts et indique le nombre total de...



kissmychef.com

Il y a cubes en chocolat



www.plaisirdelamaison.com

Il y a choux à la crème



www.pinterest.fr

Il y a macarons.

5* La recette des sablés :

Lis cette recette et réponds aux questions:

SABLÉS








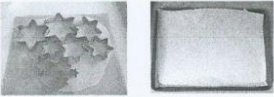

Ingrédients :

			
1 oeuf	100 g de sucre	125 g de beurre tendre	250 g de farine tamisée

Ustensiles :

								
1 saladier	1 cuillère en bois	1 couteau	1 rouleau	1 verre doseur	Des emporte-pièces	Du papier cuisson	1 frigo	1 four

Préparation :

1		Dans le saladier, mélange le sucre et l'oeuf.
2		Ajoute la farine en mélangeant d'abord à la cuillère, puis en soulevant la pâte avec les doigts pour l'effriter.
3		Coupe le beurre en petits morceaux et ajoute-le rapidement du bout des doigts. Puis pétris la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène.
4	 1h	Laisse reposer la pâte au frais pendant 1 heure.
5		Etale la pâte au rouleau sur un plan de travail fariné.
6		Découpe les sablés à l'emporte-pièce et pose-les sur la plaque du four (recouverte de papier cuisson).
7		Fais cuire à 180°C pendant 20 minutes.

lejournaldunemaitresse.eklablog.fr

Complète le tableau de proportionnalité :

sablés	œuf(s)	sucré	beurre	farine
50				
100	2	200	250	500
150				
200				

Colorie les ingrédients dont tu as besoin pour 50 sablés :



fermeadomicile.fr

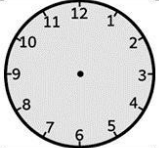
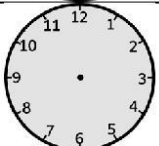
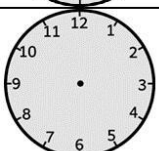


cuisinezmoi.wordpress.com



cultura.com

Trace les aiguilles :

Si tu laisses reposer la pâte au réfrigérateur à 13h20, à quelle heure pourras-tu la récupérer ?	
Si tu enfournes les premiers sablés (25) à 14h50, à quelle heure pourras-tu les sortir du four ?	
Si tu enfournes les 25 derniers sablés juste après, quelle heure sera-t-il quand ils seront tous prêts ?	

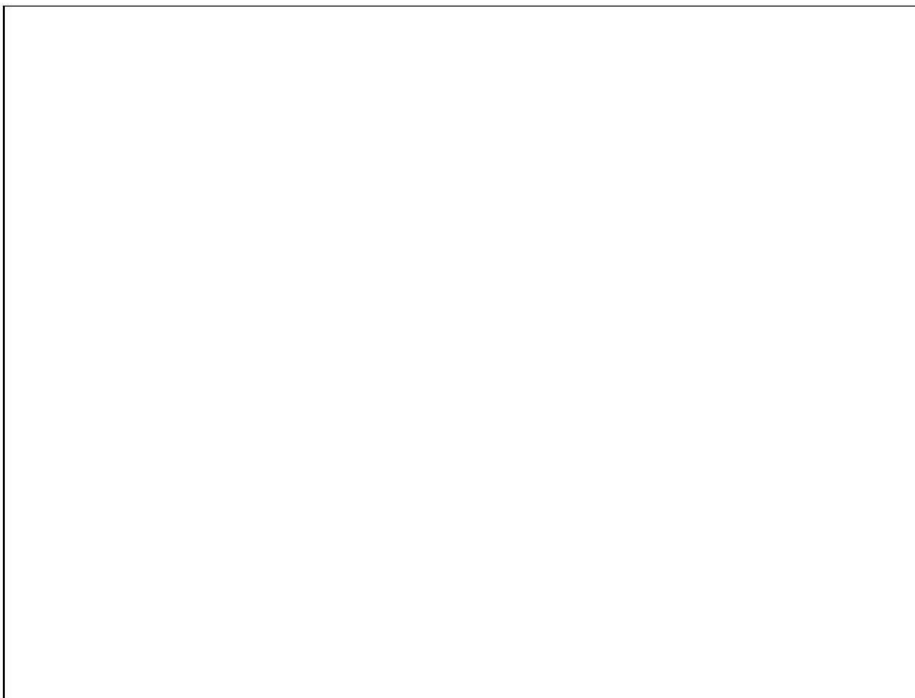
Réalise la carte mentale de la recette des sablés en t'aidant de l'exemple :

MES CARTES MENTALES

RECETTE DE CUISINE



www.mescartesmentales.fr




6* Le restaurant






Lis le menu :

	€
Les entrées	
Assiette de saumon fumé	14
Carpaccio de bœuf	15
Tomate mozzarella	12
Assiette de charcuteries italiennes	13
Scampis à l'ail	16
Les pâtes	
Lasagne	17
Cannelloni ricotta épinard	18
Spaghetti bolognaise	19
Raviolis aux légumes	21
Tagliatelles aux fruits de mer	23

Les viandes	
Pavé de bœuf sauce au choix	25
Côtes d'agneau	26
Osso bucco	21
Entrecôte	29
Mix de grillades	35
Les desserts	
Dame blanche	8
Mousse au chocolat	6
Café gourmand	10
Tiramisu	7
Crème brûlée	9
Les boissons	
Eau	2
Coca	3
Ice tea	2
Jus	2
Limonade	3
Les vins	
Le verre	5
La bouteille	25

Calcule l'addition pour cette famille de 4 personnes :

<p>Tim a commandé</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Tomate mozzarella • 1 Spaghetti bolognaise • 1 Coca • 1 Dame blanche 	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

<p>Léa a commandé</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Scampis à l'ail • 1 Lasagne • 1 Crème brûlée • 1 Jus 	
<p>Maman a commandé</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 assiette de saumon fumé • 1 côtes d'agneau • 1 mousse au chocolat • 1 eau 	
<p>Papa a commandé</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 assiette de charcuteries italiennes • 1 entrecôte • 1 café gourmand • 1 bouteille de vin (partagée avec maman) 	
<p>Total général</p>	
<p>Papa a donné 5 billets de 50€ et a laissé 4€ de pourboire. Quelle somme doit-on lui rendre ?</p>	
<p>ARC-Registres</p>	

Complète ces commandes pour qu'elles respectent la somme totale :

<ul style="list-style-type: none"> • 1 assiette de saumon fumé • 1 Mix de grillades • 1 (dessert) • 1 Ice tea 	14 35 2
TOTAL	57
<ul style="list-style-type: none"> • 1 (entrée) • 1 Osso bucco • 1 Café gourmand • 1 eau 21 10 2
TOTAL	45
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Carpaccio de bœuf • 1 (plat) • 1 Tiramisu • 1 verre de vin 	15 7 5
TOTAL	53

Eveil

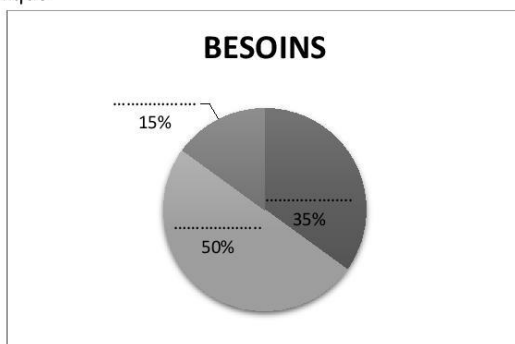
Top chef !

Si tu es un vrai cuisinier, tu sauras facilement compléter ce texte avec les mots (ou groupes de mots) suivants. Tu peux t'aider du « C'est pas sorcier » sur la nutrition :

<https://www.bing.com/search?q=la+nutrition+c%27est+pas+sorcier&form=EDGNB1&mkt=fr-be&httpsmsn=1&msnews=1&plvar=0&refig=faa5093971014344937cd34d88f36127&sp=1&ghc=1&gs=AS&pg=la+nutrition+c%27e&sk=PRE1&sc=2-16&cvid=faa5093971014344937cd34d88f36127&cc=BE&setlang=fr-FR#>



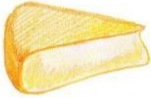
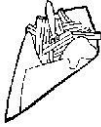







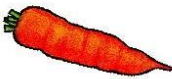



glucides(2x) – calories – lipides(2x)- protides(2x) – nourriture – énergie – 2500 – nutriments – brûlent – sucs gastriques – acides – enzymes – muscles – le sang ne passe plus – rondeurs – bouillie – muscles – salive – bouche – 4 - redistribue

- ✦ Notre organisme carbure à la Les aliments que nous mangeons sont transformés en, et au contact de l'oxygène que nous respirons, ilset produisent de l'.....qui se mesure en
- ✦ En moyenne, une personne adulte a besoin decalories par jour, ce qui équivaut àrepas. Nous devons varier les aliments car nous avons besoin de, de..... et de..... !
- ✦ Complète ce graphique



- ✦ La digestion commence dans notre....., lorsque nous broyons les aliments et les aspergeons de.....
- ✦ Dans notre estomac, les aliments sont aspergés de appelés..... La nourriture est alors coupée en mini morceaux par des, elle est transformée en
- ✦ Le foiele carburant dans tout notre organisme.
- ✦ Les lipides fournissent l'énergie nécessaires pour nos, les lipides en trop se transforment en.....
- ✦ Le cholestérol est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme. Lorsqu'il y en a beaucoup trop, le surplus vient se déposer sur les parois des vaisseaux sanguins ->

Classe ces aliments selon leur origine (utilise leur numéro)

1. Un brocoli 	2. Des chips 	3. Du fromage 	4. Des frites 	5. Une glace 
6. Du poulet 	7. Du riz 	8. Du beurre 	9. Du poisson 	10. Un œuf 
11. Une pomme de terre 	12. Une carotte 	13. Du pain 	14. De la viande 	15. 

Ils ont une origine animale ->

Ils ont une origine végétale ->

Et la digestion, tu connais, chef ?

Relie l'étiquette à l'organe.

Il produit de la bile et la stocke dans la vésicule biliaire. Il aide l'intestin grêle à réduire le bol alimentaire en petits morceaux.

La mastication mouille et déchiquète la nourriture avant la déglutition.

Il contient le suc gastrique qui permet de transformer la nourriture en bouillie.

- La bouche
- L'intestin grêle
- L'estomac
- Le gros intestin
- Le foie
- Le pancréas

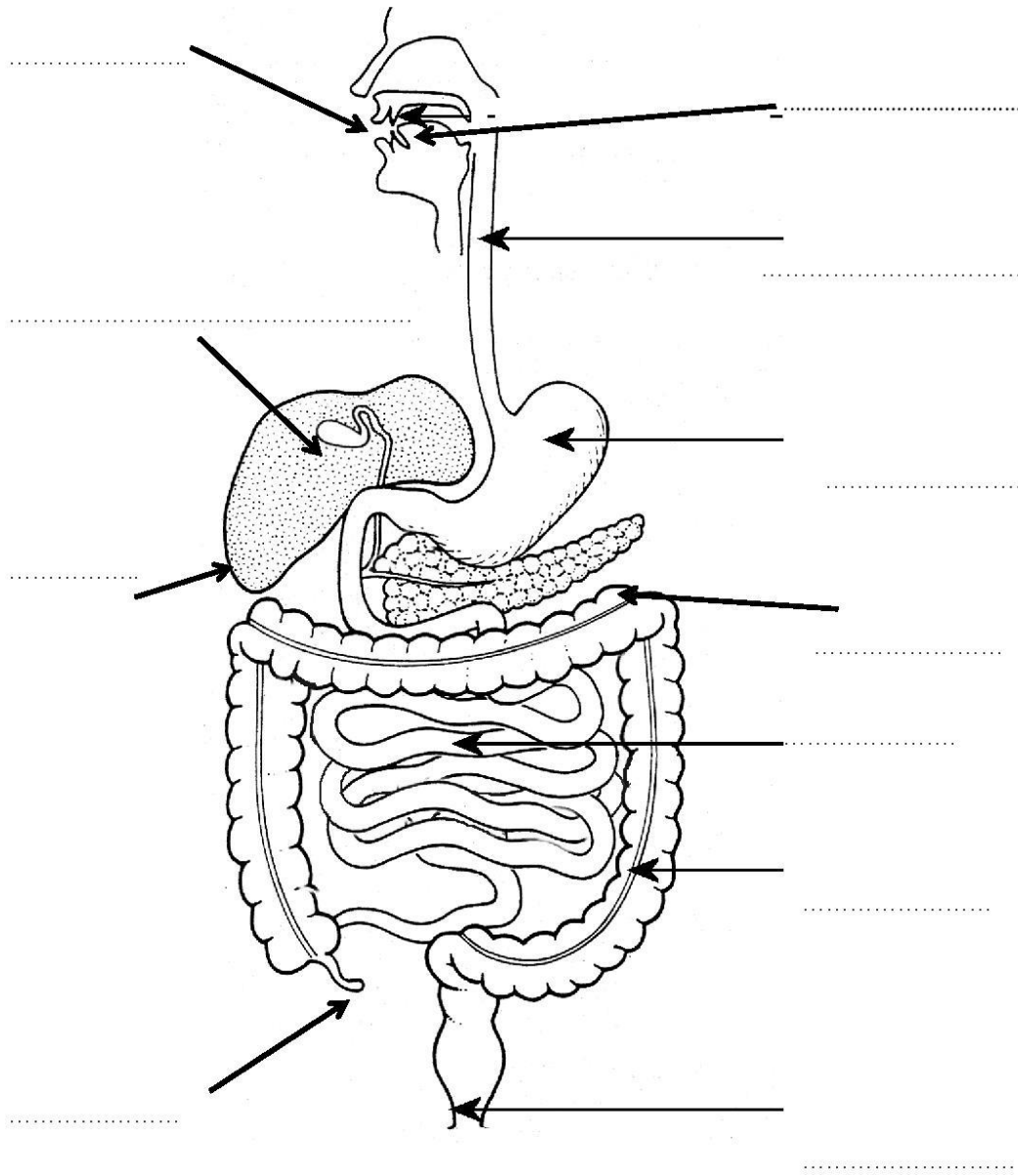
Il mesure + 7m de long, les substances utiles au corps passent dans le sang avant d'aller dans le gros intestin.

Il produit le suc pancréatique qui achève de décomposer les aliments.

Les déchets continuent le chemin de la digestion ensuite ils sont évacués par l'anus.

Complète le schéma.

Œsophage, bouche, estomac, appendice, langue, gros intestin, foie, vésicule biliaire, pancréas, intestin grêle



Remets les étapes dans le bon ordre.

- Certains organes produisent naturellement des acides appelés bile et suc pancréatique qui attaquent les aliments pour les rendre très petits. On les appelle alors des nutriments.
- Ils sont avalés, c'est la déglutition. Ils descendent dans l'œsophage sans subir de modification.
- Ils sont transformés en bouillie grâce au suc gastrique. C'est le brassage.
- Certains morceaux ne peuvent pas être réduits, ce sont les déchets. Ils sont stockés puis évacués.
- Une fois les aliments transformés en nutriments, ils passent dans le sang à travers la paroi de l'intestin grêle. Le sang les distribue à tous les organes du corps.
- Les aliments sont broyés par les dents et ramollis par la salive. C'est la mastication.

Activité artistique

Les animaux en pâte à sel

Pour faire de la pâte tu n'as pas besoin d'ustensiles...

Un simple verre suffit !

Conseil : utilise un grand verre

Ingrédients :

- 1 verre de sel de cuisine
- 2 verres de farine
- 1 à 2 verres d'eau chaude
- Facultatif : colorant alimentaire

Préparation :

1. Dans un grand bol, mélange l'eau, le sel et la farine. Commence par ajouter 1 seul verre d'eau.
2. Si la pâte est trop granuleuse, ajoute encore un peu d'eau.
3. Si la pâte est trop liquide, ajoute un peu de sel et de farine.
4. Quand la pâte est prête, tu peux ajouter du colorant alimentaire. Si tu souhaites utiliser plusieurs couleurs, découpe ta pâte en petits tas.

Séchage par cuisson :

Demande à un adulte de préchauffer le four pour toi : 110°C.

Dépose tes modèles sur une feuille d'aluminium alimentaire.

Selon la taille de ton modèle, la cuisson dure entre 4H et 6H.

Séchage sans cuisson :

Tu peux aussi faire sécher tes modèles sans cuisson.

Dépose-les dans un endroit plutôt chaud (bord de fenêtre ensoleillé, ...).

Cela va prendre beaucoup de jours... Sois patient !

Quelques modèles à reproduire :



Astuce :

Si tu n'as pas de colorant alimentaire, tu peux peindre tes modèles.

De la gouache est suffisant.

Attends qu'ils soient bien secs !



Je bouge

Après avoir mangé ces succulentes recettes, il ne faut pas oublier de faire un peu de sport. Voici quelques petites idées d'activités.

Athlétisme

Parcours saut

- sauter haut : trois traits tracés sur un mur à différentes hauteurs (comme les branches d'un arbre à attraper)
- sauter loin : cinq zones de couleurs différentes sont matérialisées au sol
- sauter-franchir : un tapis, puis un cerceau et deux lattes figurent trois formes de rivière qu'il faut traverser sans mettre les pieds dedans



- enchaîner des sauts : quatre cerceaux disposés en ligne pour effectuer des bonds pieds joints ;
- sauter en contrebas : à partir d'un banc, d'un espalier, sur un tapis, dans du sable, etc.
- sauter en contre-haut : une caissette, un caisson et un banc pour sauter et se réceptionner dessus.

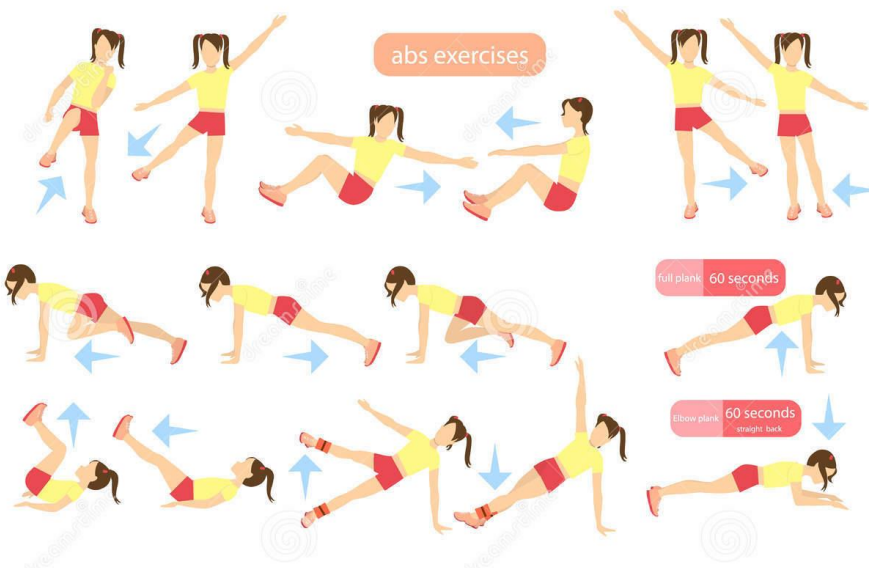
Faire la planche

Dire aux élèves que chacun se transforme en planche. Le corps doit donc être bien droit mais il peut avoir un ou 2 appuis, au sol ou sur un objet (banc, ballon, ...). L'objectif n'est pas de travailler le gainage ou le renforcement musculaire (travail peu adapté en élémentaire), mais de trouver, d'inventer, différentes postures dans lesquelles le corps reste dans un axe tête-pied, quel qu'en soit la position. Tenir 3 à 5 secondes.

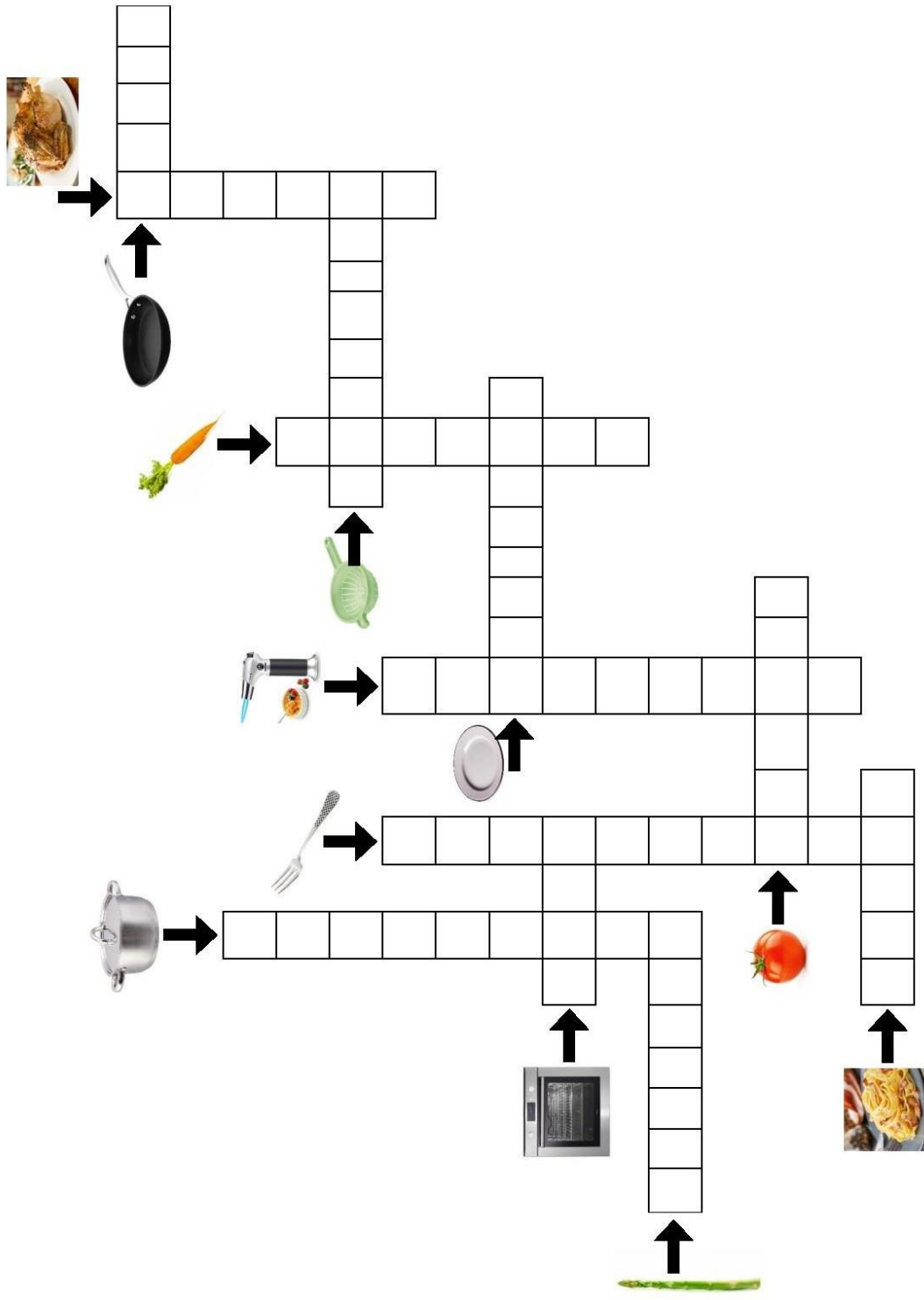


Les illustrations sont données à titre indicatif. Il ne s'agit pas de reproduire ces postures mais d'en inventer.

Corinne Mazel CPC EPS 19B



Se divertir



Les challenges de la semaine

Transforme-toi pour une semaine en véritable chef cuistot !

Pour ce faire, réalise ta toque.

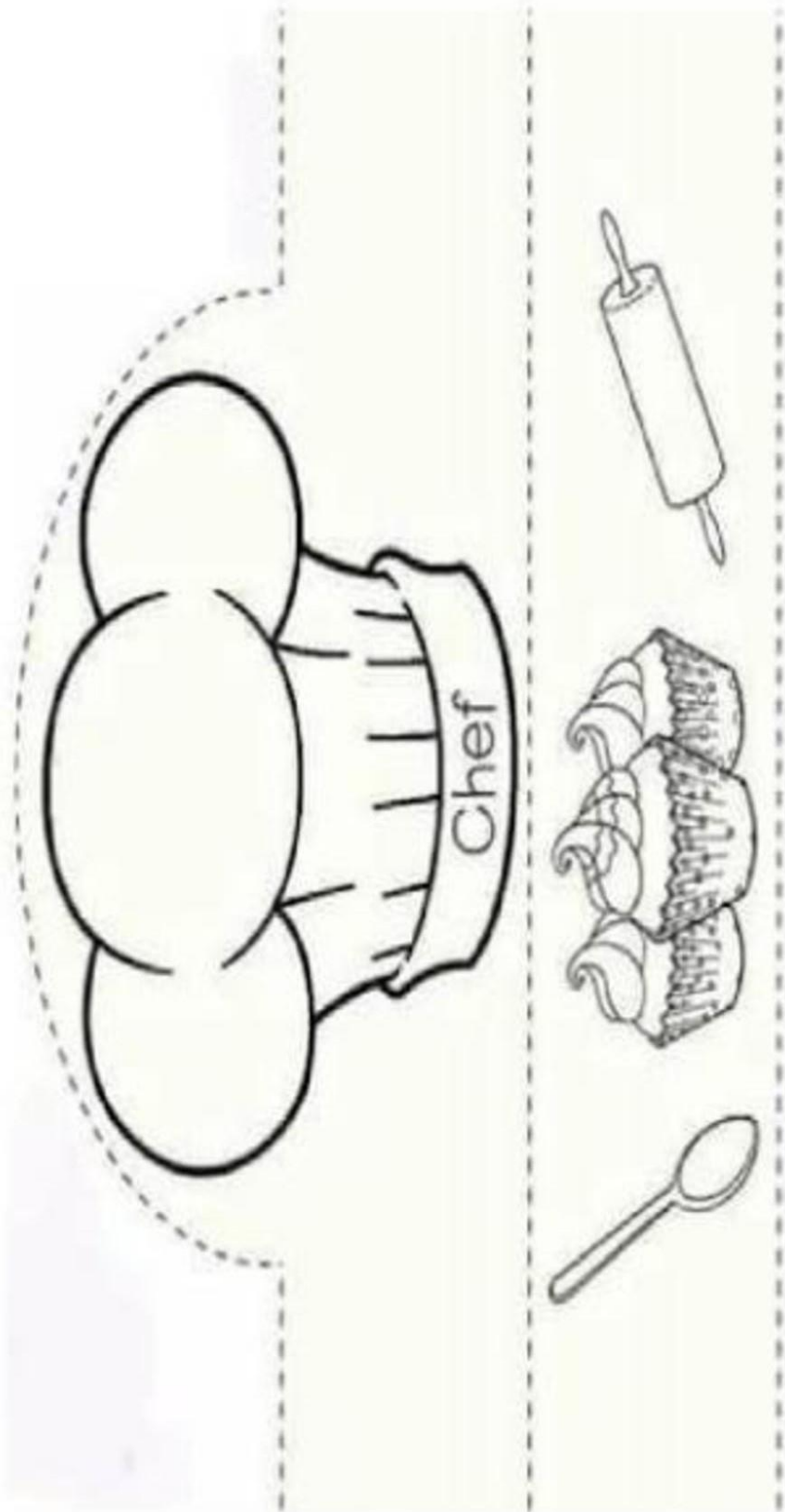
Tu as besoin :

- ✓ D'une paire de ciseaux,
- ✓ De la colle ou du papier collant,
- ✓ De crayons ou de marqueurs de couleurs,
- ✓ De la toque qui se trouve à la page suivante.

Voici les consignes :

1. Colorie proprement.
2. Découpe soigneusement sur les pointillés.
3. Assemble les deux morceaux.

Tu n'as plus qu'à enfile ta toque pour préparer ton menu...



Source : Pinterest – Ami Veli

Crée chaque jour un menu en suivant qui respecte le défi du jour :

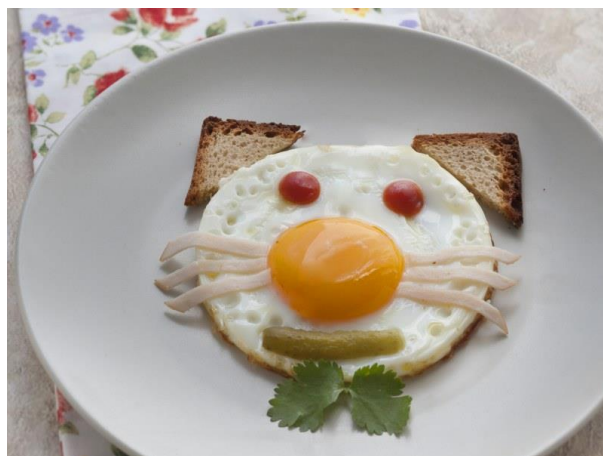
Jour 1 : tu crées un menu très sain et équilibré, qui fera sûrement plaisir à tes parents.

Jour 2 : tu crées un menu sur le thème d'Halloween, soupe de verre ou tête ou yeux de zombie, que ton menu soit terrifiant !

Jour 3 : imagine le menu rêvé des enfants : bonbons et chocolat, à la carte, tout ce que les parents n'aiment pas

Jour 4 : aujourd'hui tout le monde est fatigué et personne ne veut faire les courses. Imagine un menu avec ce que tu as dans le frigo !

Jour 5 : c'est la fin de la semaine, tu as le temps de cuisiner puisque les devoirs sont terminés, alors imagine un repas très travaillé : ton entrée, ton plat, ton dessert aux allures de fête. Voici quelques photos qui pourront t'inspirer.





Entrée :

Plat :

Dessert :