

La vinaigrette

ecollation.org

CUISINER UNE VINAIGRETTE SOI-MÊME, CE N'EST PAS PLUS DIFFICILE QUE ÇA
Explorer les différents ingrédients, doser l'équilibre entre les saveurs, mélanger...
Un atelier où les cinq sens deviennent des aide-cuisiniers pour préparer une vinaigrette
unique et à son goût !

ATELIER EN CLASSE

OBJECTIFS

Prendre conscience qu'on peut goûter
avec les cinq sens
Explorer les aliments avec les cinq sens
Apprendre à cuisiner une vinaigrette

PLANIFICATION

Durée: +/- 0h45
Nombre d'élèves: 25
Moment de l'année: Toute l'année, au printemps
et à l'été privilégier les légumes-feuilles
et à l'automne les légumes-racines.

LES MOTS DE LA VINAIGRETTE

VUE: opaque, translucide, limpide, doré, brun,
trouble

TOUCHER: collant, gras, huileux, onctueux

ODORAT: fermenté, fruité, parfum érable,
parfum pomme

GUSTATION: sucré, salé, acide

PISTES D'ADAPTATION SELON LE GROUPE D'ÂGE

6-8 ans / Simplifier l'explication de la perception
des arômes: Quand on goûte dans sa bouche,
le nez aide la langue!

Mélange: Substances miscibles et non miscibles

8-10 ans / Expliquer la perception des arômes:
Quand on goûte dans la bouche, le sens de l'odorat
joue un grand rôle.

Expliquer la rétro-olfaction.

Cuisine: mentionner le mot « émulsion »

10-12 ans / Aller plus loin dans l'explication de
la perception des arômes: « Quand on goûte en
bouche, le sens de l'odorat joue un grand rôle. »

Expliquer la rétro-olfaction et mentionner
la muqueuse olfactive. Montrer un schéma de
l'appareil gustatif.

Cuisine: expliquer le mot « émulsion »

MATÉRIEL

- Huile
 - Vinaigre
 - Sauce de soja ou tamari
 - Sirop d'érable
 - Pain
 - Salade de légumes-racines ou légumes-feuilles
 - Pince
 - Outils
 - Bols
 - Fourchettes
 - Serviettes en papier
 - Cuillère à mesurer
 - Saladier
 - Ustensiles de service
 - Sac pour compost
- (Voir la fiche **Préparation** pour plus de détails.)

INTRODUCTION

Installer un climat propice aux découvertes alimentaires (voir fiche **Atelier du goût**).

Aujourd'hui, nous allons utiliser nos cinq sens pour préparer une vinaigrette à notre goût.

Quels sont les ingrédients que l'on met dans une vinaigrette ? (voir fiche **Préparation pour l'atelier en classe**).

20 Minutes

DÉCOUVERTE DES INGRÉDIENTS DE LA VINAIGRETTE

Distribuer un bol par enfant.

Distribuer successivement les différents ingrédients imbibés sur un bout de pain. Demander de décrire les sensations, la saveur dominante, et l'appréciation :

Vinaigre (acide) :

Expliquer le fonctionnement de la perception des saveurs (papilles).

Huile de tournesol (gras) :

Comment pourrait-on adoucir notre vinaigrette ? Animer la dégustation nez bouché - nez débouché. Expliquer le fonctionnement de la perception des arômes (tournesol). Mentionner que le gras est une saveur perçue par nos papilles.

Sauce soya ou Tamari (salé)

Sirop d'érable (sucré) :

Faire déguster uniquement si le temps le permet, sinon montrer le flacon et faire nommer la saveur.

Pensez-vous que ces ingrédients peuvent être cultivés et transformés au Québec ? Une vinaigrette peut contenir plusieurs saveurs, l'aventure est de réussir à créer un équilibre à notre goût entre ces saveurs !

15 Minutes

PRÉPARATION DE LA VINAIGRETTE

Servir 1/2 cuillère à table de chaque ingrédient.

Voyez-vous que les ingrédients font des grosses bulles et ne se mélangent pas ? Avec votre fouet, brassez et écrasez les bulles pour les transformer en une multitude de minuscules bulles. Mélangez ainsi jusqu'à ce que vos ingrédients ne soient plus séparés.

Distribuer un fouet par enfant.

Goûtez votre mélange : est-il à votre goût ?

Quel(s) ingrédient(s) voulez-vous ajouter pour l'ajuster ?

Servir les ingrédients selon la demande, par petite quantité.

5 Minutes

DÉGUSTATION D'UNE SALADE ASSAISONNÉE

Servir la salade, distribuer une fourchette. Dégustez ! Votre salade est-elle à votre goût ?

Donner le réinvestissement.

La vinaigrette

ecollation.org

L'activité est conçue pour un groupe d'environ 25 élèves

PRÉPARATION POUR L'ATELIER EN CLASSE

Matériel	Q ^{te} par enfant		N ^{br} d'enfants	Q ^{te} totale	
Huile de tournesol	15	ml			ml
Vinaigre de cidre	7.5	ml			ml
Sauce soya ou Tamari	7.5	ml			ml
Sirop d'érable	7.5	ml			ml
Pain	-	un	-	1/3	un
Carotte (automne-hiver)	-	un	-	6	un
Betterave (automne-hiver)	-	un	-	6	un
Laitue (printemps-été)	15	g			un
Radis (si printemps-été)	-	un	-	4	un
Tomate cerise (si printemps-été)	-	un	-	6	un
Pipette	-	un	-	4	un
Fouet	-	un	-	25	un
Bol	1	un			un
Fourchette	1	un			un
Serviette en papier	1	un			un
Cuillère à mesurer	-	un	-	4	un
Contenant transport salade	-	un	-	2	un
Pince pour service salade	-	un	-	2	un
Pince pour pain	-	un	-	8	un
Bol pour tremper pain	-	un	-	8	un
Sac pour compost	-	un	-	2	un

PRÉPARATION

La veille

Remplir quatre pipettes (1 vinaigre, 1 huile, 1 sirop d'érable, 1 sauce de soja ou tamari)

Bien laver ou peler les légumes pour la salade, puis mettre dans les contenants de transport

Juste avant l'atelier

Couper la baguette en petits carrés (environ 1.5 cm x 1.5 cm)

Râper les légumes-racines (automne-hiver)

Couper de la laitue et quelques légumes pour la salade (printemps-été)

Mettre un peu du contenu de chaque pipette dans un petit bol

ORGANISATION DU LOCAL

Les enfants peuvent être assis chacun à leur bureau (aucun aménagement nécessaire).

