

Les compagnons au jardin

ecollection.org

RÉINVESTISSEMENT À LA MAISON

INTRODUCTION

Votre enfant a découvert en classe qu'il existe des liens d'amitié entre les plantes du potager; certaines d'entre elles s'entraident, comme les Trois Sœurs du jardin iroquoien. Demandez à votre enfant de vous expliquer comment ces plantes s'aident à pousser et poursuivez l'aventure avec ces quelques idées.

DES COMPAGNONS À TABLE

Organisez un repas spécial où vous devrez vous entraider pour bien savourer le moment. Pour ce faire, choisissez un soir où le repas prévu pourra être déposé au centre de la table, afin que tous les membres de la famille aient à se servir eux-mêmes.

Chacun des participants au repas choisit alors une caractéristique; n'hésitez pas à en inventer, mais nous vous proposons les quatre suivantes : les yeux bandés, une main attachée dans le dos, les jambes fixées à la chaise, l'impossibilité de dire des mots (donc peut juste faire des sons et des gestes). Chaque personne doit conserver sa caractéristique pendant tout le repas. On peut aussi changer en cours de route pour varier! Afin que tout le monde puisse se servir et manger, les participants devront s'entraider et faire profiter de leurs aptitudes (ex. celui qui est fixé à la chaise peut aider l'aveugle à se servir, mais devra faire appel au muet pour atteindre un plat qui est trop loin).

AU MARCHÉ! CHASSE AUX ALIMENTS SOUS TOUTES LEURS FORMES

Peu de légumes et de fruits du Québec peuvent être consommés frais toute l'année. Amusez-vous à repérer un même aliment sous différentes formes lors d'un passage à l'épicerie avec votre enfant. Par exemple, choisissez le maïs. Parcourez chaque allée de l'épicerie en demandant à votre enfant de repérer, tel un détective, du maïs. S'il n'y en a pas à cette saison dans la section des fruits et légumes, vous pourrez en trouver en boîte, congelé, et même en grains séchés pour faire du maïs soufflé! Amusez-vous ainsi à découvrir en famille les différentes méthodes pour conserver les aliments.

Je cuisine la salsa des Trois Sœurs à la maison

INGRÉDIENTS POUR 25 PORTIONS

Ingrédients

- 2 concombres libanais (petits concombres)
- 2 oignons verts
- 1 tomate
- 2 1/2 tasses de maïs (décongelé ou en boîte)
- 1/2 tasse de haricots rouges ou noirs en boîte, égouttés et rincés
- 1 1/2 c. à table d'huile végétale
- 1 1/2 c. à table de jus de lime
- 1/4 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de cumin
- Tabasco au goût (peut-être remplacé par un soupçon de cayenne ou de chili)

On fait tous ensemble.

- Mélanger les ingrédients de la vinaigrette (huile, jus de lime, sel et cumin) dans un petit bol.
- Couper les concombres libanais en petits morceaux. Les mettre dans un grand bol.
- Hacher les oignons verts et les ajouter aux concombres.
- Couper la tomate en petits morceaux et les mettre dans le bol.
- Ajouter les grains de maïs et les haricots.
- Verser la vinaigrette sur les légumes et bien mélanger.

Et on déguste tous ensemble!

- Déguster avec des croustilles de maïs, dans des tacos ou encore en accompagnement du plat de votre choix.

POUR UN PEU PLUS DE SENSATIONS

- Vous pouvez ajouter à votre recette un peu de Tabasco. Que se passe-t-il alors dans votre bouche? Sentez-vous une chaleur? Mamma mia, ça brûle!
- Un peu comme les papilles qui permettent de sentir les saveurs, nous avons des récepteurs dans notre bouche qui nous permettent de ressentir d'autres sensations qui ajoutent du caractère aux aliments : le pétillant, le brûlant, le piquant du radis, le rafraîchissant du menthol, l'irritant des oignons... Ces récepteurs se trouvent aussi dans notre nez et nos yeux, ce qui explique que nous ayons parfois la larme à l'œil lorsque nous mangeons quelque chose d'un peu trop épicé.

LES MOTS DES TROIS SŒURS

- Vue** / Maïs : jaune, grain, petit, arrondi, lisse, etc. / Haricot : rouge, noir, arrondi, allongé, ovale, lisse / Concombre : cylindrique, vert pâle, pelure vert foncé, rainures, bosselé, translucide, etc.
- Toucher** / Maïs : doux, mou, frais, résistant, rebondissant, etc. / Haricot : farineux, gluant, pâteux, tiède, etc. / Concombre : humide, cireux, bosselé, ferme, juteux, croquant, etc. / Tabasco : brûlant, piquant, etc.
- Odorat** / grains, soufre, herbe fraîche, concombre, etc.
- Gustation** / sucré, salé, doux, fade, etc.



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

Québec



croquarium
enchanter l'alimentation