



DÉCEMBRE

Fait maison

Trop de sucre et de graisse. Avec additifs, conservateurs, exhausteurs de goût... La liste des ajouts d'ingrédients dans les plats préparés, soupes prêtes à l'emploi et autres en-cas fait pâlir. L'impact sur la santé est lourd, sans compter celui sur l'environnement. Toutes ces préparations industrielles sont souvent réalisées à partir de ressources poussant à la monoculture, appauvrissant les sols et la biodiversité. Elles contiennent des matières premières traitées, conservées, transportées, transformées. Les produits sont emballés, acheminés et stockés. Leur succès est pourtant grandissant. Chaque Belge consomme, en moyenne, 50 g de plats cuisinés par jour alors que la traçabilité des produits est souvent floue. Et que dire du contenu... une pizza industrielle peut comptabiliser l'équivalent de 20 morceaux de sucre. Quant au sel que nous consommons, 80% est incorporé dans des produits agroalimentaires. En moyenne, nous ingérons quotidiennement 5 fois trop de sel.



Que ce soit à l'école ou dans votre sphère personnelle, goûtez au plaisir de cuisiner vous-même. L'occasion de choisir les produits, de veiller au contenu des préparations, de réduire les emballages et aussi les coûts. Avec **Jim Carotte**, vos élèves vont adorer cuisiner. A vos tabliers !

1/ EXPLOITEZ LA THÉMATIQUE DU MOIS



Activités cognitives

Nourrir l'atelier culinaire

Si vous réalisez un gâteau, une quiche, ou autre, lors d'un atelier cuisine avec vos élèves, profitez-en pour insuffler des éléments d'apprentissage.

- Abordez les différents types d'aliments :
 - Brut (matières premières): légume, fruit, viande, lait.
 - Transformé : farine, beurre, crème fraîche, sucre.
 - Cuisiné : pain, soupe, gâteau, biscuit, lasagne, boulette.
- Révélez le mystère des étiquettes : comparez les ingrédients de votre recette avec ceux d'un équivalent industriel. Quelle est la dégustation préférée de vos élèves ? Avec les plus grand-es, analysez aussi les étiquettes de leurs collations emballées.



Solliciter les sens

On mange avec les yeux, le nez et la bouche ! Élargissez le panel gustatif de vos élèves... Faites-leur découvrir les saveurs (sucré, salé, acide, amer). Testez (à l'aveugle ou non) le citron, le vinaigre, le sucre, le chicon, les fruits secs salés, etc. Organisez aussi un atelier pour distinguer le cuit, le cru, le grillé, le séché, le mou, le croquant, etc. Autant de réalités qui développent également le vocabulaire. Constituez, par exemple, des listes de mots pour exprimer les textures, les goûts, etc.

Soyez attentif-ve aux phobies ou refus alimentaires... « Forcer » un enfant s'avère souvent contre-productif. Mais en collectivité, les élèves sont souvent porté-es par leurs camarades. Ils/elles osent davantage. Une belle opportunité de tester de nouveaux goûts.



Activités exploratoires

Décliner un légume

Combien de préparations peut-on imaginer à partir d'un seul légume ? Retrouve-t-on bien son goût dans chaque plat cuisiné ? Évolue-t-il ? Et sa texture, comment change-t-elle ? Vous pouvez par exemple décliner les recettes autour de la carotte : en houmous, crues, en carrot cake, râpées aux raisins secs, vichy, en soupe, en jus, à l'orange, etc.

Les spécialités multiculturelles

Profitez des fêtes de fin d'année pour mettre en valeur la multiculturalité à travers les spécialités culinaires des pays. Chaque enfant peut présenter son pays d'origine (ou celui de ses parents, grands-parents), ses fêtes traditionnelles, une spécialité et comment on la cuisine, avec quels ingrédients.

La visite auprès d'un-e artisan-e

Emmenez les enfants rencontrer un-e artisan-e bruxellois-e qui fabrique ses produits de manière respectueuse de l'environnement. Choisissez les métiers du biscuit, du chocolat, de la boulangerie, de la pâtisserie, etc. Vous trouvez une belle liste de références dans <https://goodfood.brussels/fr/bottin>.



Activités créatives

Le livret de cuisine

Rassemblez, dans un livret collectif, les recettes faites maison de chaque enfant. Un excellent exercice de lecture, d'écriture et d'illustration.

Le tablier

Proposez aux enfants de décorer un tablier de cuisine à laisser en classe si vous cuisinez régulièrement ou à emporter à la maison.

Les cuillères en bois

Elles aussi peuvent être customisées et offertes en cadeau aux parents ou vendues au marché de Noël.

Jim Carotte en action : des idées inspirantes !

Activité « carrousel de Noël » dans la classe de 1^{ère} primaire de Madame Valérie Kok à l'école *Heilig Hartschool* de Jette. Lors de cet exercice, au cours duquel les élèves font une tournante entre plusieurs activités de manière indépendante et en groupe, les enfants ont réalisé du massepain. A cette table « atelier cuisine », tous les ingrédients, le matériel et un plan imaginé par étapes étaient prêts. En cas de question, les enfants faisaient appel à leur professeure. Après s'être lavé les mains, ils/elles ont examiné le déroulé de la recette, ce qu'ils/elles devaient faire en premier, et ainsi de suite... Résultat : un succès sucré délicieux et une belle autonomie d'apprentissage.





2/ LES DÉLICES DE LA GOOD FOOD DANS MON CARTABLE !

Cuisiner en classe va donner envie aux élèves de reproduire la dynamique des ateliers culinaires à la maison. Ça tombe bien, en cette fin d'année, **Jim Carotte** met au défi le duo enfant-parents de se mettre aux fourneaux pour préparer une journée d'école où toutes les préparations glissées dans le cartable sont faites maison. Soulignez ce challenge avec vos élèves en parcourant ensemble la page décembre du calendrier « parents ». A l'approche des vacances d'hiver, vous pouvez aussi fixer une date pour partager un repas de midi en mode « auberge espagnole » composée de bons petits plats maison.

3/ INSUFFLEZ PLUS DE GOOD FOOD À L'ÉCOLE

Avec les parents

Marché de Noël, anniversaire, fête de fin d'année... autant d'occasions pour rencontrer les parents autrement qu'autour d'un bulletin. Profitez d'un événement **Jim Carotte** pour organiser un moment convivial avec les parents et mettre à l'honneur le travail de vos élèves. Une belle manière de fêter la fin de ce trimestre et d'échanger autour de collations Good Food.



À l'école

Equipez votre école afin de pouvoir régulièrement organiser des activités cuisine avec vos élèves. Tout au long de leur parcours scolaire, cette activité renforce les habitudes Good Food et soutient aussi les apprentissages, entretient la cohésion de groupe, valorise les enfants. Favorisez toujours l'achat d'ingrédients locaux, bio et de saison. Pour les ustensiles et appareils électroménagers, envisagez le seconde main ou faites appel aux parents. Ont-ils/elles un mixeur non utilisé, un surplus de cuillères en bois, une série de bols à donner ou à vendre à petits prix ?



EN SAVOIR +

Références complémentaires :

Consultez notre fiche de ressources thématiques, vous y trouverez des idées de livres jeunesse, de supports pédagogiques, des contacts utiles, etc. .



4/LA RECETTE DU MOIS

Ça sent bon les fêtes... Saint-Nicolas, Noël et son lot de marchés dont celui de l'école. A toutes ces célébrations sont associées des spécialités culinaires. Testez-en certaines avec vos élèves comme le spéculoos et les biscuits de fêtes, le cougnou ou encore le massepain. Le plus : donnez à ces douceurs une allure de **Jim Carotte** !



MOELLEUX AUX NOISETTES ET CAROTTES

Ingrédients

- 3 œufs
- 75 g de sucre
- 125 g de carottes
- 125 g de noisettes décortiquées
- 50 g de farine
- 1 zeste de citron non traité
- 1 càc de vanille liquide
- Sel

1. *Hachez grossièrement les noisettes puis râpez les carottes et le zeste de citron.*
2. *Battez les jaunes d'œufs avec le sucre.*
3. *Ajoutez le zeste de citron, les carottes râpées, les noisettes et la farine. Mélangez bien.*
4. *Battez fermement les blancs en neige puis ajoutez-les délicatement au mélange.*
5. *Versez la pâte dans un moule beurré et fariné.*
6. *Faites cuire au four thermostat 6 pendant 30 minutes.*

BON APPÉTIT !