



FLE: B1  
FLAM: EDD,  
français, sciences

Cuisine, légumes et  
fruits, empreinte  
carbone

12+



# SÉANCE CUISINE VÉGÉTALE

## OBJECTIFS

- Une bonne séance pour comprendre pourquoi il faut diminuer la consommation de viande
- Séance festive ! Festin végétal à la clef

## COMPÉTENCES

- Langue : impératif, pronoms complément, comparaison, connecteurs temporels
- Vocabulaire : légumes, cuisine, aliments, empreinte carbone
- Transversal : empreinte carbone des aliments, habitudes alimentaires

## DÉROULÉ

- Introduction :
  - a. Parler de ses aliments préférés et des plats qu'on n'aime pas
  - b. Compréhension Orale déclencheuse : La céleri rave party avec grille de questions Production Orale
- Exercice 1 : empreinte carbone des aliments Compréhension Ecrite pour relier les définitions aux critères pris en compte dans l'élaboration de l'empreinte carbone d'un aliment
- Exercice 2 : Découverte de l'infographie , Production orale : faire des phrases pour comparer l'empreinte carbone des aliments
- Exercice 3 : Découvrir le défi Top Chef , faire des phrases à l'impératif et utiliser le vocabulaire des légumes et de la cuisine . Pratique des compléments d'objet
- **Devoirs** : faire une recette végétale, et écrire la recette, puis amener le plat le jour de dégustation, prendre les plats en photos pour associer à la suite aux recettes et le sordonner en fonction de leur empreinte carbone

Prolongements possibles : faire un carnet recette de la classe, militer pour n'avoir qu'un seul jour avec viande à la cantine, faire une explication dans les autres classes, instaurer un festin végétal tous les mois, se renseigner sur les cultures locales et les légumes oubliés de la région, parler de la gastronomie en France et en Turquie



## MATÉRIEL

- INTRO : vidéo et compréhension orale
- Exo 1 : Relier les critères et les définitions
- Exo 2 : Bon Pote - graphique sur l'alimentation
- Exo 3 : défi Top Chef et vocabulaire / impératif
- Annexe : recette de cuisine à compléter, liste de vocabulaire

## ÉVALUATION



- La recette écrite
- Phrase à utiliser avec verbes, légumes et compléments
- Ecrire des phrases de comparaison sur le graphique
- Contrôle de vocabulaire



## INTRO



**Regardez la vidéo de "Ophélie - ta mère nature" et trouvez de quoi elle parle ?**



<https://youtube.com/shorts/cedoBOTNYXE?si=VWW3mk0xBIRok03q>



**Lisez les questions et regardez de nouveau pour répondre**

vocabulaire en annexe

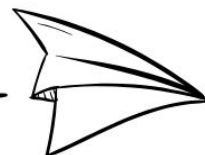
1. Quel est le nom du légume racine présenté dans la vidéo ?
2. Vous savez ce que veut dire le GOAT ? (en anglais)
3. Qui l'utilisait comme une plante médicinale ?
4. Quelles sont ses bienfaits ?
5. Les polyphénols sont bons contre quoi ?
6. Comment est-il revenu à la mode ? Avec quelles préparations ?
7. Cette plante a fait une ascension sociale et...



**A votre avis pourquoi ce retour des légumes ?**







## EXERCICE 1

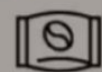
**Reliez les images et les descriptions:**

vocabulaire en annexe



Distribution et autres processus

émissions provenant de la production de matériaux, du transport des matériaux et de l'élimination en fin de vie



Conditionnement

émissions dues à l'utilisation d'énergie dans la réfrigération et d'autres processus de vente au détail



Changement d'usage des sols

émissions dues à l'utilisation d'énergie dans le transport de produits alimentaires au niveau national et international



Transport

émissions dues à l'utilisation d'énergie dans le processus de transformation des produits agricoles bruts en produits alimentaires finaux



Transformation

émissions des exploitations agricoles provenant de la production végétale et de sa transformation en aliments pour le bétail



Alimentation animale

émissions de méthane des vaches, le méthane du riz, les émissions provenant des engrais, du fumier et des machines agricoles



Agriculture

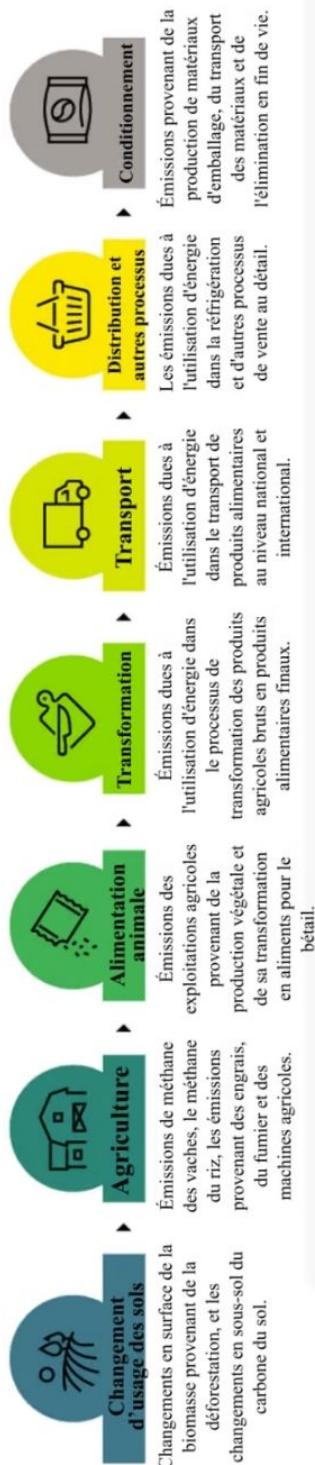
Changements en surface de la biomasse provenant de la déforestation, et les changements en sous-sol du carbone du sol



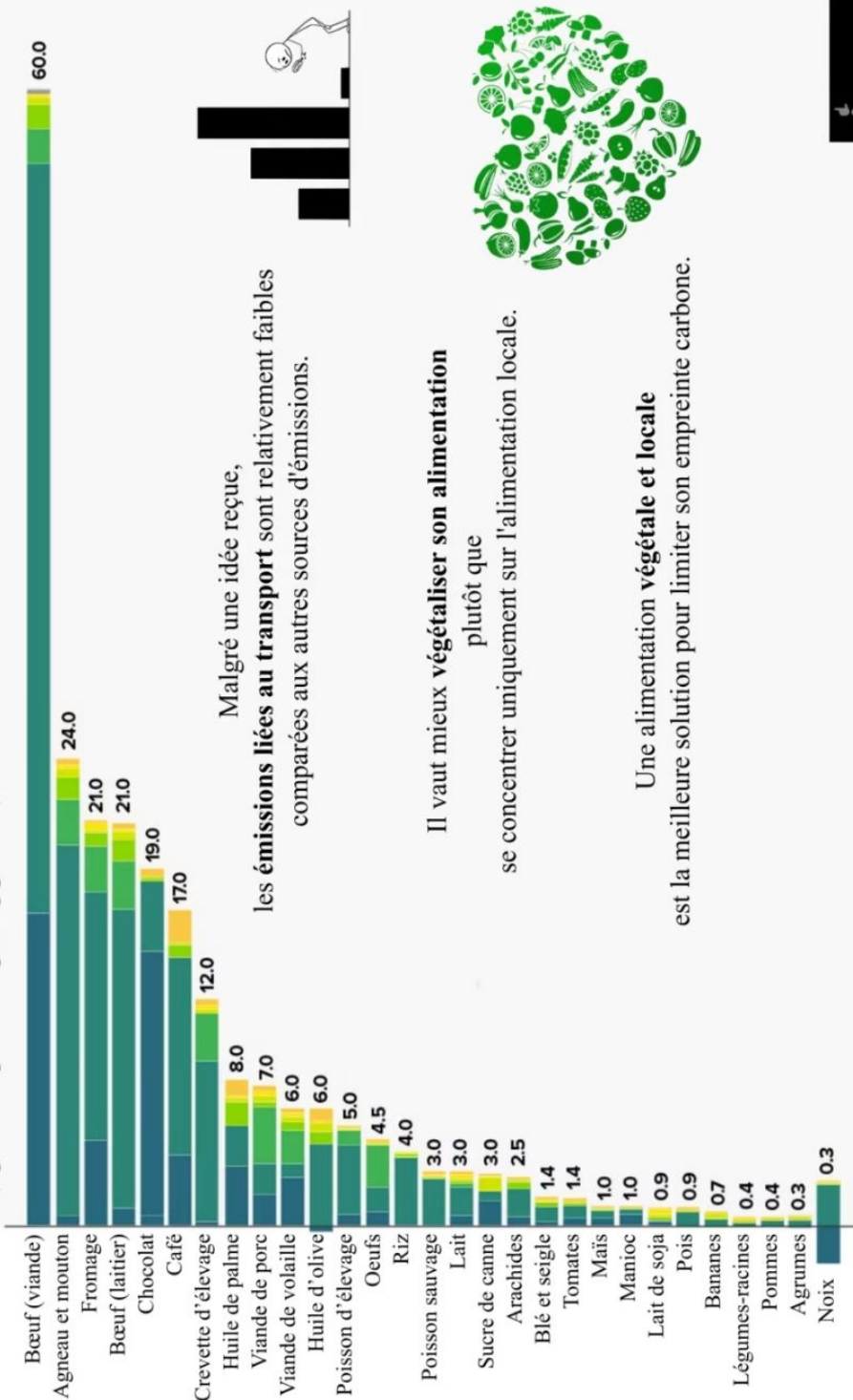
## EXERCICE 2

Observez et faites des phrases à l'oral puis à l'écrit pour comparer l'empreinte carbone des différents aliments

### ALIMENTATION / Émissions de GES à travers la chaîne d'approvisionnement

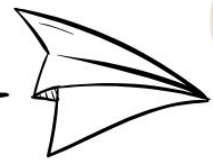


Émissions de GES par kilogramme de produit alimentaire (kg CO2 équivalent par kg produit)



Note : Les émissions de gaz à effet de serre sont données en tant que valeurs moyennes mondiales sur des données concernant 38 700 exploitations agricoles commercialement viables dans 119 pays.  
 Data source : Poore and Nemecek (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science. Images sourced from the Noun Project. OurWorldInData.org - Research and data to make progress against the world's largest problems.  
 Adapté en français pour @BonPote par Maxime Allibert. Graphisme original : My world in Data





## EXERCICE 3



**Lisez le défi du plat végétal, essayez de nommer un maximum de fruits et légumes à partir de l'image**



### LE PLAT VÉGÉTAL AVEC ALAIN DUCASSE

Après les épreuves de haut vol de la semaine passée, les candidats sont de nouveau confrontés à des difficultés de taille. Cette fois, ils vont devoir réaliser un plat végétal gastronomique à partir d'un panier de fruits et légumes imposé. Mais ce n'est pas tout : ils doivent séduire Alain Ducasse, le célèbre chef aux 20 étoiles, ainsi que ses deux chefs Jocelyn Herland et Francis Fauvel, sur son bateau-restaurant sur la Seine, aux

pieds de la tour Eiffel.







**Coloriez les verbes de la couleur de leur groupe et conjuguez-les à l'impératif**



**piler**



**saupoudrer**



**écosser**



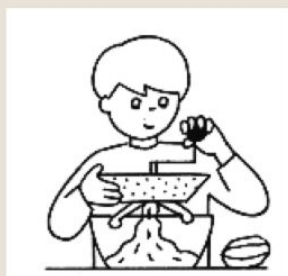
**battre**



**pétrir**



**couper en rondelle**



**réduire en purée**



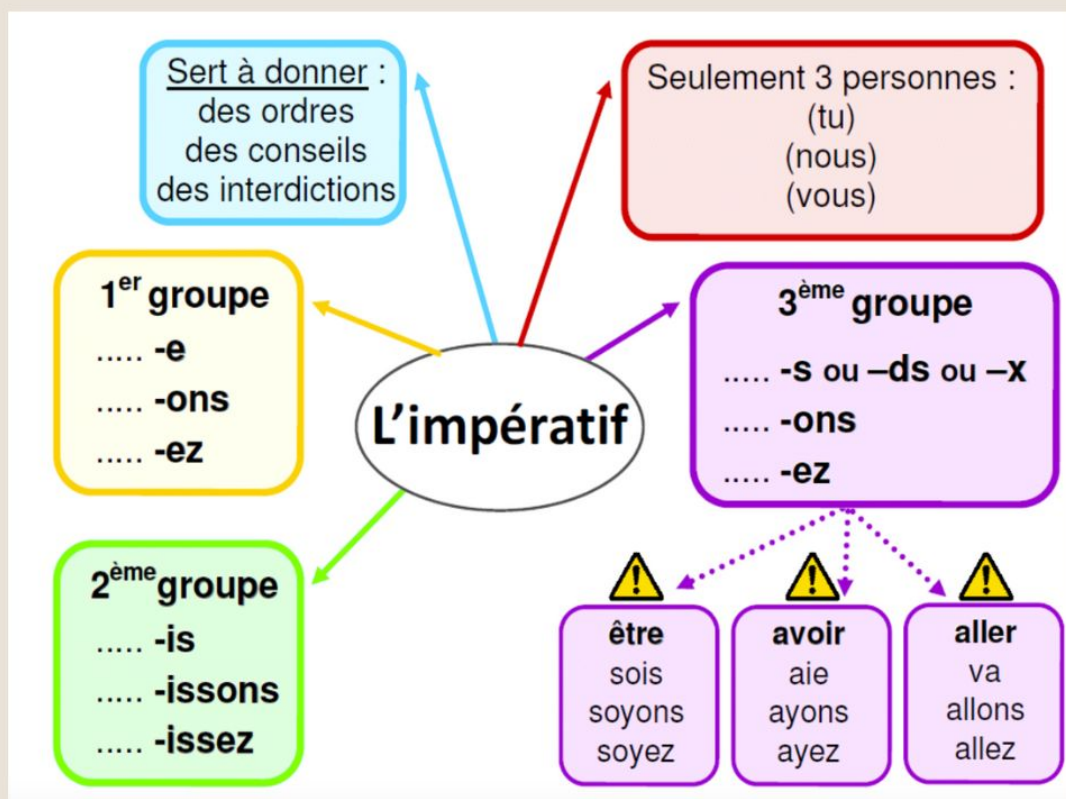
**évider**



**centrifuger**



**dénoyer**



# SÉANCE CUISINE VÉGÉTALE

Essayez de construire des phrases à l'impératif avec les verbes et les légumes.  
Enchaînez deux instructions pour utiliser le bon pronom complément

Exemple: épluche les carottes et coupe-les en rondelles

BIO  
CONSOMACTEURS

JANVIER

**FRUITS**  
pomme  
poire  
kiwi  
citron  
clémentine  
noix

**LEGUMES**  
épinard  
potimarron  
courge  
blette  
carotte  
choux  
échalote  
oignon  
ail  
navet  
poireau  
panais  
betterave  
radis noir  
endive

Faire ses courses avec les saisons

FEBVRIER

**FRUITS**  
pomme  
poire  
kiwi  
citron  
clémentine  
pompelos

**LEGUMES**  
épinard  
potimarron  
courge  
blette  
carotte  
choux  
céleri  
panais  
échalote  
oignon  
ail  
navet  
betterave  
radis noir  
endive

MARS

**FRUITS**  
pomme  
poire  
kiwi  
citron  
clémentine  
pompelos

**LEGUMES**  
épinard  
potimarron  
blette  
céleri  
poireau  
panais  
choux  
navet  
oignon blanc  
radis noir  
radis rose  
endive  
asperge

WWW.BIOCONSOMACTEURS.ORG

AVRIL

**FRUITS**  
pomme  
kiwi  
mûrbarbe  
citron  
pompelos

**LEGUMES**  
fève  
épinard  
blette  
céleri  
oignon blanc  
radis noir  
radis rose  
asperge  
poireau  
carotte  
aillet  
choux  
navet  
endive

MAI

**FRUITS**  
fraise  
cerise  
pompelos  
mûrbarbe

**LEGUMES**  
choux fleur, ail  
radis rose, asperge  
artichaut, choux  
potimarron, céleri  
oignon blanc  
céleri branche  
courgette  
petit pois  
fève  
fenouil  
carotte  
épinard  
poireau  
carotte  
aillet  
navet

JUIN

**FRUITS**  
fraise  
framboise  
cerise  
abricot  
pêche  
pompelos

**LEGUMES**  
brocoli, ail  
radis rose, choux  
concombre, poireau  
artichaut, betterave  
blette, oignon blanc  
fenouil, tomate  
potimarron, aubergine  
haricot vert  
courgette  
aubergine  
petit pois  
poivron  
fève  
carotte  
navet  
céleri

JUILLET

**FRUITS**  
abricot  
brignol  
cassis  
cerise  
melon  
framboise  
prune  
figue  
myrtille  
nectarine  
pêche  
pastèque  
poire

**LEGUMES**  
brocoli, radis rose  
concombre, artichaut  
blette, fenouil  
haricot vert, maïs doux  
potimarron, céleri  
ail, choux, poireau  
échalote, oignon sec  
petit pois, potimarron  
poivron, aubergine  
tomate, courgette  
fève, carotte  
navet, céleri  
oignon blanc

AOUT

**FRUITS**  
abricot  
pêche  
prune  
raisin  
melon  
nectarine  
figue  
fraise  
framboise  
poire  
pomme  
mirabelle

**LEGUMES**  
brocoli, radis rose  
concombre, artichaut  
potimarron, céleri  
pomme de terre primeur  
échalote, oignon sec  
haricot vert, maïs doux  
navet, oignon blanc  
petit pois, potimarron  
poivron, aubergine  
tomate, courgette  
haricot à écosser  
ail, choux, poireau  
blette, fenouil  
fève, carotte

SEPTEMBRE

**FRUITS**  
coing  
figue  
raisin  
noix fraîche  
pêche  
prune  
pastèque  
poire  
pomme  
mûre

**LEGUMES**  
concombre, courge  
haricot vert, maïs doux  
épinard, petit pois  
potimarron, céleri  
poivron, courgette  
tomate, aubergine  
échalote, oignon sec  
ail, haricot à écosser  
artichaut, fenouil  
carotte, poireau  
blette, navet  
choux, radis

OCTOBRE

**FRUITS**  
pomme  
poire  
raisin  
noix fraîche  
châtaigne  
pêche (de vigne)  
coing  
framboise  
myrtille  
noix  
mûre

**LEGUMES**  
concombre, courge  
haricot à écosser, radis  
artichaut, fenouil, navet  
haricot vert, maïs doux  
épinard, petit pois, ail  
potimarron, céleri  
aubergine, échalote  
carotte, poireau  
panais, poivron  
courgette, tomate  
oignon sec  
blette  
choux

NOVEMBRE

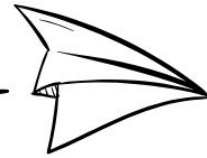
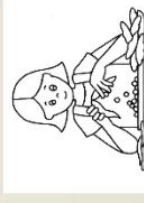
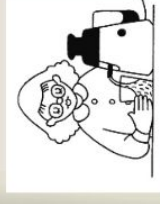
**FRUITS**  
châtaigne  
kaki  
clémentine  
mandarine  
poire  
pomme  
kiwi  
raisin  
noix

**LEGUMES**  
choux, échalote  
radis, céleri  
ail, blette  
courge, navet  
brocoli, panais  
oignon sec  
artichaut  
fenouil  
potimarron  
carotte  
poireau

DECEMBRE

**FRUITS**  
kiwi  
mandarine  
poire  
pomme  
clémentine  
noix

**LEGUMES**  
choux, ail  
radis noir, céleri  
cardon, blette  
potimarron  
oignon sec  
salsifis  
fenouil  
épinard  
courge  
navet  
panais  
carotte  
poireau  
échalote









## ANNEXE 1

### RECETTE

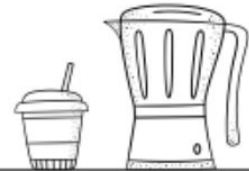
 Temps de préparation : .....

Niveau : ☆☆☆

 Temps de cuisson : .....

Pour ..... personnes 

### INGRÉDIENTS



.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

### RÉALISATION

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....







## ANNEXE 2

### Vocabulaire

1. **sol** : partie superficielle de la croûte terrestre, à l'état naturel ou aménagé par l'homme
2. **surface** : partie extérieure de quelque chose, taille d'un espace
3. **sous-sol** : partie sous le sol
4. **biomasse** : masse de matière vivante
5. **usage** : manière d'utiliser quelque chose
6. **bétail** : les animaux qu'on élève pour les manger (sauf lapins et volailles)
7. **volaille** : les oiseaux qu'on élève pour leurs oeufs et leurs viandes
8. **arachide** : famille des cacahuètes
9. **conditionnement** : préparation d'un produit pour le vendre
10. **émissions** : les gaz à effet de serre émis
11. **distribution** : envoyer, livrer, les produits fabriqués pour les vendre
12. **réfrigération** : passage dans un réfrigérateur pour conserver
13. **élimination** : disparition
14. **produits alimentaires bruts** : le blé, le maïs, les oeufs, les olives,...
15. **produits alimentaires finaux** : la farine, les tortillas, un cake préparé avec des oeufs et de la farine, de l'huile d'olive,...
16. **vente au détail** : vente des produits bruts ou finaux en petite quantité
17. **déforestation** : le fait de diminuer la surface de la forêt
18. **légume racine** : un légume qui pousse sous la terre
19. **plante médicinale** : une plante qui est utilisée pour soigner
20. **vieillesse cellulaire** : quand les cellules du corps sont moins en forme avec le temps
21. **cirrhose du foie** : une maladie grave du foie qui est un des organes de la digestion
22. **anémique** : faible, sans force, qui manque de minéraux, de vitamines
23. **la cantoché** : cantine en langage familier
24. **traumatisé** : quelqu'un qui a vécu quelque chose de grave, qui l'a marqué psychologiquement
25. **remoulade** : une recette classique pour cuisiner le céleri : râpé avec de la mayonnaise
26. **débat** : discussion entre des personnes qui ont des avis différents
27. **racine tubéreuse** : une racine qui accumule les nutriments comme les pommes de terre, les tulipes,...
28. **ascension sociale** : réussite, changer d'un milieu social pour un autre considéré comme plus avantageux
29. **gustative** : lié au goût
30. **polyphénols** : tanins des plantes qui sont de très bons anti-oxydants
31. **rave-party** : soirée organisée en secret pour danser sur de la musique techno