



# SÉANCE CUISINE VÉGÉTALE



FLE: B1  
FLAM: EDD,  
français, sciences

Cuisine, légumes et  
fruits, empreinte  
carbone

12+



## 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 :
  - Parler de ses aliments préférés et des plats qu'on n'aime pas
  - 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 je 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

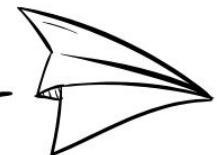
- INTRO : vidéo et compréhension orale
- Exo 1 : Relier les critères et les définitions
- Exo 2 : Bon Pote - graphique sur l'alimentation
- Exo 3 : défi Top Chef et vocabulaire / impératif
- Annexe : recette de cuisine à compléter, liste de vocabulaire



## 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](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 ?**



# SÉANCE CUISINE VÉGÉTALE



## EXERCICE 1

Reliez les images et les descriptions:

vocabulaire en annexe



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



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



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



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



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



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



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

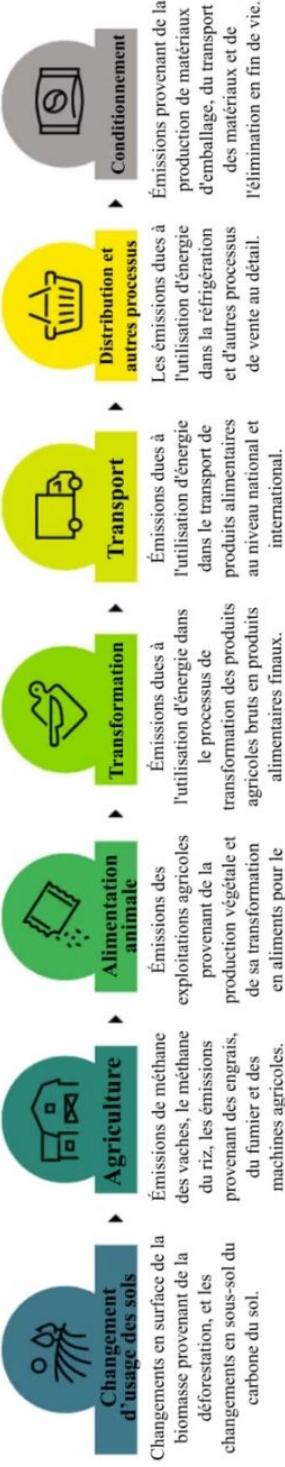
# SÉANCE CUISINE VÉGÉTALE



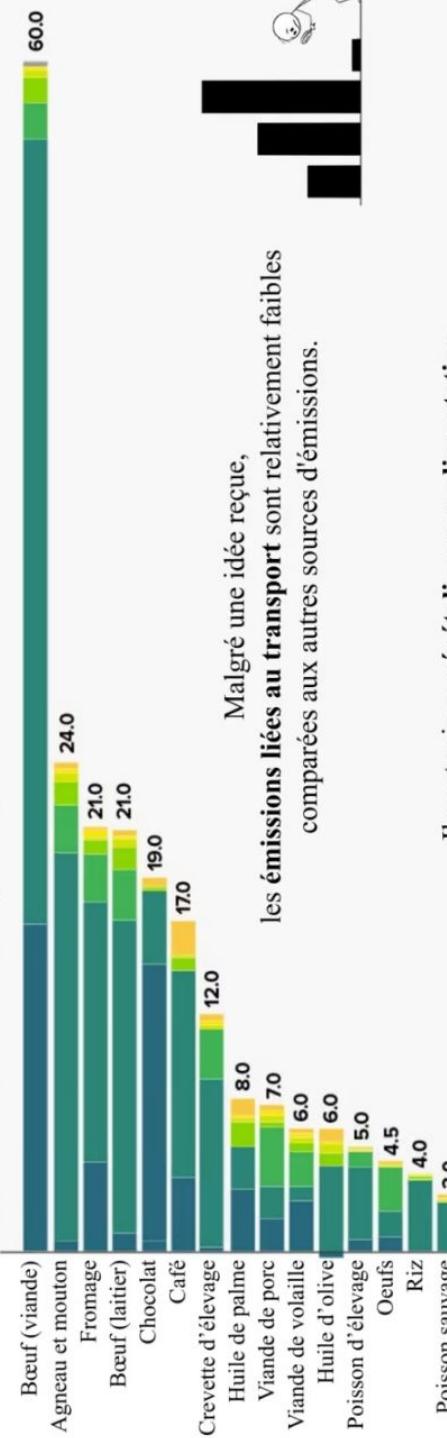
## EXERCICE 2

**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 CO<sub>2</sub> équivalent par kg produit)



Malgré une idée reçue, les émissions liées au transport sont relativement faibles comparées aux autres sources d'émissions.

Il vaut mieux végétaliser son alimentation plutôt que se concentrer uniquement sur l'alimentation locale.

Une alimentation végétale et locale est la meilleure solution pour limiter son empreinte carbone.



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.



# SÉANCE CUISINE VÉGÉTALE



**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

Sert à donner :  
des ordres  
des conseils  
des interdictions

Seulement 3 personnes :  
(tu)  
(nous)  
(vous)

**1<sup>er</sup> groupe**  
..... -e  
..... -ons  
..... -ez

**L'impératif**

**3<sup>ème</sup> groupe**  
..... -s ou -ds ou -x  
..... -ons  
..... -ez

**2<sup>ème</sup> groupe**  
..... -is  
..... -issons  
..... -issez

!      !      !  
**être**    **avoir**    **aller**  
sois     aie     va  
soyons   ayons   allons  
soyez    ayez    allez

# 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: épingle les carottes et coupe-les en rondelles**

Janvier	Février	Mars	Avril	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
<b>Faire ses courses avec les saisons</b>  <b>FRUITS</b> pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, pomelo	<b>FRUITS</b> pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, pomelo	<b>FRUITS</b> pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, pomelo	<b>FRUITS</b> pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, pomelo	<b>FRUITS</b> abricot, brocoli, radis rose, concombre, épinard, fenouil, navet, oignon blanc, oignon rose, endive, aubergine, poivron, tomate, courgette, féve, carotte, pomme, poire, framboise, mûre	<b>FRUITS</b> concombre, courge, aubergine, poivron, tomate, courgette, féve, carotte, pomme, poire, framboise, mûre	<b>FRUITS</b> pomme, poire, kiwi, mûre, framboise, aubergine, poivron, tomate, courgette, féve, carotte, pomme, poire, framboise, mûre	<b>FRUITS</b> pomme, poire, kiwi, mûre, framboise, aubergine, poivron, tomate, courgette, féve, carotte, pomme, poire, framboise, mûre	<b>FRUITS</b> pomme, poire, kiwi, mûre, framboise, aubergine, poivron, tomate, courgette, féve, carotte, pomme, poire, framboise, mûre
<b>LEGUMES</b> épingle, pommaron, courge, blétié, carotte, choux, céleri, oignon, ail, navet, poireau, panais, bettevare, radis noir, endive	<b>LEGUMES</b> épingle, pommaron, courge, blétié, carotte, choux, céleri, oignon, ail, navet, poireau, panais, bettevare, radis noir, endive	<b>LEGUMES</b> épingle, pommaron, courge, blétié, carotte, choux, céleri, oignon, ail, navet, poireau, panais, bettevare, radis noir, endive	<b>LEGUMES</b> épingle, pommaron, courge, blétié, carotte, choux, céleri, oignon, ail, navet, poireau, panais, bettevare, radis noir, endive	<b>LEGUMES</b> brocoli, radis rose, concombre, aubergine, poivron, tomate, courgette, féve, carotte, pomme, poire, framboise, mûre	<b>LEGUMES</b> brocoli, radis rose, concombre, aubergine, poivron, tomate, courgette, féve, carotte, pomme, poire, framboise, mûre	<b>LEGUMES</b> brocoli, radis rose, concombre, aubergine, poivron, tomate, courgette, féve, carotte, pomme, poire, framboise, mûre	<b>LEGUMES</b> brocoli, radis rose, concombre, aubergine, poivron, tomate, courgette, féve, carotte, pomme, poire, framboise, mûre	<b>LEGUMES</b> brocoli, radis rose, concombre, aubergine, poivron, tomate, courgette, féve, carotte, pomme, poire, framboise, mûre
								

# SÉANCE CUISINE VÉGÉTALE



## ANNEXE 1

### RECETTE

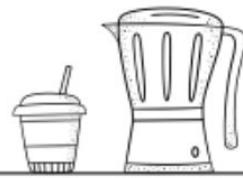
⌚ Temps de préparation : .....

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 utilisé pour soigner
20. **vieillissement 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 cantoche** : cantine en langage familier
24. **traumatisé** : quelqu'un qui a vécu quelque chose de grave, qui l'a marqué psychologiquement
25. **rémoulade** : 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

