



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 les ordonner 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

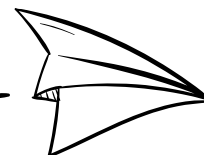
vocabulaire en annexe

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 ?





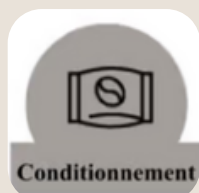
EXERCICE 1

Reliez les images et les descriptions:

vocabulaire en annexe



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



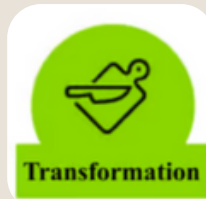
émissions dues à l'utilisation d'énergie dans la réfrigération et d'autres processus de vente au détail



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 engrais, 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

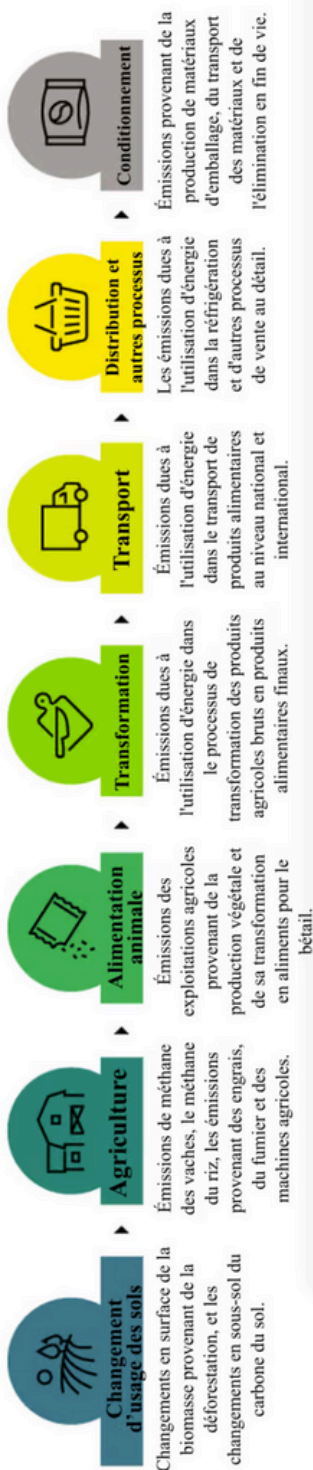




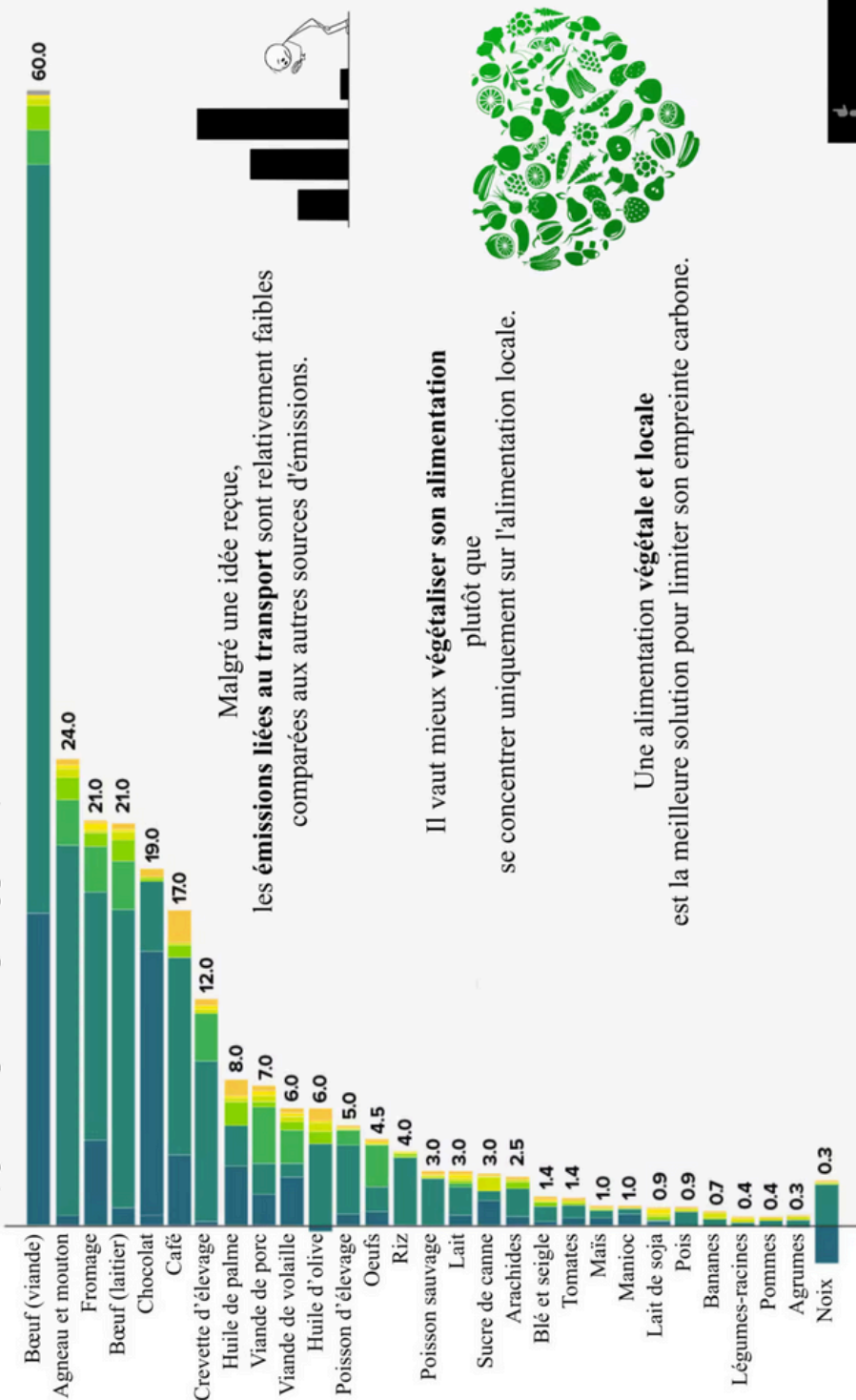
EXERCICE 2

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

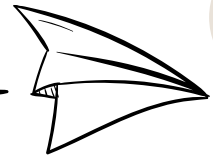
ALIMENTATION / Émissions de GES à travers la chaîne d'approvisionnement



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 - 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



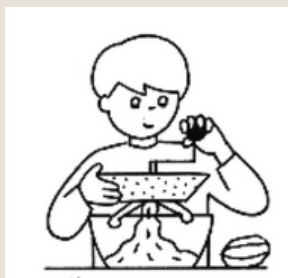
battre



pétrir



**couper
en rondelle**



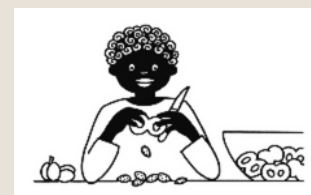
réduire en purée



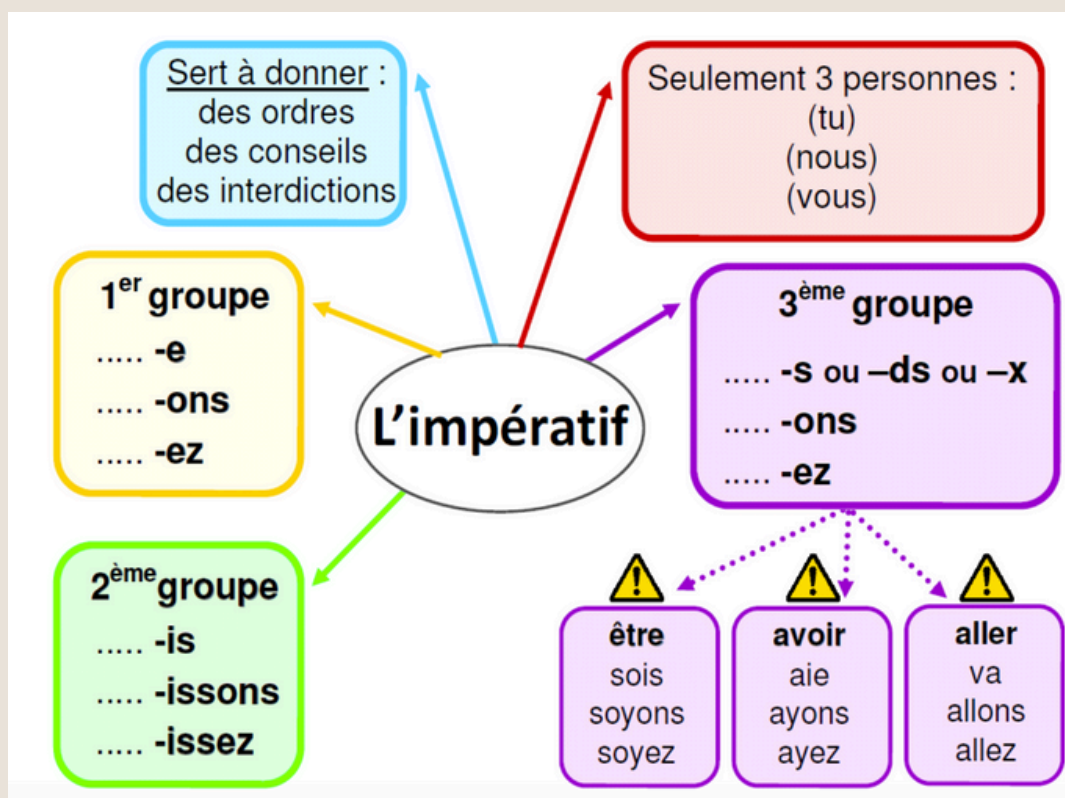
évider



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
poireau
courge
blette
céleri
choux
échalote
oignon
ail
navet
poireau
panais
betterave
radis noir
endive

MAI

FRUITS
fraise
cerise
pomelos
rhubarbe

LEGUMES
choux fleur, ail
radis rose, asperge
artichaut, chou
concombre, poireau
pomme de terre primeur
oignon blanc
céleri branche
courgette
petit pois
fève
fenouil
carotte
épinard
poireau
carotte
aillet
navet

SEPTEMBRE

FRUITS
coing
raisin
noix fraîche
pêche
melon
pastèque
poire
pomme
mûre

LEGUMES
concombre, courge
haricot vert, mais doux
épinard, petit pois
polmaron, céleri
tomate, aubergine
échalote, oignon sec
ail, haricot à écosser
artichaut, fenouil
carotte, poireau
blette, navet
choux, radis

Faire ses courses avec les saisons

FEVRIER

FRUITS
pomme
poire
kiwi
citron
clémentine
pomelos

LEGUMES
épinard
polmaron
courge
blette
céleri
choux
échalote
oignon
ail
navet
poireau
panais
betterave
radis noir
endive

JUIN

FRUITS
fraise
framboise
cerise
abricot
melon
pêche
pomelos

LEGUMES
brocoli, ail
radis, chou
concombre, poireau
artichaut, betterave
blette, oignon blanc
fenouil, tomate
pomme de terre primeur
haricot vert
courgette
aubergine
petit pois
poivron
fève
carotte
navet
céleri

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, mais doux
épinard, petit pois, ail
polmaron, céleri
aubergine, échalote
carotte, poireau
panais, poivron
courgette, tomate
oignon sec
blette
choux

WWW.BIOCONSOMACTEURS.ORG

AVRIL

FRUITS
pomme
kiwi
rhubarbe
citron
pomelos

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

AOÛT

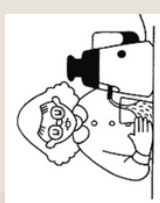
FRUITS
abricot
pêche
raisin
melon
framboise
prune
figue
myrtille
nectarine
pêche
pastèque
poire

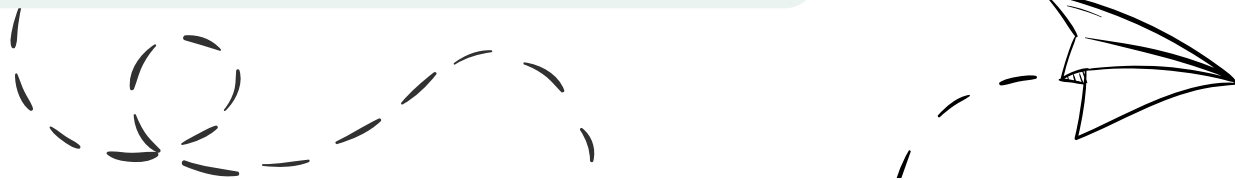
LEGUMES
brocoli, radis rose
concombre, artichaut
blette, fenouil
haricot vert, mais doux
pomme de terre primeur
ail, chou, poireau
échalote, oignon sec
petit pois, polmaron
poivron, aubergine
tomate, courgette
fève, carotte
navet, céleri
oignon blanc

DECEMBRE

FRUITS
kiwi
mandarine
poire
pomme
clémentine
noix

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







ANNEXE 1

RECETTE

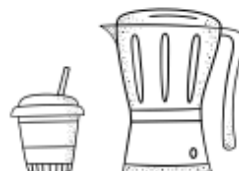
 Temps de préparation :

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