

# LA JOURNEE DE L'ALIMENTATION TRADITIONNELLE

## Introduction

"Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es" - Jean Anthelme Brillat-Savarin (1825).

La nourriture joue un rôle essentiel dans notre vie. La nourriture que nous mangeons est intimement liée à notre culture. On peut en apprendre beaucoup sur une culture particulière en explorant sa cuisine. En fait, il peut être difficile de définir pleinement une culture sans faire un clin d'œil à sa cuisine.

Au niveau individuel, nous grandissons en mangeant les aliments de nos cultures. Cela devient une partie de notre identité. À plus grande échelle, la nourriture est un élément important de la culture. La cuisine traditionnelle est transmise d'une génération à l'autre. Elle est aussi l'expression de l'identité culturelle. Les immigrants apportent la nourriture de leur pays avec eux partout où ils vont et la cuisine traditionnelle est un moyen de préserver leur culture lorsqu'ils s'installent dans de nouveaux lieux.

La nourriture est essentielle à l'existence et le fait de savoir comment et pourquoi les cultures mangent ce qu'elles mangent permet de mieux comprendre ce qui les anime. La nourriture est donc une nécessité universelle. Peu importe l'endroit du monde d'où vous venez, vous devez manger. Et votre culture sociétale a très probablement évolué à partir de ce besoin même, le besoin de manger. Une fois qu'elles se sont aventurées au-delà de la chasse et de la cueillette, de nombreuses civilisations primitives se sont organisées de manière à faciliter la distribution et la production de nourriture. Cela signifiait également que les animaux, la terre et les ressources dont vous étiez proches déterminaient non seulement ce que vous consommiez, mais aussi la façon dont vous le prépariez et le cuisiniez. L'établissement du commerce des épices et de la route de la soie marchande sont deux exemples des efforts considérables déployés pour obtenir les ingrédients souhaités.

En outre, les composants des plats populaires peuvent révéler des secrets culturels. C'est probablement la partie la plus intrigante de l'étude d'une cuisine spécifique. Certaines régions du monde ont facilement accès à certains ingrédients, ce qui témoigne des mouvements de population à travers les âges, ainsi que de l'expansion culturelle. Embarquez pour un voyage interculturel à travers la nourriture, en explorant les habitudes alimentaires des pays européens et d'autres pays.

## Matériel nécessaire

En fonction de l'activité - Papiers et crayons, carte imprimée, ciseaux, colle, marqueurs, crayon, gomme

# Instructions étape par étape et exemples de pays européens et d'autres pays

## Grèce

- **Activité n° 1. Visite de la Turquie : "Même nourriture, mêmes mots**

Voir les détails dans le chapitre Turquie.

- **Activité n° 2. "Faites une liste de courses et allez faire les magasins !**

### Objectifs

Les élèves devront :

- Découvrez la cuisine grecque et ses caractéristiques.
- Développer leurs compétences en matière de collaboration en travaillant au sein d'une équipe.
- Développer leur esprit critique et leur capacité de calcul.
- Reconnaître et pratiquer les mesures de masse et de volume.
- Exercer ses compétences en mathématiques en travaillant avec des nombres décimaux.
- Reconnaître et pratiquer l'utilisation des pièces en euros.

Dans un premier temps, nous créons un espace dans la classe qui représentera le marché. Pour chaque produit, nous imprimons et plastifions une carte contenant une image du produit à vendre, ainsi que la quantité et le prix. Vous trouverez les images nécessaires en annexe.

Ensuite, nous répartissons les élèves en équipes et donnons la recette (voir l'annexe) à chaque équipe. Les élèves doivent travailler au sein de l'équipe pour

- Identifier les produits qu'ils doivent acheter
- Faire une liste de courses
- Visitez la place de marché, vérifiez la liste des achats et rassemblez les produits de manière judicieuse, en achetant les bons produits dans la quantité appropriée.
- Retournez dans leur équipe et calculez l'argent qu'ils ont dépensé.
- Réfléchissez à la possibilité de faire mieux et de trouver une solution plus efficace.
- Comparez les résultats obtenus avec ceux des autres équipes. Toutes les équipes ont-elles atteint la solution optimale ?

Matériel pour l'activité n° 2

Recette : Pastitsio grec

## Ingredients

2-1/2 cups uncooked penne pasta

2 tablespoons butter, melted

1 cup grated Parmesan cheese

1-1/2 pounds ground sirloin

1 medium onion, chopped

2 garlic cloves, minced

1 can (15 ounces) tomato sauce

1/2 teaspoon salt

1/2 teaspoon ground cinnamon

1 cup shredded Parmesan cheese, divided

### Bechamel Sauce:

1/2 cup butter, cubed

2/3 cup all-purpose flour

1/2 teaspoon salt

1/4 teaspoon pepper

4 cups 2% milk

2 large eggs, beaten

## Produits du marché



*Images tirées de istock, pexels et Wikipedia Commons*



Images extraites de Wikipedia Commons



Images extraites de Wikipedia Commons

### Activité n° 3. "La recette mystère"

Dans cette activité, les élèves prépareront et dégusteront la célèbre salade grecque, la salade choriatiqi, comme le faisaient les Grecs de l'Antiquité. Pour préparer cette recette mystère, les élèves doivent d'abord déchiffrer certains des ingrédients dont ils auront besoin. Utilisez les tableaux de l'annexe pour vous aider à convertir les mesures de masse de la Grèce antique en mesures modernes.

Objectifs :

- améliorer l'efficacité des relations interculturelles en faisant l'expérience de la cuisine traditionnelle grecque ;
- accroître la tolérance et l'acceptation à l'égard de ceux qui sont différents car, lorsque nous partageons la nourriture, nous partageons l'expérience et il n'y a rien de plus efficace pour rapprocher les gens que l'expérience partagée ;
- former les gens pour qu'ils perçoivent, acceptent et respectent la diversité en reconnaissant et en comprenant les besoins humains communs et, pourquoi pas, les coutumes alimentaires partagées.

Matériel nécessaire :

Pour la conversion des ingrédients : Les tableaux de l'annexe (1 par groupe d'élèves).

Pour l'exécution : deux bols pour contenir les ingrédients, un couteau, des cuillères et des assiettes de service pour que les élèves puissent goûter la recette.

Exécution :

1. Couper l'oignon en fines tranches verticales et le mettre dans un bol avec de l'eau froide et du vinaigre.
2. Laver et nettoyer le concombre en laissant une petite pelure et le couper en fines tranches verticales en diagonale.
3. Mettre le concombre dans un autre bol.
4. Couper les tomates cerises en deux et les mettre dans le bol avec le concombre.
5. Couper le poivron en fines lamelles verticales et le mettre dans le bol avec le concombre et les tomates cerises.
6. Rincer l'oignon en l'égouttant bien avec les mains et l'ajouter dans le bol avec les autres légumes.
7. Ajouter ensuite le vinaigre, le sucre, l'huile d'olive, le sel, le poivre et mélanger à l'aide d'une cuillère.
8. Servir sur une assiette et verser les olives, l'origan, la feta, les câpres et arroser d'une quantité suffisante d'huile d'olive.
9. Bonne lecture !

Matériel pour l'activité 3 :

<p style="text-align: center;"><b>Ancient Greek Measurements of Mass</b></p> <p style="text-align: center;">1 obolus = 0,72 grams 1 drachma = 6 oboli = 4,32 grams 1 mna = 100 drachmas = 432 grams = 0,43 kilos 1 talan = 60 mnas = 26,6 kilos</p>
---

Ingrédients (convertir les mesures grecques anciennes en mesures modernes)

<b>81 <i>drachmes de</i> tomates cerises</b>	
--	--

1/2 <i>mna</i> d'eau	
14 <i>oboles</i> de sucre	
14 <i>oboles</i> de câpres	
35 <i>drachmes de</i> feta	

#### Autres ingrédients

- 1/3 d'oignon sec
- 1 cuillère à soupe de vinaigre (pour l'oignon)
- 1/2 concombre
- 1/2 poivron vert
- 3 cuillères à soupe de vinaigre
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 10-15 olives
- 1/2 cuillère à café d'origan
- sel
- poivre

## France

### Activité 1 : Jeu de mémoire

Cette activité vise à faire travailler la mémoire des élèves tout en leur faisant découvrir la culture culinaire française.

Utilisez l'annexe 1 pour cette activité. Répartissez les élèves en petits groupes (au moins 2). L'objectif est que chaque groupe ait accès à toutes les cartes fournies (annexe 1). Mélangez les cartes sur la table et présentez la consigne aux élèves : Chaque groupe dispose d'un jeu de cartes. Le but de l'activité est de créer des paires de cartes comprenant une image du plat et sa description.

Un débriefing en classe entière permet de déterminer les bonnes paires de cartes et de mettre en valeur les différents plats typiquement français.

### Activité 2 : Trouver l'erreur

L'objectif de cette activité est de faire travailler les élèves ensemble autour de recettes de plats traditionnels français. Une erreur a été cachée dans la recette, les élèves doivent identifier l'erreur en utilisant leurs connaissances des plats français et leurs expériences.

#### Escargots persillés

##### Ingrédients :

- 48 escargots cuits
- 48 coquilles d'escargot
- 200 g de beurre
- 50 g de farine
- 4 gousses d'ail
- 1 échalote
- sel et poivre

##### Etapas de préparation :

- 1) Hacher les échalotes et écraser l'ail. Mélanger avec le persil, le sel, la farine et le poivre. Incorporer le beurre en crème à ces ingrédients.
- 2) Mettre une noix de beurre dans chaque coquille, placer un escargot sur le dessus et recouvrir de beurre. Bien lisser la surface.
- 3) Placer les escargots dans un plat tapissé de haricots secs afin qu'ils tiennent bien debout et ne se renversent pas. Enfourner pendant 8 minutes à 240°C ( thermostat 8).

#### Gâteau breton complet

##### Ingrédients pour la pâte :

- 500 g de farine de sarrasin
- 150 g de farine de blé
- 100 g de sucre

- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 2 cuillères à café de sel
- 1,5 gouttes d'eau
- 1 œuf

Ingrédients pour la garniture :

- jambon blanc en tranches
- fromage gruyère râpé
- œufs

- 1) Pétrir la farine avec l'huile, l'œuf et le sel, puis verser l'eau petit à petit. La pâte doit être fluide.
- 2) Laisser reposer pendant 1 heure et cuire dans une poêle chaude légèrement graissée.
- 3) Retourner la crêpe et casser un œuf sur le dessus. Ajouter l'équivalent d'une ½ tranche de jambon et du gruyère.
- 4) Lorsque le blanc d'œuf est cuit, plier les côtés de la crêpe vers le centre. Assaisonner de sel et de poivre et servir.

Plats français	Photos
<p style="text-align: center;"><b>Crêpes</b></p> <p>Les crêpes se consomment chaudes ou froides, sucrées ou salées (ou nature), en plat principal ou en dessert, mais aussi en en-cas. Elles peuvent être servies telles quelles, avec une garniture ou avec autre chose. Elle peut être consommée à la maison ou au restaurant, et peut être emportée hors du marché ou lors d'événements festifs tels que les foires.</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Crêpes/Wikipedia Commons</p>

### **Poulet basque**

Le Pays basque est l'une des régions françaises les plus riches en termes de gastronomie. On y élève des volailles, notamment des races rares de poulets et de canards. Le poulet basque est un plat complet où la viande est rendue moelleuse par une piperade, sauce composée de jambon de Bayonne, de poivrons, de tomates et de piment d'Espelette.



Poulet basque/Wikipedia Commons

### **Escargots au persil**

Revenons en Bourgogne pour découvrir une autre recette typiquement française, celle des escargots au beurre de persil, communément appelés "escargots à la bourguignonne". Cuisinés comme leur nom l'indique avec une crème au beurre et au persil, ils sont présentés dans leur coquille et dégustés avec un petit pic.



Escargots au persil/Wikipedia Commons

### **Choucroute**

Historiquement, la choucroute est originaire de Chine, puis a été exportée par les Huns en Autriche avant d'atteindre l'Alsace, où elle est aujourd'hui le plat phare de la gastronomie régionale. Il s'agit tout simplement de chou fermenté accompagné de pommes de terre, de lard et de différentes sortes de saucisses. Il existe une variante, la "choucroute de la mer", où le chou n'est pas accompagné de porc mais de divers poissons.



Choucroute/Wikipedia Commons

### **Cassoulet**

Ce n'est probablement pas le plat le plus léger que vous goûterez en France.

Originaire du Languedoc-Roussillon, ce plat est composé de haricots blancs, de cuisses de canard et de porc (sous différentes formes). Consommé depuis des siècles par les familles paysannes, les Français le cuisinent aujourd'hui pour réunir leurs familles.



Cassoulet/Wikipedia Commons

### **Bœuf bourguignon**

Le bœuf bourguignon est un plat familial traditionnel. Il se compose de morceaux de bœuf mijotés dans du vin rouge avec des légumes racines et des champignons.

C'est un plat typiquement bourguignon, la Bourgogne étant une région réputée pour son élevage et ses vins rouges, d'où le nom de ce plat.



Bœuf bourguignon/Wikipedia Commons

### **Bouillabaisse**

La bouillabaisse est une soupe consistante, typique de la région marseillaise. Les pêcheurs étant nombreux dans cette région, ce plat est logiquement composé d'une variété de poissons, de crustacés, de tomates, d'herbes du sud, de moutarde et de jaunes d'œufs. Il se déguste avec du pain ou des pommes de terre.



Bouillabaisse/Wikipedia Commons

### **Croissant**

Le croissant est une pâtisserie fabriquée à partir d'une pâte feuilletée spécifique, la pâte à croissant, qui contient de la levure et une proportion importante de beurre.

Bien que de forme similaire, la recette française du croissant en pâte feuilletée diffère de son ancêtre, le kipferl autrichien, dont la texture s'apparente davantage à celle d'une brioche



Croissant/Wikipedia Commons

### **Religieuse**

La religieuse est une friandise qui remonte au 19ème siècle. Elle a été créée en 1856 par un célèbre café parisien : Frascati.

Aujourd'hui, c'est l'une des pâtisseries françaises les plus célèbres.

Selon la légende, cela vient de la couleur du glaçage, qui rappelle les robes des religieuses.



Religieuse/Wikipedia Commons

## Lettonie

### Activité n° 1 Visiter des régions lettones !

Que vous soyez à Latgale, Vidzeme, Kurzeme ou Zemgale, les plats sont les mêmes, mais les noms peuvent différer.

#### Objectifs :

- Les enfants découvrent les similitudes entre la cuisine et la gastronomie de **Latgale** et de **Vidzeme en ce qui concerne les** différents produits et aliments.
- En conclusion, la coexistence commune des deux peuples pendant tant d'années a donné lieu à de nombreux points communs, ce que l'on peut facilement constater dans la gastronomie de chaque pays.

#### Instructions :

1. Imprimez une feuille pour chaque élève avec des images de différents aliments.
2. En outre, imprimez un tableau des produits sur lesquels les enfants travailleront.
3. Nous distribuons ces feuilles aux élèves avec les images des différents produits et aliments, ainsi que le tableau des produits.
4. Sous chaque produit ou aliment, il y a un mot en letton que nous demandons aux enfants de lire.
- 5 Nous demandons aux enfants de découper une image avec des ciseaux et de la coller sur chaque mot du tableau des produits.
6. Nous demandons ensuite aux enfants de chercher les mots dans les dictionnaires anglais et allemand et d'écrire les mots anglais et allemands sur le tableau des produits. Voyez-vous des similitudes ?

#### Matériel pour l'activité n° 1

TABLEAU DES PRODUITS			
En anglais	Image	En allemand	En letton
			MILTI

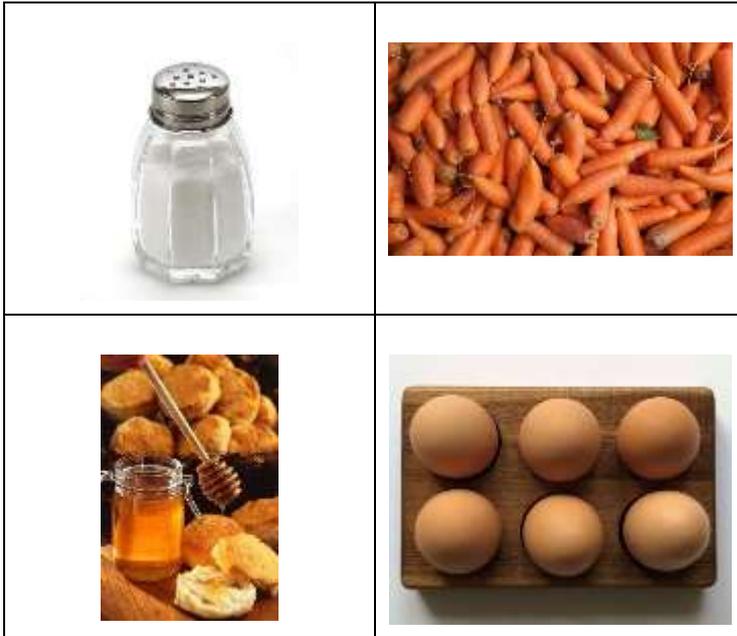
			SVIESTS
			ŪDENS
			CUKURS
			SĀLS
			BURKĀNI
			MEDUS
			OLAS

<b>EN ANGLAIS</b>	
FLOUR	BUTTER

WATER	SUGAR
SALT	CARROT
HONEY	EGGS

EN ALLEMAND	
MEHL	BEURRE
WASSER	ZUCKER
SALZ	KAROTTE
HONIG	SEIN

IMAGE	
	
	



Toutes les images de cette activité ont été tirées de Wikipedia Commons.

## Activité n° 2 "Faites une liste de courses et allez faire les courses !"

### Objectifs

Les élèves devront :

- Découvrez la cuisine de **Kurzeme** et ses caractéristiques.
- Développer leurs compétences en matière de collaboration en travaillant au sein d'une équipe.
- Développer leur esprit critique et leur capacité de calcul.
- Reconnaître et pratiquer les mesures de masse et de volume.
- Exercer ses compétences en mathématiques en travaillant avec des nombres décimaux.
- Reconnaître et pratiquer l'utilisation des pièces en euros.

Dans un premier temps, nous créons un espace dans la classe qui représentera le marché. Pour chaque produit, nous imprimons et plastifions une carte contenant une image du produit à vendre, ainsi que la quantité et le prix. Vous trouverez les images nécessaires en annexe.

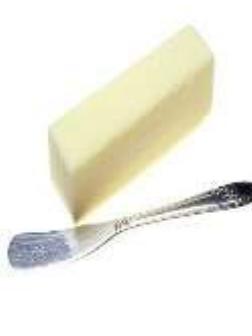
Ensuite, nous répartissons les élèves en équipes et donnons la recette (voir l'annexe) à chaque équipe. Les élèves doivent travailler au sein de l'équipe pour

- Identifier les produits qu'ils doivent acheter
- Faire une liste de courses
- Visitez la place de marché, vérifiez la liste des achats et rassemblez les produits de manière judicieuse, en achetant les bons produits dans la quantité appropriée.
- Retournez dans leur équipe et calculez l'argent qu'ils ont dépensé.

- Réfléchissez à la possibilité de faire mieux et de trouver une solution plus efficace.
- Comparez les résultats obtenus avec ceux des autres équipes. Toutes les équipes ont-elles atteint la solution optimale ?

### Matériel pour l'activité n° 2

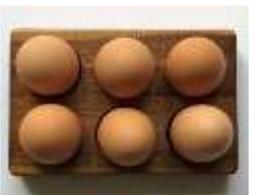
Produits du marché. Calculez et dites ce qui est le plus rentable !

			
1 kg 0,97 €	2 kg 1,95 €	175 g 2,09 €	200 g 2,39 €

			
1,5 l 0,59 €	0,5 l 0,53 €	1 kg 0.89 €	0,5 kg 0,98 €

			
---	---	---	---

500 g	100 g	1 kg	200 g
1,05 €	2,09 €	0,65 €	0,95 €

			
500g	20 g	10 gab.	6 gab.
4,79 €	0,34 €	1,69 €	1,39 €

	
500 g	200 g
1,95 €	1,19 €

Toutes les images de cette activité ont été tirées de Wikipedia Commons.

### Activité n° 3 Visitez Kurzeme : "Recette mystère"

Notre voyage nous a menés à l'autre bout de la Lettonie, à Kurzeme.

Le nom est un composé des mots "sklanda" et "rausis". Le mot "rausis" est l'un des termes les plus anciens pour désigner les pâtisseries cuites au four. Dans les livres de cuisine, il désigne également les biscuits, les tartes ouvertes, etc. Il vient du verbe "raust", qui signifie arroser, ce qui indique que la préparation des rausis était très simple : ils étaient cuits dans la cendre chaude de l'âtre ou dans les charbons ardents du four. Le mot "sklanda" est un vieux mot kurde qui signifie "poteau de clôture, clôture de canapé", ou encore "pente, endroit en pente sur une route d'hiver". Aujourd'hui encore, il existe à Kurzeme un type

particulier de clôture appelé "sklanda". Dans ce cas, la sklanda fait référence à la forme de la tarte avec un bord incliné, ressemblant à une clôture à piquets. Les sklandrausi sont également appelés žograusis (tarte de clôture) et dižrausis (grande tarte).

La base est constituée d'une pâte de farine de seigle non levée. La garniture est un mélange de pommes de terre et de carottes, qui peut être complété par d'autres ingrédients tels que du beurre, de la crème fraîche, du sucre, des œufs, de la semoule, etc. Une couche de crème aigre, de cannelle ou de graines de carvi peut également être étalée sur le dessus.

### **Objectifs :**

- améliorer l'efficacité des relations interculturelles en faisant l'expérience de la cuisine traditionnelle de Kurzeme ;
- accroître la tolérance et l'acceptation à l'égard de ceux qui sont différents car, lorsque nous partageons la nourriture, nous partageons l'expérience et il n'y a rien de plus efficace pour rapprocher les gens que l'expérience partagée ;
- former les gens pour qu'ils perçoivent, acceptent et respectent la diversité en reconnaissant et en comprenant les besoins humains communs et, pourquoi pas, les coutumes alimentaires partagées.

Pour trouver et cuisiner cette recette mystère, il faut d'abord déchiffrer les ingrédients dont nous allons avoir besoin.

**Pâte :** 250 de farine de blé grossière ; 2 cuillères à soupe de beurre ; 1 œuf ; 100 ml d'eau ; 1 cuillère à café de sucre ; une pincée de sel.

**Garniture :** 250 g de carottes ; 1 cuillère à soupe de crème fraîche ; 1 cuillère à soupe de farine de blé ; 3 cuillères à soupe de miel ; 1 œuf ; une pincée de sel.

### **Exécution :**

1. Tamiser la farine de blé sur un plan de travail, faire un puits au centre, battre le beurre, ajouter l'œuf, l'eau tiède dans laquelle le sucre et le sel ont été dissous. Pétrir pour obtenir une pâte ferme et bien étalée.
2. Étaler la pâte en une plaque de 2 à 3 mm d'épaisseur.
3. À l'aide d'un verre, presser des cercles, former un bord de 1 à 1,5 cm de haut pour chacun d'eux et les placer dans le moule.
4. Pour la garniture, faire bouillir les carottes, les éplucher et les passer au tamis. Ajouter le sel, le miel, l'œuf, la crème fraîche et la farine à la purée et mélanger.
5. Ajouter ensuite le mélange de carottes sur le dessus.
6. Cuire au four pendant 10 à 15 minutes à 200 degrés jusqu'à ce que le dessus soit doré, sec et croustillant.
7. Profitez-en !

## Pologne

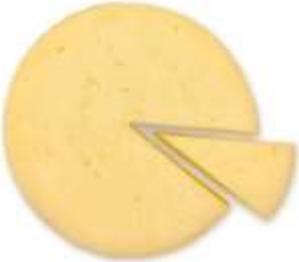
Objectifs :

- Apprendre la cuisine polonaise et ses caractéristiques.
- Apprendre la culture, le peuple et la langue polonaise
- Développer des compétences de collaboration en travaillant au sein d'une équipe.
- Améliorer la créativité et l'inspiration artistique des enfants
- la formation de l'ouverture aux coutumes d'autrui

### Activité n° 1 - Jeu de mémoire

Les participants jouent à un jeu de mémoire en utilisant des images de plats traditionnels polonais et leurs noms polonais. Ils commencent ainsi à apprendre la langue, mais aussi à connaître la spécificité de la cuisine polonaise. Le tableau contient les noms et les images, mais il est extensible. Les carrés doivent être découpés.

Matériel pour l'activité dans la partie 1

Mot polonais	Photo
Ser zóty	 Photo prise sur <a href="#">istock</a>
Chleb	 Photo tirée de <a href="#">pexels</a>
Herbata	 Photo tirée de <a href="#">pexels</a>

<p>ogórki kiszone</p>	 <p>Photo tirée de <a href="#">pexels</a></p>
<p>buraki</p>	 <p>Photo tirée de <a href="#">pexels</a></p>
<p>kapusta</p>	 <p>Photo tirée de <a href="#">pexels</a></p>
<p>Śledź</p>	 <p>Photo tirée de <a href="#">pexels</a></p>
<p>Oscypka</p>	 <p>Photo tirée de Wkipedia</p>
<p>Obwarzanek</p>	 <p>Photo tirée de Wkipedia</p>

## Activité n° 2 Jeu - concours - collecte de recettes de plats polonais

Les participants sont divisés en quatre groupes qui s'affrontent. Le but du jeu est d'énumérer le plus rapidement possible les ingrédients (de base) les plus importants des plats polonais traditionnels, tels que les boulettes, les bigos, la soupe aigre, la soupe aux choux, le pain d'épices, etc. Avant de commencer le jeu, l'enseignant présente des plats polonais typiques et lit leurs ingrédients.

Pendant le jeu, l'enseignant mentionne le nom d'un plat polonais et les élèves créent une recette - lorsque le groupe donne les 4 ingrédients de base, il gagne et obtient des points. L'équipe qui a réussi à marquer le plus de points possible joue (le jeu impose des contraintes de temps pour développer une recette pour le plat).

Boulettes polonaises : <https://culture.pl/en/work/polish-food-101-pierogi>

### Dumplings (pierogi polonais) Ingrédients

Les pierogi sont des boulettes fourrées fabriquées en enroulant une pâte non levée autour d'une farce salée ou sucrée et en la faisant cuire dans de l'eau bouillante. Ils sont souvent frits à la poêle avant d'être servis. (Wikipedia)

"Cette authentique recette de pierogi polonais provient de ma grand-mère et est transmise dans notre famille depuis des générations. Les pierogi sont fourrés au fromage, aux pommes de terre et aux champignons, mais vous pouvez utiliser la recette de la pâte et les farcir avec d'autres garnitures à votre goût. Il existe de nombreuses façons de servir les pierogi : garnis d'oignons frits et de persil ou accompagnés de crème aigre, de beurre fondu et de morceaux de bacon frits." <https://www.allrecipes.com/recipe/260816/pierogi-traditional-polish-dumplings/>



Pierogi leniwe/ Wikipédia Commons

Cette recette est réalisée avec seulement six ingrédients que vous avez probablement déjà sous la main.

#### **Farine**

Ces boulettes commencent avec de la farine tout usage, qui crée une structure et maintient les autres ingrédients ensemble.

#### **Poudre à**

lever La poudre à lever est un agent levant, c'est-à-dire qu'elle libère un gaz qui fait gonfler la pâte. Elle est responsable de la texture légère et moelleuse des boulettes.

#### **Sucre blanc**

Une cuillère à café de sucre ajoute une note sucrée très subtile. Il aide également les

boulettes à conserver leur humidité pendant le processus de cuisson et ralentit le développement du gluten, ce qui garantit des boulettes tendres.

### **Sel**

Une pincée de sel assaisonne les boulettes et rehausse les saveurs des autres ingrédients.

### **Beurre ou margarine**

Le beurre froid ou la margarine est incorporé au mélange de farine pour lier les ingrédients secs. Il permet également aux boulettes d'être légères et tendres.

### **Lait Le**

lait entier aide à créer une pâte lisse et humide.

<https://www.allrecipes.com/recipe/6900/dumplings/>

Garniture : fromage fermier, pommes de terre pelées et bouillies, 3 cuillères à soupe d'huile végétale, champignons pelés et coupés en tranches, oignons émincés

### **Ingrédients BIGOS**

**Le bigos, souvent traduit en anglais par hunter's stew, est un plat polonais composé de viande hachée de différentes sortes, cuite à l'étouffée avec de la choucroute et du chou frais râpé. (Wikipedia)**



Bigos/Wikipedia Commons

porc (par exemple, cou de porc)

saucisses

oignon

cuillères à soupe d'huile végétale

bouillon ou eau

champignons porcini séchés

2 cuillères à soupe de confiture de prunes ou quelques pruneaux

1 pomme (par exemple, présure ou Antonovka) - facultatif

choucroute

1 cuillère à soupe de concentré de tomates

1 cuillère à soupe de farine

1 cuillère à soupe de beurre

### **Ingrédients du pain d'épices**

**Le pain d'épices désigne une vaste catégorie de produits de boulangerie, généralement aromatisés au gingembre, au clou de girofle, à la noix de muscade et à la cannelle, et sucrés au miel, au sucre ou à la mélasse.**



Pain d'épices/Wikipedia Commons

miel  
beurre  
sucre  
farine  
œufs  
jaunes d'œuf  
épices pour pain d'épices  
lait  
bicarbonate de soude  
noix

### **Pain d'épices**

45 g de cannelle.  
10 g de gingembre moulu.  
1 cuillère à café de noix de muscade râpée.  
1 cuillère à café de poivre blanc.  
10 gousses de cardamome.  
1 cuillère à café de clous de girofle entiers.  
1 1/2 cuillère à café de graines de coriandre.  
1 boule de piment de la Jamaïque.

### **Activité n° 3 - Petit-déjeuner polonais avec l'art de Giuseppe Arcimboldo**

Giuseppe Arcimboldo, 1591 - est l'un des peintres italiens les plus connus et les plus respectés de la période maniériste, qui a travaillé dans de nombreuses cours, notamment à Prague, Vienne et Milan.

Son style est très particulier et reconnaissable car il crée ses portraits et ses compositions figuratives au contenu générique et allégorique à partir d'éléments de la nature morte (fleurs, fruits, légumes). Considéré par certains comme un pré-surréaliste, Arcimboldo, ou plutôt son œuvre, a inspiré Salvador Dali. Parmi les peintures les plus célèbres de cet artiste, on peut citer la série de toiles intitulée : Printemps, Été, Automne et Hiver. <https://twoja-galeria.eu/>

C'est un peintre qui inspire de nouvelles activités artistiques. Ses peintures contiennent des références naturelles. L'inspiration est de créer vos propres œuvres qui utilisent des éléments de la nature.

La tâche des élèves consiste à préparer un petit-déjeuner typiquement polonais, en utilisant des produits populaires dans la cuisine polonaise - pain, beurre, concombre mariné, radis,

fromage et saucisse. Ils doivent les préparer de manière à créer une image inspirée de l'art d'Arcimboldo. Avant de commencer à travailler, ils regardent la vidéo suivante :

<https://www.youtube.com/watch?v=wbv-ugfgMLo>

Travail à domicile : Créez votre propre image inspirée de l'art de l'artiste à partir de produits alimentaires. Essayez de trouver de la joie dans la création. Le travail peut être réalisé seul, mais vous pouvez aussi inviter des membres de la famille, des enfants, des adultes et des personnes âgées. Prenez une photo et décrivez les émotions qui vous ont accompagné.

Travail en classe : Apportez une photo en classe, présentez-la à vos collègues et répondez aux questions suivantes. (il peut éventuellement s'agir d'un travail scolaire, en fonction des conditions)

**Questions :**

- quelles émotions avez-vous ressenties lors de la création ?
- quel titre peut avoir votre "image" ? - qu'exprime-t-elle ?

## Espagne

### Jeu de mémoire

Les participants jouent à un jeu de mémoire en utilisant des images de plats traditionnels espagnols et leurs noms espagnols. Ils commencent ainsi à apprendre la langue, mais aussi à connaître la spécificité de la cuisine espagnole. Le tableau contient les noms et les images, ainsi qu'une brève explication des plats. Les carrés doivent être découpés. Une fois que les participants ont une paire, ils doivent lire l'explication du plat aux autres participants.

Matériel pour l'activité de la partie 1 (imprimer chaque image 2 fois dans la même taille, et 1 fois la description)

Mot espagnol	Photo
<p><b>Tortilla de patatas</b></p> <p>La tortilla de patatas est l'un des plats espagnols les plus célèbres et on la trouve dans tous les bars et restaurants du pays.</p> <p>Sa préparation est simple puisque la pomme de terre est frite lentement (au rythme de la cuisson) dans de l'huile d'olive, avec ou sans oignon et sel, puis elle est égouttée et mélangée à l'œuf par la suite, pour faire une omelette.</p> <p>Ses origines remontent à 1798, dans la ville de Villanueva de la Serena, à Badajoz, où deux propriétaires terriens, avec l'aide des ménagères locales, ont tenté de trouver des aliments bon marché pour lutter contre la famine.</p>	 <p>Tortilla de patatas/Wikipedia Commons</p>
<p><b>Gazpacho</b></p> <p>Le gazpacho est une soupe froide composée de pain écrasé, d'eau, d'huile d'olive, de vinaigre, de tomates, de concombres, d'oignons, d'ail et de poivrons verts, délicieuse et rafraîchissante pendant les mois d'été.</p> <p>L'histoire du gazpacho est incertaine, mais on pense qu'il a dû exister dès la fabrication du pain, comme une façon de l'utiliser, puisqu'on l'humidifiait avec de l'eau et qu'on y ajoutait du vinaigre, de l'huile et du sel.</p>	 <p>Gazpacho/Wikipedia Commons</p>

### Paella

La paella est devenue l'un des plats espagnols les plus internationaux. Son nom fait référence au type de poêle utilisé pour cuisiner le plat, en valencien, l'endroit où il est né grâce aux journaliers qui mélangeaient les aliments qu'ils avaient sous la main. Ainsi, traditionnellement, le lapin, le poulet, les haricots verts, les haricots blancs, les escargots et toutes sortes de légumes que l'on avait sous la main étaient ajoutés à la poêle à paella.



Paella/Wikipedia Commons

### Migas extremeñas

La recette des migas d'Estrémadure consiste à tremper le pain de la veille dans de l'eau, puis à le faire frire avec du chorizo, du lard, du poivron vert, de l'ail, de l'huile d'olive, du paprika et des raisins. Selon les régions, elles sont accompagnées d'œufs au plat et même de sardines.



Migas/Wikipedia Commons

### Cocido madrileño

Le cocido madrileño est un plat espagnol typique destiné à l'origine aux classes inférieures, aux ouvriers ou aux agriculteurs de Madrid, qui voulaient un repas suffisamment complet pour supporter le dur labeur de toute une journée, et qui pouvait être préparé dans une seule casserole.

Le cocido est un ragoût composé d'un premier plat de soupe de nouilles ou du bouillon résultant de la cuisson de pois chiches avec des légumes, généralement du chou ou des haricots verts, du poulet ou de la poule, du morcillo (bœuf), du lard, du chorizo et du boudin, qui sont servis en deuxième plat.



Cocido/Wikipedia Commons

### **Fabada asturiana**

La fabada est un autre plat qui, bien qu'originaire des Asturies, s'est répandu et est devenu très populaire dans toute l'Espagne.

Le plat consiste en un ragoût de haricots ou de fèves avec du chorizo, du boudin, du lard et de l'oreille de porc.



Fabada asturiana/Wikipedia Commons

### **Pulpo a la gallega**

Également connu sous le nom de "pulpo a feira", il s'agit d'un plat très simple, où l'on retrouve une fois de plus la maxime de la cuisine espagnole qui consiste à travailler avec des aliments de qualité.

Le poulpe est cuit en le plongeant pendant quelques secondes dans une casserole d'eau bouillante et en répétant l'opération jusqu'à trois fois, afin que le poulpe conserve sa peau et reste moelleux.

Il est servi en tranches sur une planche en bois, avec un peu d'huile d'olive, de sel et de paprika doux.



Pulpo a la gallega/Wikipedia Commons

### **Pisto manchego**

Friture de légumes similaire à la ratatouille française, originaire de Castille et de la Manche, où l'on utilisait les produits de leurs jardins, bien qu'en réalité, son origine soit plus lointaine, si l'on tient compte de la sakshuka, un petit-déjeuner typique des pays d'Afrique du Nord tels que le Maroc, la Tunisie, l'Algérie, l'Égypte, la Libye et même Israël.



Pisto Manchego/Wikipedia Commons

### **Churros**

Les churros accompagnés de chocolat chaud sont l'un des petits déjeuners préférés des Espagnols. Ils sont fabriqués à partir d'une pâte composée de farine, d'eau et de sel, qui est frite dans de l'huile. Ils peuvent ensuite être enrobés de sucre ou d'autres ingrédients sucrés. Selon la région d'Espagne où l'on se trouve, on peut voir des churros droits ou en forme d'arc. Un autre type de churro qui connaît un grand succès est le porras, une variante plus grande qui a généralement une forme droite.



Churros/Wikipedia Commons

### **Turrón**

Les turrónes sont l'une des confiseries espagnoles de Noël les plus connues. Ses composants de base sont le sucre, les amandes, le miel et le blanc d'œuf. Cependant, de plus en plus de variétés sont fabriquées avec toutes sortes d'ingrédients. Les types les plus connus sont le touron dur ou touron d'Alicante, dans lequel les amandes sont visibles, et le touron tendre ou touron de Jijona, dans lequel les amandes sont broyées à l'intérieur. Les deux variétés bénéficient d'une appellation d'origine et sont fabriquées à la main.



Turrón/Wikipedia Commons

### **Crème catalane**

La Crema Catalana est un dessert typiquement catalan qui s'est répandu dans le reste du pays. Elle est composée de jaune d'œuf, de farine, de sucre et de lait. Le tout est recouvert d'une couche de sucre caramélisé.



Crema catalana/Wikipedia Commons

### **Mantecados**

Parmi les sucreries espagnoles les plus traditionnelles figurent les mantecados, dont l'origine se situe en Andalousie (on ne sait pas si c'est à Estepona ou à Antequera). Quoi qu'il en soit, sa consommation s'est répandue sur l'ensemble du territoire national.

Les ingrédients de base sont le saindoux, la farine et le sucre. Parmi ses nombreuses variétés, on trouve les mantecados au manchego, les mantecados à la pâte feuilletée et les mantecados au vin, également connus sous le nom de nevaditos.



Mantecados/FreePik

### **Pestiños**

Les pestiños sont l'une des plus anciennes confiseries espagnoles. Son origine remonte au moins au XVI<sup>e</sup> siècle et sa consommation est typique de la période de Pâques, surtout en Andalousie. Parmi ses ingrédients, on trouve de la farine, du sucre, de l'huile ou du vin blanc.



Pestinos/Wikipedia Commons

### Sobaos

Le sobao est le petit pain le plus typique de Cantabrie. Son origine se situe dans les vallées de Pasiegos. À l'origine, cette friandise espagnole moelleuse était préparée avec de la pâte à pain et du beurre, ingrédients dont disposaient les habitants des vallées à l'époque. À partir du XIXe siècle, on a commencé à ajouter du sucre pour sa préparation et la pâte à pain a été progressivement remplacée par de la farine. Il est également possible d'ajouter d'autres composants tels que du zeste de citron râpé, des œufs ou de la liqueur.



Sobaos/Wikipedia Commons

### Horchata con fartons

La horchata de souchet (orxata de xufa en valencien) est une boisson rafraîchissante (également consommée comme dessert), originaire d'Alboraya (Valence), préparée avec de l'eau, du sucre et des souchets humides (ou moulus), ainsi que des ingrédients qui en rehaussent la saveur, tels que la cannelle et la peau ou l'écorce d'un citron.

L'horchata est généralement consommée avec des fartons, un type de petit pain allongé, doux et absorbant, que l'on trempe dans l'horchata.



Horchata con fartons/Wikipedia Commons

## Turquie

### Visiter la Turquie : "*Même nourriture, mêmes mots*"

Si vous êtes originaire de Grèce et que vous êtes allé en Turquie pour les vacances ou vice versa, une chose est sûre... pendant votre séjour, vous n'aurez pas faim. Même si vous ne parlez pas la même langue, vous vous rendrez vite compte que, lorsqu'il s'agit de nourriture, ces deux peuples s'entendent bien. En effet, les cuisines turque et grecque partagent de nombreuses saveurs communes et certains de leurs plats sont identiques, tandis que d'autres se ressemblent beaucoup.

#### Objectifs :

- Pour les enfants, découvrir les similitudes dans les différents produits et aliments entre la cuisine et la gastronomie grecque et turque.
- En conclusion, la coexistence commune des deux peuples pendant tant d'années a donné lieu à de nombreux points communs, ce que l'on peut facilement constater dans la gastronomie de chaque pays.

#### Instructions :

1. Nous imprimons la feuille avec les différentes images des produits comestibles pour chaque élève.
2. En outre, nous imprimons le tableau des produits sur lesquels les enfants travailleront.
3. Nous distribuons aux élèves ces feuilles de papier contenant les images de différents produits et aliments, ainsi que le tableau des produits.
4. Sous chaque produit ou aliment est écrit un mot turc que nous demandons aux enfants d'essayer de lire.
5. Nous demandons aux enfants de découper une image à la fois avec leurs ciseaux et de la coller à côté de chaque mot sur le tableau des produits.
6. Nous demandons ensuite aux enfants d'écrire le mot grec et le mot anglais dans le tableau des produits.

**Matériel pour l'activité 1**

<b>TABLEAU DES PRODUITS</b>			
<b>Mot turc</b>	<b>Image</b>	<b>Mot grec</b>	<b>Mot anglais</b>
PORTACAL			
DOMATES			
LAHANA			
LIMON			
FASULYE			
DOLMA			
KOFTE			

KALAMAR			
---------	--	--	--



## Syrie

Visiter la Syrie : *"Faites une liste de courses et allez-y !"*

### Objectifs

Les élèves devront :

- Découvrez la cuisine syrienne et ses caractéristiques.
- Développer leurs compétences en matière de collaboration en travaillant au sein d'une équipe.
- Développer leur esprit critique et leur capacité de calcul.
- Reconnaître et pratiquer les mesures de masse et de volume.
- Exercer ses compétences en mathématiques en travaillant avec des nombres décimaux.

- Reconnaître et pratiquer l'utilisation des pièces en euros.

Dans un premier temps, nous créons un espace dans la classe qui représentera le marché. Pour chaque produit, nous imprimons et plastifions une carte contenant une image du produit à vendre, ainsi que la quantité et le prix. Vous trouverez les images nécessaires en annexe.

Ensuite, nous répartissons les élèves en équipes et donnons la recette (voir l'annexe) à chaque équipe. Les élèves doivent travailler au sein de l'équipe pour

- Identifier les produits qu'ils doivent acheter
- Faire une liste de courses
- Visitez la place de marché, vérifiez la liste des achats et rassemblez les produits de manière judicieuse, en achetant les bons produits dans la quantité appropriée.
- Retournez dans leur équipe et calculez l'argent qu'ils ont dépensé.
- Réfléchissez à la possibilité de faire mieux et de trouver une solution plus efficace.
- Comparez les résultats obtenus avec ceux des autres équipes. Toutes les équipes ont-elles atteint la solution optimale ?

### **Matériel pour l'activité 2**

#### **Recette : Gâteau syrien à la semoule et aux noix**

- 1 1/4 cups [225 g] semolina flour (regular, not fine)
- 6 Tbsp [85 g] unsalted butter, at room temperature
- 1/4 cup [50 g] superfine sugar
- 1 1/2 cups [360 ml] whole-milk yogurt
- 1/4 tsp baking soda
- 1 tsp tahini
- 1/3 cup [50 g] blanched almonds
- 1/3 cup [50 g] hulled unsalted pistachios
- 1/3 cup [50 g] walnut halves
- 1/3 cup [50 g] unsalted cashews
- 1 1/2 cups [360 ml] Fragrant Sugar Syrup, at room temperature (recipe follows)

#### **Fragrant Sugar Syrup**

*Makes about 1 1/2 cups (360 ml)*

- 2 cups [400 g] superfine sugar
- 1 1/2 tsp freshly squeezed lemon juice
- 1/2 cup [120 ml] water
- 1 Tbsp rose water
- 1 Tbsp orange blossom water

## Produits du marché



Marketplace Pg.1

Toutes les images sont tirées de Wikipedia Commons



Marketplace Pg.2

Toutes les images sont tirées de Wikipedia Commons



**Blanched almonds**  
500 g  
4,30€



**Pistachio nuts**  
200 g  
2,20€



**Walnut halves**  
200 g  
3,90€

Marketplace Pg.3



**Unsalted cashews**  
1,10 kg  
8,60€



**Rose water**  
200 ml  
1,30€



**Orange blossom water**  
200 ml  
1,40€

Toutes les images sont tirées de Wikipedia Commons



**Blanched almonds**  
200 g  
2,10€



**Pistachio nuts**  
450 g  
5,30€



**Walnut halves**  
100 g  
2,80€

Marketplace Pg.4



**Unsalted cashews**  
500 g  
4,20€

Toutes les images sont tirées de Wikipedia Commons

## Philippines

### Visitez les Philippines : "Recette mystère"

Notre voyage nous a conduits à l'autre bout du monde, où nous allons découvrir une recette philippine populaire appelée maja jubilee. Le maja a la consistance d'une gélatine ou d'une gelée épaisse, une saveur délicate et une couleur blanche crémeuse. Son nom suggère son origine espagnole. Le maja ou maja blanca est un dessert populaire à base de gâteau à la noix de coco aux Philippines. Le nom maja est une adaptation du dessert traditionnel des fêtes, le manjar blanco. Le nom signifie "délicatesse blanche". Ce dessert est principalement composé de noix de coco. Il est également connu sous le nom de pudding à la noix de coco et on le trouve couramment pendant les fêtes et les vacances.

#### Objectifs :

- améliorer l'efficacité des relations interculturelles en faisant l'expérience de la cuisine traditionnelle philippine ;
- accroître la tolérance et l'acceptation à l'égard de ceux qui sont différents car, lorsque nous partageons la nourriture, nous partageons l'expérience et il n'y a rien de plus efficace pour rapprocher les gens que l'expérience partagée ;
- former les gens pour qu'ils perçoivent, acceptent et respectent la diversité en reconnaissant et en comprenant les besoins humains communs et, pourquoi pas, les coutumes alimentaires partagées.

Pour trouver et cuisiner cette recette mystère, il faut d'abord déchiffrer les ingrédients dont nous allons avoir besoin. Utilisez les tableaux en annexe pour vous aider à décrypter la recette.

#### Matériel nécessaire :

Pour la conversion des ingrédients : Les tableaux de l'annexe (1 par groupe d'élèves).

Pour l'exécution : Un plat à four de 13 x 9 (ainsi que de l'huile de coco ou du beurre fondu pour badigeonner le plat), une grande casserole, de grands bols pour contenir les ingrédients, des ustensiles de cuisine (spatule, fouet, etc.), une plaque de cuisson, un réfrigérateur, un couteau, des cuillères et des assiettes de service pour que les élèves puissent goûter à la recette.

#### Exécution :

1. Badigeonner le fond et les côtés d'un plat à four de 13 x 9 avec de l'huile de coco ou du beurre fondu. Réserver.
2. Dans une grande casserole, mélanger le lait de coco, le lait évaporé, le lait concentré et le sucre.
3. Porter à ébullition douce, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
4. Ajouter 2 tasses de cocktail de fruits et remuer pour les répartir. Faire cuire pendant environ 1 à 2 minutes.
5. Dans un petit bol, mélanger l'eau et la fécule de maïs. Bien mélanger jusqu'à ce que la fécule soit dissoute.
6. Ajouter délicatement le mélange de fécule de maïs au mélange de lait, en fouettant vigoureusement pour éviter les grumeaux. Poursuivre la cuisson, en fouettant

continuellement, jusqu'à ce que le mélange s'épaississe et devienne une pâte épaisse.

7. Transférer le mélange dans le plat préparé, en lissant le dessus à l'aide d'une spatule ou d'un couteau légèrement huilé.
8. Pendant qu'il est encore chaud, garnir le dessus avec la 1/2 tasse de cocktail de fruits restante.
9. Laisser refroidir légèrement, couvrir et réfrigérer pendant environ 1 à 2 heures ou jusqu'à ce qu'il soit complètement refroidi et pris.
10. Saupoudrer le dessus de noix de coco râpée.
11. Bonne lecture !

Notes :

-Bien égoutter les fruits car le sirop lourd supplémentaire pourrait affecter la consistance du pudding et rendre le dessert trop sucré.

-Cuire à frémissement et ne pas laisser le mélange de lait arriver à ébullition rapide pour éviter qu'il ne caille ou ne se sépare.

-Lorsque vous préparez le mélange de fécule de maïs, ajoutez lentement l'eau à la fécule de maïs pour faciliter le mélange et la dissolution.

-Vernir la surface de la maja avec d'autres fruits pendant qu'elle est encore chaude, car ils n'adhéreront pas si elle est déjà froide et figée.

-Laisser refroidir le maja avant de le couvrir, car la vapeur pourrait s'écouler sur le pudding et provoquer des flaques d'eau.

### **Matériel pour l'activité 3**

#### Volume

Measurements of Volume.

- 1 Salok = 80 ml
- 1 Saro = 250 ml
- 1 Mangok = 400 ml

#### Mass

Measurements of Mass

- 1 Dakot = 10 grams
- 1 Guhit = 100 grams
- 1 Kagitna = 1/2 kilo
- 1 Gatang = 1 kilo
- 1 Chimanta = 6 kilos
- 1 Kaban = 25 kilos

### **Ingrédients**

2 mangok lait de coco	
1 mangok de lait concentré	

1 mangok de lait évaporé	
1 ½ sucre de canne	
1 kagitna + 1 guhit fruits mixés et hachés	
1 guhit + 2 dakot de fécule de maïs	
1 guhit + 2 dakot d'eau	
6 dakot de noix de coco râpée	