

Le chef Titane – Activités d'enrichissement

1. Au cours du jeu **Le chef Titane**, le chef-bot sert beaucoup de repas. Prépare et sers l'un des repas suivants à ta famille ou à tes amis. Note que les quantités indiquées dans les recettes conviennent à une personne. Pour servir plus d'une personne, tu devras modifier les quantités et la durée de cuisson de la recette. À quel point ta famille ou tes amis ont-ils aimé ces repas? Changerais-tu une recette d'une façon ou d'une autre pour tenir compte des préférences des personnes à qui tu as servi le repas produit par cette recette?
 - Déjeuner de burrito végétarien
 - Collation de yogourt aux fruits
 - Chili végétarien
 - Yogourt fouetté à la carambole
 - Légumes sautés
 - Soupe poulet et nouilles
 - Pizza au fromage
 - Salade de fruits frais
2. En tant que chef-bot, tu découvres que le mot pomme a été utilisé sur la Terre dans l'expression figurée « chanter la pomme » pour dire « plaire à une personne ». Peux-tu donner ou trouver d'autres exemples où un aliment est utilisé dans une expression figurée avec un autre sens?

Note aux enseignants : Une liste d'exemples d'expressions figurées se trouve à la page suivante, avant les recettes.

3. Rédige une autre aventure du chef-bot sur une autre planète. Qui rencontrera-t-il? Quels défis devra-t-il relever? N'oublie pas d'indiquer les fiches d'aliments découvertes et les repas servis durant cette aventure.

Vous avez une bonne suggestion d'activité d'enrichissement? Envoyez votre idée à nutrition@bcdcf.ca et nous l'ajouterons à cette page afin d'en faire part aux autres enseignants.

Le chef Titane – Activités d'enrichissement

Liste d'expressions figurées

Voici quelques exemples d'expressions figurées comportant des noms d'aliments

avoir du pain sur la planche
avoir la pêche
avoir un œil au beurre noir
c'est comme l'œuf de Christophe Colomb
c'est la fin des haricots
comme du beurre dans la poêle
être rouge comme une tomate
être soupe au lait
fort comme un bœuf
haut comme trois pommes
la poule aux œufs d'or
les carottes sont cuites
marcher sur des œufs
mettre tous ses œufs dans le même panier
ne pas lâcher la patate
on ne fait pas d'omelette sans casser d'œufs
pour une bouchée de pain
qui vole un œuf vole un bœuf
raconter des salades
se fendre la pêche
se vendre comme des petits pains
tomber dans les pommes
un teint de lait
un teint de pêche
une lune de miel
une pomme d'Adam
vendre sa salade
couper la poire en deux
queue de poisson
faire chou blanc

Recettes

Déjeuner de burrito végétarien

Bouffe bien consistante, originaire du sud-ouest de la galaxie.

1 grosse	tortilla de blé entier, réchauffée
½	pomme de terre moyenne, en dés
5–10 mL	de beurre
1	œuf, brouillé
	sel, au goût
	poivre, au goût
1–2 brins	de coriandre fraîche, hachée
15 mL	d'oignon vert, haché
50 g	de fromage cheddar, râpé (environ 125 mL, grossièrement râpé)
60 mL	de tomate, en dés (environ ¼ de tomate moyenne)

1. Assembler les ingrédients et les préparer, tel qu'indiqué (les couper en dés ou en morceaux, les hacher ou les râper).
2. Faire chauffer une poêle à frire et réchauffer la tortilla pendant environ 30 secondes de chaque côté. Retirer et placer sur une assiette.
3. Faire fondre le beurre dans la poêle à frire à feu moyen et faire revenir les dés de pomme de terre jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Verser l'œuf dans la poêle, assaisonner avec du sel et du poivre. Mélanger jusqu'à ce que l'œuf soit cuit.
5. Transférer le mélange d'œuf et de dés de pommes de terre sur la tortilla. Disposer le mélange au milieu de la tortilla, en laissant les côtés libres, afin de les enrouler.
6. Saupoudrer de coriandre fraîche, d'oignon vert, de fromage râpé et de dés de tomates, en gardant une petite quantité de morceaux de tomate et d'oignon vert pour garnir.
7. Replier les côtés de la tortilla par-dessus le mélange. Replier le côté droit et continuer à rouler la tortilla jusqu'au côté gauche, pour compléter le burrito. Garnir avec quelques morceaux d'oignon vert et de tomate.

Collation de yogourt aux fruits

Une collation délicieuse, pour bien recharger tes batteries.

½	pomme, en tranches
60 mL	de bleuets
175 mL	de yogourt

1. Arranger les tranches de pommes et les bleuets sur une assiette.
2. Mettre du yogourt dans un petit bol et le mettre dans l'assiette. Et voilà!

Recettes

Chili végétarien

Ce repas délicieux est aussi une source de carburant sur Flatula. Grâce à un mystérieux procédé, les habitants de cette planète convertissent cette nourriture en gaz odorant et très volatile. Les habitants de la Terre ajoutent souvent de la sauce chili ou de la poudre de chili à ce plat pour l'épicer.

60 mL	de boulgour
¼	d'oignon moyen, en dés
1 gousse	d'ail, émincée
10 mL	d'huile
60 mL	de carottes, en dés
175 mL	de haricots, en boîte
125 mL	de tomates, en boîte
60 mL	de maïs, congelé
	sauce soya, au goût
	poivre noir, au goût

1. Faire cuire le boulgour à l'eau bouillante pendant 20 minutes.
2. Faire chauffer l'huile dans la poêle à frire et faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
3. Ajouter les carottes en dés, les haricots, les tomates et le maïs. Faire cuire pendant 20 minutes à feu doux, jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
4. Incorporer le boulgour cuit au mélange de légumes et de haricots. Laisser mijoter pendant 5 minutes.
5. Assaisonner avec de la sauce soya et du poivre noir, au goût.

Yogourt fouetté à la carambole

Une boisson rafraîchissante faite de fruits et de yogourt.

½	banane moyenne
60 mL	de fraises
60 mL	de bleuets
175 mL	de yogourt, nature
	miel, au goût
30 mL	de mélange de noisettes et de graines de tournesol, écrasées

1. Placer les fruits et le yogourt dans un mélangeur et réduire le tout en une purée bien homogène.
2. Goûter et ajouter du miel, si désiré.
3. Verser dans un verre et ajouter la garniture de noix écrasées.

Recettes

Assiette de légumes sautés

Un mélange de bons légumes sautés santé.

15 mL	d'huile
30 mL	d'oignon, tranché
1 gousse	d'ail, écrasée
60 mL	de carottes, tranchées à 1/8 de po d'épaisseur
60 mL	de brocoli, en morceaux
60 mL	de pak-choï, haché
	sauce soya, au goût
30 mL	d'arachides

1. Faire chauffer l'huile dans un wok ou une poêle à frire, jusqu'à ce qu'elle soit très chaude. Ajouter l'oignon et l'ail et faire sauter rapidement pendant environ 15 secondes.
2. Ajouter les carottes et faire sauter pendant environ 2 minutes.
3. Ajouter le brocoli et faire sauter pendant environ 2 minutes.
4. Ajouter le pak-choï et faire sauter pendant environ 2 minutes. Couvrir et faire cuire pendant environ 2 minutes.
5. Ajouter de la sauce soya et des arachides et faire sauter jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
6. Servir sur du riz cuit.

Soupe poulet et nouilles

La soupe, c'est délicieux et c'est bon pour la santé!

75 g	de poitrine de poulet
60 mL	de carottes
250 mL	de bouillon
60 mL	de pâtes

1. Couper la poitrine de poulet en morceaux.
2. À l'aide d'une autre planche à découper et d'un autre couteau, couper les carottes en dés.
3. Verser le bouillon dans la casserole. Ajouter le poulet et les dés de carotte.
4. Mener à ébullition et ajouter les pâtes.
5. Quand le bouillon recommence à bouillir, baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les pâtes soient cuites.

Recettes

Pizza au fromage

Repas satisfaisant perfectionné sur la Terre.

1 portion de croûte de pizza*
50 g de mozzarella, râpée
60 mL de sauce aux tomates

*Les pains pita et les muffins anglais font de bonnes portions individuelles de croûte de pizza.

1. Préchauffer le four à 450 °F (232 °C).
2. Étaler la sauce aux tomates sur la croûte de pizza.
3. Saupoudrez le fromage râpé sur la sauce.
4. Placer sur une tôle à biscuits et faire cuire au four pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que le fromage fasse des bulles.

Salade de fruits frais

Une collation savoureuse, pour recharger tes batteries.

60 mL de bleuets
60 mL de pommes, coupées en morceaux
60 mL de raisins, tranchés en deux
60 mL de kiwis, pelés et coupés en morceaux

1. Mélanger les fruits dans un bol et servir.