

RECETTE DE CUISINE

> Choisir une nouvelle recette de cuisine



1/ juin 2020



Les participants peuvent répondre à des questions portant sur leurs pratiques culinaires. Ils peuvent commencer à décrire une recette sans que les étapes soient vraiment détaillées. Ils connaissent le vocabulaire courant de l'alimentation. Le formateur sera un interlocuteur bienveillant qui aide à la formulation, apporte du vocabulaire, reformule des phrases simples.



■ PRÉPARATION DU MATÉRIEL

1. Lire la fiche et comprendre la progression des activités.

2. Imprimer et/ou découper :

- o Support 1 : Photos de plats de différents pays.
- o Support 2 : Livres de recettes de cuisine
- o Support 3 : Recette de cuisine photocopiée
- o Support 4 : La même recette présentée sous forme de puzzle
- o Support 5 : Mots clés des recettes présentées sous forme de cartes à lire
- o Support 6 : Deux autres recettes extraites du même livre ou site Internet
- o Support 7 : Etapes de la recette présentées sous forme de bandelettes
- o Support 8 : Texte des étapes de la recette sous forme de texte à trous
- o Support 9 : Memory avec les verbes de la recette et des images qui les illustrent

Des recettes belges sont disponibles sur les sites suivants :

<https://www.epicurien.be/recettes/plats/belgique/recette-belge.asp>

<https://www.labonnecuisine.be/>

[La recette du mois | Wallonie Belgique Tourisme](#)

<https://www.visitflanders.com/fr/themes/gastronomie-flamande/plats-et-specialites-flamands/specialites-regionales/>

La recette des boulets liégeois :

<https://walloniebelgiquetourisme.fr/fr/3/jaime/bien-manger/la-recette-du-mois/boulets-a-la-liegeoise>



RECETTE DE CUISINE

> Choisir une nouvelle recette de cuisine



PROPOSITION DE PROGRESSION EN SPIRALE DE LA SÉQUENCE PÉDAGOGIQUE

De la séance 2 à la séance 5, on démarrera par une activité de mise en route permettant à chaque fois de faire le lien avec la séance précédente.

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Découverte de la thématique et description de pratique	Comparaison de recettes	Identification des zones de texte	Identification des rubriques	Identification des rubriques
Identification d'une recette	Identification des rubriques	Lecture des étapes de la recette	Lecture des étapes de la recette	Lecture des étapes de la recette
Identification des rubriques de la recette	Lecture des étapes de la recette	Mémorisation des mots-clés	Mémorisation des mots-clés	Préparation à la description d'une recette
Repérage d'informations clés	Lecture de mots-clés			Description d'une recette
Identification de mots-clés	Lecture et écriture des mots-clés	Ecriture de mots-clés	Ecriture de mots de la recette	Elaboration d'un texte
Lecture et écriture de mots-clés				



SE SENSIBILISER A LA THEMATIQUE, DECRIRE UNE PRATIQUE

SENSIBILISATION

>15-20min

1.A – Le formateur a placé des photos de plats de différents pays. Il pose d'abord quelques questions au groupe sur leurs pratiques culinaires.

« *Quels plats reconnaissez-vous ? Quels sont ceux que vous mangez ? Quelles recettes connaissez-vous ?* »

IDENTIFIER DES RECETTES DE CUISINE ECRITES

ANTICIPATION

>15-20min

1.B – Le formateur dispose sur une table des livres de recettes ou des recettes imprimées sur des sites internet.

« *Levez-vous et venez regarder ces livres et ces recettes. Parmi les livres et recettes qui vous sont présentées quelles sont celles qui vous intéressent ? Choisissez-en une et dites pourquoi vous l'avez choisie.* »

Les participants s'expriment librement sans contrainte lexicale ou syntaxique. Le formateur pourra aider à la formulation de certaines expressions.

IDENTIFIER LES RUBRIQUES DE LA RECETTE DE CUISINE

COMPRÉHENSION GLOBALE

>30min

1.C – Le formateur présente une recette (par exemple, la recette des boulets liégeois). Il explique pourquoi il l'a choisie. Les participants doivent écouter la présentation du formateur et retenir les critères de choix : « *J'ai choisi la recette des boulets liégeois parce que c'est une recette traditionnelle en Wallonie. Elle est facile à réaliser. Elle est à base de viande, c'est une recette d'hiver. Elle permet de nourrir 6 personnes.* »

1.D – Les participants sont en binômes. Le formateur leur remet la recette découpée sous forme de puzzle.

« *Reconstituez la recette puis vérifiez votre réponse avec la recette entière.* »

LIRE LES CARACTERISTIQUES DE LA RECETTE

COMPRÉHENSION DÉTAILLÉE

>30min

1.E – Le formateur demande aux participants de souligner sur le document les critères qu'il a listés à l'oral dans l'activité 1.C. L'activité sera menée individuellement ou en binôme.
« *Soulignez le nom de la recette. Entourez le nombre de personnes qui peuvent être servis avec cette recette. Soulignez le nom des viandes utilisées. Entourez la mention « cuisson ». Entourez la mention « préparation ».*

Le groupe vérifie ensuite les réponses avec le formateur.

IDENTIFIER DES MOTS-CLES DE LA RECETTE

ENTRAÎNEMENT

>10min

1.F – Le formateur a préparé quelques cartes étiquettes avec certains des mots lus sur la recette : « cuisson », « ingrédients », « hachis », « pain de mie », « sauce », « œuf », « oignons », « préparation » ... Il y aura autant d'étiquettes que d'apprenants. Si le groupe est nombreux, le même mot sera présenté plusieurs fois mais avec différentes graphies.

« *Vous piochez une carte et vous lisez ce qui est écrit. Vous essayez seul.e. Le groupe pourra aider si nécessaire.* »



ECRIRE DES MOTS LUS ET COMPRIS

PRODUCTION

> 15min

1.G – Le formateur écrit certains des mots de l'activité 1.F. Les participants recopient ces mots. Les noms sont écrits avec l'article défini. Le formateur s'assure que chaque mot recopié soit parfaitement connu et compris.

« *Nous lisons le mot ensemble. Vous le recopiez. Puis vous vérifiez si c'est correct.* »



RECETTE DE CUISINE

> Choisir une nouvelle recette de cuisine



SÉANCE

2

FAIRE LE LIEN AVEC LA SÉANCE PRÉCÉDENTE

MISE EN TRAIN

>5 min

2.A – Le formateur fait un point avec le groupe sur le travail en cours depuis la séance précédente :

« *Qu'êtes-vous en train d'apprendre à lire ? Qu'avons-nous fait la dernière fois ?* »

IDENTIFIER LES RECURRENCES DE RECETTES DE CUISINE

ANTICIPATION

>10-15min

2.B – Le formateur présente deux recettes issues du même livre ou site Internet. Il demande de comparer les deux recettes pour retrouver les éléments communs aux deux recettes. Les participants sont en binômes.

« *Regardez les deux recettes. Est-ce que cela vous paraît très différent ? Entourez ce qui est pareil.* »

CATEGORISER LES RUBRIQUES DE LA RECETTE

COMPRÉHENSION GLOBALE

>20min

2.C – Le formateur remet deux recettes présentées sous forme de puzzle. Il demande de reconstituer chaque recette puis de dire à quoi correspondent les parties. Les participants travaillent individuellement ou en binôme.

[Réponses attendues : c'est le titre de la recette. Ce sont les ingrédients. Ce sont les ustensiles nécessaires. Ce sont les étapes de la préparation...]

2.D – Les recettes sont découpées. Le formateur présente les parties les unes après les autres et demande au groupe de nommer cette partie. Le formateur fera un focus particulier sur les étapes de la recette.

« *Regardez cette partie de la recette. Qu'est-ce que c'est ?* »

MEMORISER LES MOTS-CLES

COMPRÉHENSION DÉTAILLÉE

>10+15min

2.E – Les participants travaillent seuls ou en binômes. Le formateur remet des bandelettes sur lesquelles sont réécrites les étapes de la recette. Il a supprimé les mentions « étape 1 », « étape 2 » si celles-ci figurent sur les recettes qu'il a choisies. Les participants doivent retrouver le déroulé de la recette en s'aidant ou pas de la recette initiale.

« *Reconstituez l'ordre de la recette.* »

2.F – Le formateur lit une première fois chaque étape à voix haute. Il vérifie la compréhension des étapes. Puis, il relit chaque étape doucement et il demande aux apprenants de suivre la lecture en suivant les mots d'un doigt. Il peut vérifier ainsi que les apprenants suivent sa lecture. Il demande aux apprenants de lui dire quand c'est un mot qu'ils ne connaissent pas. Si nécessaire, il s'arrêtera sur 4 à 5 mots et demandera au groupe de dire ce que cela veut dire.

« *Nous allons lire le texte ensemble. Je lis à voix haute. Vous suivez ma lecture mot par mot. Je vais vous demander de me dire ce que veulent dire certains des mots.* »

LIRE DES MOTS EXTRAITS DE LA RECETTE

ENTRAÎNEMENT

> 15min

2.G – Le formateur a préparé des cartes étiquettes avec certains de mots lus en séances 1 et 2. Le formateur a rajouté 3-4 nouvelles cartes. La progression doit être lente. Il n'y a pas plus de 10 mots. Certains peuvent être présentés dans une autre graphie.



RECETTE DE CUISINE

> Choisir une nouvelle recette de cuisine



« Vous piochez une carte et vous lisez ce qui est écrit. Vous essayez seul.e. Le groupe pourra aider si nécessaire. »

ECRIRE DES MOTS LUS ET COMPRIS

PRODUCTION

> 15min

2.H – Le formateur écrit certains des mots de l'activité 2.G. Les participants recopient ces mots. Les noms sont écrits avec l'article défini. Le formateur s'assure que chaque mot écrit soit parfaitement connu et compris.

« Nous lisons le mot ensemble. Vous le recopiez. Puis vous vérifiez si c'est correct. »





FAIRE LE LIEN AVEC LA SÉANCE PRÉCÉDENTE

MISE EN TRAIN

>5 min

3.A – Le formateur fait un point avec le groupe sur le travail en cours depuis les séances précédentes :

« *Qu'avons-nous fait la dernière fois ? Qu'avez-vous appris à lire ? Sur quel document ?* »

IDENTIFIER – NOMMER LES ZONES DE TEXTE DE LA RECETTE

COMPRÉHENSION GLOBALE

>10-15min

3.B – Le formateur présente les parties de la recette découpée les unes après les autres et demande au groupe de nommer la partie. Le formateur fera un focus particulier sur les étapes de la recette.

« *Regardez cette partie de la recette. Qu'est-ce que c'est ?* ». Réponse attendue : « *C'est la liste des ingrédients.* »

LIRE LES ÉTAPES DE LA RECETTE

COMPRÉHENSION DÉTAILLÉE

>10+10+10min

3.C – Les participants travaillent seuls ou en binômes. Le formateur leur remet les étapes de la recette présentées sous forme de bandelettes. Le formateur a supprimé les mentions « étape 1 », « étape 2 » ... si besoin. Les participants doivent retrouver le déroulé de la recette en s'aidant ou non de la recette initiale.

« *Reconstituez l'ordre de la recette.* »

3.D – Le formateur lit à voix haute chaque étape. Il demande aux apprenants de suivre sa lecture du doigt.

« *Nous allons relire le texte ensemble. Je lis à voix haute. Vous suivez ma lecture mot par mot. Comme la dernière fois, je vais vous demander de me dire ce que veulent dire certains des mots.* »

3.E – Le formateur constitue des sous-groupes. Il remet à chaque binôme une étape de la recette à recomposer sous forme de phrases étiquettes.

« *Vous devez retrouver l'ordre des mots de la recette.* »

Puis les étapes sont relues par le formateur, et les apprenants vérifient que les mots de leur étape sont dans l'ordre.

MEMORISER LE VOCABULAIRE DE LA RECETTE

ENTRAÎNEMENT

>20+15min

3.F – Le formateur remet à chaque binôme le texte des étapes de la recette sous forme de texte à trous. Les participants doivent compléter le texte.

« *Vous devez retrouver le mot qui manque et l'écrire sur les pointillés pour compléter le texte. Puis nous relisons ensemble le texte que vous avez complété pour vérifier.* »

3.G – Le formateur propose avec ces verbes un Memory avec quelques verbes utilisés pour décrire les étapes de la recette : « égoutter », « peler », « hacher », « ajouter », « mélanger », « préparer », faire revenir », « remuer », « verser » ... Il présente des images qui illustrent.

« *Vous devez mettre ensemble le mot et l'image : par exemple "verser" et l'image qui va avec.* »



RECETTE DE CUISINE

> Choisir une nouvelle recette de cuisine



SÉANCE
3

ECRIRE DES MOTS LUS ET COMPRIS

PRODUCTION

> 10min

3.H – « Notez 3 à 5 nouveaux mots que vous pouvez lire. »





RECETTE DE CUISINE

> Choisir une nouvelle recette de cuisine



SÉANCE

4

FAIRE LE LIEN AVEC LA SÉANCE PRÉCÉDENTE

MISE EN TRAIN

>5 min

4.A – Le formateur fait un point avec le groupe sur le travail en cours depuis les séances précédentes :

« *Qu'êtes-vous en train d'apprendre à lire ? Qu'avons-nous fait la dernière fois ?* »

IDENTIFIER – NOMMER LES ZONES DE TEXTE DE LA RECETTE

COMPRÉHENSION GLOBALE

>10+10min

4.B – Le formateur remet successivement deux recettes sous forme d'exercice à trou. Il manque le titre, les intitulés des rubriques et certaines appréciations.

« *Complétez le texte avec les mots manquants.* »

LIRE LES ÉTAPES DE LA RECETTE

COMPRÉHENSION DÉTAILLÉE

>20min

4.C – Le formateur constitue des sous-groupes. Il remet à chaque binôme une étape de la recette à recomposer sous forme de phrases étiquettes.

« *Vous devez remettre dans l'ordre les mots de votre étape de préparation.* »

Une fois le travail mené par chaque binôme, toutes les étapes sont relues à voix haute par le formateur. Les apprenants vérifient que les mots de leur étape sont placés dans l'ordre en écoutant la lecture. Le formateur vérifie à la fin de l'activité.

MEMORISER LE VOCABULAIRE DE LA RECETTE

ENTRAÎNEMENT

>15+15min

4.D – Le formateur propose à nouveau le Memory des verbes de la recette. Il présente des images qui illustrent ces verbes.

« *Vous devez mettre ensemble le mot et l'image.* »

4.E – Le formateur présente les mots lus en séances 1,2 et 3 sous forme de cartes étiquettes. Le formateur rajoute 2-3 nouvelles cartes. La progression est lente. Il vaut mieux limiter le nombre de mots mais qu'ils soient correctement connus.

« *Vous piochez une carte et vous lisez ce qui est écrit. Vous essayez seul.e. Le groupe pourra aider si nécessaire.* »

ÉCRIRE LES MOTS DE LA RECETTE DÉJÀ LUS ET CONNUS

PRODUCTION

> 15min

4.F – Le formateur écrit certains des mots de l'activité 4.E. Les participants recopient ces mots. Les noms sont écrits avec l'article défini. Le formateur s'assure que chaque mot écrit est parfaitement connu et compris.

« *Nous lisons le mot ensemble. Vous le recopiez. Puis vous vérifiez si c'est correct.* »



RECETTE DE CUISINE

> Choisir une nouvelle recette de cuisine



SÉANCE

5

FAIRE LE LIEN AVEC LA SÉANCE PRÉCÉDENTE

MISE EN TRAIN

>5 min

5.A – Le formateur fait un point avec le groupe sur le travail en cours depuis les séances précédentes :

« *Qu'êtes-vous en train d'apprendre à lire ? Qu'avons-nous fait la dernière fois ?* »

IDENTIFIER LES RUBRIQUES DE LA RECETTE

COMPRÉHENSION GLOBALE

>10+10min

5.B – Le formateur remet les deux recettes étudiées. Il demande d'entourer les mots qui désignent les éléments ou rubriques qui caractérisent chaque recette.

« *Soulignez le nom de la recette ; la liste des ingrédients ; la préparation ; les caractéristiques de la recette...* »

LIRE LES ETAPES DE LA RECETTE

COMPREHENSION DÉTAILLÉE

>20min

5.C – Le formateur constitue des sous-groupes. Il remet à chaque binôme une étape de la recette à recomposer sous forme de phrases étiquettes.

« *Vous devez remettre dans l'ordre les mots de votre étape de préparation.* »

Une fois le travail mené par chaque binôme, toutes les étapes sont relues à voix haute par le formateur. Les apprenants vérifient que les mots de leur étape sont placés dans l'ordre en écoutant la lecture. Le formateur vérifie à la fin de l'activité.

SE PRÉPARER A DÉCRIRE UNE RECETTE A PARTIR D'UNE RECETTE ÉCRITE

ANTICIPATION

>15+15min

5.D – Le formateur propose aux participants de décrire une recette à l'oral afin qu'elle soit ensuite présentée sous la même forme que les deux recettes lues. Les participants se préparent individuellement ou en binôme.

« *Quelqu'un pourra-t-il décrire une recette ? Il dira le nom de sa recette, pourquoi il a choisi cette recette et comment il faut la préparer.* »

Les autres participants pourront poser des questions : Quels ingrédients faut-il ? Quelle est la durée de préparation ? Quelle est la durée de la cuisson ? Quelles sont les étapes ? Est-ce que c'est facile à préparer ?

5. E- Le formateur écrit les mots des rubriques lues dans les séances précédentes afin de guider la description.

Je vais vous présenter une recette de **(Nom de la recette)**

Le temps de préparation est de **(Durée)**

Il faut ces ingrédients **(Ingrédients)**

Et maintenant je vous décris la recette **(Etapas)**

TRANSMETTRE UNE RECETTE DE CUISINE

REEMPLOI

>15-20min

5.F – Un des participant décrit une recette de cuisine en suivant les rubriques/informations lues précédemment : le nom, la durée, les ingrédients, les étapes ... Les autres lui posent des questions. Le formateur note les informations afin de présenter un texte sous le format d'une recette écrite par la suite.



RECETTE DE CUISINE

> Choisir une nouvelle recette de cuisine



DECRIRE LE CONTENU DE L'APPRENTISSAGE A L'ORAL AFIN DE CONSTRUIRE UN TEXTE COLLECTIF

PRODUCTION

> 15min

5.G – Le formateur demande aux participants de décrire ce qu'ils ont appris à faire. Le formateur écrit au tableau le texte coproduit. Il le lit aux participants en désignant chaque mot du texte. Les participants suivent la lecture en lecture silencieuse.

« *Exemple de texte*: Nous avons lu deux recettes de cuisine faciles et peu chères. Nous avons appris de nouveaux mots. Nous avons fait des exercices à trou. M. X a décrit une recette. Elle sera écrite comme les deux autres recettes. Nous pourrons la lire. »





RECETTE DE CUISINE

> Choisir une nouvelle recette de cuisine



L'ÉPI ALIMENTAIRE

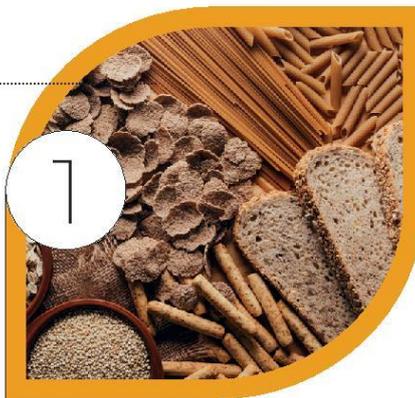
5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé,
mangez varié et équilibré.
Voici les 5 mesures alimentaires
prioritaires pour les adultes.

PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS

Au moins 125 g par jour



1



2

FRUITS & LÉGUMES

Fruits :
250 g par jour

Légumes :
Au moins 300 g
par jour



3

LÉGUMINEUSES

Au moins 1x par semaine



4

FRUITS À COQUE & GRAINES

15 à 25 g par jour



5

SEL

Limitez le sel en cuisine
et ne salez pas à table

Développé par Food in Action et la Haute École Léonard de Vinci
sur base de l'avis n° 9284 du Conseil Supérieur de la Santé

Avec le soutien de l'AVIQ et du SPF Santé Publique



www.foodinaction.com



Conseil
Supérieur de la Santé





RECETTE DE CUISINE

> Choisir une nouvelle recette de cuisine



1

PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS

Au moins 125 g par jour

Remplacez les céréales raffinées par des **céréales complètes**

FARINE COMPLÈTE



PAIN COMPLET



RIZ COMPLET



PÂTES COMPLÈTES



BOULGHOUR



FLOCONS D'AVOINE



MAÏS



QUINOA



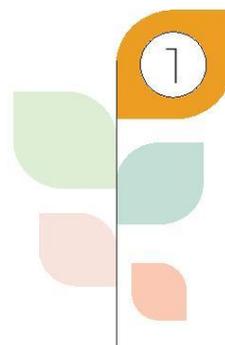
PÉTALES DE CÉRÉALES COMPLÈTES



PAIN COMPLET CROQUANT SUÉDOIS

5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER





RECETTE DE CUISINE

> Choisir une nouvelle recette de cuisine



2



FRUITS & LÉGUMES

Fruits : 250 g par jour · Légumes : au moins 300 g par jour



PRIVILÉGIEZ L'OFFRE SAISONNIÈRE



Fruits : 2x par jour

Préférez les fruits frais, surgelés, en compote non sucrée, en conserve au naturel ou lyophilisés

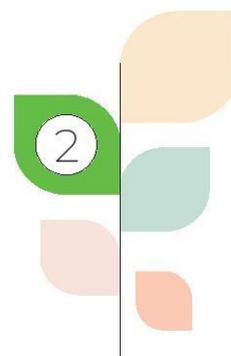


Légumes : répartissez votre consommation lors de **plusieurs repas**

Préférez les légumes frais, surgelés non préparés ou lyophilisés/déshydratés

5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER





RECETTE DE CUISINE

> Choisir une nouvelle recette de cuisine



3



LÉGUMINEUSES

Au moins 1x par semaine



Remplacez la viande au moins 1 fois par semaine par des légumineuses

Les légumineuses peuvent être fraîches, sèches, surgelées, en conserve ou en purée

POIS CHICHES



HARICOTS BLANCS



LENTILLES



HOUMOUS



HARICOTS BORLOTTI



FÈVES



HARICOTS ROUGES



TOFU



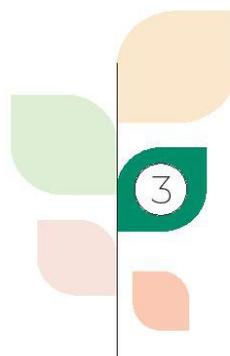
PÂTES AUX LÉGUMINEUSES



SOUPE AUX POIS CASSÉS

5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER





RECETTE DE CUISINE

> Choisir une nouvelle recette de cuisine



4



FRUITS À COQUE & GRAINES

15 à 25 g par jour



Le creux d'une main par jour

Non-enrobés, non-sucrés, non-salés

NOISETTES



GRAINES DE SÉSAME



AMANDES



NOIX



GRAINES DE LIN



GRAINES DE TOURNESOL



GRAINES DE COURGE



ARACHIDES



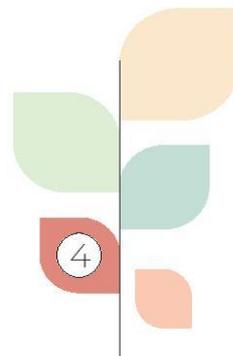
PURÉE DE FRUITS À COQUE OU GRAINES



PISTACHES

5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER





RECETTE DE CUISINE

> Choisir une nouvelle recette de cuisine



5

SEL

Limitez le sel en cuisine et ne salez pas à table

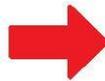


Limitez les aliments ultra-transformés, les plats préparés, les viandes préparées, les snacks salés, les sauces, les mélanges d'épices riches en sel.



✗ SEL

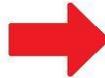
REMPLECEZ



✓ ÉPICES



✗ BOUILLON



✓ HERBES AROMATIQUES



✗ CHIPS



✓ FRUITS À COQUE NON-SUCRÉS ET NON-SALÉS



✗ PLATS PRÉPARÉS



✓ PRÉPARATIONS MAISON

5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

