

MA PAUSE FRAICHEUR

Recettes confectionnées dans le cadre d'un EPI langues étrangères, Cuisine, SVT et Sciences

Objectif 1

Etre capable de choisir un en-cas (salade ou sandwich et un dessert) qui respecte les règles de l'équilibre alimentaire (cours de SVT)



Objectif 4

Justifier les règles d'hygiène et de sécurité en cuisine.

Raspberry Tart/ Himbeertorte



Objectif 3

Expliquer les recettes choisies en langues étrangères (Anglais ou allemand)

Objectif 2

Expliquer ce qu'est l'équilibre alimentaire

Pourquoi ma recette est équilibrée ?

- Ma recette est équilibrée car il y a peu de matières grasses; il y a des fruits et légumes (pomme, fraise, noix), des protéines (poulet) et des produits laitiers (crème liquide, féta), des féculents (blé)



Raspberry Mousse/ Himbeer Mousse



Pourquoi mon repas est équilibré ?

- Mon repas est équilibré car il contient:
- Des pâtes (féculents)
- Des framboises, des silives et une betterave (fruits et légumes)
- Du jambon, œuf (VPO)
- De la mozzarella, du fromage blanc, de la crème liquide (produits laitiers)
- J'ai mis peu de sucre (produits sucrés) et peu d'huile (matière grasse)



Objectif 5

Expliquer les points positifs et les points négatifs de la recette

- Point négatif : la présentation a été compliquée. C'était difficile de prendre les photos et en même temps de cuisiner.
- Point positif : c'était assez simple à réaliser.



- J' ai aimé les betteraves et le blanc de poulet.
- Je n'ai pas aimé tout le reste et le goût de la sauce .
- Pour la tarte aux fraises je n'ai pas aimé du tout . Les fraises étaient cuites à cause du chocolat chaud dessus.

