



DEFI

Cuisiner un menu « Bas Carbone »

Degré (s) : 11H

Durée : 1 cours d'EF

OBJECTIFS

CM36 Décoder l'étiquette et/ou label d'un produit

CM36 Appliquer des gestes favorisant l'économie des ressources

CM37 Effectuer des choix de consommateur en ayant conscience de l'impact environnemental et financier

FG32 Répondre à ses besoins fondamentaux par des choix pertinents

DÉROULEMENT	MATÉRIEL
<p>A. Choisir un menu bas carbone</p> <p>a) L'enseignant choisi un menu « bas carbone » dans ces références de recettes (Saveurs vertes, Croqu'menu ...) ou dans la liste de menus prédéfinis.</p> <p>b) Présenter les aliments et recettes aux élèves.</p> <p>c) Cuisiner le menu « bas carbone » durant le cours d'Économie familiale.</p>	<p>Saveurs vertes Croqu'menu Divers recettes, livres Liste de menus prédéfinis (annexe 1) Aliments et ingrédients</p>
<p>B. Définir le mot « bas carbone »</p> <p>a) Par groupe, les élèves cherchent la signification de ce terme « bas carbone ».</p> <p>b) Ils essaient de le mettre en lien avec des aliments et le menu du jour.</p> <p>c) Mise en commun en plenum au tableau.</p>	<p>Ordinateurs Ipads Feuilles blanches Tableau Panneau vierge</p>
<p>C. Prendre connaissance des calendriers saisonniers suisse</p>	<p>Annexes 2</p>

PROLONGEMENTS ÉVENTUELS

- Réaliser le menu supplémentaire « bas carbone » à la maison et le présenter au cours prochain (photos, légendes, recettes ...)
- Sortie au marché
- Visite de producteurs locaux
- ...

ADOPTEZ LES **4** GRANDS PRINCIPES



AUGMENTEZ LA PART DE VÉGÉTAL DANS LES ASSIETTES



RÉDUISEZ LA PART DE PRODUITS ANIMAUX



PRÉFÉREZ LES PRODUITS ISSUS DE BONNES PRATIQUES AGRICOLES



CHOISISSEZ VOS MODES DE CUISSON



Liste (non exhaustive) de recettes bas carbone, en tenant compte des 4 principes mais également des saisons.

- Curry de légumes de saison
- Crumble de courgette et feta
- Couscous de légumes
- Chili sin carne (saveurs vertes)
- Boulettes de boulghour, quinoa et pois chiches
- Falafels, houmous
- Risotto de millet à l'ail des ours
- Tarte de légumes de saison
- Pad thaï au tofu
- Soupe à l'orge perlé des grisons
- Repas avec des légumineuses et protéines végétales
- ...

Sources :

<https://www.cuisinonsbascarbonate.fr>

Saveurs vertes

Croqu'menu

<https://www.lancy.ch/actualites/campagne-de-sensibilisation-l'alimentation-bas-carbone>