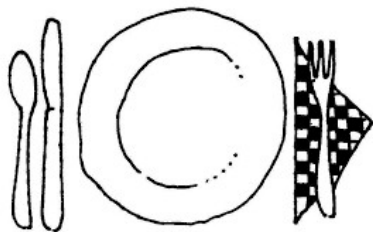
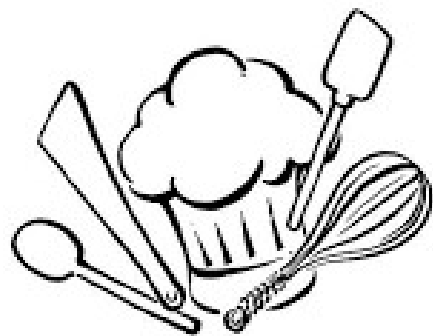


Atelier découvertes alimentaires



SOMMAIRE

Expérimentation n°1 : la dégustation met les 5 sens en éveil

Dégustation d'un fruit de saison

Expérimentation n°2 : les goûts et les couleurs

Confection d'une salade composée multicolore

Expérimentation n°1

La dégustation met les 5 sens en éveil :

la vue, l'odorat, le toucher, l'ouïe et le goût envoient des messages et se complètent comme les pièces d'un puzzle...

Avant la mise en bouche :

La vue (ex : couleurs, aspect lisse ou pas, forme ronde, ovale...)



L'odorat (ex : odeur de « ... » comparer avec quelque chose de connu comme noisette, beurre, pomme, herbe coupée...)



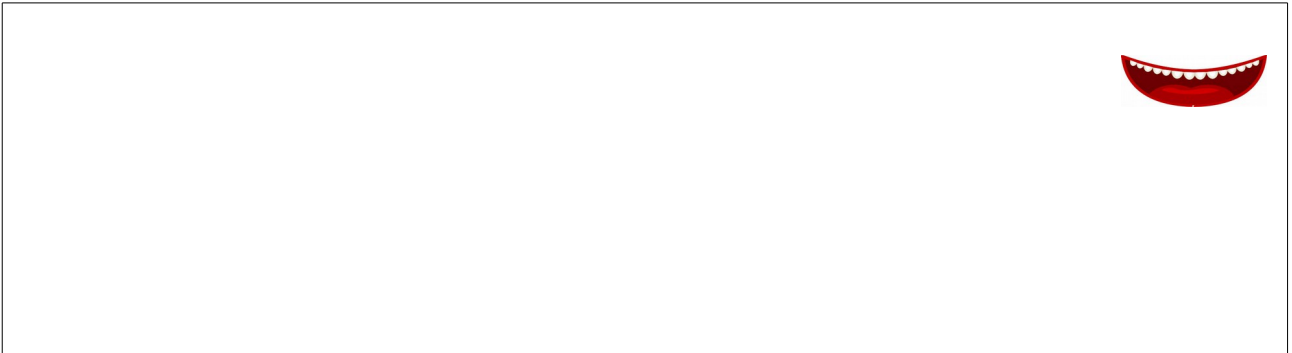
Le toucher avec la main (ex : râpeux, doux, lisse, humide, lourd...)



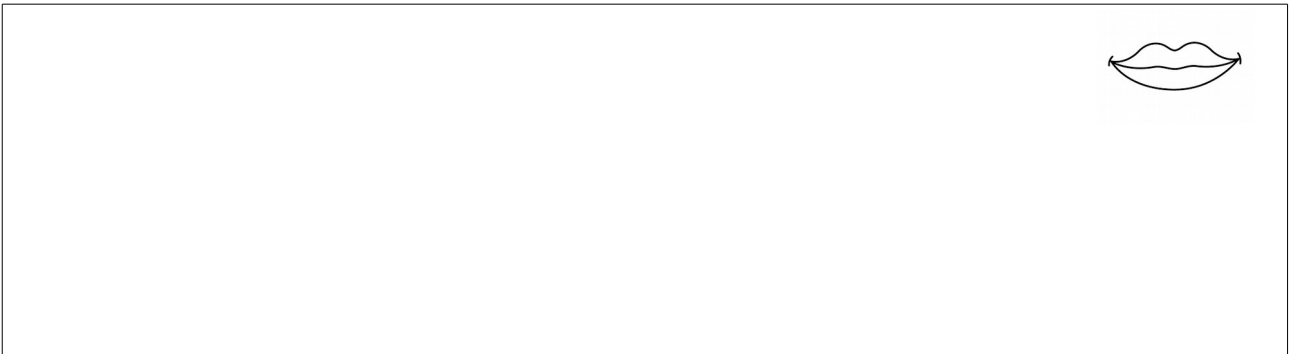
Avec ces informations-là, imagines-tu ta pomme sucrée, acide, amère, croquante, farineuse, juteuse ? ... As-tu envie de la manger ?

Pendant la mise en bouche :

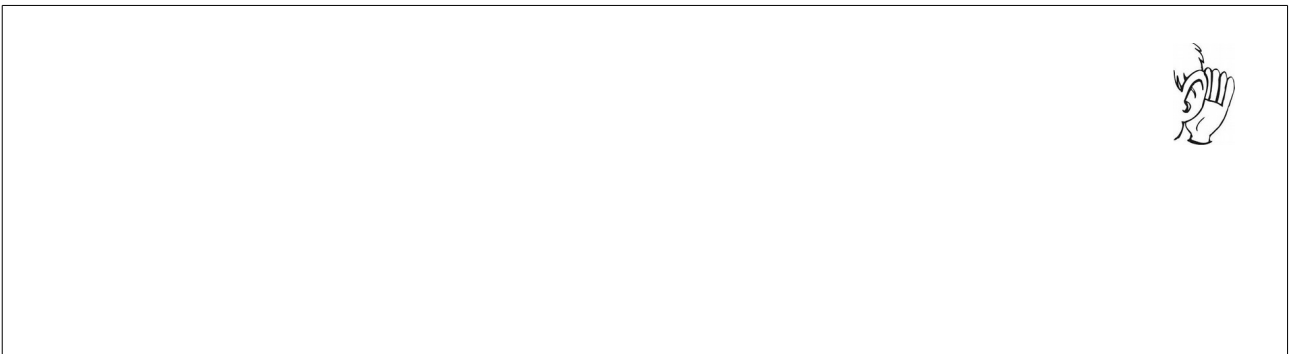
Le goût (ex : intense, fade / saveur sucrée, saveur acide, saveur salée, saveur amère / rafraîchissant, piquant / arôme de vanille...)



Le toucher en bouche (ex : moelleux, dur, souple, froid, tiède...)



L'ouïe (ex : son croustillant, son sec...)



Est-ce que tes perceptions ressemblent à ce que tu imaginais avant de mettre la pomme dans ta bouche ?

L'image sensorielle que tu avais de ta pomme au départ s'est enrichie grâce au goût, au toucher dans ta bouche, à l'ouïe. Et c'est la tienne. Tu es unique et ta perception de ta pomme l'est aussi.

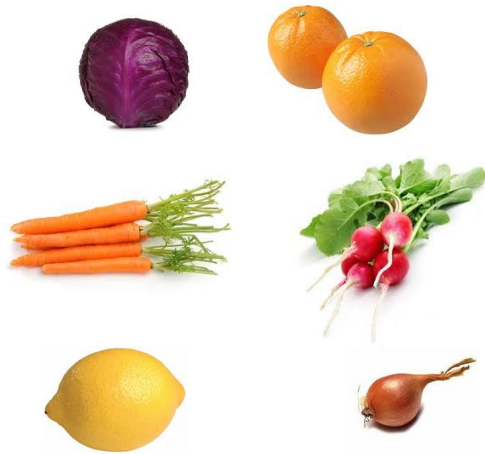
Expérimentation n°2

Les goûts et les couleurs

Salade composée

Pour 4 personnes :

- 1/8 de petit chou rouge
- 2 oranges (sanguines ou non)
- 4 carottes
- 5 radis
- 4 cL d'huile d'olive
- 2 cL de vinaigre de vin blanc
- le jus d'1 d'orange
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1/4 d'échalote émincée finement



- ➊ Mettre de côté 4 grandes feuilles de chou (qui serviront de contenant final) et couper le chou rouge en lanières fines.
- ➋ Éplucher les carottes à l'aide d'une mandoline (ou d'un économiseur) ou les couper en tranches (au choix, selon le souhait de texture).
- ➌ Peler à vif les oranges et retirer la chair.
- ➍ Couper les radis en tranches fines. Mettre tous les ingrédients dans un grand saladier.
- ➎ Confectionner la sauce dans un bol en mélangeant : l'huile d'olive, le vinaigre de vin blanc, le jus d'orange, le jus de citron, l'échalote.
- ➏ Confectionner la sauce : presser 1 orange et en récolter le jus ; presser 1/4 de citron et en récolter le jus ; ajouter l'huile d'olive, le vinaigre de vin blanc et 1/4 d'échalote émincée finement.
- ➐ Incorporer la sauce aux ingrédients de la salade.
- ➑ Prendre les feuilles de chou mises de côté et les remplir de la salade confectionnée. Bonne dégustation !

As-tu apprécié la salade que tu as confectionnée ?

Si c'est le cas, quels arguments visuels, tactiles, auditifs, gustatifs ou olfactifs peux-tu donner pour encourager d'autres camarades à goûter ?

Si tu n'as pas apprécié la salade composée, que souhaiterais-tu modifier à la recette pour qu'elle te convienne ?

Les 5 sens sont des guides pour trouver un équilibre idéal de stimulations pour soi. Même quand on suit une recette, il est possible de moduler l'assaisonnement selon ce que l'on préfère...