



ALIMENTATION ET SENS EN ÉVEIL

Les vacances sont enfin là !

Lola est très heureuse de retrouver son papy et sa mamie mais ce qui la réjouit encore plus, c'est que cette année, ses parents et grands-parents ont accepté d'accueillir Louise, sa meilleure amie !

Dans la voiture qui file vers La Rochelle, la petite fille discute avec sa copine, surexcitée :

- On va aller à la plage, faire de la trottinette sur la digue, on se baignera dans la mer tous les jours, on ira manger des glaces et chercher des maquereaux, et...

- Des quoi ? dit Louise étonnée

- Des maquereaux, c'est du poisson. On va avec mon papy le matin chercher le poisson frais auprès des pêcheurs et ensuite on le cuisine ensemble... c'est trop bien et qu'est-ce que c'est bon ! dit Lola, pensive.

- Je n'aime pas trop le poisson, dit Louise d'une petite voix timide.

- C'est parce que tu n'as jamais mangé le maquereau que cuisine mon Papy, répond Lola.

La maman de Lola se retourne vers les filles et leur dit :

« Quand j'étais petite, c'était pareil... c'est un tel souvenir que lorsque je mange du maquereau, mes souvenirs d'enfance me reviennent ! Je **revois** le marché aux poissons et le fils du pêcheur qui était mon ami, je **sens** encore l'**odeur** de la mer, du poisson frais, j'**entends** encore les rires de mon père et le cri des mouettes dans le port.

J'ai même encore **dans la main** le souvenir du toucher quand il faut prendre le filet et le tremper dans la farine toute douce avant de le mettre dans la poêle...

Et enfin quand je mets le maquereau dans ma bouche, le **goût** du poisson, mmmmmh, j'ai l'impression d'avoir 5 ans à nouveau ! »

« J'en ai l'eau à la bouche avec votre discussion », dit le papa de Lola.



Exercice n°1

Réponds aux questions en t'aidant du texte

1/ Où habitent les grands-parents de Lola ?

2/ Pourquoi Louise est-elle un peu embêtée lorsque Lola lui dit qu'elles vont manger du poisson ?
.....
.....

3/ Cite les 5 sens en t'aidant des mots qui sont soulignés
.....
.....

4/ Quelle sensation a la maman de Lola lorsqu'elle mange de la sole ?
.....
.....

5/ Pourquoi dit-on "en avoir l'eau à la bouche" lorsqu'on a envie de manger quelque chose ?
.....
.....

Le savais-tu ?

Si ta maman ou ton papa te demande de prendre un médicament dont tu n'aimes pas le goût, bouche ton nez avec tes doigts, tu sentiras beaucoup moins le goût !

Exercice n°2

1/ Rédige un petit texte pour décrire ce qu'il y a dans chacune des assiettes.



1

.....

.....

.....



2

.....

.....

.....



3

.....

.....

.....



4

.....

.....

.....



5

.....

.....

.....



6

.....

.....

.....

2/ Laquelle préfères-tu ? Laquelle aimerais-tu avoir pour ton déjeuner ou dîner d'aujourd'hui ?

.....

.....

.....

3/ Et toi quel est ton plat préféré ?

Est-ce que c'est un "beau" plat ?

.....

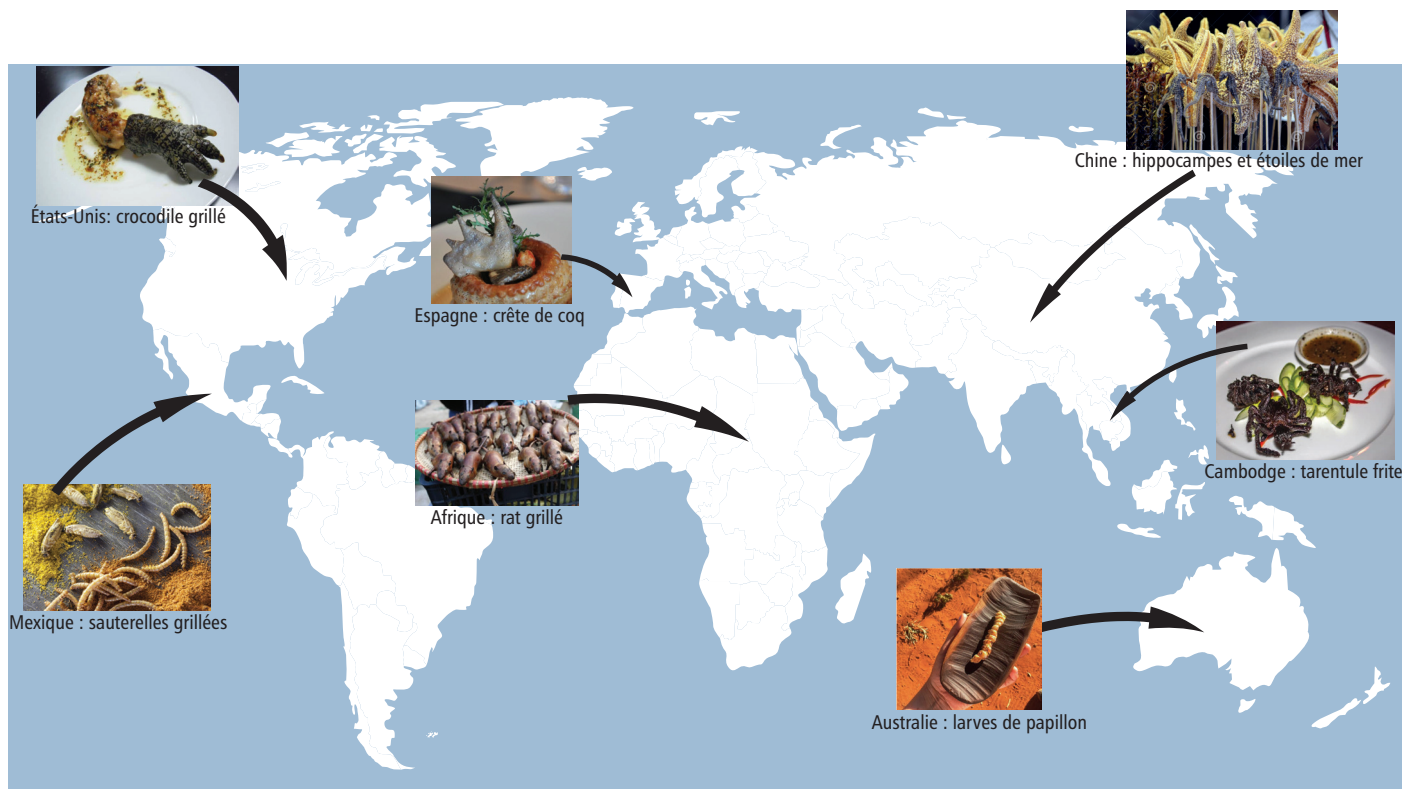
.....

.....

.....

.....

Les goûts et les couleurs, ça ne se discute pas !



Exercice n°1

- 1/ Place la France sur la carte et nomme les mers et océans
- 2/ Fais ton enquête auprès de ta famille sur des plats typiques étrangers. Décris-les en quelques mots

- 3/ Place-les sur la carte
- 4/ Cite un plat à base de poissons, coquillages ou crustacés



Le savais-tu ?

Une belle assiette bien présentée, c'est important, on le voit dans les restaurants. Pourtant, il faut se méfier : parfois c'est très bon alors que ce n'est pas forcément très beau et parfois c'est très beau et pas forcément très bon ! Sais-tu que c'est pour cela que les grands gastronomes ou oenologues (connaisseurs de vin) ferment les yeux pour déguster un mets ou un vin ?

Les mots pour le dire et Gaston Finpalais, le critique gastronomique

Exercice n°4

Gaston Finpalais est critique gastronomique. Un critique gastronomique est un spécialiste qui évalue la qualité des restaurants et des plats proposés pour aider les clients à choisir. Quand on fait ce métier, il est très important d'utiliser des mots justes et précis. "C'est bon" ça ne suffit pas. Or Gaston est très fatigué, il ne trouve pas ses mots, et il aimerait que tu l'aides à compléter ses sensations lorsqu'il a mangé le bar aux abricots et artichauts du restaurant "Le Grand Port" en t'aidant des mots qui se sont tout emmêlés.

croustille - déguster - crustacés - succulente - divin - exquis - plongé - alliance - sucré - souvenir - coquillages - poissons - artichauts - olive - court-bouillon

Hier soir, j'ai découvert un restaurant absolument _____. Le restaurant "Le Grand Port", spécialiste des produits de la mer, maîtrise la cuisine des _____, _____ et _____ comme personne. Par exemple, son bar aux abricots et aux _____ est tout simplement _____. L'_____ du salé et du _____ est souvent exceptionnelle, mais là, c'est du grand art !

Son vol-au-vent de moules _____ et fond dans la bouche. Quant à sa bouillabaisse provençale, elle est tout simplement _____. Comme vous le savez, la bouillabaisse est un plat typique de la ville de Marseille. Elle est réalisée avec des poissons de roche fraîchement pêchés, cuits dans un _____ d'eau et de vin blanc, relevés d'ail, d'huile d'_____, ou encore de safran. La bouillabaisse du Grand Port m'a _____ dans mon enfance sur le Port de la Canebière et ce _____ m'a arraché une larme !

Courrez _____ les plats de produits de la mer de ce restaurant magique !

Rébus : le jeu



Réponse : Quand j'étais petit je n'aimais pas les moules. Aujourd'hui c'est mon plat préféré.



Le savais-tu ?

Manger un plat seul et manger le même plat en famille ou avec des amis change toute la perception de celui-ci...

C'est toujours meilleur quand on partage avec des gens qu'on aime !