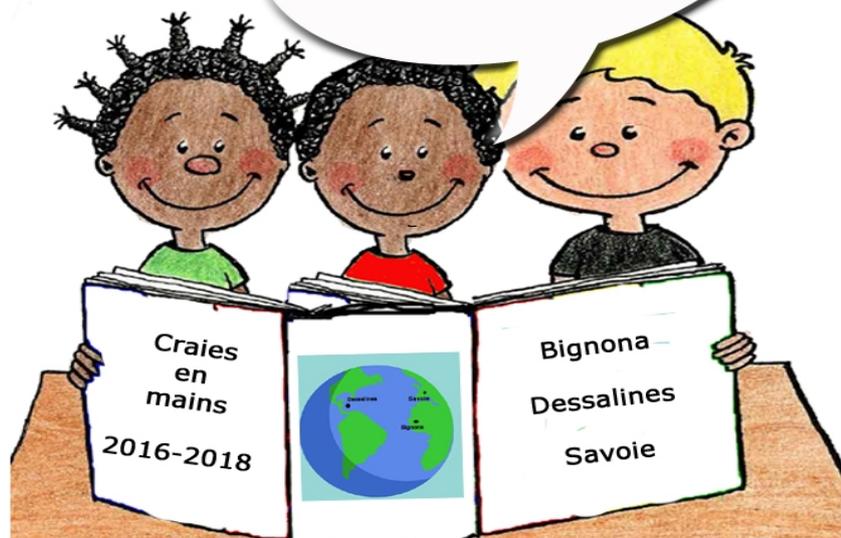


# Le repas

Et toi tu manges quoi ?





## Autour du bol de Ngalah,

**J'ai vu** de petites boules de couscous de mil, du jus, de la pâte d'arachide,

du coco râpé, des raisins secs, des pommes et des bananes découpées en dés.

**J'ai senti** l'odeur de la pâte d'arachide et des fleurs d'oranger.

**J'ai saisi** les morceaux de bananes et de pommes.

**J'ai goûté** la saveur des cocos râpés, de l'arachide et surtout du **couscous de mil**.

**J'ai entendu** le bruit des cuillères, les voix des enfants, heureux de manger.

Les CP de l'école Bassène de Bignona

**Ngalah** : plat traditionnel sénégalais à base de mil, de pâte d'arachide, de pains de singes et de sucre.

### Le mil :

C' est une céréale cultivée en Afrique



### Arachide :

Elle est appelé encore cacahuète en Europe, l'arachide est cultivée en Casamance. Elle est accrochée avec sa coque aux racines de la plante.



Elle est consommée sous sa forme de graine fraîche ou grillée mais aussi sous forme de pâte dans les plats.



## Au petit déjeuner,

Je sens l'odeur du chocolat chaud et du pain grillé,  
 J'entends les **céréales** qui craquent quand je les mange,  
 Je touche les croissants et les **pains au chocolat** encore tièdes,  
 Je vois des biscottes qui sont dorées et délicieuses,  
 Je goûte, sur ma tartine, un peu de **confiture de framboise**.

Les élèves non francophones de l'école Darantasia de Moûtiers

### Les Céréales :

Vous aussi vous mangez des céréales au petit déjeuner ? Elles peuvent être avec différents goûts : chocolat, miel ou fruits. On les met dans un bol et on ajoute du lait, chaud ou froid.



### Les pains au chocolat :

qu'est-ce que c'est ?  
 C'est très bon, un peu comme un croissant avec du chocolat dedans.  
 On les achète dans une boulangerie.



### La confiture de framboises

J'aimerais goûter aussi de la confiture de framboises !  
 C'est une pâte sucrée aux fruits. Les framboises ressemblent un peu à des fraises, mais elles sont roses.





## A table !... en Savoie

Nous verrons la table recouverte d'une nappe rouge avec des petites fleurs bleues et les chaises autour qui n'attendent que nous.



Nous sentirons le fumet des **diots** en train de griller avec les petits oignons jaunes.

Nous piquerons cette saucisse avec notre fourchette et la couperons à l'aide de notre couteau.

Nous la goûterons, accompagnée de **crozets** gratinés.

Nous n'entendrons plus que les gens qui mâcheront, se délectant de ces bonnes saveurs.

Bon appétit !

Les élèves de la classe de GS - CP - CE1 de Valménier

### Les diots :

Ce sont des saucisses de Savoie

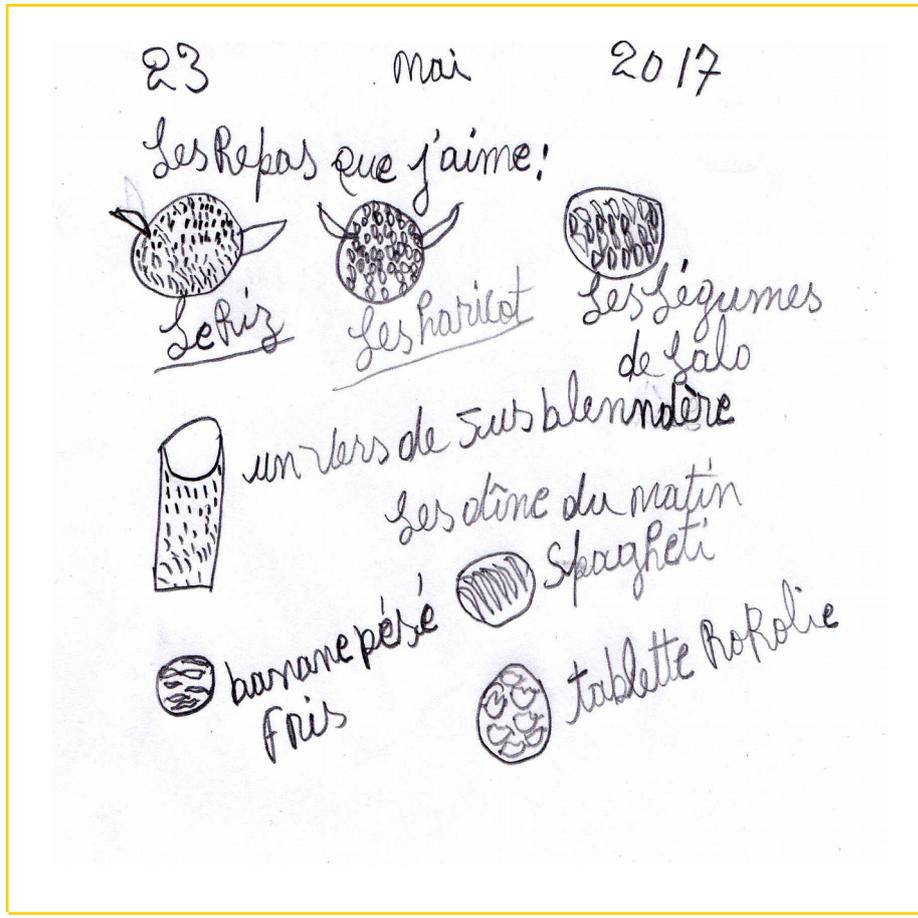
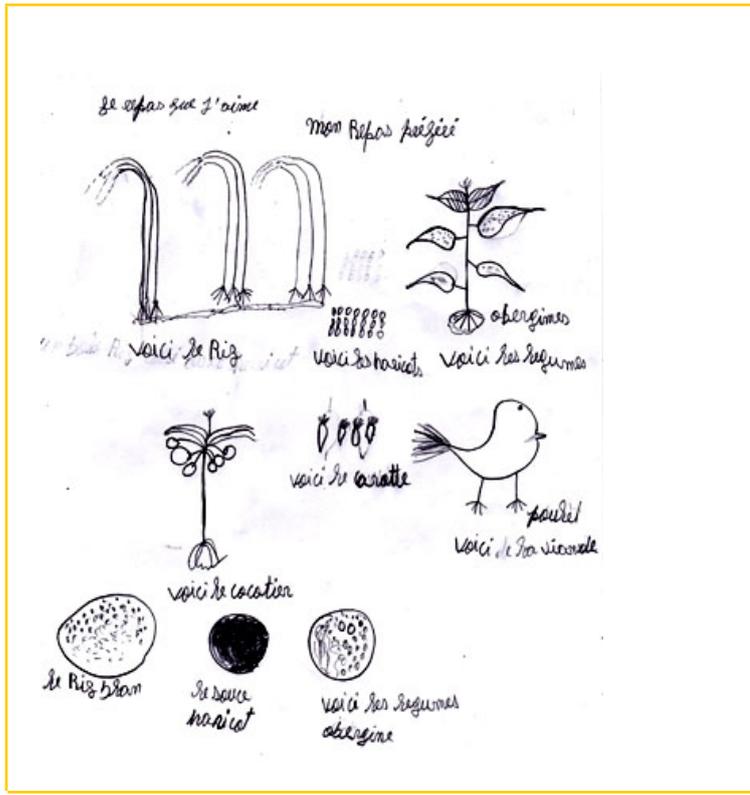


### Les crozets :

Ce sont de petites pâtes carrées que l'on fait cuire dans l'eau bouillante. C'est une spécialité de Savoie.



# Le repas que j'aime





## Dans le grand bol ,

J'ai vu le **thiéboudienne** avec de gros poissons bien disposés, entourés d'oignons, de rondelles de tomates, de carottes, de manioc, de morceaux de piment.

J'ai respiré le parfum du riz, l'arôme délicieux du **netétou**, l'odeur piquante du piment et du **guedj**.

J'ai touché la douceur de l'aubergine amère, la mollesse de la patate et du **manioc**, la fermeté du **yet**.

J'ai goûté la saveur du riz rouge à la tomate concentrée, la chaleur du piment, l'acidité du **kouthia**, du citron vert et du **tamarin**.

J'ai entendu le bruit des cuillères qui frôlaient le bol, les enfants apprécier le plat, les adultes remercier ma maman tout sourire.

**A l'école, j'ai participé** à la sensibilisation sur le danger des aliments très gras.

Les élèves de CE2 de l'école Bignona Bassène

### Le thiéboudienne :

C'est un plat de riz préparé à base de tomate concentrée, ce qui lui donne sa couleur rouge.



### Le netétou :

C'est le fruit d'un arbre le néré qu'on trouve souvent en Casamance et qui, grâce à son arôme, donne un goût délicieux aux repas.



### Le guedj :

C'est du poisson salé puis séché. Son odeur est forte. On en met peu dans les plats.

### Le yet ;

C'est est un mollusque salé puis séché que l'on met dans des plats à base de riz pour relever le goût. Yet est le nom wolof.

### Le manioc :

On consomme les feuilles ou les tubercules



### Le kouthia :

C'est la pâte obtenue à partir des feuilles vertes d'oseille bouillies.



### Le tamarin :

C'est le fruit tropical du tamarinier. Ses graines sont très



appréciées en cuisine sénégalaise.

**Au repas, dans le grand bol**, j'ai vu **le Yassa** avec ses deux tranches d'aubergine amère, ses trois tas de kouthia, ses trois poissons grillés et son gros piment rouge.

Autour du grand bol, j'ai vu toute la famille assise sur le tapis.

J'ai respiré l'odeur forte de la sauce et du piment, le parfum épicé du riz.

J'ai touché la mollesse du poisson, la douceur du riz et de l'aubergine amère, le gluant du **gombo** et du **kouthia**.

J'ai goûté un bonne part de riz, plusieurs morceaux de manioc, un peu de gombo et de piment.

J'ai entendu le tintement des cuillères et les compliments de tout le monde pour le délicieux repas.

Les élèves de CE2 de l'école Bassène de Bignona

### Le yassa :

C'est un plat de riz aux poissons grillés avec une petite sauce qui contient beaucoup d'oignons.



### Le gombo



## À table

J'ai reconnu le merveilleux parfum de la **soupe aux choux**. Je me suis régalé avec le pain aux céréales en essuyant mon bol préféré ; j'ai discuté et adoré la conversation en famille. J'ai savouré la force du **Bleu de Termignon**. J'ai beaucoup apprécié ce dîner convivial.

*Les élèves de la classe unique de St Martin d'Arc*

**Le Bleu de Termignon** : (Il est également connu comme **Bleu du Mont-Cenis** ou **Bleu de Bessans**). C'est une appellation d'origine désignant un fromage fermier de Savoie . C'est un fromage à pâte persillée élaboré avec des laits crus de vaches.



C'est au milieu du XVIII<sup>e</sup> siècle que la fabrication de ces fromages commence en Savoie, en Haute Maurienne, entre les alpages du Mont-Cenis et de la Vanoise.

**La soupe** : La soupe (ou potage) peut se manger à deux températures différentes : « froide » ou « chaude ».

Dans la soupe il y a plusieurs aliments cuits tous ensemble dans de l'eau bouillante. Le plus souvent, ce sont des légumes. Mais il existe aussi des soupes avec de la viande, du poisson, des pâtes... En France ce plat est encore régulièrement consommé, et il l'est systématiquement dans les refuges de montagne. La soupe se mange au début du repas, dans un bol et avec une cuillère « à soupe ». On peut ajouter du fromage. Une fois terminée, nous pouvons prendre du pain afin d'essuyer le bol.





## ***D'où viennent les aliments de notre bol ?***



*Les Sénégalais sont de grands consommateurs d'aliments divers dont les principaux sont : le riz, les oignons, les tomates, l'huile, le mil, le maïs, les haricots...*

*Champ de mil*



*Récolte du riz*

*Le mil, le maïs, les haricots sont approvisionnés par la production locale mais les productions régionales de riz, tomates et huile sont largement inférieures à la demande.*

*Pour combler ce manque, l'État s'adresse à des entreprises privées qui importent ces produits afin de satisfaire les besoins des consommateurs.*



*Les moyens de contrôle étant quasi-absents, les populations sénégalaises ne peuvent pas savoir si elles mangent des produits « bio » ou non.*

*Alors, nous, les élèves de CM/b de l'école Bignona Bassène avons un projet pédagogique nouveau : trouver des solutions pour être sûrs de bien manger.*

Les élèves de CM/b de l'école Bignona Bassène de Bignona



## **Quel est l'intérêt de manger des légumes du jardin ?**

*On sait ce qu'on mange. Il n'y a pas d'éléments chimiques qui sont parfois rajoutés dans les légumes qu'on achète. C'est donc meilleur pour la santé.*



**Pain** : *Il y a beaucoup de sortes de pain en France :*



- *Pain aux céréales => seigle, sésame, graines de lin, maïs, blé, froment...*
- *Pain de mie*
- *Baguette de pain (farine blanche)*
- *Pain aux olives*
- *Flûte (pain d'environ 400gr)*
- *Couronne (le pain a la forme d'une couronne)*
- *Pain complet (avec de la farine complète) etc.*

*Nous utilisons notre pain pour « saucer » ou essuyer notre assiette.*

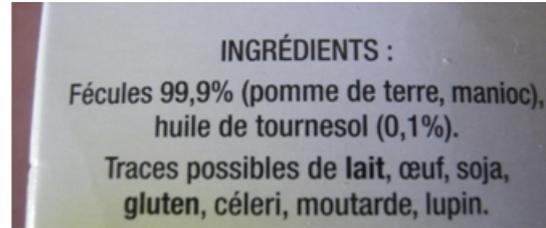


# Informations données par les emballages des aliments et Provenance des aliments

## I/ Quels types d'informations les emballages donnent-ils ?

Les emballages de produits alimentaires nous indiquent toujours :

- Les ingrédients qui composent l'aliment
- Les valeurs nutritionnelles



Valeur nutritionnelle moyenne Average nutrition value	Pour 100 g Per 100 g	Par biscuit (12,5 g) Per biscuit (12,5 g)
Valeur énergétique / Energy	490 kcal / 2055 kJ	61 kcal / 255 kJ
Protéines / Protein	6,9 g	0,87 g
Glucides / Carbohydate dont sucres / of which sugars	62 g 29 g	7,8 g 3,6 g
Lipides / Fat dont saturés / of which saturates	23 g 13 g	2,9 g 1,6 g
Fibres alimentaires / Fibre	3,3 g	0,41 g
Sodium / Sodium	0,443 g	0,055 g

Ils nous indiquent parfois :

- le lieu de fabrication ;
- le lieu de production (exemple : tomates cultivées en France)

## II/ Pourquoi fait-on venir des aliments d'autres pays ? de l'étranger ?

Exemple : parfois le poulet vient du Brésil

Nous avons trouvé trois raisons principales :

1 : On ne peut pas cultiver certains aliments en France **à cause de notre climat.**

Exemple : la grenade, la mangue, les oranges, le litchi, la banane, le cacao, le café, etc.



2 : Nos saisons ne nous permettent pas de consommer tous

les aliments toute l'année. **(saisonnalité)** Exemple : les fraises, la pastèque, les tomates, les courgettes ne poussent plus chez nous notamment l'hiver.

3 : Certains aliments sont moins chers dans d'autres pays que la France, alors on les fait venir de plus loin parce que ça fait économiser de l'argent. **La raison est économique.**

Exemple : On fait parfois venir du jambon d'Allemagne, du poulet du Brésil, des tomates d'Italie, etc.





## Au marché,

J'ai vu tout d'abord une foule de personnes aller et venir entre les étals, des vendeurs de concombres, de **maads**, de ditakh, de nété, de nététo, de feuilles d'oseille, de manioc ... Tout cela déposé par terre sur des nattes.



J'ai observé des acheteurs marchandant les prix au rabais, des mendiants et des collecteurs d'impôt. J'ai admiré les couleurs chaleureuses des **boutiques de tissu**.

J'ai entendu de la musique publicitaire, les interpellations des vendeurs pour attirer les clients, les négociations de prix à voix haute... le tout dans un vacarme tympanisant.

J'ai tâté le gombo gluant, les tomates rouge vif, **les poissons secs**, les bananes bien mûres, les grosses papayes, les fleurs d'hibiscus séché.

J'ai goûté du gombo cru, des aubergines amères, du manioc, de la bouille de mil et des bonbons.

Tout au long du marché, j'ai senti, par ici, le parfum agréable du poisson frais, par là, le fumet fort et entêtant du poisson séché, un peu plus loin la chaleur de la bouille de mil et, dans un coin, l'odeur puante des ordures déposées derrière les cantines.



La tête pleine des couleurs vives et des parfums épicés, à l'école, j'ai participé à la sensibilisation sur le problème occasionné par les ordures.

Les élèves de CE2 de l'école Bassène - Bignona

**Maad** : fruit à la pulpe acidulée très populaire en Casamance. Il est produit par des lianes. On peut piler les maads pour en extraire le jus et préparer une boisson sucrée très agréable.



### Les poissons secs

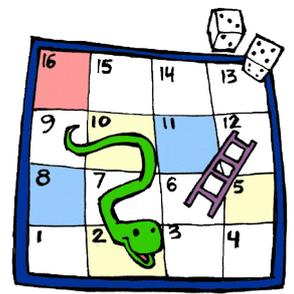


### Les fruits et légumes



### Les boutiques de tissus





## Jeu de la bonne réponse

### Autour du bol, à table

En France, au petit déjeuner, les enfants mettent dans leur bol :

- A. des pommes,
- B. du pain,
- C. des céréales.

Où peut-on acheter des pains au chocolat ?

- A. à l'école,
- B. à la boulangerie,
- C. au parc.

Quel est l'autre nom de la cacahuète ?

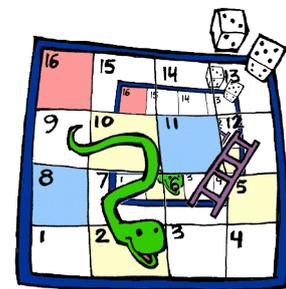
- A. arachide,
- B. crozet,
- C. crevette.

De quelle couleur est le thiéboudienne ?

- A. bleu,
- B. jaune,
- C. rouge.

D'où vient le yassa ?

- A. France,
- B. Haïti,
- C. Sénégal.



## A table en Savoie

Complète le poème avec les verbes : *vu, senti, entendu, goûté, touché*

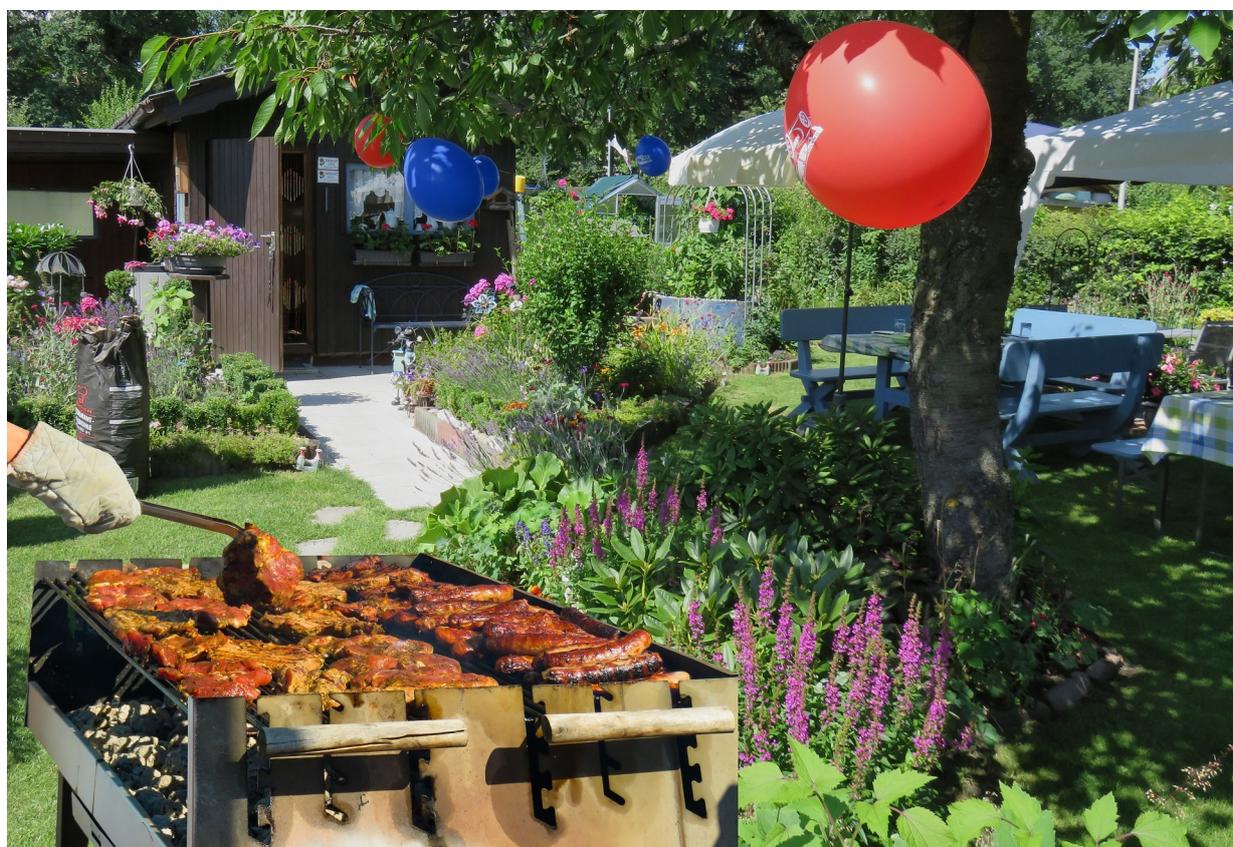
J'ai ----- le bon rôti de Mamie et son chocolat chaud : C'était excellent !

J'ai ----- un gros gâteau en forme de ballon de foot : il était très beau !

J'ai ----- la peau de velours du camembert : c'était tout doux !

J'ai ----- la bonne odeur des saucisses grillées sur le barbecue.

J'ai ----- ma fourchette tomber sur le carrelage, la cafetière siffler et les pommes de terre crépiter dans la poêle.



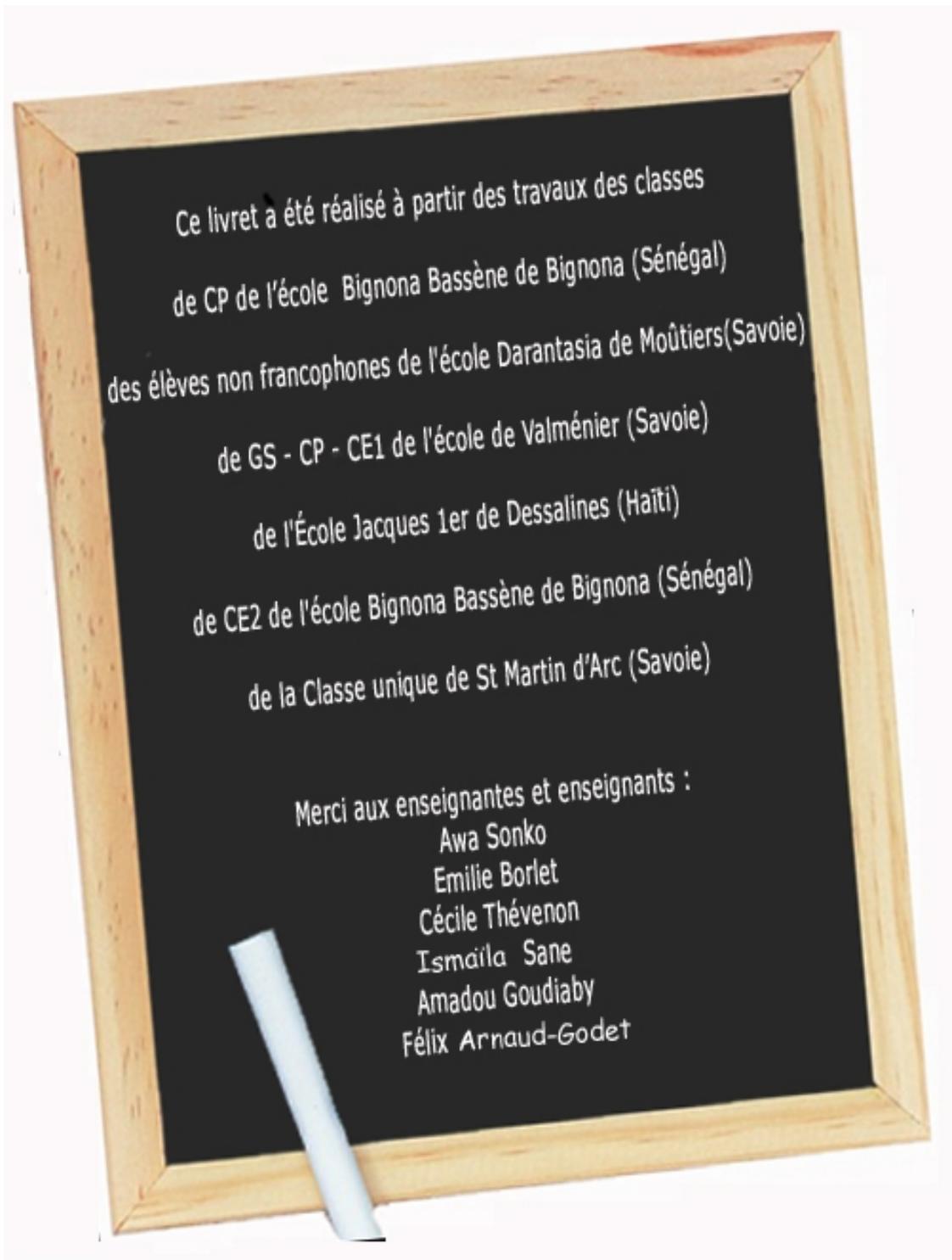
Les élèves de la classe des CP-CE1 d'Aime (Savoie)



## Expériences sur la germination

Date	Expérience réalisée	Photos	observations
Le 20 / 03 /18	Nous avons mis une graine sur une serviette de papier humide puis nous l'avons recouverte d'un papier humide.		Rien n'a poussé... manque d'eau . Nous avons mis nos graines à tremper et nous recommencerons l'expérience.
Le 22 / 03 / 18	Nous avons planté dans du terreau des graines de salade, carotte, radis et bettrave.		
Le 22/03/18	Nous avons mis des graines de coco blanc dans un sac plastique avec du coton et de l'eau		La graine de coco a pourri dans le sac.
Le 26/03/18	Juliette a découvert que sa graine a germé. Elle sort de terre.		
Le 30/03/18	Des feuilles et des tiges sont sortis de terre.		
Le 30/04/18			Au retour des vacances, nous avons replanté nos semis en terre. Mais , une trop forte exposition au soleil les a brûlés. Du coup, nous avons replanté des graines dans notre potager.

**En conclusion**, les graines que nous avons plantées directement dans le terreau ont germé très vite et ont grandi très vite.  
Par contre, elles n'ont pas supporté le repotage à l'extérieur.



Un projet accompagné et soutenu par Pays de Savoie solidaires  
et le Conseil départemental de Savoie  
le Conseil départemental de Bignona  
la Mairie de Dessalines

