

CARNET DE BORD :

La Cuisson Des Légumes

● Qu'est-ce qu'il y a dans les aliments qui est utile pour notre corps ? : _____

● La vitamine est..... :

- Du sucre
- Un nutriment
- Une cellule

● Qu'est-ce qui abîme le légume ? :

1) _____

2) _____

● Quel est le nom de l'effet de l'air sur le légume? _____

● Comment freiner cet effet ?

1) _____

2) _____

● Quelles différentes cuissons connais-tu? _____

● Quel est cet objet?



● Quels critères permettent de savoir si la cuisson abîme peu ou beaucoup le légumes ?

1) _____

2) _____

3) _____

Réponses :

- Nutriments (vitamines, minéraux...)
- un nutriment
- L'air, la chaleur
- l'oxydation
- Mettre un jus de citron sur le légume ou le fruit, couper en plus gros morceaux pour présenter moins de surface du légume/fruit à l'air libre
- Cuisson à l'eau, au four, à la vapeur, en papillote,
- Un panier-vapeur
- Les critères sont : le temps de cuisson, le degré de cuisson, le contact de l'aliment avec l'air ou non