



QUARTIER DES GOURMANDS

Livret d'activités

Nom :

Prénom :

Classe :

RECETTES AUX POMMES

exercice n° 1

Tarte aux pommes

Préparation : 25 min
Cuisson : 20 à 25 min

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 rouleau de pâte sablée à dérouler
- 5 à 6 pommes (Golden, Gala)
- 60 g de sucre glace
- 30 g de beurre
- 1 boule de glace à la vanille
- 1 cuillère à soupe de vermicelles multicolores

Préparation :

- Fais chauffer le four sur thermostat 6-7.
- Pèle et coupe les pommes en quatre, ôte les pépins et tranche-les en lamelles.
- Déroule la pâte et dépose-la dans ton plat en conservant le papier sulfurisé.
- Dispose les lamelles de pommes sur la pâte.
- A l'aide d'une petite passoire, saupoudre les pommes de sucre glace et répartit le beurre divisé en petites noisettes.
- Mets à cuire à four chaud pendant 20 minutes.
- Au moment de servir, place une boule de glace à la vanille au centre et saupoudre de vermicelles multicolores.

La tarte Tatin

Préparation : 30 min
Cuisson : 45 min

Ingrédients pour 8 personnes :

- 1,2 kg de pommes (Reine des Reinettes, Golden un peu vertes ou Braeburn, selon la saison)
- 150 g de beurre
- 125 g de sucre semoule
- 1 rouleau de pâte brisée (ou feuilletée) prête à l'emploi

Préparation :

- Prends un moule à bords assez hauts et beurre-le entièrement.
- Sur le beurre, sans oublier les bords, saupoudre le sucre semoule.
- Epluche les pommes, coupe-les en quartiers.
- Dispose les quartiers sur le moule, partie bombée vers le haut.
- Mets ton plat à chauffer sur feux doux pendant 15 minutes pour caraméliser tes pommes puis enfourne le plat pendant 15 minutes environ à 180/200°C.
- Sors le plat du four et dépose la pâte sur les pommes.
- Remets au four 15 minutes environ.
- Une fois la cuisson terminée, laisse reposer quelques minutes, puis dépose un plat sur le moule et retourne l'ensemble rapidement.
- Déguste la tarte tiède.

Les quantités de ces recettes sont indiquées pour 6 ou 8 personnes. Calcule les quantités nécessaires en fonction du nombre d'élèves dans ta classe.
Réalise ces recettes en présence d'un adulte.

Compote de pommes

Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min

Ingrédients pour 6 personnes :

- 8 pommes sucrées et parfumées
- 100 g de sucre semoule
- 10 cl d'eau
- 1 cuillère à café de cannelle

Préparation :

- Epluche les pommes et enlève le cœur et les pépins.
- Coupe les pommes en petits dés.
- Place les morceaux dans une casserole, verse l'eau, fais mijoter à feu doux en remuant régulièrement.
- Lorsque les pommes sont molles ajoute le sucre, remue jusqu'à obtention d'une purée.
- Ajoute la cannelle et remue à nouveau.
- Laisse refroidir avant de déguster.



LA POMME DANS TOUS SES ÉTATS

exercice n° 2

À l'aide d'une flèche, indique l'état de la pomme dans ces différents plats.



Salade de pommes et fromage
Boudin aux pommes
Tarte aux pommes
Salade de pommes et agrumes

cuite salée
cruë sucrée
cruë salée
cuite sucrée

QUARTIER DES ASTUCES

- ▶ Lorsqu'on cuisine les pommes entières au four, il faut les piquer légèrement sur leur pourtour avec la pointe d'un couteau pour éviter qu'elles ne s'affaissent.
- ▶ Quand on cuisine les pommes crues en salade, il faut citronner les morceaux pour éviter qu'ils ne s'oxydent (c'est à dire qu'ils ne brunissent).

? QUARTIER DES ?? INFOS ??

Sais-tu que sur les 48,8 millions de personnes qui mangent des pommes en France :

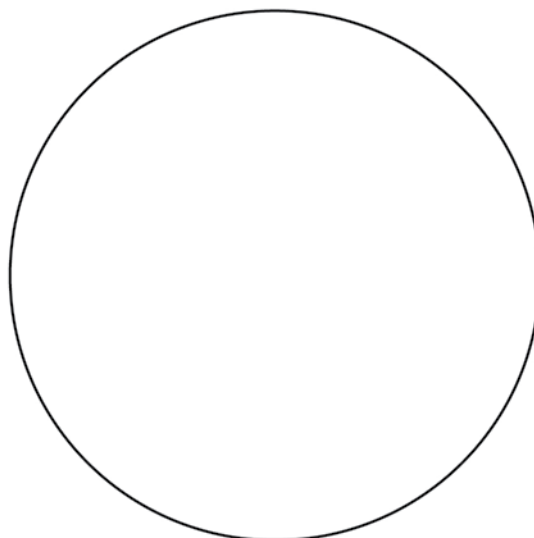
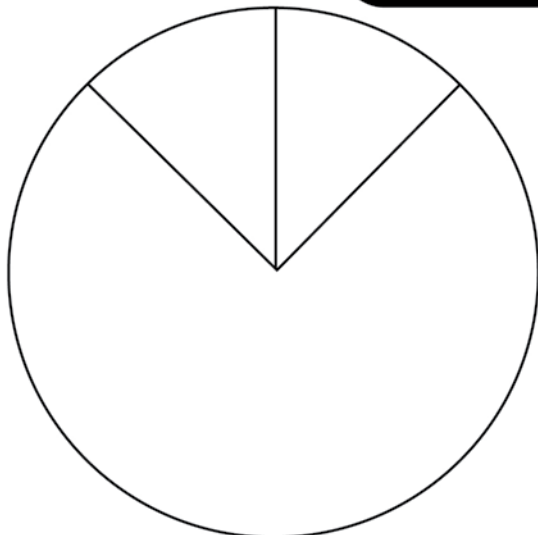
- ▶ 88,3 % les dégustent à la croque en dessert
- ▶ 76,7 % les mangent dans des desserts
- ▶ 32,6 % les consomment en accompagnement de viande ou de poisson
- ▶ 18,2 % les mangent en salade

(Source Baromètre CTIFL)

UN PARTAGE ÉQUITABLE

exercice n° 3

Léa reçoit 9 amis pour son anniversaire. Il lui reste 2 portions de tarte aux pommes dans un plat et une tarte entière. Découpe cette dernière pour que Léa et ses amis aient chacun une portion de tarte identique.



LA CUISINE DES POMMES

exercice n° 4

Observe et note les transformations des pommes entre le début et la fin de la préparation.

Plat préparé : _____

	AVANT LA PREPARATION	PLAT FINAL
COULEUR		
ODEUR		
GOUT		
CONSISTANCE		

DÉCOUVERTE ET DÉGUSTATIONS

exercice n° 5

Déguste les plats de tes camarades et indique dans le tableau ce que tu constates.

	COMPOTE DE POMMES	TARTE AUX POMMES	TARTE TATIN
VUE			
ODORAT			
GOUT			
CONSISTANCE			



LA LÉGENDE DE LA TARTE TATIN

Au début du siècle dernier, vivaient à Lamotte-Beuvron deux sœurs, Caroline et Stéphanie Tatin. Elles tenaient un hôtel réputé pour son accueil convivial et chaleureux et pour sa cuisine.

La légende raconte que Stéphanie, retardée par un client, se retrouva un jour, dans "le coup de feu" de midi, sans dessert à proposer aux clients. Dans l'affolement, voyant alors des pommes épluchées, elle garnit rapidement un moule de beurre et de sucre, y jeta les pommes et mit le tout au four.

Quelques minutes plus tard, alertée par la délicieuse odeur de caramel, notre étourdie se rendit compte qu'elle avait oublié de faire une pâte ! Son dessert ne ressemblait à rien, ni à une tarte, ni à des pommes cuites. Mais il était trop tard pour préparer un autre dessert. C'est alors qu'elle eut l'idée de couvrir cette préparation d'un peu de pâte avant d'enfourner le tout.

Bien que très odorant, le résultat de cette recette improvisée était peu présentable. Qu'à cela ne tienne, raté pour raté, Stéphanie prit un plat pour recouvrir le moule et retourna sa préparation. La tarte des sœurs Tatin était née !



- ❶ A laquelle des deux sœurs la tarte doit-elle son nom ?

- ❷ Pourquoi notre cuisinière avait-elle pris du retard ?

- ❸ A ton avis, que veut dire l'expression "coup de feu" ?

- ❹ Souligne dans le texte le verbe exact pour exprimer "elle mit le tout au four".

- ❺ Quel est l'ingrédient qui donne aux pommes cette odeur de caramel ?

- ❻ Quelle est ou quelles sont les différences entre une tarte aux pommes et une tarte Tatin ?

POMME D'AMIS

qui suis-je ?

- ❶ Originaire du Sri Lanka, je suis une écorce et je me présente sous forme de petits bâtons ou bien en poudre. En un soupçon, à la sortie du four, je parfume la tarte aux pommes d'une saveur douce et légèrement sucrée.

- ❷ Je suis une orchidée grimpante. En cuisine, je me présente sous la forme de gousse ou en poudre. En glace, j'accompagne parfois la tarte Tatin, mais je donne surtout un goût inimitable à la compote de pommes.

- ❸ Je suis LA référence d'une des 4 saveurs. Quelques gouttes dans ta bouche te piqueront la langue. J'évite aux morceaux de pommes coupées de noircir.

- ❹ En général, je suis blanc en morceaux ou en poudre. Mais dans le crumble aux pommes, on me choisit dans mon autre couleur.
