TON CAHIER DE DÉCOUVERTE

Dis-moi TOUT SUR

LE BLÉ, LA FARINE,
LES BISCUITS ET LES GÂTEAUX

Nom: .....

Prénom: .....

Classe: .....

Parcours pédagogique sur l'origine des aliments
à destination des élèves du cycle 3 (CE2-CM1-CM2)

Le blé, la farine les biscuits et les gâteaux

www.passioncereales.fr

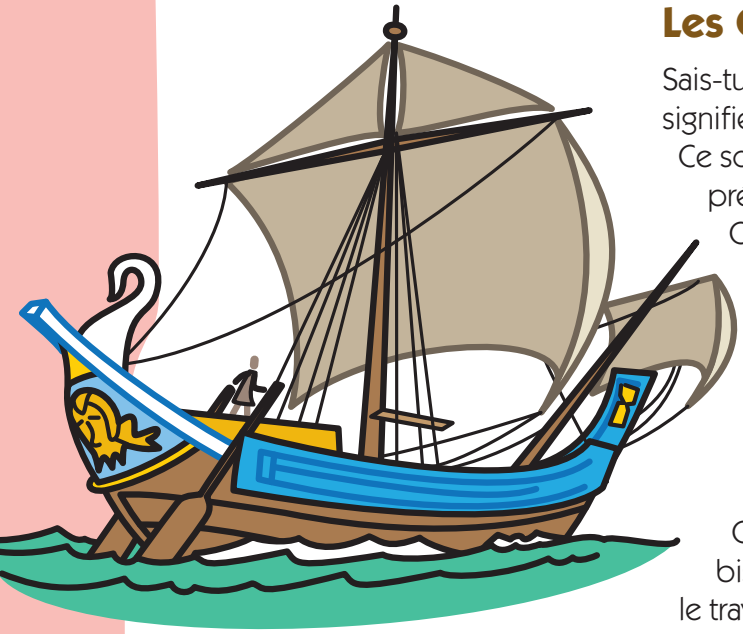
Passion Céréales
une culture à partager

Découvre l'origine des biscuits et gâteaux

Tout a commencé avec les Egyptiens, il y a des millénaires…

Dans le tombeau du pharaon Ti, les historiens ont retrouvé des peintures montrant un ouvrier cuisant des galettes dans un four.

Ce sont les premières traces des biscuits et gâteaux…



Les Grecs, les inventeurs du « *Bis* cuit »

Sais-tu d'où vient le mot « biscuit » ? À l'origine, ce mot signifie « cuit deux fois ».

Ce sont les Grecs qui ont donné naissance à ce nom. Ils préparaient des variétés de pains qu'ils cuisaient deux fois ! Ce sont eux qui apprennent l'art de la boulangerie aux Romains, eux-mêmes la transmettant aux Gaulois, nos ancêtres. Le pain cuit devient la base de leur alimentation.

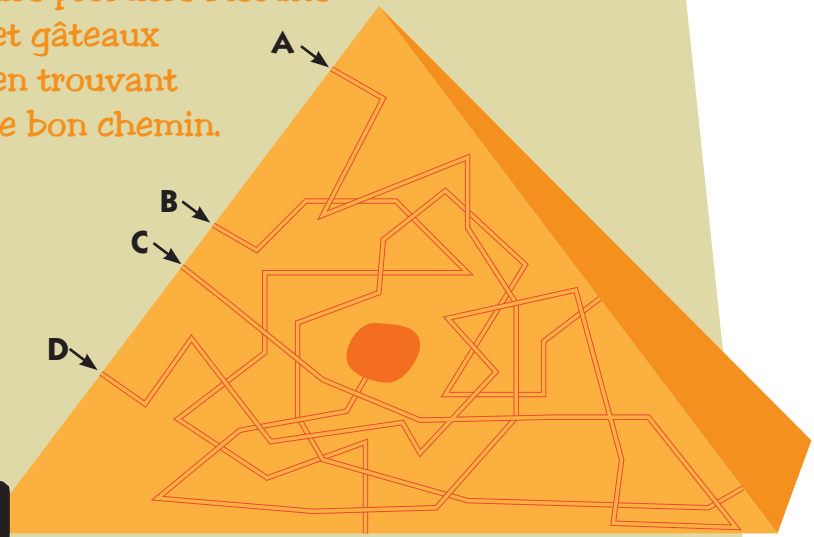
À l'origine, les biscuits très durs et très secs sont destinés à être conservés longtemps. Ils constituaient les vivres de réserve des soldats romains et des marins pour les grandes traversées.

Ce n'est que beaucoup plus tard que les pains, biscuits et gâteaux ont été différenciés avec le travail de la farine et l'ajout d'ingrédients.

« bis » = 2ème fois

Suis les traces du pharaon

Retrouve l'origine des premiers biscuits et gâteaux en trouvant le bon chemin.



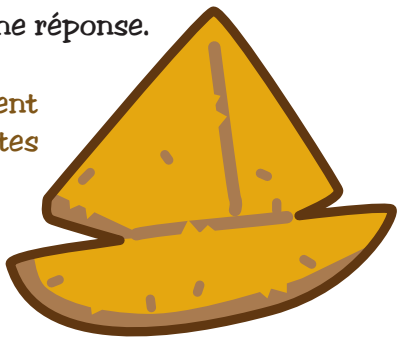
Pourquoi les biscuits étaient l'aliment préféré des marins aux grandes traversées ?

Entoure la bonne réponse.

Ils ne faisaient pas de miettes

Ils ne prenaient pas l'eau

Ils se conservaient très longtemps

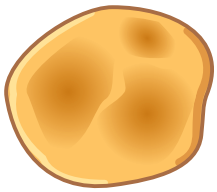


Au Moyen-Âge, on explore de nouveaux goûts !

On consomme de plus en plus de biscuits et gâteaux, qui sont maintenant disponibles dans une grande variété… On mange des gaufres ou des **oublies** dans les villes, des sablés et des **fouaces** dans les campagnes. Les recettes s'améliorent avec l'ajout de sucre et d'épices dans la pâte. On commence alors et de plus en plus à apprécier les biscuits et gâteaux pour leur goût…

Oublies

Petits biscuits appelés aussi « casse-museurs » à cause de leur dureté.



Fouaces

Galettes de blé plates qui servaient principalement d'écuelles.

Pour aller plus loin

Avec l'aide de tes parents, recherche et écris une ancienne recette d'oublies ou de fouaces, et cuisine-la pour toute ta classe !

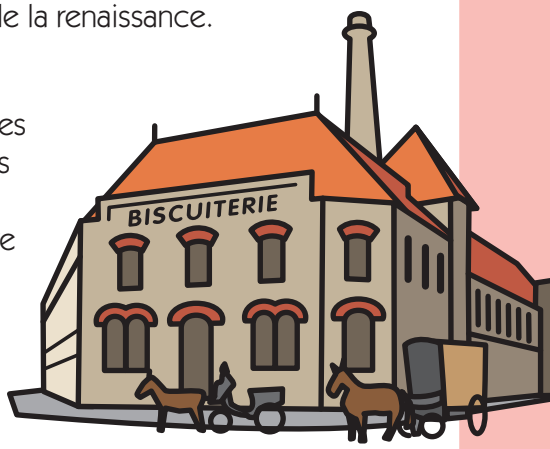
Opération savoureuse dès la Renaissance et après…

Les biscuits et gâteaux deviennent plus raffinés et sont de plus en plus présents dans l'alimentation et les repas. Au XVII[e] siècle, tu aurais dégusté macarons, frangipanes, biscuits à la cuiller, biscuits aromatisés à la vanille, café, chocolat… fourrés à la confiture ou aux fruits. Quel délice !

Aujourd'hui, tu peux encore déguster ces biscuits et gâteaux qui datent de la renaissance.

Au XIX[e] siècle

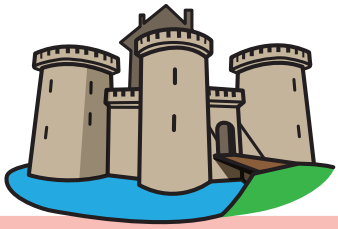
On voit apparaître des spécialités régionales très différentes ; la fabrication biscuitière industrielle renforce cette diversification.

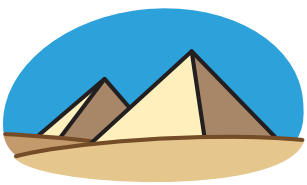


Les biscuits et les gâteaux, tout un mythe

En classe, relie le biscuit/gâteau qui correspond à son époque :

Galette • **Biscuit à la cuiller** • **Biscuit sec** • **Fouace** •

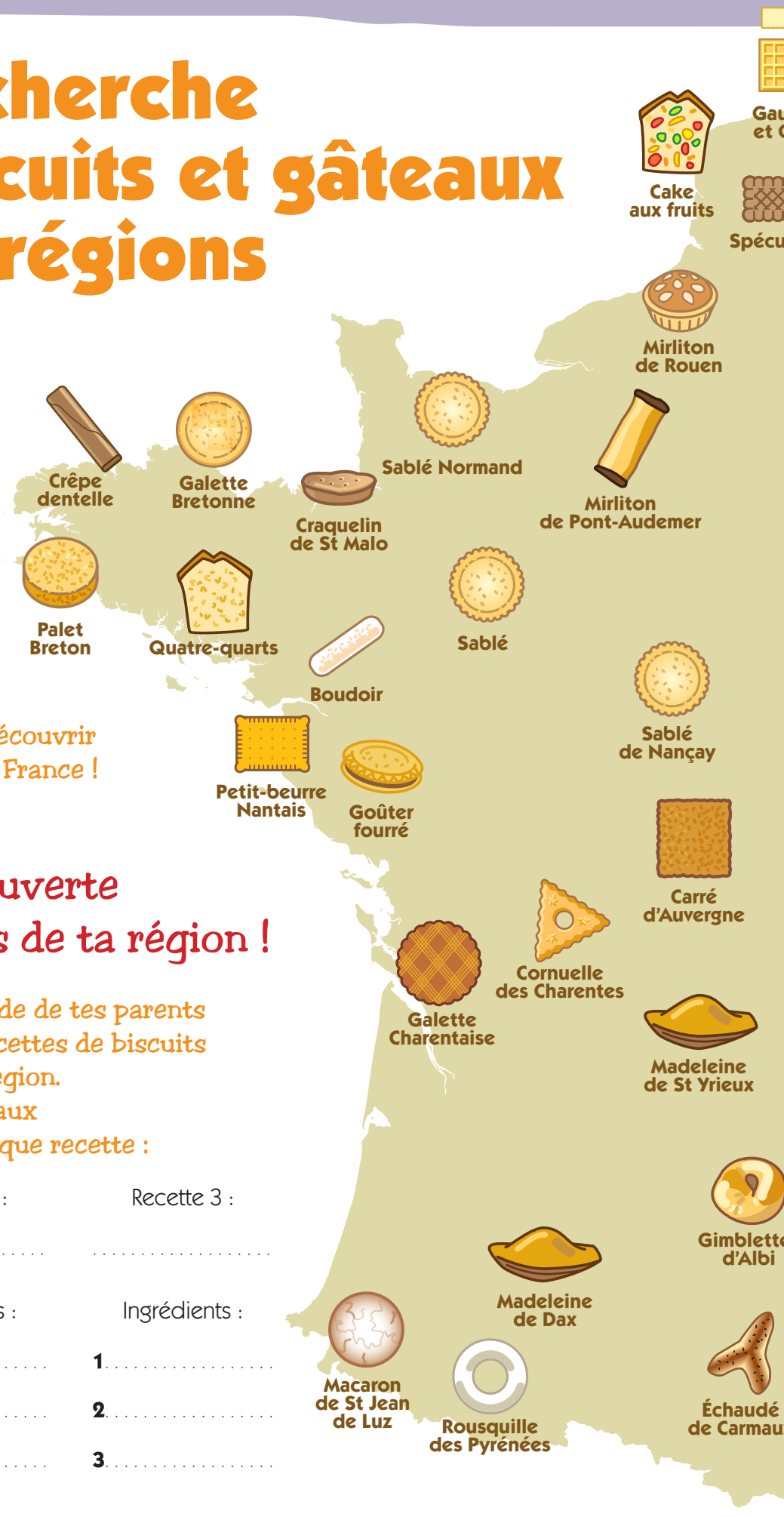




À la recherche des biscuits et gâteaux de nos régions

Tout le monde aime les biscuits et gâteaux ! Ils font partie de notre patrimoine alimentaire et sont les symboles de nos régions ; aujourd'hui, on en compte 66 familles.

Amuse-toi à les découvrir sur cette carte de France !



Pars à la découverte des spécialités de ta région !

Retrouve, avec l'aide de tes parents ou ta classe, les recettes de biscuits et gâteaux de ta région.
Écris les 3 principaux ingrédients de chaque recette :

Recette 1 :	Recette 2 :	Recette 3 :
.....	.....	.....
Ingrédients :	Ingrédients :	Ingrédients :
1	1	1 .....
2	2	2 .....
3	3	3 .....

Relie chaque biscuit à sa région :

- Madeleine de St Yrieux
- Petit-Beurre Nantais
- Spéculoos
- Croquant de Provence
- Palet Breton

Les secrets des biscuits de nos régions

En véritable petit explorateur, tu auras sans doute remarqué que les biscuits et gâteaux peuvent se regrouper selon leur origine…

Eh oui ! En suivant la trace de leurs ingrédients, tu découvriras comment sont fabriqués les biscuits et gâteaux de ta région. Ces ingrédients, particuliers à une région, leur donnent un goût inimitable.

L'Ouest

Beurre

Perce ces énigmes céréalières en parcourant cette carte de France !

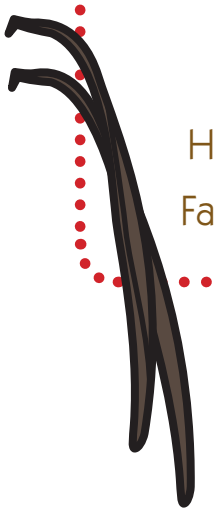
Le Sud-Ouest

Vanille

Rhum

Huile de noix

Farine de maïs



À l'Est et en Alsace, il existe un gâteau très apprécié... Le pain d'épices ! Connais-tu le conte qui lui est souvent associé : Hansel et Gretel ?

e Nord

« exotiques » :
e, Muscavodo,
apadura
Cannelle
ngembre

L'Est

Épices
Cannelle
Carmin

Le Sud-Est

Huile d'olive
Farine de châtaignes
Amande
Fleur d'oranger

Hansel et Gretel

Il était une fois Hansel et Gretel, frère et sœur, enfants d'un pauvre bûcheron. Ayant peur de la famine, la belle-mère des enfants les perd dans la forêt.

En errant dans la forêt, Hansel et Gretel trouvent une maison en pain d'épices avec des fenêtres en sucre, qu'ils commencent à manger. L'habitante de la maison, une vieille femme, les invite et leur prépare un festin. Cependant, la vieille femme est une sorcière qui a construit la maison pour attirer les enfants, afin de les manger. Elle enferme Hansel dans une cage, et fait de Gretel sa servante…

En classe, ou avec l'aide de tes parents, écris la suite de ce conte.

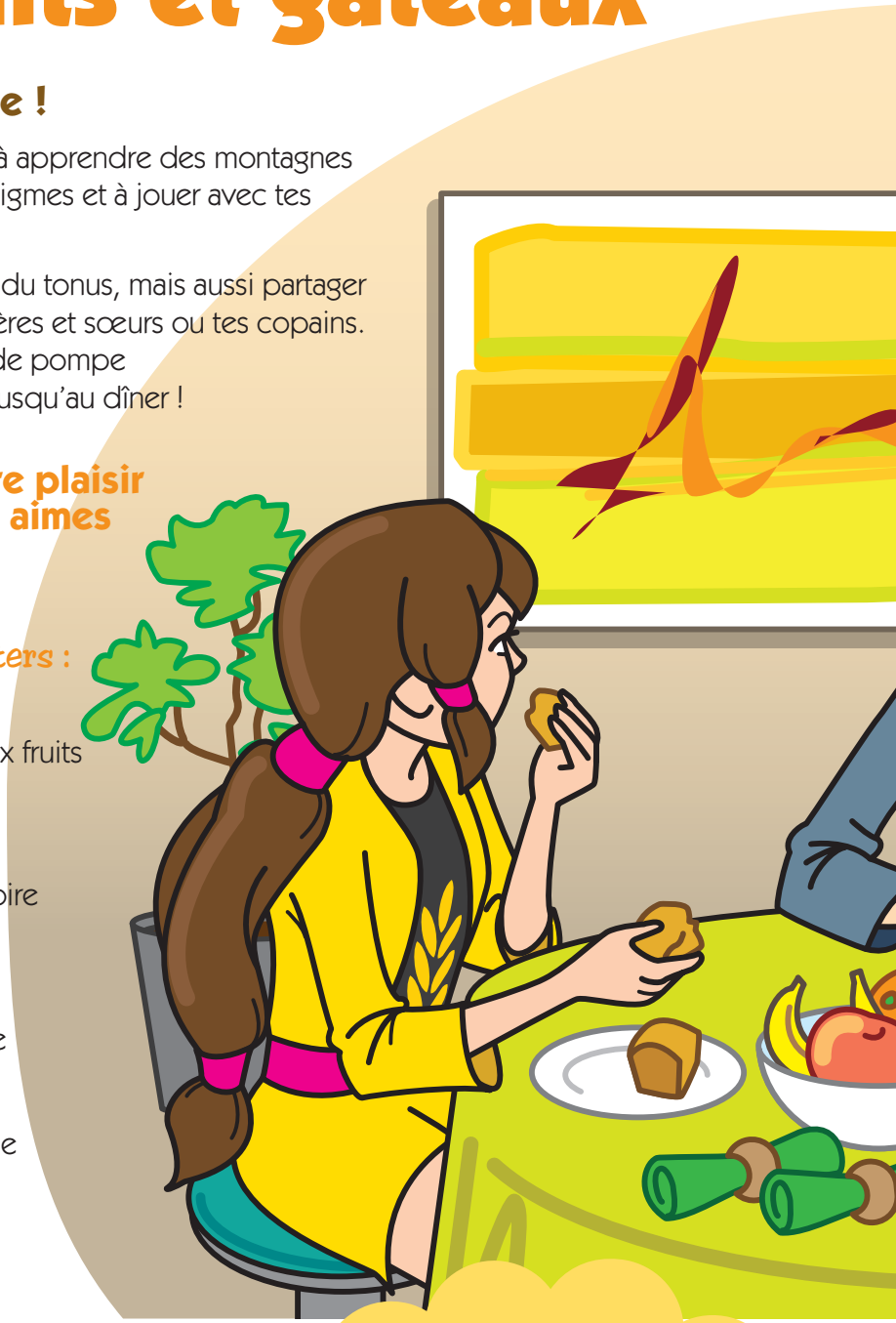
Se retrouver autour des biscuits et gâteaux

Partir à l'aventure, ça creuse !

Quand tu as passé la journée à l'école, à apprendre des montagnes de nouvelles choses, à résoudre des énigmes et à jouer avec tes copains, tu as besoin d'énergie!

Le goûter, c'est essentiel pour retrouver du tonus, mais aussi partager un bon moment avec tes parents, tes frères et sœurs ou tes copains. Le goûter te permet d'éviter les coups de pompe et de finir la journée, sans avoir faim… jusqu'au dîner !

Goûter, c'est aussi se faire plaisir avec des aliments que tu aimes et de façon équilibrée.



Découvre quelques idées de goûters :

Le goûter douceur :

- 2 tranches de cake aux fruits
- 1 banane
- 1 verre de yaourt à boire

Le goûter moelleux :

- 1 madeleine
- 1 orange
- 1 petit-suisse

Le goûter craquant :

- 4 petits-beurre
- ½ pamplemousse
- 1 yaourt nature

Comme tu l'auras vu, la composition idéale d'un goûter, c'est :

Un produit céréalier (biscuits, gâteaux, pain,…)

Un produit laitier

Un fruit et une boisson

En t'inspirant de ces idées, toi aussi, crée ton goûter idéal avec :

un produit céréalier :

. . . . . .

un produit laitier :

. . . . . .

un fruit :

. . . . . .

Les biscuits et les gâteaux, font aussi partie d'autres moments importants.

Eh oui ! Il y a beaucoup d'occasions pour savourer tes biscuits et gâteaux préférés… De nombreuses traditions, comme Noël, peuvent te permettre de cuisiner et déguster quelques recettes !

La recette des fameux biscuits de Noël :

Ingrédients :

3 œufs
500 g de farine
250 g de beurre mou
250 g de sucre en poudre
1 zeste de citron ou d'orange

Préparation :

Bats le beurre mou pour qu'il devienne presque mousseux.

Ajoute les œufs, le sucre et bats pendant 10 min.

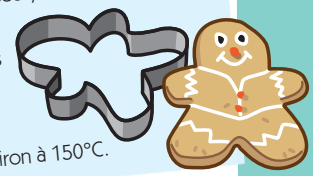
Ajoute la farine et le zeste, et forme une pâte à la main.

Fais une boule et mets un peu au frigo.

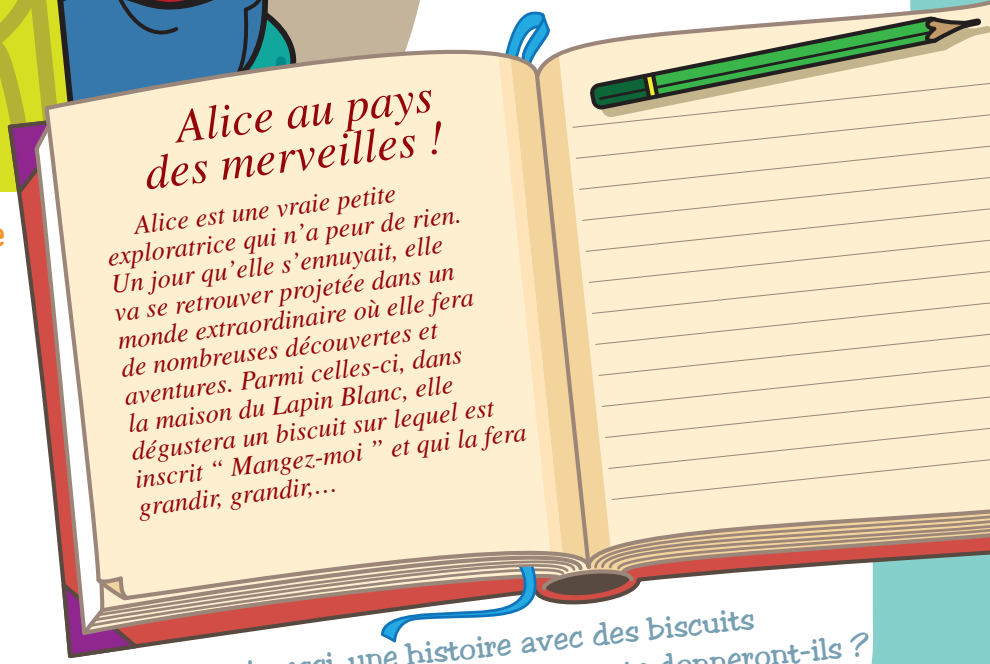
Sors la pâte du frigo et étale-la sur ½ cm d'épaisseur.

Avec des emporte-pièces, aux motifs de Noël, découpe des petits biscuits et dépose-les sur une plaque garnie d'une feuille de papier sulfurisé.

Fais cuire 10 min environ à 150°C.



Les aventures d'Alice au pays des merveilles ou les secrets d'un biscuit magique.



Alice au pays des merveilles !

Alice est une vraie petite exploratrice qui n'a peur de rien. Un jour qu'elle s'ennuyait, elle va se retrouver projetée dans un monde extraordinaire où elle fera de nombreuses découvertes et aventures. Parmi celles-ci, dans la maison du Lapin Blanc, elle dégustera un biscuit sur lequel est inscrit " Mangez-moi " et qui la fera grandir, grandir,…

Imagine toi aussi, une histoire avec des biscuits et gâteaux magiques ; quels pouvoirs te donneront-ils ?

Pour compléter ce mot, découvre une fête que tu adores et qui est l'occasion de craquer pour des gâteaux moelleux et tendres :

A _ _ I V _ _ _ _ R _

Le mystère de la transformation du blé tendre

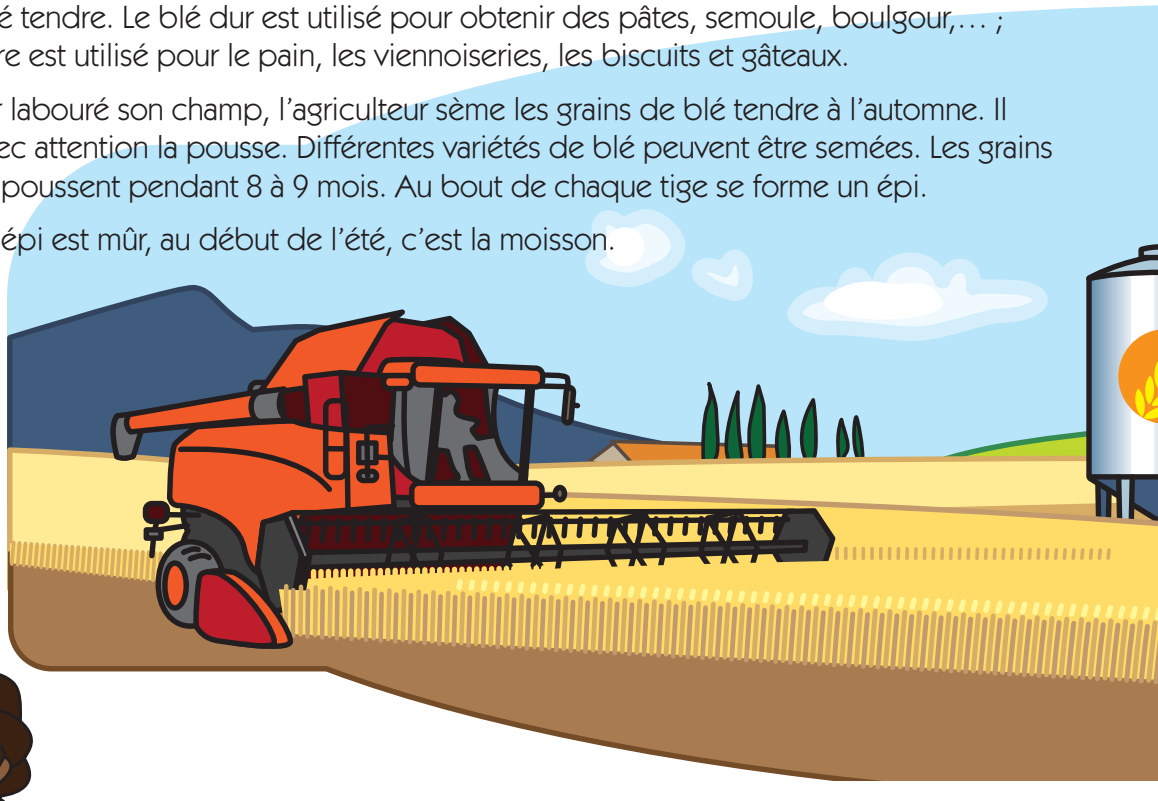
L'ingrédient principal des biscuits et gâteaux est la farine, qui elle-même vient du blé tendre.
Découvre comment cette céréale est obtenue et transformée pour fabriquer des biscuits et gâteaux…

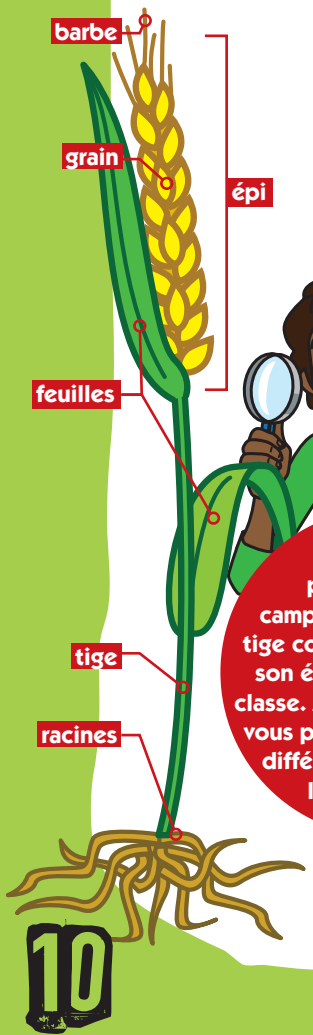
Tout commence dans le champ…

Avant tout, sache qu'il existe deux types de blé à la base de tes aliments préférés : le blé dur et le blé tendre. Le blé dur est utilisé pour obtenir des pâtes, semoule, boulgour,… ; le blé tendre est utilisé pour le pain, les viennoiseries, les biscuits et gâteaux.

Après avoir labouré son champ, l'agriculteur sème les grains de blé tendre à l'automne. Il surveille avec attention la pousse. Différentes variétés de blé peuvent être semées. Les grains germent et poussent pendant 8 à 9 mois. Au bout de chaque tige se forme un épi.

Quand cet épi est mûr, au début de l'été, c'est la moisson.





Pour aller plus loin

Si tu te promènes à la campagne, arrache une tige complète de blé avec son épi et ramène-la en classe. Avec tes camarades, vous pourrez observer les différentes parties qui la composent.

Le grain de blé tendre pousse de l'automne à l'été, remets dans l'ordre chronologique les différentes photos de cette culture.

1_ 2_ 3_

Du grain de blé à la farine

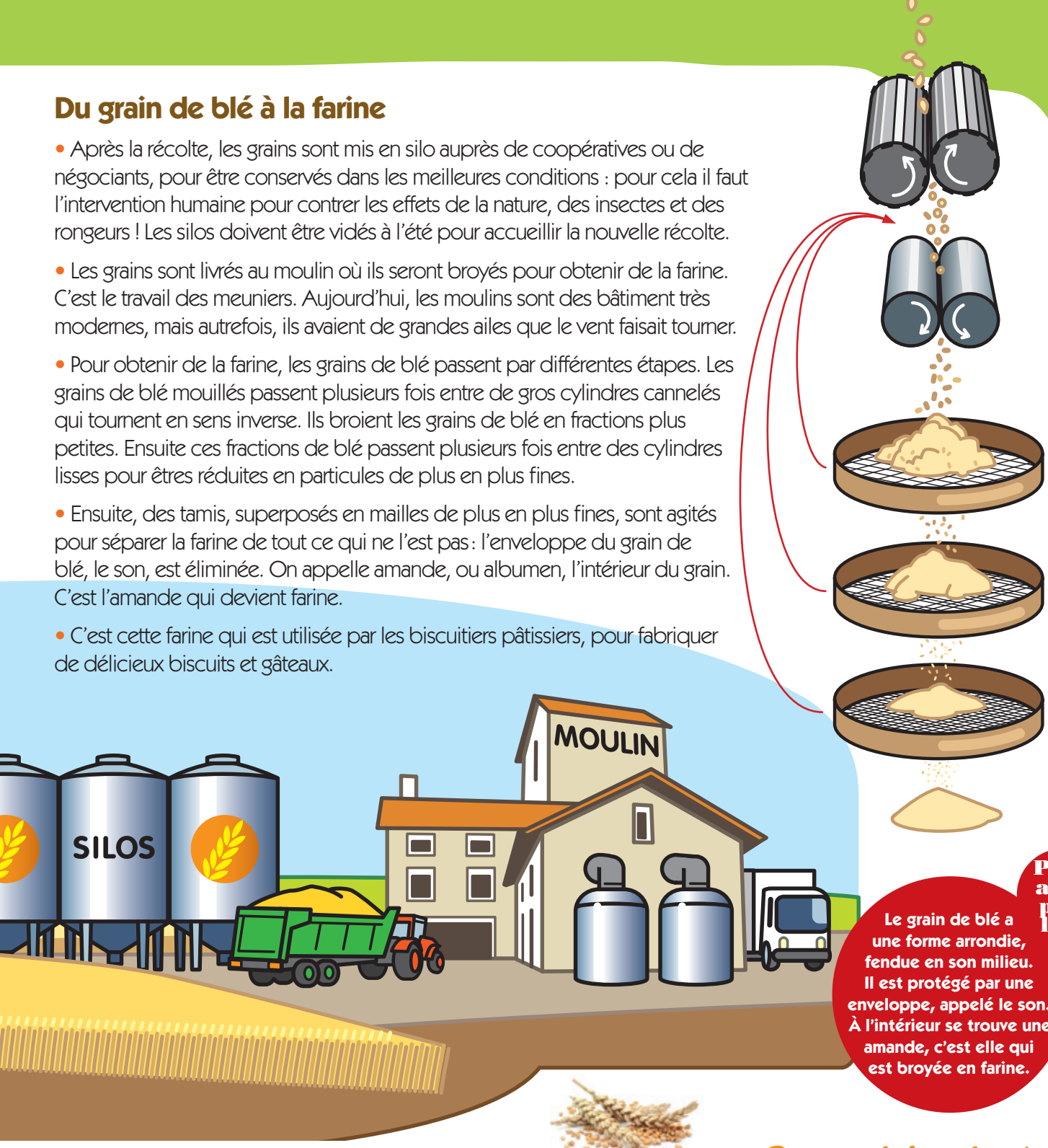
• Après la récolte, les grains sont mis en silo auprès de coopératives ou de négociants, pour être conservés dans les meilleures conditions : pour cela il faut l'intervention humaine pour contrer les effets de la nature, des insectes et des rongeurs ! Les silos doivent être vidés à l'été pour accueillir la nouvelle récolte.

• Les grains sont livrés au moulin où ils seront broyés pour obtenir de la farine. C'est le travail des meuniers. Aujourd'hui, les moulins sont des bâtiment très modernes, mais autrefois, ils avaient de grandes ailes que le vent faisait tourner.

• Pour obtenir de la farine, les grains de blé passent par différentes étapes. Les grains de blé mouillés passent plusieurs fois entre de gros cylindres cannelés qui tournent en sens inverse. Ils broient les grains de blé en fractions plus petites. Ensuite ces fractions de blé passent plusieurs fois entre des cylindres lisses pour êtres réduites en particules de plus en plus fines.

• Ensuite, des tamis, superposés en mailles de plus en plus fines, sont agités pour séparer la farine de tout ce qui ne l'est pas : l'enveloppe du grain de blé, le son, est éliminée. On appelle amande, ou albumen, l'intérieur du grain. C'est l'amande qui devient farine.

• C'est cette farine qui est utilisée par les biscuitiers pâtissiers, pour fabriquer de délicieux biscuits et gâteaux.



Pour aller plus loin

Le grain de blé a une forme arrondie, fendue en son milieu. Il est protégé par une enveloppe, appelé le son. À l'intérieur se trouve une amande, c'est elle qui est broyée en farine.

Retrouve le bon chemin dans ce labyrinthe et retrace la vie d'un grain de blé jusqu'à ce qu'il devienne farine.

Indice : les → te montrent dans quel sens prendre les chemins, à toi de découvrir le bon !

Le champ de blé

Les silos

Le moulin

La farine

Les secrets de fabrication des biscuits et gâteaux

Dans les fabriques de biscuits et gâteaux, c'est un peu comme à la maison, mais avec de très grands saladiers et de gigantesques cuillères !

Sur le chemin des ingrédients...

Tu le sais maintenant, l'ingrédient principal des biscuits et gâteaux est la farine de blé tendre, mais, la recette de base des biscuits et gâteaux contient aussi d'autres ingrédients, découvre les…

à la maison

Le mystère de cette fabrication

dans une biscuiterie

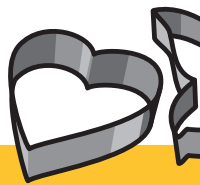
Pétrissage

En mélangeant farine, beurre, œufs et sucre, tu obtiens une pâte qui sert de base à la fabrication de la plupart des biscuits et gâteaux. C'est ce qu'on appelle le pétrissage qui dure de 5 à 40 minutes selon les recettes.

Calibrage

Après le pétrissage, vient le temps du façonnage… Les biscuits et gâteaux vont être mis en forme.

La pâte est pressée entre deux gros rouleaux et est ensuite découpée



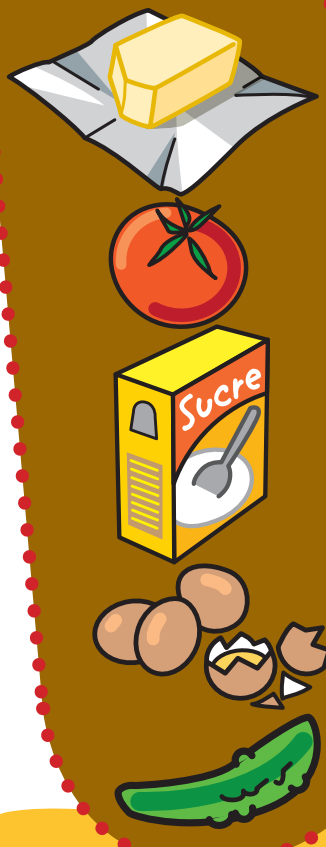
Peau d'âne et le cake d'amour

Mourante, une reine se fait promettre par le roi de ne prendre pour nouvelle épouse qu'une femme plus belle qu'elle. Mais la seule personne capable de rivaliser avec sa beauté n'est autre que sa propre fille, et le roi la demande en mariage.

Pour échapper à cette union la princesse s'enfuit du château, revêtue de la peau de l'âne aux écus d'or. Le prince d'un autre royaume, la voit et demande à Peau d'âne de lui faire un gâteau. En faisant la galette, elle laisse tomber sa bague dans la pâte…

À l'aide de tes parents, ou avec ta classe, imagine ou découvre la suite de ce conte...

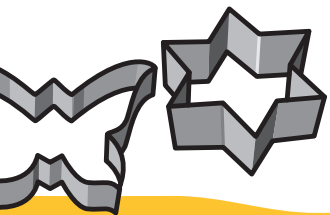
Parmi ces ingrédients, retrouve les 2 qui ne rentrent pas dans la composition de la pâte pour des biscuits et gâteaux, et fais une croix dessus.



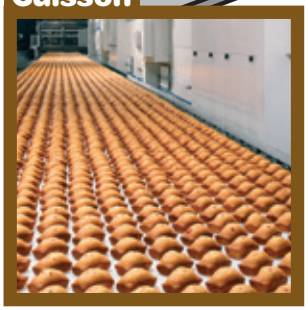
Façonnage

automatiquement selon les formes souhaitées.

À la maison et dans ta cuisine, c'est toi qui vas le faire avec des emporte-pièces et ainsi réaliser les formes dont tu as envie !



Cuisson



Dernière étape… La cuisson. Dans la fabrique, un four en forme de tunnel assure la cuisson à plus de 200°C, selon un laps de temps précis et différent pour chaque recette. (les gâteaux ou les biscuits avancent lentement dans le four sur un tapis).

Ton four de cuisine permet de cuire gâteaux et biscuits comme en usine, mais à plus petite échelle !

Et voilà ! Tes biscuits et gâteaux sont prêts à être dégustés ! Maintenant que tu connais les secrets de fabrication des biscuits et gâteaux, entraine toi à la maison et tente de nouvelles recettes avec tes parents !

La grande aventure du goût

Lorsque tu manges un aliment, de nombreuses sensations rentrent en jeu… Sais-tu que tes 5 sens entrent en action pour t'aider à découvrir ce que tu goûtes. D'ailleurs, connais-tu ces 5 sens ? Suis le gu et le goût ne sera plus un secret pour toi…

L'exploration des 5 sens

Le goût, ce n'est pas que sur la langue, tous les sens y participent !

Le premier sens qui s'active lorsque tu manges un aliment est **la vue**. Grâce à elle, tu reconnais tout de suite l'aliment. Cela te donne plus ou moins envie d'y goûter.

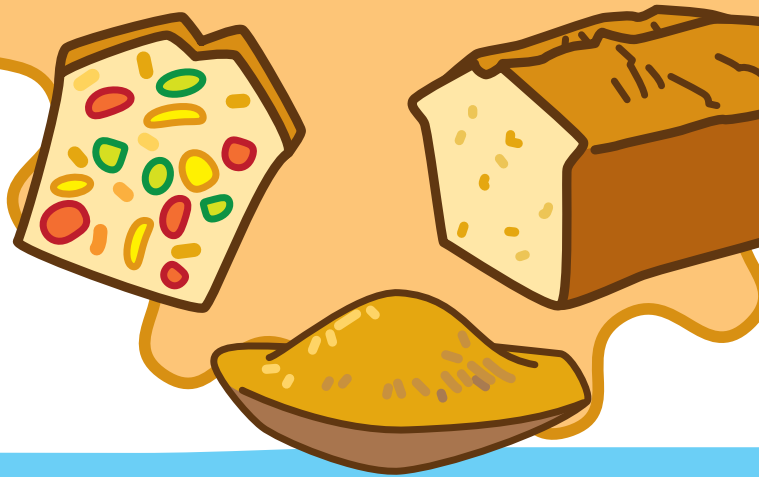
Les biscuits et gâteaux peuvent être plus ou moins dorés, ou même de différentes couleurs selon les saveurs, avec des pépites de chocolat, ou des fruits … Leur aspect peut être lisse, granuleux, paraître secs ou moelleux… En effet, la vue te donne des indices sur la texture.

Ensuite, vient **l'odorat** : c'est l'odeur du biscuit ou du gâteau qui va venir te chatouiller le nez. Les biscuits juste cuits sortis du four, laissent échapper de nombreux parfums : odeurs de caramel, de fruits, de chocolat, de beurre…

Ces odeurs t'évoqueront peut-être des souvenirs… La bonne odeur de biscuits au beurre cuisinés par ta mamie, ou encore un bon goûter avec tes copains autour de cookies au chocolat !

Madeleine, quatre-quarts, cake. En complétant ce mot, découvre leur texture commune :

M _ _ L L _ _ S _



Ton carnet de voyage gustatif

Avec ce vocabulaire, tu pourras multiplier tes expériences sensorielles.

Granuleux : constitué de petits grains

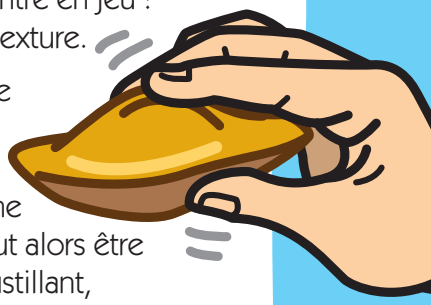
Moelleux : consistance souple, tendre, qui se déforme sous la pression des doigts

Croquant : croque sous la dent

Fondant : fond dans la bouche

À ton tour de compléter avec tes propres mots autour du goût.

Enfin, quand tu dégustes tes biscuits et gâteaux préférés, un sens très important rentre en jeu : **le toucher** ! Il te renseigne sur la texture.



Il y a la texture quand tu touches le biscuit avec tes doigts : lisse, granuleux, collant, friable… Mais aussi la texture dans la bouche quand tu le manges, le biscuit peut alors être moelleux, fondant, croquant, croustillant, granuleux.

Ces différences de textures sont liées à leurs ingrédients et à la façon dont ils sont préparés.

Reste **l'ouïe** qui est très liée au toucher chaque biscuit donne un son caractéristique quand on le coupe, ou mange.

Après l'odorat, **le goût** ! Ce sont les sensations que tu as avec ta langue, il y a 4 saveurs fondamentales : sucré, salé, acide, amer. Mais, en fait, il existe une infinité de goûts, comme une infinité de recettes.

Pour en savoir plus

Il existe une 5ème saveur, l'umami. Ni sucré, ni salé, ni acide, ni amer, cette saveur est présente dans de nombreux aliments : sardine, parmesan, sauce soja…

Maintenant que tu es devenu un vrai goûteur averti, n'hésite pas à multiplier les expériences sensorielles et déguste différents biscuits et gâteaux, en essayant de les décrire.
Et n'oublie pas ! Prends le temps de manger et de respecter les goûts de chacun.
Souviens-toi que personne ne peut goûter à ta place car chaque goûteur ressent les goûts différemment.

Recettes à réaliser obligatoirement avec l'aide d'un adulte.

Biscuitiers en herbe ! Des idées de recettes...

Les sablés nature

Pour 40 sablés
Préparation : 15 min + 2 heures de repos pour la pâte
Cuisson : 15 min

Ingrédients :

- 250 g de farine
- 100 g de sucre glace
- 50 g de poudre d'amandes
- 100 g de beurre ramolli
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

Préparation :

Mélange la moitié du sucre glace avec de la poudre d'amandes dans un saladier.

Fouette le beurre ramolli avec le reste du sucre glace, puis ajoute l'œuf et enfin la préparation amande-sucre glace.

Incorpore ensuite la farine et pétris-la en boule.

Enveloppe cette pâte dans un film plastique et laisse-la 2 heures au réfrigérateur.

Chauffe le four à 175°C (th. 5-6).

Divise la boule de pâte en quatre.

Étale les pâtons avec le rouleau à pâtisserie et découpe à l'emporte-pièce des biscuits.

Fais cuire les sablés 15 minutes.

Laisse-les refroidir avant de les manger.

Les règles à respecter pour devenir un vrai petit Chef

Avant de commencer :

- Demande l'aide d'un adulte
- Lave-toi les mains
- Prépare bien tous les ingrédients et les ustensiles

Pour la préparation de la recette :

- Fais-toi aider d'un adulte pour mesurer, couper, chauffer ou cuire les ingrédients
- Demande l'aide d'un adulte pour te servir du four
- Une fois la recette terminée, laisse refroidir et déguste !

Les tartelettes au chocolat

Pour 6 tartelettes
Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients :

- 300 g de pâte sablée (sucrée)
- 200 g de chocolat noir
- 250 g de crème fraîche liquide
- 50 g de beurre ramolli

Préparation :

Préchauffe le four à 180°C (thermostat 6).

Dispose la pâte dans les moules à tartelettes et pique-la à la fourchette.

Recouvre-la de légumes secs afin que la pâte ne gonfle pas et fais cuire au four 20 minutes environ.

Retire les légumes secs.

Demande à tes parents de faire fondre le chocolat au bain-marie.

Demande à tes parents d'amener la crème fraîche à ébullition, puis verse-la peu à peu sur le chocolat en fouettant.

Ajoute ensuite le beurre mou.

Verse le mélange chocolat-crème-beurre délicatement sur la pâte.

Laisse reposer au frais 1 à 2 heures.

Si tu cuisines 18 tartelettes, que tu dois en apporter 12 à l'école et en donner 5 à tes parents, combien t'en restera-t-il ?

Nombre de tartelettes restantes :

Les palets bretons

Pour 20 palets
Préparation : 25 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients :

- 250 g de beurre demi-sel mou
- 190 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 4 jaunes d'oeufs
- 380 g de farine
- 1 sachet de levure chimique

Préparation :

Avec l'aide de tes parents, travaille le beurre mou avec les sucres (sucre en poudre et vanillé) jusqu'à obtenir un mélange crémeux.

Ajoute les jaunes d'oeufs puis la farine mélangée à la levure.

Travaille bien la pâte et façonne-la en deux rouleaux de 4 cm de diamètre que tu placeras 30 minutes au réfrigérateur.

Préchauffe ton four à 170°C (thermostat 5/6).

Récupère tes rouleaux de pâtes et découpe-les en tranches de 1 cm.

Dispose chacune d'elle sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.

Mets à cuire 20 minutes à 170°C (thermostat 5/6) et laisse-les refroidir sur une grille.

Le gâteau d'amour aux petits beurre

Pour 4-6 personnes

Ingrédients :

- 1 paquet de biscuits petit-beurre
- 2 œufs
- 300 g de chocolat noir
- 150 g de beurre
- du chocolat en poudre
- 50 g de noix

Préparation :

Demande à un adulte de faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie.

De ton côté, écrase les petits-beurre avec tes mains de manière à les réduire en poudre.

Bats les œufs dans un grand saladier avec une fourchette.

Une fois qu'ils sont bien battus, ajoute les noix, le chocolat et le beurre fondus.

Mélange le tout avec les miettes de petits-beurre.

Tapisse un moule à cake avec une feuille de papier cuisson. Verse dans le moule la préparation et lisse-la avec une spatule pour que ton gâteau soit bien plat.

Mets le moule au réfrigérateur pendant au moins deux heures.

Démoule le gâteau.

Prends une feuille de papier cuisson et découpe un petit cœur d'environ 5 cm de haut. Place cette feuille sur le gâteau et saupoudre le cœur de chocolat en poudre.

Enlève la feuille et tu verras un joli cœur dessiné sur ton gâteau !

Le quatre-quarts

Pour 6 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 45 min

Ingrédients :

- 3 œufs
- beurre
- sucre
- farine
- sel

Préparation :

Pèse les œufs, et prends ensuite le même poids en beurre, en sucre et en farine.

Bats les jaunes d'œufs avec le sucre, et verses-y le beurre fondu, ensuite la farine par petites quantités et enfin les blancs des œufs battus en neige.

Ajoute une pincée de sel.

Verse dans un moule à cake beurré, et enfourne pendant 45 minutes à 160°C (thermostat 5).

Pour que le quatre-quart soit réussi, les 4 ingrédients doivent être en proportions égales.

Si l'ensemble des ingrédients pour un quatre-quart pèse 800 grammes, quel est le poids de chaque ingrédient ?

Œufs : ____ g

Farine : ____ g

Sucre : ____ g

Beurre : ____ g

Le roulé à la confiture d'abricot

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 1 pot de confiture d'abricots
- 4 oeufs
- 125 g de farine
- 25 g de sucre
- 15 g de beurre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 cuillère à café de levure
- du sucre glace

Préparation :

Avec l'aide tes parents, sépare les jaunes des blancs d'oeuf et monte les blancs en neige fermes.

Mélange les jaunes d'oeuf et le sucre puis verse le sucre vanillé, la levure et la farine. Ajoute les blancs en neige et tourne délicatement.

Recouvre la plaque du four de papier de cuisson beurré et étale la pâte dessus.

Fais préchauffer le four à 210°C et mets la plaque dans le four chaud pendant 10 minutes.

À la fin de la cuisson, enroule le biscuit sur lui-même avec le papier cuisson.

Déroule le biscuit lorsqu'il est froid et enlève le papier cuisson.

Étale la confiture d'abricots sur le biscuit et enroule-le à nouveau sur lui-même.

Saupoudre le gâteau roulé à la confiture d'abricots de sucre glace avant de le servir.

Sachant que pour faire un roulé à la confiture d'abricot il te faut 125 g de farine.

Calcule le poids de la farine dont tu auras besoin pour en réaliser 3 ?

Poids de la farine : ____ g

Rester actif : la recette pour être en pleine forme !

Marcher, courir, jouer avec ses copains et pratiquer son sport préféré, c'est sympa et idéal pour s'amuser et se dépenser après l'école.
Et après tant d'activité, un bon goûter aide à recharger les batteries et à attaquer la fin de la journée !

La Gazette en herbe

Numéro spécial

Raconte... Transforme-toi en véritable explorateur !
Rédige un mini carnet de voyage sur tout ce que tu as vu et tout ce que tu as appris.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRC - La fabrique créative — Illustrations : Navello
Crédits photos : Fotolia (belinka ; fox17 ; chaoss ; ideenkoch ; FOOD-micro ; photocrew ; Sandra Willauer ; viperagp ; Werner Heiber) safakoguz / 123RF Banque d'images © Arvalis- Institut du Végétal © Passion Céréales © Espace Pain Information © Nicole Cornec © Biscuits & Gâteaux de France
Biscuits & Gâteaux de France et Passion céréales - 2014

Passion Céréales
une culture à partager

Biscuits & Gâteaux de France

www.passioncereales.fr

www.biscuitsgateaux.com