



Guide de l'enseignant pour l'animation « Voyage imaginaire autour du goût des céréales »

Informations et propositions d'activités sur la découverte des
céréales et des produits céréaliers par le biais d'une approche
gustative à destination des classes de CE2-CM1





Cette fiche pédagogique a pour but de vous aider à mettre en place des activités avec vos élèves permettant la découverte des produits céréaliers, par le biais d'une approche gustative. L'animation pédagogique est conçue comme une invitation au voyage autour du goût des céréales, au cours duquel les 5 sens seront mobilisés par le biais d'expériences simples et ludiques.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Faire découvrir aux enfants les céréales et les produits céréaliers, à travers une approche sensorielle.
- Permettre aux enfants de faire le lien entre les céréales, les produits qui en sont issus et les resituer au sein des occasions quotidiennes de consommation.
- Développer l'écoute soutenue, l'expression orale et la description d'expériences
- Cultiver l'imaginaire des enfants, et favoriser la verbalisation des sentiments.

OUTILS À DISPOSITION POUR RÉALISER L'ANIMATION

- Un support audio « fil rouge » de l'animation.
- Le texte du scénario audio.
- Une frise illustrant le voyage imaginaire.
- Le déroulé synthétique de l'animation.
- Cinq fiches pratiques :
 - Le matériel nécessaire à l'animation (fiche technique 1)
 - Quelques repères sur les utilisations alimentaires des céréales (fiche technique 2)
 - Le goût et les cinq sens (fiche technique 3)
 - Les mots du goût (fiche technique 4)
 - Des idées de prolongements pédagogiques (fiche technique 5)
- Deux types de supports permettant des traces écrites de l'animation (propositions d'utilisation dans la fiche technique 5) :
 - Un tableau vierge « céréales/produits dérivés » (tableau de référence complété dans la fiche technique 5)
 - Quatre supports graphiques correspondant aux quatre étapes du voyage imaginaire



PRÉSENTATION DU VOYAGE IMAGINAIRE (durée 1h30)

L'animation commencera par un dialogue avec les enfants, permettant de rassembler leurs connaissances sur les céréales. Les céréales couramment consommées en France seront listées au tableau.

Puis l'itinéraire de découverte sensorielle des produits céréaliers proprement dit pourra commencer. Pour poser le décor du voyage imaginaire, une frise illustrant les étapes du voyage sera affichée à la vue des enfants. Un support audio combinant son et musiques constituera le fil rouge de l'animation pédagogique et permettra de plonger dans l'univers de l'imaginaire des céréales. Une voix guidera les élèves tout au long des 4 étapes proposées, illustrant 4 textures caractéristiques des préparations cérésières, et faisant un lien avec la consommation de céréales dans différents cadres spatio-temporels : sur la journée, lors d'occasions particulières de l'année, dans différents pays et à travers les âges.

A la fin de chaque étape, les enfants seront invités à prendre la parole, afin de témoigner de leurs souvenirs et émotions associés aux différentes évocations. Une expérience sensorielle sur un produit céréalier leur est ensuite proposée, mettant en jeu plus particulièrement l'un des 5 sens.

Pour terminer, la dégustation de pain permettra de clore le voyage par une expérience multi-sensorielle autour d'un aliment universel à la symbolique forte, faisant intimement partie de leur quotidien alimentaire.

La liste de céréales élaborée en début de l'animation pourra ultérieurement servir de base à l'élaboration d'un tableau faisant le lien entre les céréales dans leur dimension « production » et les produits ou les plats évoqués au cours du voyage imaginaire.

DÉROULÉ DU VOYAGE

1. L'installation des enfants pour le voyage

Annoncer aux enfants que pour découvrir les céréales sous un autre jour, ils vont embarquer pour un voyage imaginaire autour du goût des céréales. Pour cela, il serait préférable de les installer confortablement (par exemple par terre, sur des coussins, ou des tapis de gymnastique), et dans une lumière tamisée.

Montrer la frise aux enfants : celle-ci illustre le parcours imaginaire auquel ils vont participer.

2. L'introduction au voyage

Poser le sujet de l'animation pédagogique par quelques questions : Qu'est-ce qu'une céréale ? Quelles sont les céréales que vous connaissez ?

Lister les céréales citées. A ce stade de l'animation, en cas d'évocation par les enfants de produits transformés, les noter à part sur le tableau afin de pouvoir éventuellement y revenir ultérieurement et établir une correspondance entre chaque céréale et ses produits dérivés.

Démarrer ensuite la bande-son. L'introduction sonore expliquera aux enfants le déroulement du voyage et les repères auxquels ils doivent être attentifs.

Supports utilisables :

- Passion Céréales : poster « Les céréales » à télécharger ou commander sur le site lecoledescereales.fr
- Dossier « Qu'est-ce qu'une céréale ? » <http://www.passioncereales.fr/la-filiere/les-differentes-cereales>



3. Le déroulement des escales

Chaque escale se décompose en plusieurs temps :

Les moments d'écoute

Le voyage comporte 4 escales, visites (imaginaires) de différents royaumes dans lesquels les enfants sont guidés par des sons et une voix. Afin de leur permettre de mieux plonger dans leur imaginaire, ils auront au début de chaque escale à fermer les yeux pour quelques minutes. Des repères sonores signaleront l'entrée et la sortie de ce moment d'écoute qui sera un « moment calme », où ils ne devront pas parler.

Les moments d'échanges

Après avoir ré-ouvert les yeux, les enfants seront invités à partager leurs évocations par rapport à la sensation explorée au cours de l'escale : quels sont leurs souvenirs gustatifs, leurs émotions liées à la dégustation d'aliments à base de céréales, aux moments de consommation quotidiens ou plus symboliques (Noël, la chandeleur, les anniversaires, les sorties, les vacances...). Chacun peut s'exprimer tour à tour, de façon très libre : il n'est pas nécessaire de chercher un consensus dans l'appréciation des sensations ni dans les émotions citées. Chaque enfant doit être respecté dans son ressenti individuel.

Ne pas hésiter à relancer la discussion en se servant des exemples qui sont proposés pour chaque escale, ainsi que des illustrations graphiques de la frise correspondant à l'escale. Pour élargir le sujet, ces exemples peuvent être liés à d'autres moments de consommation, à d'autres saveurs et à d'autres lieux que ce qui est évoqué dans l'escale : le moelleux peut ainsi être illustré par la brioche du petit-déjeuner (sucrée) dégustée à la maison, mais aussi par les pâtes fraîches (salées) lors d'un dîner au restaurant...

Les expériences sensorielles

A la suite des moments d'échange, ces expériences seront l'occasion d'explorer tour à tour les 5 sens, et de goûter des préparations à base de céréales diverses illustrant la sensation de texture caractéristique de l'étape. Après avoir écouté les consignes, tout le monde réalise l'expérience en même temps et là encore, la prise de parole libre est favorisée.

4. Le voyage, escale par escale

1^{ère} escale : sensation moelleuse

- a. Aliments et plats illustrant la sensation : brioche, crêpes, pancakes, chouquettes, beignets, bûche, boulettes coco, pain de mie, pain perdu, pudding, pâtes, blinis, pain d'épices, cheese-naan, gougère, fajitas, cake salé ou sucré...
- b. Exemples d'émotions et souvenirs associés : la douceur, la tendresse, la gourmandise, la famille, le partage ...
- c. Expérience sensorielle : à partir du pain d'épices
 - i. Interroger sur les céréales dont on tire la farine utilisée pour fabriquer le pain d'épices (le seigle et le blé)
 - ii. Distribuer un petit morceau de pain d'épices à chaque enfant
 - iii. Demander aux enfants de tenir le morceau entre le pouce et l'index et d'appuyer délicatement pour tester la sensation moelleuse caractéristique de l'étape.
 - iv. Demander aux enfants de sentir le pain d'épices en « flairant » pour mieux percevoir les odeurs : que reconnaissent-ils ? (le miel, la cannelle, l'anis...)
 - v. Faire déguster nez bouché, puis relâcher les narines : que se passe-t-il ? on vient de tester la rétro-olfaction : les molécules odorantes sont remontées lors de l'expiration jusqu'à la muqueuse olfactive, tapissée de cils récepteurs.



2^{ème} escale : sensation granuleuse

- d. Aliments et plats illustrant la sensation : semoule de couscous, taboulé, quinoa, boulgour, paëlla, riz cantonnais, millet, chapelure...
- e. Exemples d'émotions et souvenirs associées : la curiosité, la surprise, les voyages, les vacances (la plage : sable, galets), les pays étrangers (en lien avec des plats typiques : riz-paëlla-Espagne, quinoa-Pérou...)
- f. Expérience sensorielle : le toucher à l'aveugle, à partir de sachets de graines
 - i. Expliquer aux enfants que le toucher peut s'exercer hors-bouche, et en bouche. Les sensations anticipées par le toucher hors-bouche avec les mains (ou une autre partie du corps) se retrouvent en bouche lors de la dégustation d'un aliment.
 - ii. Constituer des groupes de 5-6 enfants, selon l'effectif de la classe.
 - iii. Distribuer à chaque groupe un sachet opaque numéroté différent, contenant chacun une céréale offrant une granulosité spécifique : du blé précuit, du maïs à éclater, du riz, du quinoa, du sarrasin (ces derniers se trouvent facilement au supermarché ou en magasin bio).
 - iv. Distribuer à chaque groupe des tasses jetables identifiées par des lettres, contenant les différentes graines des sachets.
 - v. Tous les enfants d'un groupe touchent à l'aveugle les graines d'un sachet.
 - vi. A quelle tasse correspond leur sachet ? (mettre en correspondance la granulosité par la vue et le toucher). On peut permettre aux enfants de toucher les graines contenues dans les tasses.
 - vii. Quelle était la céréale distribuée à chaque groupe ? Mutualiser les réponses : certaines céréales sont connues, d'autres moins, c'est le moment de les nommer.
 - viii. Que se passe-t-il à leur avis lorsque l'on cuit ces graines ? (les graines deviennent tendres mais la sensation granuleuse persiste).
 - ix. Cette expérience leur donne-t-elle envie de goûter les céréales qu'ils ne connaissaient pas ?

3^{ème} étape : sensation croustillante

- g. Aliments et plats illustrant la sensation : les biscuits, les gaufrettes, le pain grillé, la croûte de la baguette, les céréales du petit-déjeuner, les biscottes, les galettes de riz, les biscuits apéritifs, les gressins...
- h. Exemples d'émotions et souvenirs associés : la joie, le plaisir, la fête, l'amusement, les copains...
- i. Expérience sensorielle : l'ouïe, à partir de chips « tortillas » de maïs.
 - i. Distribuer à chaque enfant 2 chips de maïs et une petite serviette.
 - ii. Demander le calme, puis suggérer aux enfants de casser en deux une chips de maïs afin d'entendre le bruit produit. Puis demander de mettre en bouche la deuxième chips, toujours dans le calme, et de se concentrer sur le bruit produit en bouche. Expliquer que le bruit est perçu grâce aux vibrations sonores transmises à une mince membrane élastique (le tympan), et répercutées par de petits os dans l'oreille qui s'entrechoquent.
 - iii. Faire remarquer que dans la dégustation, le bruit est toujours associé au toucher (en bouche ou hors-bouche) et qu'il augmente le plaisir de la dégustation. Le caractère croustillant d'une baguette est ainsi associé à la « fraîcheur » de la baguette.



4^{ème} étape : sensation crémeuse

- j. Aliments et plats illustrant la sensation : la semoule au lait, la bouillie, la panade, le porridge, la teurgoule, le rizotto, la polenta ...
- k. Exemples d'émotions et souvenirs associés : le réconfort, la nostalgie, l'enfance...
- l. Expérience sensorielle : le goût, à partir de riz au lait (aromatisé avec de la vanille liquide, de la fleur d'oranger ou de l'extrait d'orange, ou encore de la cannelle). Le même parfum peut être utilisé pour l'ensemble de la classe, ou constituer des groupes qui testeront chacun un parfum différent.
 - i. Distribuer à chaque enfant, dans une tasse jetable, l'équivalent d'une grosse cuillère de riz au lait.
 - ii. Proposer de goûter, et interroger sur la saveur (sucrée). Quelles sont les autres saveurs que les enfants connaissent ? Dans quelles préparations à base de céréales ? (le salé comme dans la chips dégustée plus tôt, parfois l'acidité : pain de seigle, ou une légère amertume : quinoa).
 - iii. La saveur suffit-elle à elle seule pour faire le goût d'un aliment ? (reprendre l'exemple du pain d'épices dégusté nez bouché). Les arômes, c'est à dire les odeurs « en bouche » interviennent aussi : ici arôme lacté, vanillé, ou autre selon le parfum ajouté. De même pour la texture : on peut percevoir ici le crémeux mis en valeur dans cette étape, mais aussi une certaine granulosité.
 - iv. Montrer que le goût d'un aliment est l'alliance de différentes sensations gustatives, odorantes, tactiles.

5. Le bilan du voyage : expérience multi-sensorielle autour du pain

- a. Trancher le pain : choisir un pain présentant des caractéristiques bien spécifiques (comme un pain de campagne à la saveur légèrement acide, à la croûte très craquante et à la mie bien moelleuse, ou un pain aux graines). En profiter pour mobiliser l'ouïe des enfants.
- b. Distribuer un morceau de pain à chaque enfant.
- c. Demander aux enfants de prendre leur temps pour le déguster par étapes : de la même façon qu'ils ont effectué des escales dans leur voyage imaginaire, ils réalisent ici des étapes dans leur découverte gustative.
 - i. D'abord hors bouche la vue, le toucher, l'ouïe, l'odorat
 - ii. Puis en bouche la texture, les saveurs, les arômes (et éventuellement l'ouïe)
- d. Chaque étape est accompagnée par l'enseignant (qui déguste également !) et commentée par les enfants avec mutualisation des réponses par l'enseignant.

6. La fin du voyage

- a. Les enfants ont terminé leur périple gustatif dans le monde des céréales, ils sont arrivés au terme de l'itinéraire de découverte illustré par la frise.
- b. Il est possible dès maintenant de compléter ensemble le tableau de correspondance céréales (plantes)/produits céréaliers ébauché au début de l'animation, avec les diverses évocations de plats et produits céréaliers émises par les enfants au cours du voyage. Ceci pourra être également l'objet d'un travail ultérieur (voir fiche de propositions de prolongements pédagogiques).

NB : certains produits céréaliers ont pu être évoqués par les enfants, illustrant d'autres textures que celles explorées. Ainsi les galettes des rois, croissants, feuilletés apéritifs, friands ... (texture feuilletée) sont bien entendu des propositions possibles.



DÉROULÉ SYNTHÉTIQUE DE L'ANIMATION

1. L'introduction au voyage (10 ')

- Installation des enfants
- Annonce d'un départ imminent pour un voyage imaginaire autour du goût des céréales
- Invitation à découvrir la frise
- Questionnement sur les céréales, lister les céréales

2. Le voyage

Introduction sonore : piste... (1')

a) Le royaume du moelleux

- Ecoute : piste ... (4'30)
- Echanges en s'appuyant sur la 1^{ère} escale de la frise (5 ')
- Expérience sensorielle autour du pain d'épices. Mise en œuvre de l'odorat. (10 ')

b) Le royaume du granuleux

- Ecoute : piste... (4'30)
- Echanges en s'appuyant sur 2^{ème} escale de la frise (5 ')
- Expérience sensorielle avec sachets de graines. Mise en œuvre du toucher et de la vue. (15 ')

c) Le royaume du croustillant

- Ecoute : piste...(4'30)
- Echanges en s'appuyant sur la 3^{ème} escale de la frise (5')
- Expérience sensorielle avec chips de maïs. Mise en œuvre de l'ouïe. (7')

d) Le royaume du crémeux

- Ecoute : piste... (4'30)
- Echanges en s'appuyant sur la 4^{ème} escale de la frise (5')
- Expérience sensorielle avec riz au lait. Mise en oeuvre du goût. (5')

3. Le bilan du voyage

- Expérience multi-sensorielle autour du pain (5')

4. La fin du voyage (5')

- Ecoute : piste...
- Regard final sur la frise qui symbolise l'ensemble du voyage réalisé

FICHE TECHNIQUE 1 : LE MATÉRIEL À PRÉPARER

EXPÉRIENCE	INGRÉDIENTS	MATÉRIEL	PRÉPARATION
Pour l'ensemble des expériences	1 bouteille d'eau	matériel pour la diffusion de la bande son. 1 verre jetable/enfant 1 serviette jetable /enfant 1 sac poubelle	En cas de petite soif entre les activités !
1 L'odorat	8 tranches de pain d'épices	1 assiette jetable	Couper $\frac{1}{4}$ de tranche par enfant et présenter dans l'assiette.
2 Le toucher et la vue	100 g de chacune des céréales suivantes : <ul style="list-style-type: none">• blé précuit• maïs à éclater• riz long• quinoa• sarrasin	5 jeux de 5 tasses jetables 5 plateaux ou assiettes rigides 5 sachets opaques, identifiés par des couleurs ou des numéros	Identifier les tasses de A à E. Remplir les tasses de 10-15g de graines (chaque lettre correspond à une céréale différente). Disposer ces tasses par jeux de 5, sur des petits plateaux ou des assiettes rigides. Ces sachets doivent être assez grands pour y glisser la main. Ils peuvent être réalisés en utilisant : ⇒ Des pochettes plastiques style sachets de congélation petit format (passés au marqueur pour les opacifier) marqués d'une pastille de couleur ⇒ Des pochettes en papier kraft, marquées d'un numéro ⇒ Des gants de toilette ou des pochettes en tissu de couleurs différentes Remplir chaque sachet d'une céréale différente (30-40g). Penser à les serrer en haut par un élastique.
3 L'ouïe	2 chips de maïs par enfant	1 assiette jetable	Présenter dans l'assiette.
4 La gustation	800g de riz au lait en conserve	1 ouvre-boîte 1 cuillère de service 1 tasse jetable + 1 cuillère jetable par enfant	Aromatiser avec parfum au choix : extrait de vanille, cannelle, fleur d'oranger ou extrait d'orange... Répartir dans les tasses jetables.
5 Expérience bilan	1 pain de campagne ou aux céréales	1 planche + 1 couteau à pain 1 assiette jetable	Couper $\frac{1}{2}$ tranche par enfant (pendant l'activité). Présenter dans l'assiette.



FICHE TECHNIQUE 2 : QUELQUES REPÈRES SUR LES UTILISATIONS ALIMENTAIRES DES CÉRÉALES

Les principales céréales cultivées en France

- Le blé tendre (ou froment) : c'est la céréale la plus importante en termes de production et de surface agricole, principalement utilisée pour la farine panifiable.
 - Farine (pains, gâteaux, biscuits, crêpes, gaufres, pizza...)
 - Son et germe de blé
- Le blé dur : il est principalement utilisé en semoulerie pour y être concassé ou, le plus souvent, transformé en semoule. Ses grains peuvent aussi se consommer entiers sous forme de blé précuit
 - Semoule fine utilisée pour la production de pâtes, graine de couscous
 - Blé précuit, Blé concassé (boulgour, pilpil)
- Le maïs : en semoulerie, le grain de maïs est broyé pour obtenir des semoules de maïs plus ou moins fines aux nombreuses utilisations, tandis que l'amidon de maïs (extrait de l'amande) est utilisé comme épaississant et liant. Les grains de maïs doux (légumes), quant à eux, seront directement conditionnés après la récolte pour la consommation.
 - Semoule (polenta, biscuits apéritifs, céréales du petit-déjeuner...), gritz de maïs (en adjonction de l'orge pour la bière), amidon de maïs (sauces, potages), pop-corn
 - Épis frais ou grains de maïs doux (en conserve ou surgelés)
- L'orge : grâce au malt qui en est issu, elle sert à la fabrication de boissons alcoolisées comme la bière, mais a également des utilisations alimentaires.
 - Flocons (mélanges de céréales pour petit-déjeuner)
 - Orge perlé, orge mondé (céréale-légume)
- Le riz : le nombre de variétés existantes de cette céréale n'a d'égale que la diversité de ses préparations culinaires. Il doit être séché, décortiqué puis poli pour obtenir sa couleur blanche.
 - Riz blanc (rond, moyen, long ou très long), riz complet
 - Riz soufflé, galettes de riz

Les autres céréales

- L'avoine : la farine d'avoine entre dans la composition de biscuits et de galettes, tandis que ces grains pressés en flocons se retrouvent dans les mueslis et dans la fabrication du porridge.
- Le seigle : sa farine sert à fabriquer un pain au goût acidulé caractéristique, et constitue une composante essentielle du pain d'épices. On la retrouve dans certains biscuits. Ses graines peuvent aussi être cuisinées comme du riz (risotto, pilaf), concassées, ou encore en flocons.
- L'épeautre : grand épeautre ou petit épeautre aussi appelé engrain, sa farine permet la fabrication de pain, de pâtes ou de biscuits. Les grains peuvent aussi être utilisés dans de nombreuses préparations culinaires (potages et spécialités italiennes notamment).
- Le sarrasin : aussi appelé blé noir, sa consommation en France est surtout locale, sa farine permettant la réalisation des fameuses galettes bretonnes.
- Le sorgho et le millet : ces céréales sont produites et consommées principalement en Afrique (semoule, bouillie, pains, galettes).
- Le quinoa : cette plante herbacée, originaire des hauts plateaux d'Amérique du sud, est cultivée pour les qualités alimentaires de ces grains qui permet de l'assimiler, en termes de consommation, à une céréale.
- **NB** : *Le triticale, croisement entre le blé et le seigle, est une céréale non panifiable avant tout destinée à la consommation animale.*



FICHE TECHNIQUE 3 : LE GOÛT ET LES 5 SENS

Dans le langage courant, le goût est le sens permettant la perception des saveurs, et mettant en jeu uniquement les récepteurs sensoriels situés sur la langue. Or, que serait le goût d'un aliment sans la vue, l'odeur, le souvenir, le plaisir ? Lors de chacune de nos expériences alimentaires, nos sens sont tous plus ou moins consciemment concernés. A partir des informations sensorielles transmises, le cerveau se forge une représentation consciente de l'aliment dégusté, en y intégrant des messages hédoniques en provenance de la mémoire.

1. Le fonctionnement du goût

Le goût, au sens strict du terme, ne fonctionne pas seul. Connaître le goût d'un aliment nécessite de mettre à l'œuvre nos cinq sens. Pour chacun de ceux-ci, des capteurs spécifiques réagissent aux stimulations, les informations sensorielles (de nature chimique ou physique) étant ensuite transmises par les nerfs sous forme de signaux électriques aux aires sensorielles spécialisées du cerveau. Celui-ci les traite, les compare à d'autres informations mémorisées et les interprète.

a) Avant la mise en bouche

- **La vue**

La vision est le premier sens qui nous renseigne sur ce que nous mangeons, grâce aux signaux reçus par les récepteurs sensoriels de la rétine. Elle fait appel à nos souvenirs (aliment connu, inconnu, apprécié ?), et nous permet d'élaborer une première ébauche de ce que nous nous apprêtons à ressentir. Elle conditionne en grande partie nos prises alimentaires : un aliment jugé agréable à la vue, de par son aspect, sa couleur, sa présentation, bénéficiera d'un a priori favorable et sera plus facilement consommé et apprécié. A contrario, un aliment inconnu, d'aspect inhabituel, sera fréquemment rejeté.

La vue est parfois trompeuse : en créant des attentes gustatives fortes, elle peut leurrer le cerveau et le pousser à des interprétations erronées, y compris en l'absence de corrélation avec nos autres sens. Ainsi, une boisson colorée en jaune sera souvent jugée plus acide et moins sucrée que la même boisson colorée en rose... même si notre odorat et notre langue nous informent du contraire !

Il faut savoir dépasser ce stade initial de la vue et apprendre à utiliser pleinement ses autres sens pour découvrir un aliment.

- **Le toucher**

Le toucher permet d'apprécier la texture des aliments. C'est une information importante, car après la vue, c'est en général la texture qui est le deuxième facteur d'appréciation : un aliment gluant est ainsi rarement jugé appétissant...

Les capteurs situés sur la peau, mais aussi à l'intérieur du corps (au niveau des muscles, tendons et articulations) interviennent dans la sensibilité mécanique. Les informations obtenues seront différentes selon que l'on effleure l'aliment (informations de surface) ou que l'on appuie entre le pouce et l'index (information de consistance). Nous sommes ainsi à même d'anticiper, par le toucher hors-bouche, ce qui se passera dans notre bouche : cet aliment sera-t-il moelleux, collant, fibreux, granuleux ? D'autres capteurs fournissent des informations thermiques complémentaires nécessaires aussi à l'appréciation de l'aliment.



Les conventions sociales ne nous permettent pas toujours de toucher les aliments avec les mains avant la mise en bouche, nous privant ainsi de certaines informations. Ce n'est pas pour rien que les enfants adorent ce qui peut se manger avec les doigts et les ateliers cuisine où l'on met « la main à la pâte » !

- **L'odorat**

Ultime étape avant la mise en bouche, l'utilisation de l'odorat est une étape extrêmement importante : celui-ci est capable de nous renseigner par exemple sur l'état de fraîcheur ou de mûrissement d'un aliment, mais aussi de nous mettre sérieusement en appétit pour peu que l'odeur soit jugée agréable, qu'elle nous rappelle un plat apprécié et que l'heure du repas approche. Nous sommes en effet plus ou moins sensibles aux stimulations odorantes en fonction de notre état interne (satiété ou faim par exemple). Ainsi l'odeur de brioche chaude sera-t-elle extrêmement stimulante à l'heure du petit-déjeuner !

L'olfaction directe permet de détecter les odeurs qui émanent d'un aliment. Les molécules volatiles remontent lors de l'inspiration jusqu'à la muqueuse olfactive, petite zone située en haut des fosses nasales. Celle-ci est tapissée de millions de cellules réceptrices ciliées, prolongées par des fibres nerveuses qui permettent la transmission des messages codés en signaux électriques jusqu'à bulbe olfactif du cerveau. Le cerveau compare ensuite cette image olfactive à des milliers d'autres images stockées dans sa mémoire afin de permettre la reconnaissance de l'aliment.

Nous ne sommes pas très performants dans la reconnaissance purement olfactive des aliments (ne mettant pas en jeu la vue). En effet chez l'humain ce n'est pas le sens principal. Pour s'améliorer, il faut s'entraîner ! Et utiliser un peu de technique... Ainsi, pour percevoir toute la richesse aromatique d'un aliment en le respirant, il est nécessaire de le « flairer » : cela a pour effet d'augmenter le nombre de molécules captées au niveau des cils olfactifs.

Par contre, notre mémoire olfactive résiste très bien au temps, et a la capacité de faire ressurgir des émotions et souvenirs très lointains : qui n'a pas ressenti un peu de nostalgie en humant, des années après, l'odeur d'un parfum lié à l'enfance, comme celui du « gâteau de mamie » ?

b) Lors de la mise en bouche

- **La gustation**

La gustation permet de ressentir les saveurs des aliments grâce aux bourgeons du goût logés dans les papilles de la langue. Les molécules sapides doivent pour cela être en dissolution dans la salive.

Classiquement, on considère dans notre culture alimentaire qu'il existe quatre saveurs fondamentales : le sucré, le salé, l'acide et l'amer. On ajoute aujourd'hui la saveur umami (correspondant au glutamate) que l'on peut retrouver notamment dans la sauce soja, le parmesan, les tomates..., et qui est très présente dans la cuisine asiatique et les plats préparés. Or, il existe en fait une multitude de saveurs, pour lesquelles nous manquons de vocabulaire descriptif. Les saveurs auxquelles nous avons l'habitude de nous référer doivent en fait être considérées comme des jalons dans un univers de saveurs infiniment plus riche.

Une même papille peut répondre à une multitude de molécules sapides. Contrairement à l'idée reçue, il n'existe pas de cartographie précise de la langue, avec des zones spécifiquement sensibles à certaines saveurs. En effet chaque personne possède un nombre et une répartition de papilles variables. Ainsi certains goûteurs possèdent de 500 à 5000 papilles gustatives



fongiformes (les plus nombreuses, tapissant la surface de la langue et de façon plus accentuée la pointe), d'autres ne possèdent pas de papilles foliées (sur les côtés de la langue).

Seule donnée valable : l'amertume est plus fortement perçue à l'arrière de la langue, là où se trouvent les papilles caliciformes, les plus grosses et les moins nombreuses.

Si notre attirance presque universelle pour le sucré s'explique par la recherche énergétique liée à la survie, le rejet de l'amertume est tout aussi instinctif, correspondant à la peur de consommer des végétaux toxiques. L'amertume est une saveur qui doit être « apprivoisée » par les apprentissages alimentaires : on peut apprendre à aimer les endives, le chocolat noir, ou la saveur légèrement amère du quinoa.

- **L'olfaction indirecte**

La gustation seule ne peut suffire à connaître le goût d'un aliment. En réalité, c'est l'olfaction indirecte (ou olfaction rétro-nasale) qui est responsable de la grande majorité de nos sensations gustatives.

En bouche, les aliments libèrent des molécules odorantes (appelées alors arômes) qui, lors de l'expiration, viendront se plaquer sur la muqueuse olfactive et stimuler les cellules réceptrices. Sans l'olfaction indirecte, le goût est très appauvri. C'est ce qui se passe lorsque nous avons un rhume et que le mucus gêne la captation des arômes : les aliments n'ont alors « pas de goût » ! En réalité nous ne ressentons alors que les saveurs, perçues au niveau de la langue.

La mastication, la chaleur et l'humidité de la bouche aident à la libération et à la diffusion des arômes dans les cavités buccales et nasales.

- **Les sensations trigéminales**

Certaines sensations ressenties en dégustant des aliments ne concernent ni les saveurs, ni les arômes : ainsi le piquant du poivre, le brûlant du piment, le pétillant, l'astringence due aux tanins d'un thé trop infusé, ou bien encore l'impression de fraîcheur en présence de menthol. Les composants de certains aliments viennent en fait activer des zones innervées par le nerf trijumeau, dont les 3 ramifications principales innervent respectivement la cavité buccale et une partie de la langue, mais aussi la cavité nasale et les yeux : ainsi, la moutarde prise en quantité excessive peut piquer la langue, mais aussi irriter le nez et les yeux.

- **Le toucher en bouche**

Lèvres, langue, palais, dents, articulations des mâchoires : autant d'organes permettant, grâce à des capteurs liés à la sensibilité mécanique ou thermique, de fournir une évaluation très précise de la texture ou de la température d'un aliment. Dans un premier temps, nous apprécions les informations de surface (doux, râpeux, sec...) et la température, puis les informations liées à la consistance (dur, tendre, crémeux...), enfin, avec la mastication, des informations liées à la présence ou non de particules (filandreux, sableux, homogène...).

Ce toucher en bouche reflétera en partie les informations fournies préalablement par la vue et par le toucher hors bouche : la semoule apparaîtra granuleuse à la vue, et cette granulosité se retrouve si on la roule sous les doigts, ou sur la langue.

Le toucher en bouche influence grandement notre jugement par rapport à l'aliment : personne n'apprécie les fils dans les haricots ou les pâtes trop cuites et collantes, et le caractère visqueux de l'huître justifie bien des refus de cet aliment !



- **L'ouïe**

Une baguette craquante, un biscuit croustillant : liée au sens du toucher (hors bouche ou en bouche), et à la texture de l'aliment, l'audition participe au plaisir de la dégustation.

Les ondes sonores produites lors de la mastication (rupture des aliments) sont transmises à la fine membrane du tympan. Celle-ci, en vibrant, répercute ces ondes jusqu'aux petits os de l'oreille moyenne qui s'entrechoquent. La lymphe de l'oreille interne vibre alors du fait des variations de pression produites par les ondes acoustiques, stimulant ainsi les cellules sensorielles.

2. L'individualité du goût

Chaque goûteur est unique. Les préférences alimentaires, variables d'une personne à l'autre, sont dues en partie à des différences de sensibilité, mais aussi à des différences de jugements hédoniques, liées à « l'histoire alimentaire » de chacun.

a) La variabilité de perception chimio-sensorielle

Sur le plan des sens chimiques (olfaction et gustation), nous sommes tous très différents. Nous disposons d'un bagage génétique qui nous est propre, et donc d'un équipement en récepteurs olfactifs et gustatifs particulier.

Ainsi, notre seuil de détection à la saveur du saccharose (notre sucre de table) peut varier de 1 à 10, un même yaourt sucré pouvant ainsi être jugé trop sucré pour l'un et pas assez pour l'autre. De même pour l'amertume du café, estimée insupportable par certaines personnes, et recherchée par d'autres. En ce qui concerne les odeurs, les différences de sensibilité sont aussi une règle : pour déceler certains composés aromatiques, certains d'entre nous auront besoin d'une concentration jusqu'à 1000 fois supérieure !

b) L'importance du vécu alimentaire

Tout au long de notre vie, nous accumulons des expériences alimentaires. Nos préférences et aversions évoluent continuellement. Le jugement affectif que nous portons aux aliments peut varier en fonction du contexte biologique, psychologique, social et culturel dans lequel s'inscrivent ces expériences gustatives.

Rien n'est figé dans le temps, et la valeur hédonique attribuée à un aliment dépend en grande partie de l'expérience individuelle et de l'apprentissage.

c) Goût, souvenirs et émotions

Nos émotions, nos souvenirs, sont étroitement associés au plaisir -ou déplaisir- alimentaire : dans notre mémoire, nous associons l'image sensorielle de l'aliment (son aspect, son odeur, son goût, sa texture) aux circonstances agréables ou non de consommation. Un simple plat de pâtes sera meilleur si il est dégusté avec des amis, on aimera le riz cantonnais ou les mochi dégustés pour la première fois lors d'une sortie au restaurant avec ses parents, et que dire de la semoule au lait « de quand on était petit » qui restera à jamais symbole de tendresse et de réconfort !

Ainsi, chaque aliment est unique pour chacun de nous.

Un aliment en lui même n'est bon, ni mauvais, et le « goût » d'un aliment est avant tout



le goût du mangeur « pour » l'aliment.

FICHE TECHNIQUE 4 : LES MOTS DU GOÛT

Pour parler du goût d'un aliment, il est intéressant de disposer d'un vocabulaire plus large que celui lié à l'appréciation hédonique de l'aliment : bon, appétissant, délicieux, excellent, succulent... ou au contraire désagréable, mauvais, dégoûtant...

Voici quelques exemples de mots pouvant servir à décrire les différents aspects organoleptiques d'un aliment :

Caractéristiques visuelles :

Coloré, bicolore, multicolore, blanc, rouge, brun, vert, vert pâle, vert foncé, etc...

Marbré, tacheté, strié, brillant, terne, mat, granuleux, grumeleux, visqueux, lisse, bosselé, fibreux, régulier, homogène, charnu, arrondi, allongé, ovale, pointu, poilu, duveteux, ...

Caractéristiques olfactives :

Odorant, aromatique, parfumé, intense, puissant, complexe, fruité (citronné, arôme orangé, arôme de fruits à coque...), épicé (poivré, arôme de cannelle, de vanille...), torréfié (fumé, grillé, caramélisé...), végétal (arôme de foin, d'herbe...), floral, lacté, beurré...

Caractéristiques tactiles (en bouche ou hors-bouche) :

Dur, mou, souple, ferme, fondant, friable, élastique, moelleux, velouté, onctueux, crémeux, liquide, juteux, sirupeux, visqueux, gluant, collant, gélatineux, spongieux, pâteux, plâtreux, fibreux, filandreux, sablé, farineux, granuleux, lisse, râpeux, rugueux, sec, humide, gras, huileux, chaud, froid, tiède, brûlant, glacé...

Caractéristiques gustatives :

Saveurs : Sucré, salé, acide, amer, acidulé, doux, aigre...et termes d'intensité : doux, fort, intense, fade...

Sensations trigéminales : rafraîchissant, brûlant, piquant, pimenté, astringent, âpre...

Caractéristiques auditives :

Craquant, croquant, croustillant, pétillant, crissant...

Décrire ses sensations individuelles, c'est s'autoriser à « s'approprier » l'aliment. C'est aussi, en mettant des mots sur son ressenti, favoriser la mémorisation du profil sensoriel de l'aliment. Pour l'enfant, la verbalisation lors de la dégustation lui permet de s'éloigner des a priori concernant les aliments (je ne connais pas donc je n'aime pas) en favorisant la familiarisation avec l'aliment. Enfin, les expériences gustatives au cours desquelles l'enfant peut s'exprimer et être entendu améliorent sa confiance dans ses capacités de dégustateur, et dans ses possibilités d'évolution au niveau de ses choix alimentaires.



FICHE TECHNIQUE 5 : DES IDÉES DE PROLONGEMENTS PÉDAGOGIQUES

En fonction des objectifs pédagogiques que vous jugerez adaptés pour votre classe, voici quelques pistes d'utilisation des outils proposés dans le dossier pédagogique « Voyage imaginaire autour du goût des céréales », qui vous permettront de conserver des traces écrites de l'animation pédagogique.

AVEC LES OUTILS DU DOSSIER PÉDAGOGIQUE

- **Utilisation des supports graphiques de la frise**

Les quatre supports graphiques qui vous sont fournis reprennent en noir et blanc le premier plan des quatre étapes gustatives de la frise (chemin et personnages).

- Compléter les supports graphiques symbolisant une étape du voyage imaginaire
 - Travail individuel
 - ♦ Restitution des mots du vocabulaire du goût caractéristiques de l'étape.
 - ♦ Evocation de plats ou préparations en rapport avec la texture évoquée dans l'étape.
 - ♦ Evocation d'émotions ou souvenirs personnels en rapport avec des expériences de consommation d'aliments de cette étape.
 - ♦ Réalisation d'œuvres dans le cadre des arts plastiques : dessiner l'arrière plan de la frise, appliquer des couleurs, coller les graines correspondantes aux aliments dessinés, coller des matières en lien avec la texture de l'étape...
 - Travail collectif
 - ♦ Par groupe, mutualisation des connaissances pour compléter un des supports graphiques (travail sur les mots et/ou le graphisme).
 - ♦ Présentation orale à la classe du travail collectif réalisé.
 - ♦ Création de la frise personnelle de la classe, en regroupant les supports graphiques collectifs.
- Partage d'expérience
 - Partager et valoriser le voyage imaginaire autour du goût des céréales de votre classe sur le site de l'école des céréales (www.lecoledescereales.fr), en contactant Passion Céréales à l'adresse : contact@lecoledescereales.fr

- **Utilisation du tableau de correspondance « céréales/produits dérivés »**

Le tableau de correspondance complété fourni à la fin de ce document est une base non exhaustive de référence. Il vous permet de mettre en œuvre diverses activités à l'aide du tableau vierge mis à votre disposition, à imprimer pour la classe.

- Mettre en correspondance les céréales et leurs produits dérivés (utilisation de 2 colonnes du tableau)
 - Restitution mémorielle des plats cités au cours du voyage, ou recherche personnelle ou collective.
 - Classement à partir d'une liste de préparations céréalières fournie par l'enseignant.



- Mettre en correspondance les préparations céréalières et les textures (utilisation des 3 colonnes du tableau)
 - En prolongement ou indépendamment du travail précédent, grouper par texture les préparations céréalières issues des différentes céréales.
 - Ce travail de regroupement peut s'effectuer :
 - ♦ En listant les préparations céréalières en face des textures que l'enseignant aura pré-renseignées dans le tableau : le travail obtenu aura la même présentation que le tableau de référence pré-rempli.
 - ♦ En demandant à l'élève de créer ou d'appliquer une légende (code couleur) à indiquer dans la colonne de droite, puis de souligner les aliments listés avec la couleur correspondant à la texture de l'aliment.
 - ♦ En reliant par des flèches des aliments pré-renseignés, listés dans le désordre, à la texture qui leur correspond (pour la lisibilité du tableau, se cantonner à un nombre restreint d'aliments pour chaque céréale).

AVEC DES VIDÉOS

- **Connaissance du blé et de ses transformations : Voyage au cœur d'un grain de blé (2 épisodes)**
 - http://www.dailymotion.com/playlist/x3qef6_passioncereales_voyage-au-coeur-d-un-grain-de-ble-tendre/1#video=x2g8ad5

AVEC D'AUTRES OUTILS

- **Pour aborder la géographie :**
 - Les goûts du monde
 - Situer sur une carte du monde les zones de production céréalières :
 - ♦ Moyen-Orient : le blé
 - ♦ Asie : le riz
 - ♦ Amérique Latine : le maïs, le quinoa
 - ♦ Afrique : le millet et le sorgho...
 - Mettre en relation avec les conditions climatiques, géographiques, les modes de vie.
 - Effectuer une recherche autour des plats typiques, réalisés à base de céréales.
 - Support : Dossier pédagogique « Aliments du monde-céréales » téléchargeable sur le site www.museum.agropolis.fr
 - Les goûts des régions
 - Situer sur une carte de France les zones de culture des différentes céréales :
 - ♦ Les plaines du centre : le blé
 - ♦ Le Sud-Ouest : le maïs
 - ♦ La Camargue : le riz
 - ♦ La Bretagne et l'Auvergne : le sarrasin...
 - Rechercher les recettes régionales caractéristiques.
 - Supports :
 - ♦ Kit Passion Céréales « Il y a de la vie dans nos céréales », Fiche « Les espaces de production céréalière ».
 - ♦ Kit Passion Céréales « Le blé, la farine, le pain », affiche « Les pains de nos régions » de l'Observatoire du Pain.
 - ♦ Kit Passion Céréales « le blé, la farine, les biscuits et les gâteaux », affiche « La France des biscuits et des gâteaux »



- ♦ Carte digitale du patrimoine culinaire céréaliier français, à imprimer sur le site www.passioncereales.fr/recettes-regions.

- **Pour aborder la langue française :**

- Le goût de la tradition

- Demander à chaque enfant d'amener une recette réalisée dans sa famille, à base de céréales. Proposer une prise de parole pour décrire la recette, et le plaisir gustatif associé.
- Ou : Réaliser un photo-langage avec des photos de recettes associées à des traditions festives (Bûche de Noël, crêpes de la chandeleur, Galette des rois, Bretzel du Nouvel-An...). Ne pas oublier d'y inclure des photos de traditions diverses (gâteaux de riz gluant vapeur pour le Nouvel An chinois, gâteaux ou plats de l'Aïd...).

- Les mots du goût

- Réaliser des mots croisés autour des mots décrivant les sensations gustatives et d'aliments céréaliiers illustrant ces sensations.
- Support :
 - Kit Passion Céréales « Il y a de la vie dans les céréales », fiche « Les mots des sens ».
 - Fiche technique 4 de ce dossier pédagogique « pour accompagner le voyage imaginaire : les mots du goût ».

- **Pour aborder les sciences :**

- Le goût du savoir-faire

- Découvrir les différentes étapes de fabrication du pain.
- Organiser une sortie chez un boulanger.
- Préparer et déguster du pain en classe, ou effectuer une dégustation comparative de différents pains.
- Supports : Kit pédagogique Passion Céréales « Le blé, la farine, le pain », affiche « les étapes de fabrication du pain » de l'Observatoire du Pain + dépliant « Deviens un parfait petit mitron », vidéo portrait d'une boulangère : <http://www.lecoledescereales.fr/dossiers-pedagogiques/kits/paroles-de-passionnes>

- **Pour aborder l'hygiène et la santé**

- Le goût au quotidien

- Effectuer un relevé des occasions de consommation d'aliments céréaliiers : autour des repas de la journée, des saisons (salades composées l'été, potage au vermicelle et gratin de pâtes l'hiver...), des occasions (le pique-nique, le brunch du dimanche matin, le plateau télé...).
- Relever sur le menu du restaurant scolaire les plats comportant des céréales.
- Réaliser une réflexion sur la place des céréales dans l'alimentation et sur les comportements alimentaires favorables à la santé.
- Supports : Kit Passion Céréales « Il y a de la vie dans les céréales », fiches « A quoi sert le repas », « Le corps et ses besoins », « L'équilibre d'une journée », « Les familles d'aliments ».



TABLEAU DE CORRESPONDANCE CÉRÉALES / PRODUITS DÉRIVÉS

CÉRÉALES	PRÉPARATIONS CÉRÉALIÈRES	TEXTURES
BLÉ	Brioche, crêpe, pancake, chouquette, beignet, bûche, biscuit roulé, gâteau au yaourt, cake salé/sucré, pain perdu, clafoutis, pudding, pain d'épices, donut, blini, pain de mie, burger, gougère, pâtes fraîches, pizza, naan au fromage	MOELLEUSE
	Semoule de couscous, taboulé, boulgour, blé précuit, barre de céréales, chapelure	GRANULEUSE
	Biscotte, baguette, pain grillé, gressin, biscuit apéritif, bretzel, brick, gaufrette, galette sèche, petit-beurre, biscuit sec, cookie, tarte, crumble, pétale de blé	CROUSTILLANTE
	Bouillie, panade, flan pâtissier, crème pâtissière	CRÉMEUSE
MAÏS	Fajitas, pain au maïs, taloa basque	MOELLEUSE
	Grains de maïs doux	GRANULEUSE
	Pop-corn, corn-flakes, chips tortilla de maïs	CROUSTILLANTE
	Polenta, gaude bressane	CRÉMEUSE
RIZ	Boulettes coco, mochis	MOELLEUSE
	Riz créole, riz pilaf, riz cantonais, paëlla	GRANULEUSE
	Nem, galette de riz, riz soufflé	CROUSTILLANTE
	Rizotto, riz au lait, teurgoule	CRÉMEUSE
SEIGLE	Pain d'épices, pain de seigle	MOELLEUSE
	Grains de seigle	GRANULEUSE
	Biscuit au seigle	CROUSTILLANTE
	Rizotto de seigle	CRÉMEUSE
ÉPEAUTRE	Pâtes à la farine d'épeautre	MOELLEUSE
	Graines d'épeautre	GRANULEUSE
	Biscuit à l'épeautre	CROUSTILLANTE
	Rizotto d'épeautre	CRÉMEUSE
ORGE	Grains d'orge	GRANULEUSE
	Rizotto d'orge	CRÉMEUSE
AVOINE	Gâteau à l'avoine	MOELLEUSE
	Biscuit à l'avoine, pétales d'avoine	CROUSTILLANTE
	Porridge	CRÉMEUSE
QUINOA	Soupe péruvienne, graine de quinoa	GRANULEUSE
SARRASIN	Galette bretonne, blini russe au sarrasin	MOELLEUSE
MILLET	Semoule de millet au lait	CRÉMEUSE



TABLEAU DE CORRESPONDANCE A COMPLÉTER

CÉRÉALES	PRÉPARATIONS CÉRÉALIÈRES	TEXTURES
BLÉ		
MAÏS		
RIZ		
SEIGLE		
ÉPEAUTRE		
ORGE		
AVOINE		
QUINOA		
SARRASIN		
MILLET		



FICHE TECHNIQUE 6 : SCENARIO AUDIO

INTRODUCTION

Chut chut ...

Bonjour, je te propose d'embarquer pour un voyage imaginaire autour du goût des céréales. Nous allons découvrir ensemble 4 royaumes très différents : le MOELLEUX, le GRANULEUX, le CROUSTILLANT et le CRÉMEUX.

Installe-toi confortablement. Je suis ton guide et je vais t'accompagner tout au long de ce voyage. Ce son [...] t'indiquera que nous arrivons dans un royaume. Tu devras alors fermer les yeux et la visite pourra commencer. La découverte d'un royaume dure environ 5 minutes. Ce son [...] t'indiquera que la visite du royaume est terminée. Tu pourras alors rouvrir les yeux et partager tes souvenirs de « voyage » avec ta classe. Une expérience te permettra ensuite de découvrir les céréales avec l'un de tes 5 sens, avant de repartir à la découverte d'un autre royaume. Si tu es prêt, on y va... je te souhaite un beau voyage !

LE ROYAUME DU MOELLEUX

Le jour se lève, la vie s'éveille...

Pour commencer notre voyage autour du goût des céréales, je souhaiterais d'abord te faire découvrir le Royaume du MOELLEUX. Dans ce royaume, tout est céréales. Les épis de blé sont aussi hauts que des arbres, on fait la sieste sur des brioches géantes au moelleux incomparable et les muffins aux formes rebondies servent de trampoline !

Allons explorer d'un peu plus près ce Royaume du MOELLEUX... Pose un pied par terre tout doucement, tu peux y aller sans crainte... Est-ce que tu sens ? Le sol est mou et nos pieds s'enfoncent même un peu, comme si on marchait sur une moquette très épaisse, très douillette... c'est moelleux, c'est une sensation agréable, à la fois douce et enveloppante. Ça rappelle la sensation de moelleux qu'on a parfois dans la bouche quand on mange un beignet...

J'ai choisi le Royaume du MOELLEUX pour notre première escale parce que le goût des céréales est intimement lié à la texture moelleuse.

La plupart des graines récoltées ici dans le Royaume du MOELLEUX sont broyées dans des moulins et elles deviennent de la farine, de blé, de maïs ou de riz par exemple. Les farines sont ensuite mélangées avec d'autres ingrédients pour donner des milliers de délicieuses recettes sucrées ou salées.

Au Royaume du MOELLEUX, on est sûr de retrouver tous nos meilleurs souvenirs de céréales à la texture moelleuse : des pâtes fraîches, de la pizza, des chouquettes, du pain perdu, des gougères, des brioches, des pain à burgers, du gâteau au yaourt, des cakes et encore plein d'autres...

Au Royaume du MOELLEUX, les céréales se transforment tout au long de l'année pour nous faire vivre des moments inoubliables. A Noël, les céréales sont utilisées pour faire des bûches avec un biscuit roulé incroyablement moelleux et léger. A la Chandeleur, le blé et le sarrasin servent à fabriquer des crêpes, aussi bien salées que sucrées. A l'heure du carnaval, ce sont des montagnes de beignets qui sont fabriquées à partir de céréales.



Au Royaume du MOELLEUX, les céréales nous emmènent parfois dans des contrées très lointaines... Les céréales permettent aussi bien de faire des pancakes anglais, des fajitas au Mexique, des boulettes coco en Chine, des blinis russes et même des mochis japonais !

Ces recettes à la texture moelleuse ont toutes le même point commun : des céréales, à peine transformées et accommodées.

Il y a dans cette rencontre des céréales et du moelleux, quelque chose de tendre, réconfortant et gourmand.

Ça me rappelle les brioches qu'on faisait dans le four à pain l'été avec mes parents et mon frère. Les brioches étaient dodues et joliment rebondies, très appétissantes. En y repensant, je sens presque l'odeur de cette brioche encore fumante à la sortie du four, une bonne odeur de beurre mêlée de feu de bois...

On a tous des souvenirs rattachés à ce qu'on mange. Les céréales font tellement partie de notre quotidien qu'on finirait presque par ne plus y prêter attention... pourtant elles sont bien là !

Toi aussi, tu as sans doute des jolis souvenirs de céréales moelleuses...

Cherche bien, c'est certain, tu vas trouver.

LE ROYAUME DU GRANULEUX

Chut chut ...

Le soleil est déjà haut dans le ciel et la vie bat son plein dans les champs...

Pour la suite de notre voyage dans l'univers du goût des céréales, je te propose d'explorer le Royaume du GRANULEUX. Ici, les épis de maïs sont si grands qu'on peut grimper dessus, il y a des montagnes de semoule, des éboulis de riz et les skate-parks sont faits de graines de quinoa !

Allons explorer d'un peu plus près ce Royaume du GRANULEUX... Pose un pied par terre tout doucement, tu peux y aller sans crainte... est-ce que tu sens ? Le sol ressemble à du sable ou à des petits cailloux minuscules qui roulent sous les pieds. A la fois, ça chatouille et ça gratouille... c'est une sensation granuleuse. Ça rappelle la sensation des petits grains qu'on a parfois dans la bouche quand on mange de la semoule.

Les céréales cultivées ici dans le Royaume du GRANULEUX sont nombreuses. La plupart des graines de céréales à l'état brut présente une texture granuleuse en bouche. Elles ont toutes une personnalité très différente. Les graines de sarrasin par exemple, avec leur forme triangulaire un peu pointue, affirment fièrement leur caractère rustique. Le millet et le quinoa sont très différents, tout ronds et de petite taille. Leur caractère évoque plutôt la douceur et la légèreté. Le riz, quant à lui, peut prendre plusieurs formes selon les variétés, il est tantôt fin, élancé et élégant, tantôt trapu, rondouillet et gourmand. Certains grains comme le blé, sont appréciés soit entiers, soit concassés pour en faire de la semoule ou du boulgour. Ces petits grains se prêtent ensuite à plein de recettes sucrées ou salées.

Au Royaume du GRANULEUX, les céréales se transforment tout au long de la journée et accompagnent notre vie quotidienne. Le matin, petits et grands se régalaient d'une semoule au lait. Le midi, à la cantine, c'est le riz pilaf du Chef qui réjouit les estomacs affamés des écoliers. Au goûter, une barre de céréales pleine d'énergie permet de recharger les batteries. Les soirs d'été, c'est autour d'un taboulé qu'on se retrouve entre amis.



Au Royaume du GRANULEUX, les céréales nous emmènent parfois dans des contrées très lointaines... Les céréales permettent aussi bien de faire un gigantesque couscous marocain, une soupe péruvienne au quinoa, une paëlla espagnole et même l'incontournable riz cantonais que les Chinois affectionnent particulièrement.

Ces recettes sont très différentes et pourtant, elles ont en commun d'être toutes à base de céréales...

Il y a dans cette rencontre des céréales et du granuleux quelque chose qui me ramène au plus près de la céréale brute et naturelle, au plus près de sa simplicité originelle.

Quand je mange de la semoule, il m'arrive de penser que ces céréales ont traversé des millénaires avant d'arriver jusqu'à moi. J'imagine des hommes du Néolithique, paisiblement installés en Mésopotamie, assis par terre en tailleur en train de concasser du blé avec un pilon bien lourd. Je les imagine en train de cuire leur précieuse récolte sur un grand feu de bois au milieu de la tribu. Des millénaires nous séparent, et pourtant, eux comme moi, nous devons ressentir probablement le granuleux de la semoule de la même manière...

Toi aussi, tu as sans doute des jolies images de céréales granuleuses

Cherche bien, c'est certain, tu vas trouver...

LE ROYAUME DU CROUSTILLANT

Chut chut ...

Il fait très chaud en ce bel après-midi d'été et dans les champs, c'est la moisson. Petits et grands s'en donnent à cœur joie !

Pour la suite de notre voyage au cœur des céréales, je te propose de faire escale au Royaume du CROUSTILLANT. Ici, on a construit des pyramides en gaufrettes, les pop-corns s'escaladent comme des rochers et les petits-beurre sont utilisés comme des instruments de musique.

Allons explorer d'un peu plus près ce Royaume du CROUSTILLANT... Pose un pied par terre tout doucement, tu peux y aller sans crainte... est-ce que tu sens ? Le sol est sec et les petites brindilles de gressins sont cassantes, elles se brisent en mille petits morceaux sous nos pieds. Ça rappelle la sensation croustillante qu'on ressent parfois dans la bouche quand on mange une biscotte, légère et croustillante.

Pour notre troisième escale, j'ai choisi de t'emmener dans le Royaume du CROUSTILLANT parce que la texture croustillante est une de mes préférées ! Elle apporte de la vie, de la légèreté et de la gaieté en bouche.

Les céréales cultivées ici dans le Royaume du CROUSTILLANT font l'objet de plusieurs sortes de cuissons pour obtenir le croustillant. Certaines graines vont rester entières et être soufflées. On va en faire éclater d'autres sous l'effet de la chaleur. Enfin, certaines vont être réduites en farine, puis mélangées à différents ingrédients avant une cuisson à feu très chaud. Une chaleur bien maîtrisée, c'est le secret d'une belle texture croustillante...

Au Royaume du CROUSTILLANT, on est sûr de retrouver tous nos meilleurs souvenirs de céréales à la texture croustillante : du pain frais à la croûte dorée, des tartes, des crumbles, des gaufrettes, des galettes sèches, des sablés, des corn-flakes, des biscuits secs, des petits-beurre et encore plein d'autres...



Au Royaume du CROUSTILLANT, les céréales apportent à la vie quelque chose de joyeux, espiègle et léger : les popcorns apportent une touche festive à toutes les fêtes entre copains, quelques biscuits salés suffisent pour égayer un apéritif en famille et... tous les jours, la baguette fraîche et croustillante du boulanger enchante le plus simple des repas !

Au Royaume du CROUSTILLANT, les céréales nous emmènent même parfois dans des contrées très lointaines... Les céréales de ce Royaume permettent aussi bien de faire des bricks en Algérie, des chips « tortillas » de maïs au Mexique, des gressins en Italie, des cookies aux Etats-Unis ou encore des nems au Vietnam.

Toutes ces recettes ont le même point commun : des céréales, à peine transformées, juste un peu différemment...

Il y a dans cette rencontre des céréales et du croustillant, quelque chose de divertissant qui rend d'humeur enjouée.

Parfois, quand je mange des pop-corns, je pense à tous ceux qui en croquent en même temps que moi. Ça croustille avec légèreté et délicatesse ou de façon plus intense, avec des tonalités graves ou plus aigües... Chaque mangeur entend comme un mini-concert qui se joue dans sa bouche. A l'échelle planétaire, tous ces « crunch, crouch, crac, crac, croc... » forment comme une immense symphonie sans chef d'orchestre ! Quel concert...

On a tous dans notre imaginaire des images rattachées à notre alimentation.

Toi aussi, comme tous les êtres humains de la planète, tu as sans doute des jolies images de céréales croustillantes.

Cherche bien, c'est certain, tu vas trouver...

LE ROYAUME DU CRÉMEUX

Chut chut (tout doucement, comme s'il allait arriver quelque chose d'important)

La nuit commence à tomber sur le monde imaginaire, la vie ralentit...

Pour finir notre voyage autour du goût des céréales, je souhaiterais te proposer une dernière escale et te faire découvrir le Royaume du CRÉMEUX. Ici, il y a des grandes stalagmites de riz au lait et même un lac de polenta sur lequel on peut naviguer en embarquant dans une tasse à rame.

La nuit commence à tomber sur le monde imaginaire, la vie ralentit...

Pour finir notre voyage autour du goût des céréales, je souhaiterais te proposer une dernière escale et te faire découvrir le Royaume du CRÉMEUX. Ici, il y a des grandes stalagmites de riz au lait et même un lac de polenta sur lequel on peut naviguer en embarquant dans une tasse à rame.

Allons explorer d'un peu plus près ce Royaume du CRÉMEUX... Pose un pied par terre tout doucement, tu peux y aller sans crainte... est-ce que tu sens ? Le sol est très humide, doux comme une caresse, comme s'il avait plu beaucoup. Nos pieds ne rencontrent aucune résistance, ils s'enfoncent dans quelque chose d'onctueux. Ça rappelle la sensation de crémeux qu'on a parfois dans la bouche quand on goûte la crème pâtissière d'une religieuse.



J'ai choisi le Royaume du CRÉMEUX pour notre dernière escale parce que c'est une façon de se quitter en douceur...

Le sort des graines récoltées ici dans le Royaume du CRÉMEUX est très variable. Certaines sont broyées finement dans des moulins et elles deviennent de la farine... de blé, de maïs ou de riz par exemple. Certaines vont être concassées alors que d'autres enfin vont rester entières. Dans tous les cas, elles sont intégrées à différentes préparations salées ou sucrées.

Au Royaume du CRÉMEUX, on est sûr de retrouver tous nos meilleurs souvenirs de céréales à la texture crémeuse : notre première bouillie, le riz au lait, le flan pâtissier, la crème pâtissière de l'éclair au chocolat ou encore le fameux risotto, gourmand à souhait.

Au Royaume du CRÉMEUX, on vit des émotions fortes qui marquent toute notre vie, du début à la fin de notre existence... Le crémeux des céréales est la première texture qu'on découvre, juste après les biberons de lait. Le crémeux est alors associé à la tendresse et à la douceur. En grandissant, on retrouve ces émotions en mangeant par exemple une polenta crémeuse. Et puis de nombreuses années passent et on devient une personne de plus en plus âgée, à qui le crémeux offrira alors un refuge douillet et réconfortant. Le crémeux apporte de la douceur en bouche et ne demande pas d'effort à mâcher.

Au Royaume du CRÉMEUX, les céréales nous font également voyager à travers différentes régions de France... Les céréales de ce Royaume permettent tout aussi bien de faire une bouillie d'avoine selon la tradition bretonne, une semoule onctueuse de millet vendéen, des gaudes bressanes à base de farine de maïs et même de la délicieuse teurgoule normande, une sorte de riz au lait particulièrement crémeux et parfumé à la cannelle.

Toutes ces recettes ont le même point commun : des céréales, à peine transformées, juste un peu différemment...

Il y a dans cette rencontre des céréales et du crémeux quelque chose de très tendre, caressant et profondément apaisant.

Lorsque j'étais enfant, ma maman me préparait souvent de la bouillie. Elle était divinement onctueuse, juste tiède, pas trop sucrée et intensément parfumée à la vanille. J'en ai toujours gardé un souvenir rempli de tendresse, même des années plus tard. Aujourd'hui, c'est moi qui prépare de la bouillie à mon petit garçon. Je devine qu'il ressent cette même douceur que j'ai moi-même vécue au même âge...

On a tous des souvenirs et des émotions rattachés à ce qu'on mange et qui nous accompagnent tout au long de notre vie.

Toi aussi, tu as sans doute des jolis souvenirs de céréales crémeuses.

Cherche bien, c'est certain, tu vas trouver...

LA FIN DU VOYAGE

Notre voyage imaginaire autour du goût des céréales touche à sa fin... mais tu peux être certain que la porte des royaumes restera toujours ouverte pour toi !

A bientôt peut être...



L'animation « **Voyage imaginaire autour du goût des céréales** » vise à proposer aux enseignants et animateurs des informations et propositions d'activités sur la découverte des céréales et des produits céréaliers par le biais d'une approche gustative à destination des classes de CE2-CM1

C'est aussi l'occasion de recréer du lien et de remettre du sens, de l'histoire, des paysages, du savoir-faire dans nos assiettes.

Pour toute demande d'informations,
contactez-nous par email : contact@lecoledescereales.fr
ou rendez-vous sur le site :

www.lecoledescereales.fr/voyage-gout-cereales

