Fiche d'activité

C2027 Primaire

En cuisine avec Victoria

Pour prolonger la découverte des liens entre alimentation et changements climatiques, nous proposons à vos élèves de cuisiner et de déguster ensemble un plat béninois respectueux du climat. Avant de se mettre aux fourneaux, invitez votre classe à réfléchir aux critères d'une assiette qui pèse moins lourd sur le climat.

En repensant aux témoignages de Victoria et de Florent, vos élèves comprendront que ces choix ne sont pas seulement une question de goût, mais qu'ils ont un impact réel, ici comme au Bénin. Cette activité peut aboutir à la création d'un livre de recettes de classe rassemblant des plats "climat-sympa" imaginés par vos élèves.

Ingrédients pour 20 personnes

- 400g de haricots blancs secs
- 2 échalotes
- 4 tomates bien mûres (ou une petite boîte de tomates concassées)
- 2 gousses d'ail
- 1 petit morceau de gingembre frais ou en poudre
- 3 cuillères à soupe d'huile (tournesol ou arachide)
- Sel et poivre
- persil frais ou coriandre
- 1 morceau de pain par personne

Ustensiles

- Un saladier pour le trempage et une passoire
- Une marmite électrique (ou une taque électrique et une casserole classique)
- Des couteaux adaptés à l'âge des élèves
- Des planches à découper
- Des bols / assiettes et fourchettes pour la dégustation
- Un presse-purée ou une grosse cuillère en bois

Déroulé de l'activité

Introduction

10 minutes

Présentez brièvement les enjeux liés à l'alimentation durable et son lien avec les changements climatiques. Au besoin, appuyez-vous sur le **dossier pédagogique** qui accompagne les vidéos de Victoria et de Florent pour introduire le sujet.

Réflexion collective

15 minutes

Demandez ensuite aux élèves ce qui, selon eux, rend un repas plus ou moins impactant pour le climat. Notez leurs idées au tableau.

Expliquez que l'adowé, le plat béninois qu'ils vont cuisiner, coche déjà plusieurs de ces critères car c'est une recette à base de légumineuses qui émettent beaucoup moins de gaz à effet de serre que la viande, qu'il est simple et peu transformé, réalisable avec des produits qu'on trouve facilement chez nous.

Activité culinaire

60 minutes

Préparer les haricots

- La veille, faites tremper les haricots blancs secs dans un grand volume d'eau
  Pas eu le temps de faire tremper ? Utilisez des haricots blancs déjà cuits.
- Le jour de l'activité, égouttez et rincez les haricots trempés.

Cuire les haricots

- Mettre les haricots dans la casserole ou la marmite électrique, couvrir d'eau, ajouter un bouquet garni (thym, laurier) et une pincée de bicarbonate pour les attendrir.
- Cuire environ 30 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.

Préparer la purée d'adowé

- Égoutter les haricots et les laisser tiédir quelques minutes.
- Écraser ou mixer les haricots avec une gousse d'ail, une échalote émincée, une cuillère à soupe de concentré de tomate et une pincée de gingembre en poudre.
- Ajouter un filet d'huile, du sel, du poivre et, selon les goûts, un peu de piment.

Goûter et partager

- Servir tiède, décoré de persil ou de coriandre fraîche, sur un morceau de pain.

Reportage et discussions

15 minutes

Visionnez ensemble les deux vidéos **Òrùn, changements climatiques au Bénin** et **Portrait de Florent** et échangez sur comment le dérèglement climatique bouleverse déjà l'agriculture et l'alimentation au Bénin ainsi que des solutions agroécologiques qu'il est possible de mettre en place.

Synthèse en dessins - Cycle 2

Proposez à vos élèves une activité créative qui leur permet de synthétiser les contenus du reportage à travers le dessin. En représentant les personnages, les lieux et les pratiques découvertes, ils mettent en image les principaux messages liés à l'alimentation durable. Cette approche visuelle facilite la compréhension, encourage l'expression personnelle et aide les élèves à retenir les idées essentielles.

Farde d'exercices - Cycle 3 et 4

À travers des activités ludiques et accessibles, vos élèves sont invités à explorer les thèmes des changements climatiques et de l'agriculture. Ces jeux leur permettent de comprendre, à leur niveau, les liens existants entre alimentation et changements climatiques et de réfléchir aux gestes simples qui contribuent à un monde plus durable.

Jeu de l'oie "Récoltes & tempêtes"

À l'aide du plateau, des dés et du jeu de cartes (version primaire ou secondaire selon le groupe), faites jouer les élèves par équipes de 2 à 6 dans la peau d'agriculteurs et d'agricultrices béninois confrontés aux changements climatiques. Au fil de la partie, ils retrouvent les notions vues dans les vidéos de Victoria et de Florent — pratiques agroécologiques, aléas climatiques, sécurité alimentaire — sous forme de bonus, de malus et de questions à résoudre ensemble. Une fois la partie terminée, revenez en groupe sur les cases qui ont le plus marqué les élèves et discutez des solutions qu'eux-mêmes mettraient en place, à leur échelle, pour s'adapter aux changements climatiques ou pour en limiter les effets.

Ressources utiles

Vidéo **Òrùn, changements climatiques au Bénin**
Vidéo **Portrait de Florent**
Dossier pédagogique **Òrùn, changements climatiques au Bénin**
Support d'animation **Òrùn, changements climatiques au Bénin C2**
Support d'animation **Òrùn, changements climatiques au Bénin C3/C4**

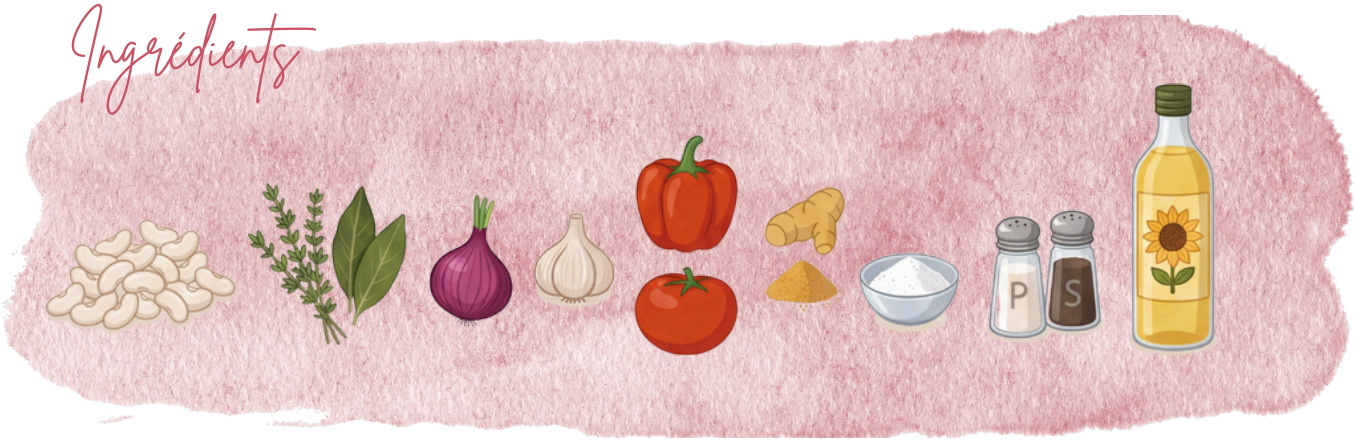
Ces ressources sont disponibles via ce lien
https://www.ilesdepaix.org/enseignement/offre-thematique/orun

Annexe

Veuillez trouver la recette illustrée de l'adôwé.

Adôwé

Ingrédients



1.



Faire tremper les haricots la veille.
Égoutter et rincer les.

2.



Egoutter et rincer les haricots.

3.



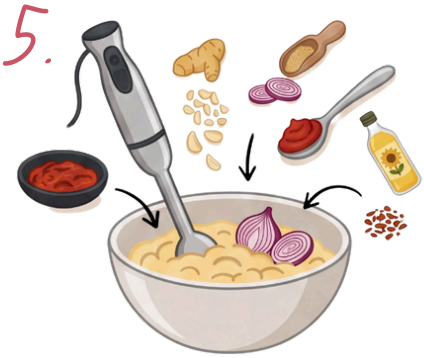
Cuire les haricots avec du thym et du laurier jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.

4.



Laisser tiédir les haricots.
Préparer les autres ingrédients.

5.



Mixer les haricots avec les autres ingrédients.

6.



Servir l'adôwé sur du pain avec du persil

illustrations générées par IA