

## COMPOSANTES VISÉES :

- Curriculum, enseignement et apprentissage
- Leadership au sein de l'école et de la salle de classe
- Environnement physique et milieu social

## RESSOURCES

- Feuille de suivi de l'arrosage et de la croissance des plants
- Recette de salsa aztèque
- [A Guide to Growing School Gardens in Alberta](#)

## LA CULTURE DE LÉGUMES ... en classe!

**OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ :** Montrer d'où viennent les aliments, comment ils poussent et ce qu'il leur faut pour bien pousser en donnant aux élèves la chance de semer, de cultiver et de récolter leurs propres légumes en classe.

### INSTRUCTIONS

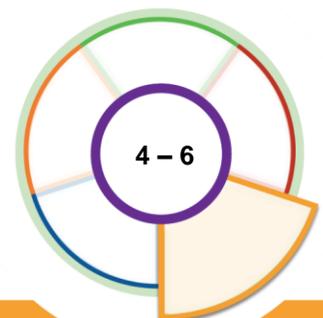
1. Faites participer les élèves à une discussion sur l'approvisionnement en nourriture.

#### Questions à poser pour stimuler la discussion

- D'où viennent les aliments que nous consommons?
  - Pourquoi est-il important de savoir d'où viennent les aliments?
  - Quels types d'aliments peut-on cultiver?
  - De quoi les fruits et les légumes ont-ils besoin pour pousser?
  - Ressource utile : *A Guide to Growing School Gardens in Alberta (en anglais)*
2. Utilisez le guide de jardinage en classe pour déterminer les plants que vous ferez pousser et le matériel nécessaire, et établissez un calendrier d'ensemencement qui permettra de récolter tous les plants en même temps.
  3. Formez des groupes et donnez à chacun une plante différente à faire pousser ou faites l'ensemencement en tant que classe.
  4. Demandez aux élèves de créer des étiquettes amusantes pour les contenant des différents plants.
  5. Rappelez à vos élèves d'arroser les plants tous les jours ou au besoin. Dites-leur de mesurer la croissance des plants avec une règle et de consigner les progrès sur la feuille de suivi de l'arrosage et de la croissance qui suit.
  6. Demandez aux élèves de récolter les légumes et de préparer la salsa aztèque en vue d'une fête en classe pour célébrer la saine alimentation!

### Liens avec le curriculum

- 4<sup>e</sup> année : C1.1 Nutriment; C2.1 Choix et habitudes alimentaires; C3.1 Choix alimentaires – contextes variés
- 5<sup>e</sup> année : C2.1 Valeur nutritionnelle; C3.1 Influence des médias – choix alimentaires
- 6<sup>e</sup> année : C2.1 Alimentation – facteurs d'influence; C3.1 Interaction – alimentation saine et vie active
- Autres liens : Sciences et mathématiques



# Guide de jardinage en classe

## 1. Déterminez les plants à faire pousser pour préparer la salsa aztèque.

Plants recommandés

Plant	Type	Profondeur de l'ensemencement	*Temps de croissance jusqu'à la récolte
Tomate	Tiny Tim, Red Robin ou Pixie Hybrid	¼ pouce de profondeur	45-50 jours
Oignon vert	Au choix	¼ pouce de profondeur	20-30 jours
Coriandre	Au choix	¼ pouce de profondeur	21-28 jours

**\*\* Comparez le temps de croissance avec les renseignements donnés sur les emballages des graines.**

Vous pouvez choisir de cultiver le nombre de plants que vous voulez selon ce qui convient le mieux à votre classe. Vous pouvez faire pousser les trois plants, soit des tomates, des oignons verts et de la coriandre, ou seulement un des plants (p. ex. des oignons verts).

## 2. Achetez le matériel nécessaire. Vous pouvez organiser une activité de financement pour la classe ou demander aux élèves d'apporter les articles de la maison.

Matériel général

Article	Quantité	Coût	Points de vente
Arrosoir	1	Environ 3,99 \$	Home Depot, Home Hardware, Canadian Tire et Lowes
Terre	1 sac	Environ 2,98 \$	Home Depot, Home Hardware, Canadian Tire et Lowes
		TOTAL	6,97 \$
		+ TVH de 13 %	7,88 \$

Matériel nécessaire pour cultiver des tomates

Article	Quantité	Coût	Points de vente
Graines de tomates	1 paquet	Environ 2,95 \$	Home Depot, Home Hardware, Canadian Tire et Lowes OU commander en ligne du site Web suivant : <a href="https://www.veseys.com/ca/tinytimtomato.html">https://www.veseys.com/ca/tinytimtomato.html</a>
Pot de 6 gallons (14 po de profondeur)	1	Environ 9,48 \$	Home Depot, Home Hardware, Canadian Tire, Lowes
		TOTAL	12,43 \$
		+ TVH de 13 %	14,05 \$

Matériel nécessaire pour cultiver des oignons verts

Article	Quantité	Coût	Points de vente
Graines d'oignons verts	1 paquet	Environ 3,25 \$	Home Depot, Home Hardware, Canadian Tire et Lowes OU commander en ligne du site Web suivant : <a href="https://www.veseys.com/ca/paradeonion.html">https://www.veseys.com/ca/paradeonion.html</a>
Pot de 10 po de profondeur	1	Environ 7,48 \$	Home Depot, Home Hardware, Canadian Tire et Lowes
		TOTAL	10,73 \$
		+ TVH de 13 %	12,12 \$

Matériel nécessaire pour cultiver de la coriandre

Article	Quantité	Coût	Points de vente
Graines de coriandre	1 paquet	Environ 2,50 \$	Home Depot, Home Hardware, Canadian Tire et Lowes OU commander en ligne du site Web suivant : <a href="https://www.veseys.com/ca/calypsocilantro.html">https://www.veseys.com/ca/calypsocilantro.html</a>
Pot de 10 po de profondeur	1	Environ 7,48 \$	Home Depot, Home Hardware, Canadian Tire et Lowes

TOTAL	9,98 \$
+ TVH de 13 %	11,28 \$

**3. Déterminez le moment où semer chaque plant afin de pouvoir récolter tous les plants en même temps. Voici un exemple de calendrier pour vous aider à bien planifier.**

Chaque plant a besoin d'un nombre de jours différents pour arriver à maturité. Comme les tomates prennent de 45 à 50 jours, il faut les semer en premier. Les oignons verts prennent de 20 à 30 jours; semez-les en deuxième. La coriandre prend de 12 à 21 jours. Vous la sèmerez en dernier.

**Calendrier d'ensemencement de mars 2018**

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	Congé de mars 14	15	16	17
18	19	20	 21 Semer les tomates (50 jours)	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

**Calendrier d'ensemencement d'avril 2018**

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2	3	4	5	6	7
8	9 Semer les oignons verts (30 jours)	10	11	12	13	14
15	16	17	18	 19 Semer la coriandre (21 jours)	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

**Calendrier d'ensemencement de mai 2018**

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	 10 Fête salsa en classe!	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

**5. Une fois que vos élèves auront récolté les légumes, demandez-leur de préparer la recette de salsa aztèque. Dégustez celle-ci à l'occasion d'une fête en classe pour célébrer le beau travail des élèves!**

**Matériel nécessaire pour la fête en classe**

- Recette de salsa aztèque
  - 1 boîte de haricots noirs
  - Jus de lime
  - Vinaigre
  - Poudre de chili
  - (+ avocat et sauce sriracha, au goût)
- Pitas de blé entier pour tremper dans la salsa

Rappel : Si votre classe n'a pas fait pousser les trois plants recommandés ou si les tomates ne sont pas prêtes à temps, vous devrez acheter les articles manquants pour pouvoir faire la salsa!

# Suivi de l'arrosage et de la croissance des plants

Nom : \_\_\_\_\_ Plant : \_\_\_\_\_ Mois : \_\_\_\_\_

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><u>Météo</u></p> <p><input type="checkbox"/> Ensoleillé </p> <p><input type="checkbox"/> Nuageux</p> <p><u>Taille en cm :</u></p> <p><u>Arrosé :</u> </p> <p><input type="checkbox"/> Oui</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p>	<p><u>Météo</u></p> <p><input type="checkbox"/> Ensoleillé </p> <p><input type="checkbox"/> Nuageux</p> <p><u>Taille en cm :</u></p> <p><u>Arrosé :</u> </p> <p><input type="checkbox"/> Oui</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p>	<p><u>Météo</u></p> <p><input type="checkbox"/> Ensoleillé </p> <p><input type="checkbox"/> Nuageux</p> <p><u>Taille en cm :</u></p> <p><u>Arrosé :</u> </p> <p><input type="checkbox"/> Oui</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p>	<p><u>Météo</u></p> <p><input type="checkbox"/> Ensoleillé </p> <p><input type="checkbox"/> Nuageux</p> <p><u>Taille en cm :</u></p> <p><u>Arrosé :</u> </p> <p><input type="checkbox"/> Oui</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p>	<p><u>Météo</u></p> <p><input type="checkbox"/> Ensoleillé </p> <p><input type="checkbox"/> Nuageux</p> <p><u>Taille en cm :</u></p> <p><u>Arrosé :</u> </p> <p><input type="checkbox"/> Oui</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p>
<p><u>Météo</u></p> <p><input type="checkbox"/> Ensoleillé </p> <p><input type="checkbox"/> Nuageux</p> <p><u>Taille en cm :</u></p> <p><u>Arrosé :</u> </p> <p><input type="checkbox"/> Oui</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p>	<p><u>Météo</u></p> <p><input type="checkbox"/> Ensoleillé </p> <p><input type="checkbox"/> Nuageux</p> <p><u>Taille en cm :</u></p> <p><u>Arrosé :</u> </p> <p><input type="checkbox"/> Oui</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p>	<p><u>Météo</u></p> <p><input type="checkbox"/> Ensoleillé </p> <p><input type="checkbox"/> Nuageux</p> <p><u>Taille en cm :</u></p> <p><u>Arrosé :</u> </p> <p><input type="checkbox"/> Oui</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p>	<p><u>Météo</u></p> <p><input type="checkbox"/> Ensoleillé </p> <p><input type="checkbox"/> Nuageux</p> <p><u>Taille en cm :</u></p> <p><u>Arrosé :</u> </p> <p><input type="checkbox"/> Oui</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p>	<p><u>Météo</u></p> <p><input type="checkbox"/> Ensoleillé </p> <p><input type="checkbox"/> Nuageux</p> <p><u>Taille en cm :</u></p> <p><u>Arrosé :</u> </p> <p><input type="checkbox"/> Oui</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p>
<p><u>Météo</u></p> <p><input type="checkbox"/> Ensoleillé </p> <p><input type="checkbox"/> Nuageux</p>	<p><u>Météo</u></p> <p><input type="checkbox"/> Ensoleillé </p> <p><input type="checkbox"/> Nuageux</p>	<p><u>Météo</u></p> <p><input type="checkbox"/> Ensoleillé </p> <p><input type="checkbox"/> Nuageux</p>	<p><u>Météo</u></p> <p><input type="checkbox"/> Ensoleillé </p> <p><input type="checkbox"/> Nuageux</p>	<p><u>Météo</u></p> <p><input type="checkbox"/> Ensoleillé </p> <p><input type="checkbox"/> Nuageux</p>

<p><u>Taille en cm :</u></p> <p><u>Arrosé :</u> </p> <p><input type="checkbox"/> Oui</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p>	<p><u>Taille en cm :</u></p> <p><u>Arrosé :</u> </p> <p><input type="checkbox"/> Oui</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p>	<p><u>Taille en cm :</u></p> <p><u>Arrosé :</u> </p> <p><input type="checkbox"/> Oui</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p>	<p><u>Taille en cm :</u></p> <p><u>Arrosé :</u> </p> <p><input type="checkbox"/> Oui</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p>	<p><u>Taille en cm :</u></p> <p><u>Arrosé :</u> </p> <p><input type="checkbox"/> Oui</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p>
<p><u>Météo</u></p> <p><input type="checkbox"/> Ensoleillé  </p> <p><input type="checkbox"/> Nuageux</p> <p><u>Taille en cm :</u></p> <p><u>Arrosé :</u> </p> <p><input type="checkbox"/> Oui</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p>	<p><u>Météo</u></p> <p><input type="checkbox"/> Ensoleillé  </p> <p><input type="checkbox"/> Nuageux</p> <p><u>Taille en cm :</u></p> <p><u>Arrosé :</u> </p> <p><input type="checkbox"/> Oui</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p>	<p><u>Météo</u></p> <p><input type="checkbox"/> Ensoleillé  </p> <p><input type="checkbox"/> Nuageux</p> <p><u>Taille en cm :</u></p> <p><u>Arrosé :</u> </p> <p><input type="checkbox"/> Oui</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p>	<p><u>Météo</u></p> <p><input type="checkbox"/> Ensoleillé  </p> <p><input type="checkbox"/> Nuageux</p> <p><u>Taille en cm :</u></p> <p><u>Arrosé :</u> </p> <p><input type="checkbox"/> Oui</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p>	<p><u>Météo</u></p> <p><input type="checkbox"/> Ensoleillé  </p> <p><input type="checkbox"/> Nuageux</p> <p><u>Taille en cm :</u></p> <p><u>Arrosé :</u> </p> <p><input type="checkbox"/> Oui</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p>

# Recette de salsa aztèque

Avec les élèves, faites pousser les légumes, puis utilisez-les pour préparer cette délicieuse salsa! Organisez une fête en classe, durant laquelle les élèves récolteront leurs légumes et prépareront la recette. Pour promouvoir une alimentation saine, trempez des pitas de blé entier dans cette succulente trempette.

## Ingrédients pour la salsa

- 2 tasses de petites tomates coupées en dés
- 2 c. à soupe de coriandre hachée
- 3 c. à soupe d'oignons verts finement hachés
- ½ tasse de haricots noirs, égouttés
- 3 c. à soupe de jus de lime (ou 1 ½ grosse lime)
- 2 c. à thé de vinaigre
- ½ c. à thé de poudre de chili



## Ingrédients facultatifs

- 2 c. à thé de sriracha – NE PAS UTILISER si vous n'aimez pas les mets piquants
- 1 gros avocat (ou 2 avocats moyens), pelé, dénoyauté et coupé

## Préparation

Tout mélanger sauf les haricots et les tomates (et l'avocat facultatif) dans un bol. S'assurer qu'il n'y a pas de surplus d'eau dans les tomates coupées, puis les ajouter au bol en même temps que les haricots. Bien mélanger. Si on ajoute de l'avocat, l'ajouter et mélanger doucement. Ajouter la coriandre, le jus de lime ou la poudre de chili au goût! Déguster avec des pitas de blé entier.

*Recette et photographie reproduites avec la permission de Super Sprowtz.*

*Recette adaptée avec permission.*