

2^e CYCLE

TOUT EST DANS LE PLAISIR DE CUISINER



CAHIER DE L'ÉLÈVE

NOM: _____

le
grand
DÉFI
PIERRE LAVOIE

LE DÉFI DES

CUBES
énergie



Pour souligner le mois de la nutrition, **Chef Minuscube** veut cuisiner une nouvelle recette. Oh non! En ouvrant son livre de recettes préférées, il découvre que certains mots ont disparu. Peux-tu l'aider à retrouver les mots manquants ?

Trouve les **trois mots manquants** en résolvant les différentes **énigmes** afin de permettre à **Chef Minuscube** de cuisiner cette nouvelle recette.

Pssst ! Tu trouveras un ustensile de cuisine, un ingrédient et un moment de la journée pour déguster ce plat mystère.



Nom : _____

Date : _____

ÉNIGME 1 - DÉCOUVRE L'USTENSILE MYSTÈRE

c	u	i	l	l	è	r	e	m	f
o	s	p	a	t	u	l	e	a	o
u	p	a	s	s	o	i	r	e	u
t	o	r	l	o	u	c	h	e	e
e	ê	z	e	s	t	e	u	r	t
a	l	p	i	n	c	e	s	y	t
u	e	c	o	n	o	m	e	s	a
r	â	p	e	t	a	m	i	s	s
c	h	a	u	d	r	o	n	e	s
p	r	e	s	s	e	a	i	l	e

Chaudron
Couteau
Cuillère

Économe
Fouet
Louche

Passoire
Pincés
Poêle

Presse-ail
Râpe
Spatule

Tamis
Tasse
Zesteur

Consigne : Trouve tous les mots dans la grille et découvre, avec les lettres restantes, le mot caché.

Pssst ! Il s'agit d'un ustensile qu'on utilise souvent en pâtisserie.



Inscris le mot caché ici : _____

Nom : _____

Date : _____

ÉNIGME 2 - DEVINE L'INGRÉDIENT MYSTÈRE



Mon premier est la quatrième note de musique dans la gamme de Do. **Qui suis-je ?** _____

Mon deuxième est un type de céréale très utilisé dans la culture asiatique. **Qui suis-je ?** _____



Mon troisième est un adverbe de négation qui est utilisé avant le mot « pas ». **Qui suis-je ?** _____

Mon tout est un ingrédient de cuisine, fait à partir de blé, de couleur blanche, qui a une texture poudreuse.



Consigne : Devine chaque syllabe décrite par les énigmes, ajoute les trois syllabes une à la suite de l'autre et découvre le mot secret.

Pssst ! C'est un ingrédient que tu as probablement dans ton garde-manger !



Écris ta réponse ici : _____

Nom : _____

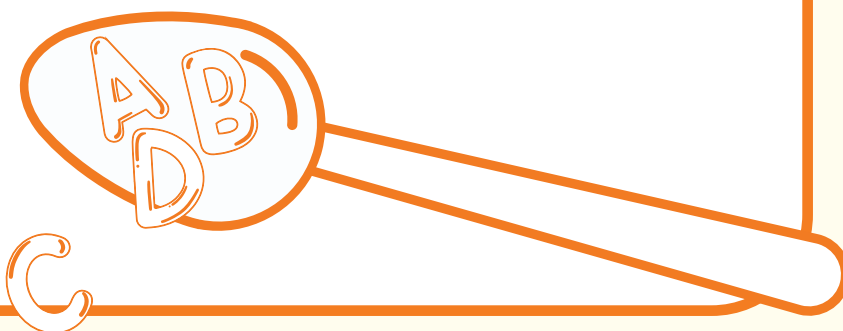
Date : _____

ÉNIGME 3 - DÉCODE LE MOMENT DE LA JOURNÉE

$\overline{13}$ $\overline{9}$ $\overline{14}$ $\overline{21}$ $\overline{19}$ $\overline{3}$ $\overline{21}$ $\overline{2}$ $\overline{5}$

$\overline{1}$ $\overline{20}$ $\overline{18}$ $\overline{5}$ $\overline{19}$ $\overline{6}$ $\overline{1}$ $\overline{9}$ $\overline{13}$

$\overline{12}$ $\overline{5}$ $\overline{13}$ $\overline{1}$ $\overline{20}$ $\overline{9}$ $\overline{21}$



Consigne : Déchiffre le message codé à l'aide des indices suivants.
Chaque nombre correspond à la position d'une lettre
dans l'alphabet : A = 1, B = 2, etc.

Pssst ! Je connais quelqu'un qui aimerait cuisiner à ce moment de la journée.



Inscris ici la phrase
que tu as décodée : _____

Nom : _____

Date : _____

Félicitations !

Tu as réussi à identifier les trois mots manquants. Maintenant, voici la recette que Chef Minuscube tentait de cuisiner. Remplis les espaces vides avec les mots que tu as trouvés.

Recette de muffins-déjeuner dans une tasse, parfaite pour le _____

INGRÉDIENTS :

- 1 c. à thé de beurre non salé
- 2 c. à soupe de sirop d'érable (ou de sucre)
- 1 oeuf
- 2 c. à soupe de lait (ou de boisson végétale au choix)
- 3 gouttes d'extrait de vanille
- 3 c. à soupe de _____
- 1 c. à soupe de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ¼ c. à thé de poudre à pâte
- 2 c. à soupe de fruits surgelés au choix



ÉTAPES :

1. Faire fondre le beurre environ 30 secondes au four à micro-ondes.
2. Dans une tasse allant au four à micro-ondes, y ajouter le beurre fondu à l'aide d'une _____.
3. Verser le sirop d'érable, l'œuf, le lait et la vanille au beurre. Mélanger.
4. Incorporer la _____, l'avoine, la poudre à pâte et la moitié des fruits.
5. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance homogène.
6. Cuire au four à micro-ondes pendant environ 1 minute (ou selon le modèle de l'appareil). Au besoin, cuire à coup de 15 secondes jusqu'à l'obtention de la texture désirée.
7. Garnir avec le reste des fruits. Laisser tiédir environ 1 minute.
8. Savourer.

Pssst ! Tu peux cuisiner cette recette à la maison !