

Les pâtes, un féculent qui va vous épater



Page 2
**Un peu
d'histoire**

Page 3
**Les pâtes, riches
en énergie**

Page 4
**Comment fait-
on des pâtes ?**

Page 6
Témoignage

Qui suis-je ?

- ✓ Je suis un féculent.
- ✓ Je peux avoir une multitude de formes.
- ✓ Je peux être mangé à toutes les sauces.
- ✓ Je ramollis à la cuisson.
- ✓ Mon ingrédient de base est une céréale.
- ✓ Généralement, les enfants m'adorent.



Un peu d'Histoire

En Mésopotamie, soit environ 8 000 ans avant Jésus Christ, **on consommait déjà une forme de pâte appelée "risnatu"** que l'on réalisait avec de la farine de blé et de l'eau, que l'on râpait et faisait cuire dans de l'eau.

Dans l'antiquité, les Grecs et les Romains consommaient ce qu'ils appelaient "laganon", un morceau de pâte coupé en bandes dans lequel ils disposaient une farce à base de viande ou de poisson.

Les pâtes sèches ont été inventées par les nomades de la péninsule arabique et d'Afrique du Nord afin de faciliter leur conservation. Cette technique de conservation arrive à Palerme en Italie au Xème siècle alors sous domination arabe.

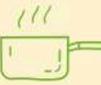
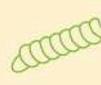
Au Moyen Âge, la Sicile était déjà très célèbre pour sa production de pâtes et les recettes italiennes sont encore aujourd'hui une référence pour les cuisiner.

L'expression

Que peut-on dire lorsque quelqu'un exagère la situation ?

Pour trouver l'expression, déchiffre la phrase en remplaçant chaque icône par la lettre qui lui correspond.

Solution page 8



E ○

F A R ○ ○

○ ○ **U T**



○ **N**

P L ○ ○

Géographie

Il y a 6 usines de pâtes en France

Sans oublier les producteurs artisanaux

Production en France : 238 000 T*
Consommation en France en 2024 : 573 061 T et 8,7 kg/habitant/an

- Panzani à Nanterre (92) et Marseille (13)
- Lustucru à Ourscamp (60)
- Grand-Mère à Marlenheim (67)
- Valfleuri à Wittenheim (68)
- Alpina à Chambéry (73)

Le sais-tu ?

La France est le 8ème pays consommateur de pâtes dans le monde. Les 3 premiers pays consommateurs sont l'Italie (23,3 kg/habitant/an), la Tunisie (17 kg), le Venezuela (13,6 kg)



*Sources :
<https://www.intercereales.com/la-filiere-ble-dur-semoule-pates-et-cou-scous-en-chiffres>
<https://www.cfsi-sifpaf.com/sifpaf-homepage.php>

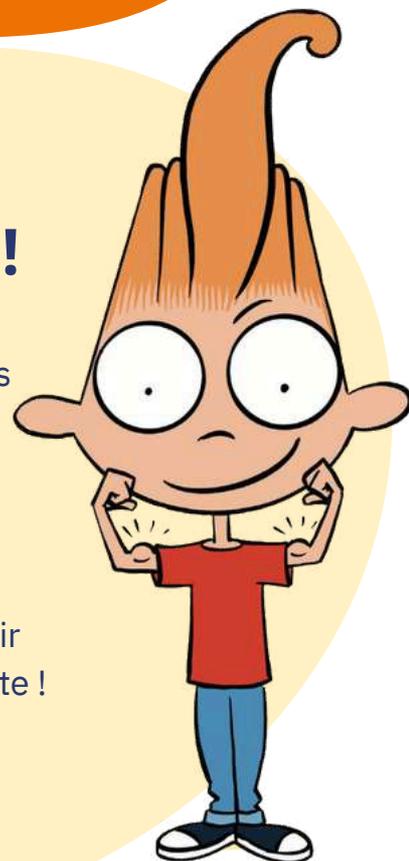
Sciences - Santé

Avec les pâtes, c'est le plein d'énergie !

Les pâtes sont **des féculents** tout comme l'est le riz par exemple. Elles fournissent de l'énergie qui se libère tout au long de la journée. Les pâtes sont riches en **fibres, vitamines et minéraux**, ce qui est indispensable pour être en bonne santé.



Accompagnées de légumes et de viande, elles te permettront d'avoir un repas équilibré dans ton assiette !



Mais comment fait-on des pâtes ?

Les pâtes peuvent être faites **avec seulement 3-4 ingrédients**



Farine



Sel



Eau



Oeufs

Facultatif ! C'est selon tes envies !



Les pâtes prennent différentes formes selon les pays et les producteurs. Outre le plaisir des yeux, ces formes sont destinées **à permettre à la sauce de mieux s'imprégner et ne pas demeurer au fond de l'assiette.**

Jeu

Voici quelques formes de pâtes. Associe le bon numéro à chaque illustration.

Solution page 8

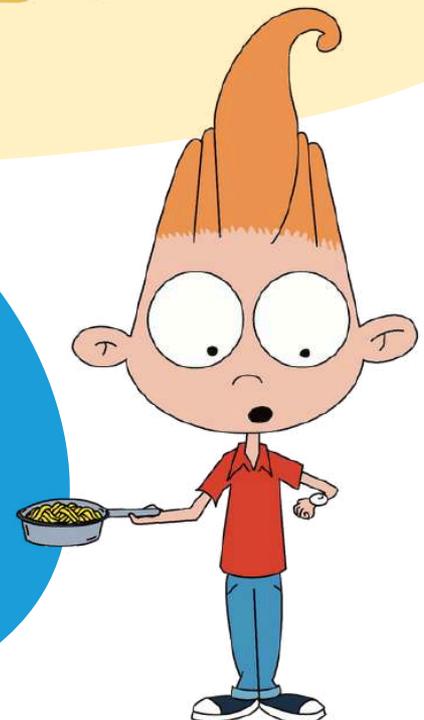


1. Lasagne
2. Ravioli
3. Fusilli
4. Farfalle
5. Spaghetti
6. Rotelle
7. Conchiglie
8. Penne

Bon à savoir

Chaque forme de pâte a un temps de cuisson spécifique.

Il faut veiller à respecter le temps de cuisson des pâtes indiqué sur l'emballage. En effet, si elles sont trop cuites, elles font grimper ton taux de glucose dans le sang. Par contre, si elles ne sont pas suffisamment cuites, elles deviennent indigestes et cela change aussi leur goût.



La recette du P'tit Chef! Pâtes à la sauce bolognaise



INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 400 g de spaghettis crus
- 800 g de tomates
- 400 g de boeuf haché
- 1 carotte
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 150 g de champignons
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Persil
- 1 pincée de sel et de poivre

PREPARATION

- Hâche l'ail, puis coupe les oignons et la carotte en petits dés. Dans une poêle à feu doux, mets l'huile à chauffer puis ajoute tes légumes et mélange le temps de leur cuisson.
- Ajoute ensuite la viande hâchée puis les tomates coupées grossièrement. Tu peux intégrer quelques morceaux de persil si tu le souhaites.
- Laisse mijoter et n'oublie pas le sel et le poivre pour plus de saveurs.
- Fais cuire les pâtes dans un grand volume d'eau salée portée à ébullition, selon le temps indiqué sur le paquet de spaghettis.
- Tu n'as plus qu'à servir les pâtes puis la sauce bolognaise par dessus, et peut être un peu de gruyère ou parmesan, avant de déguster !



Vrai ou Faux ?

Coche les bonnes cases ! Solution page 8

- 1 Les pâtes ont été inventées en Italie
- 2 Les Français sont les premiers consommateurs de pâtes dans le monde
- 3 Le sel peut être ajouté directement dans l'eau de cuisson
- 4 Le temps de cuisson varie selon le type de pâtes
- 5 Les pâtes peuvent se manger crues
- 6 Les pâtes apportent de l'énergie tout au long de la journée

VRAI FAUX

<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Salut les P'tits Agris, moi c'est David !

J'ai 37 ans, je suis agriculteur depuis 2009 à Languidic dans le Morbihan, en Bretagne. J'ai repris la ferme familiale mais je suis aujourd'hui seul à cultiver mes 50 hectares de céréales et à fabriquer mes pâtes de façon artisanale.



Peux-tu nous expliquer comment tu produis tes pâtes, de la récolte à la fabrication ?

Je cultive du blé tendre et du sarrasin, je transforme 100% de ma récolte. Les grains de blé sont coupés, séchés et triés. Puis, ils passent dans un moulin qui les écrasent. Après un passage au tamis, on obtient enfin de la farine ! Avec 100 kg de blé, on peut faire environ 65 à 70 kg de farine. On peut passer à la fabrication des pâtes : dans une cuve on met la farine fabriquée la veille, du blanc d'oeuf, du sel et de l'eau. Puis, la pâte est mise dans une autre machine qui la presse et la passe dans un moule en bronze pour obtenir la forme voulue. J'obtiens donc des pâtes fraîches à ce stade, je les mets ensuite à sécher pour obtenir des pâtes sèches que je mets en sachet. Je fabrique des pâtes avec de la farine de blé mais aussi du sarrasin. Je fabrique des pâtes colorées où j'ajoute des légumes ou des épices pour leur donner leur couleur.



Le sais-tu ?

Il existe **5 grands types de pâtes** : pâtes classiques, pâtes aux oeufs, pâtes complètes ou semi-complètes, pâtes aux légumes et pâtes fraîches.

Jeux



MOTS mêlés

Surligne ou entoure dans la grille les mots proposés ci-dessous :

- | | |
|-----------|-----------|
| PÂTES | EAU |
| ITALIE | SEL |
| SPAGHETTI | CARBONARA |
| LASAGNE | PESTO |
| SAUCES | GRUYÈRE |
| CÉRÉALE | PARMESAN |
| FÉCULENT | |

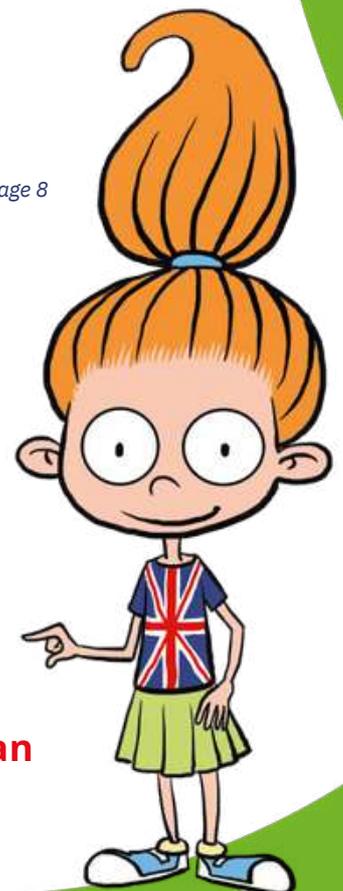


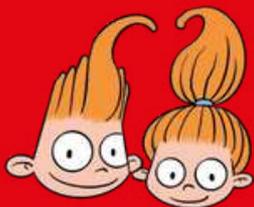
S	C	E	B	I	S	E	T	A	P	W	A	R
E	P	J	N	B	T	R	A	M	L	E	R	N
C	A	A	G	G	R	U	Y	E	R	E	A	P
U	R	U	G	A	A	I	R	Y	Z	L	N	E
A	M	B	L	H	C	S	P	D	F	A	O	S
S	E	E	O	L	E	E	A	N	T	E	B	T
S	S	E	I	L	A	T	I	L	N	R	R	O
K	A	U	B	W	A	Y	T	T	O	E	A	U
T	N	E	L	U	C	E	F	I	F	C	C	W

English exercise

Relie chaque mot à sa traduction anglaise. *Solution page 8*

- | | | | |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|
| Pâte | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Flour |
| Céréales | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Wheat |
| Blé | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Noodles |
| Oeuf | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Water |
| Farine | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Pasta |
| Parmesan râpé | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Egg |
| Eau | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tomato sauce |
| Nouilles | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Starch |
| Sauce tomate | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Grated parmesan |
| Féculent | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Cereals |





TOUT SAVOIR AVEC JULES ET LÉNA

La fabrication des pâtes

