

PROGRAMME EN HAS 4^e DU 07/09/2021 AU 21/09/2021

Activité n°1 : Réalisation d'un inventaire de votre cuisine.

Comme vu et réalisé en cours de HAS cette année, vous allez réaliser **un inventaire** de votre cuisine. Des produits **ménagers** aux produits **alimentaires**. N'oubliez pas les produits secs tel que : la farine, le sel, le sucre, etc.

- ⇒ Reproduire l'exemple de tableau ci-dessous sur une feuille et compléter avec vos informations.
- ⇒ Avec l'aide d'internet et de vos proches, trouver et noter les prix de chaque produit.

PRODUIT	UNITE	QUANTITE	PRIX (en F)
Liquide vaisselle	L	2	350
Lessive	L	5	1200
Citron	U	8	120
Farine	Kg	1,500	240

ATTENTION : indiquer les prix indicatifs pour un bidon de lessive, un citron, un kilo de farine, ...

Activité n°2 : Faire une recette simple à la maison

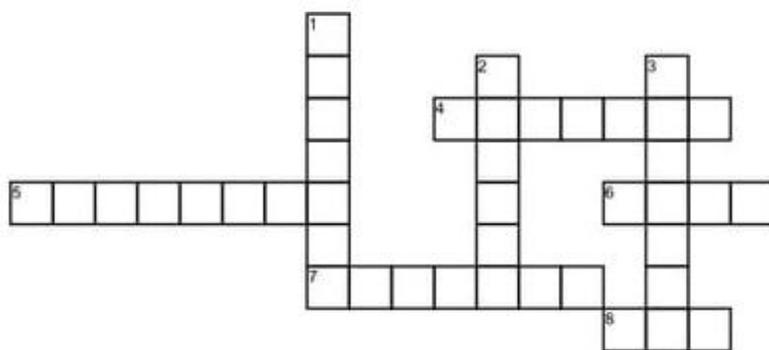
Réaliser la recette ci-dessous, **compléter le matériel** dont vous avez besoin pour la **bonne fabrication** des sablés. N'hésitez pas à laisser parler votre créativité pour les formes des sablés.

- ⇒ Vous pouvez également, dans la mesure du possible, recruter des proches pour vous aider et prendre la place d'un **chef de cuisine** = donner les directives, calculer les quantités pour la recette, organiser une dégustation.

Ingrédients	Matériels	Etapes
Farine - 250g		Casser l'oeuf dans un saladier, y ajouter une pincée de sel, le sucre et le sucre vanillé. Mélanger avec une cuillère de bois jusqu'à ce que l'appareil blanchisse.
Beurre - 125g		Ajouter la farine, puis mélanger avec les doigts pour obtenir du sable. Ajouter le beurre et pétrir pour obtenir une pâte bien homogène.
Sel - une pincée		Frapper la pâte en la lançant d'une main à l'autre jusqu'à obtenir une boule régulière. Laisser reposer la pâte au réfrigérateur durant un quart d'heure. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
Sucre – 120g		Étaler de la farine sur la table et sur le rouleau à pâtisserie, puis étaler la pâte. Découper au couteau, à l'emporte-pièces ou avec un verre les formes que vous souhaitez.
Œuf - 1		Poser ces formes sur une tôle beurrée ou recouverte de papier sulfurisé. Mettre au four 20min.

Activité n°3 : Compléter les mots croisés du lexique culinaire.

Complète la grille.



Horizontal

Vertical



4



5



6



1



2



7



8



3

Carnet de bord confinement :

Dans l'espace ci-dessus, noter les éléments en lien avec la HAS que vous réaliserait pendant le confinement. Au niveau de la cuisine, du l'entretien, du linge.