
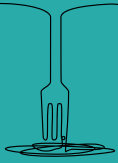


SANS
GLUTEN

Avec la collaboration de :



Québec 



TÂCHE 40 | Cuisiner sans gluten en restauration

Situation

- En emploi

Intentions de communication

- **Compréhension orale (niveau 6)**
 - ✓ Comprendre de l'information sur la cuisine sans gluten
- **Compréhension écrite (niveau 5)**
 - ✓ Comprendre la provenance et les risques du gluten
- **Production orale (niveaux 4 à 6)**
 - ✓ Transmettre de l'information sur la cuisine sans gluten
 - ✓ Poser des questions sur les aliments sans gluten
- **Production écrite (niveau 4)**
 - ✓ Rédiger une liste d'aliments contenant du gluten


Niveaux visés

- Niveaux 4 à 6

Durée proposée

- 6 heures

Supports

-  Vidéo : [Prix Chapeau restaurateurs! 2016- Jeune restaurateur- Vincent Canzeri ARQ Resto \(9 nov. 2016\). Prix Chapeau restaurateurs! 2016 – Jeune restaurateur – Vincent Canzeri \[Vidéo en ligne\]. Repéré à https://youtu.be/84GtmglbO_E](https://youtu.be/84GtmglbO_E)
- Texte : [La cuisine sans gluten Laurendeau, Hélène \(s.d.\). La cuisine sans gluten \[Article en ligne\]. Repéré à https://www.ricardocuisine.com/chroniques/sur-mesure/310-la-cuisine-sans-gluten](https://www.ricardocuisine.com/chroniques/sur-mesure/310-la-cuisine-sans-gluten)

Éléments langagiers

- Le vocabulaire relié à la tâche
- Le vocabulaire pour indiquer la durée d'une action
- Les sons [b] et [p]

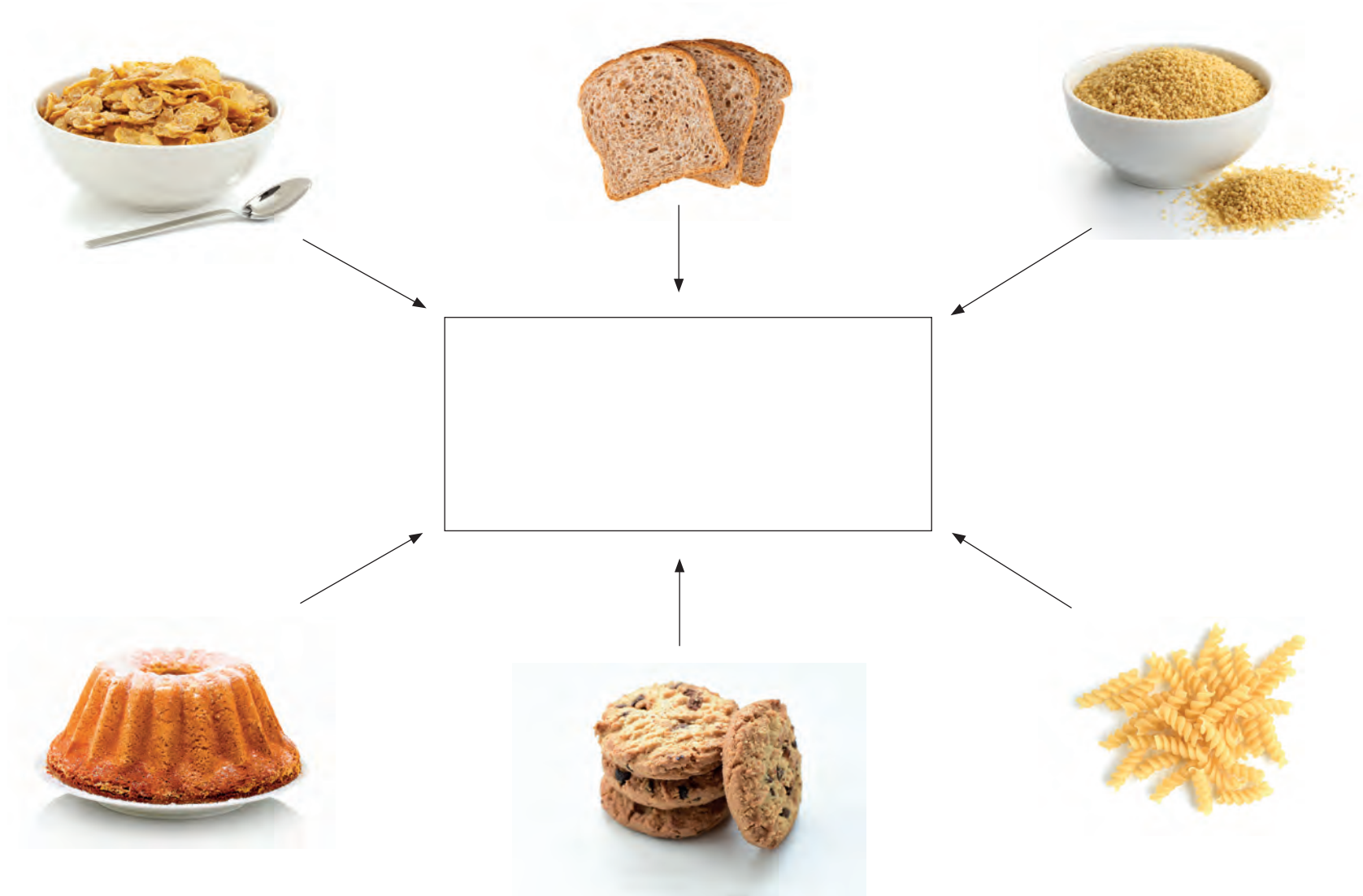


L'AMUSE-BOUCHE



ANTICIPATION

1. Quel est l'ingrédient commun à tous ces plats?





L'ENTRÉE



COMPRÉHENSION GLOBALE

 Regardez la vidéo, puis répondez aux questions.

1. Quel est le sujet de cette vidéo?

C'est un reportage sur la cuisine italienne.

C'est un reportage sur le restaurateur Vincent Canzeri.

C'est un reportage sur la cuisine santé.

C'est un documentaire sur les allergies alimentaires.

2. De quel restaurant est-il question dans ce reportage?

3. En quoi ce restaurant est-il spécial?

Il accueille de 500 à 600 clients par semaine.

Il propose, entre autres, un menu sans gluten.

La cuisine a une superficie de 8 000 pieds carrés.

Il y a de nombreuses succursales au Québec.

4. Quel autre service est offert par ce restaurant ?

Une formation sur les allergies

Un service de livraison

Un service de traiteur

Un service de réservation en ligne



LE PLAT PRINCIPAL



ÉLÉMENTS LANGAGIERS

VOCABULAIRE

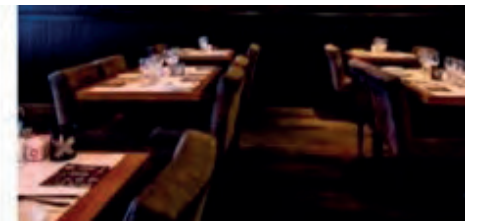
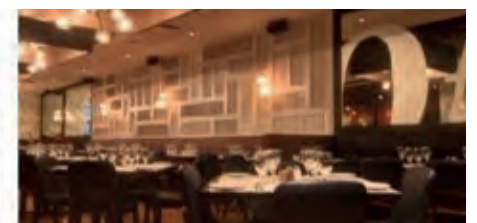
1. Associez chaque nom à l'image correspondante et décrivez oralement ce que vous voyez.

a. Un club de golf

b. Un restaurant à grande capacité

c. Un service de traiteur

d. Une succursale



2. Identifiez les aliments sans gluten préparés sur place et indiquez ceux que le chef nomme.

- Un tartare de bœuf
- Des sauces

- Des vinaigrettes
- Un fond blanc de volaille

- Un fond brun
- Un bœuf braisé



3. Dans l'extrait suivant, quelle est la signification du mot « propre »?

« Puis on a commencé à développer notre propre pâte, nos propres ingrédients qu'on voulait faire dans notre cuisine centrale. On voulait faire nos propres pizzas sans gluten, nos propres bouillons, nos propres fonds bruns. »

Se dit d'une chose qui a été nettoyée.

Qui appartient exclusivement à quelqu'un ou à quelque chose.

Qui est lié à quelqu'un, à un membre de la famille.

Se dit d'une chose que l'on fabrique à la maison.

4. Dans les phrases suivantes, quelle est la signification du mot « propre »?

	Qui est net	Exclusif à quelqu'un ou quelque chose	Qui est lié à quelqu'un
Ma propre fille a refusé de m'accompagner au restaurant!			
Ma cuisine est propre et rangée.			
La poutine est propre à la cuisine québécoise.			
J'ai créé mes propres plats sans gluten.			

5. Trouvez le synonyme des verbes soulignés et conjuguez le verbe au besoin.

■ avoir des conséquences sur

■ créer

■ cumuler

■ initier

- a. « Mon père, c'est lui qui m'a introduit à la restauration. »
- b. « Un huitième de grain de farine peut affecter quelqu'un. »
- c. « On voudrait avoir 6 à 8 restaurants ouverts, donc on se ramasserait à 10, à 12 restaurants. »
- d. « Nous sommes rendus à 500, à 600 clients par semaine; cela engendre de nouveaux défis. »

6. Relisez le paragraphe « Maladie cœliaque – définition » de l'article et répondez aux questions.

- a. Quel est le nom de la maladie provoquée par le gluten?
- b. Quel organe du corps est affecté par cette maladie?

7. Que signifie l'expression « auto-immune »? Au besoin, cherchez votre réponse sur Internet.

GRAMMAIRE

Il existe différentes manières d'exprimer la durée; tout dépend du moment dont on parle.
Voici trois expressions qu'on utilise pour parler d'une action en cours, passée et future.

INDIQUER LA DURÉE D'UNE ACTION

Depuis	Pendant	Dans
<p>DEPUIS</p> <p>indique une action qui dure encore au moment où on en parle. Synonyme : ça fait [...] que</p> <p>Ex. : J'étudie la cuisine depuis deux ans. Ça fait deux ans que j'étudie la cuisine.</p>	<p>PENDANT</p> <p>indique une durée limitée. Le temps du verbe indique le moment de l'action. Synonyme : durant</p> <p>Ex. : J'ai étudié la cuisine pendant/durant deux ans. Je travaille pendant quatre heures consécutives.</p>	<p>DANS</p> <p>exprime une action qui va se produire.</p> <p>Ex. : J'étudierai la cuisine française dans deux ans.</p>

1. Indiquez si l'action dure encore, si elle est terminée ou si elle va se produire.

		L'action dure encore	L'action est terminée	L'action va se produire
a.	Il réagit au gluten depuis son enfance.			
b.	J'ai travaillé dans ce restaurant pendant 10 ans.			
c.	Le restaurant va offrir un nouveau plat sans gluten dans six jours.			
d.	J'ai marché sans arrêt pendant mon service.			
e.	J'apprends beaucoup de nouvelles recettes depuis trois mois à cette école.			
f.	Le service du souper commence dans quelques minutes.			
g.	J'ai attendu ma table pendant 30 minutes.			
h.	Demain, ça va faire un an que je travaille dans ce restaurant!			
i.	Depuis que ce nouveau chef est arrivé, le restaurant n'arrête pas de changer de menu.			
j.	Je suis cheffe depuis cinq ans.			

2. Complétez les phrases avec « depuis », « pendant » ou « dans ».

- a. J'attends la livraison des produits sans gluten _____ une heure.
- b. J'ai travaillé dans un restaurant en Chine _____ trois ans.
- c. Le nouveau chef arrivera ici _____ deux jours.
- d. Ce restaurant est ouvert _____ trois mois.
- e. Il a couru _____ tout le service.
- f. Je suis assistant-cuisinier _____ une semaine.
- g. Elle est triste _____ que la cheffe soit partie travailler en Europe.
- h. La nouvelle succursale ouvrira _____ trois mois.
- i. Votre repas sera servi _____ cinq minutes.

3. Complétez les phrases à l'oral pour vous décrire en utilisant les expressions « depuis », « pendant » et « dans ».

- a. Je suis allergique au gluten _____ .
- b. Je suis chef ou cheffe _____ .
- c. J'apprends la cuisine française _____ .
- d. Je terminerai le cours de cuisine _____ .
- e. _____ le service, je veux rester calme, faire plaisir aux clients, etc.

PHONÉTIQUE

[b] vs [p]



Pour les deux sons, on colle les lèvres, puis en ouvrant la bouche on produit une petite explosion.



[b]

On fait vibrer les cordes vocales.



[p]







Les cordes vocales ne vibrent pas.

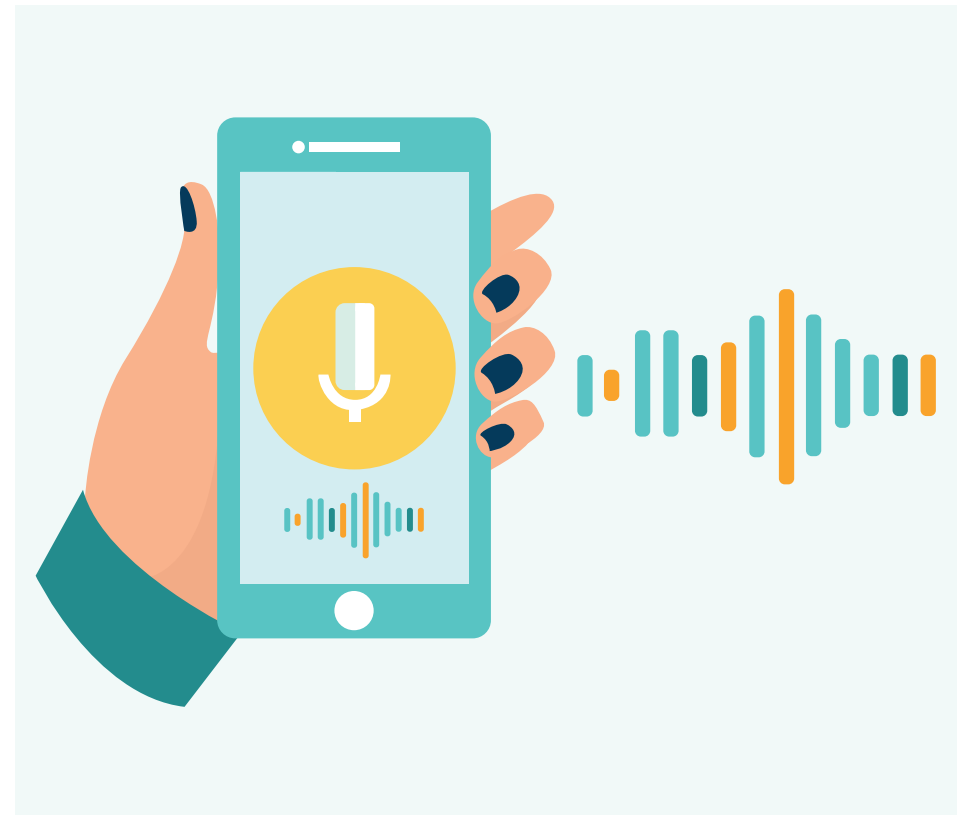
1. Prononcez les mots avec le son [b], puis ceux avec le son [p]. Finalement, prononcez les mots par ligne, en alternant entre les deux sons.

	[b]	[p]
a.	Bistrot	Père
b.	Braisé	Petit
c.	Besoin	Plus
d.	Bouillon	Pâte
e.	Brun	Propre
f.	Blanc	Pizza
g.	Beignet	Préparation
h.	Bouilli	Produit
i.	Boulette	Plat
j.	Ensemble	Couple
k.	Club	Employé
l.	Crabe	Capacité



2. Écoutez les phrases contenant les sons [b] et [p]. Enregistrez-vous et assurez-vous de bien prononcer ces sons.

-  a. Je mettais la main à la pâte.
-  b. On a besoin d'un peu plus d'employés.
-  c. Puis on a commencé à développer notre propre pâte, nos propres ingrédients qu'on voulait faire dans notre cuisine centrale.
-  d. On voulait faire nos propres pizzas sans gluten, nos propres bouillons, nos propres fonds bruns.
-  e. Dans le fond, ce qui se passe présentement, il est en train de faire les beignets de crabe.
-  f. Comme vous pouvez voir, on avait de la place, en masse de place, donc on a décidé d'ouvrir un petit traiteur qui s'appelle les aliments Canzeri.





LES FROMAGES



COMPRÉHENSION DÉTAILLÉE

 Écoutez de nouveau la vidéo et répondez aux questions.

1. À quoi servent les assiettes rouges dans le restaurant?

À servir les pizzas seulement.

À identifier les plats sans gluten.

À ajouter une touche de couleur sur les tables.

À identifier les sections des clients.

2. Que veut dire Vincent Canzeri quand il affirme « On a commencé avec cinq clients par semaine »?

Au début, le restaurant servait seulement cinq clients par semaine.

Au début, le menu sans gluten attirait seulement cinq clients par semaine.

Au début, Vincent Canzeri a testé ses recettes auprès de cinq clients.

Au début, Vincent Canzeri voulait servir seulement cinq clients par semaine.

3. Aujourd'hui, combien de clients intolérants au gluten les succursales servent-elles par semaine?

4. Pourquoi tous les employés d'Ottavio reçoivent-ils une formation au sujet du gluten?

Pour améliorer leur service.

Pour qu'ils cuisinent des plats sans gluten.

Pour les sensibiliser aux dangers du gluten.

Par plaisir du domaine de la cuisine italienne.

5. Quel est le message que Vincent Canzeri veut envoyer aux clients intolérants au gluten?

Soyez rassurés.

Soyez sur vos gardes.

Soyez informés.

Soyez respectueux.

6. Quelle est la particularité du service de traiteur de Vincent Canzeri?

7. Quel est le projet du chef?

8. Indiquez si l'énoncé est vrai ou faux. Si l'énoncé est faux, écrivez l'énoncé correct.

	Énoncés	Vrai	Faux
a.	C'est grâce à son père que Vincent Canzeri travaille en cuisine.		
b.	Le sans gluten constitue une mode.		
c.	Seuls les cuisiniers sont formés au sujet du gluten.		
d.	Les plats sans gluten sont préparés à l'extérieur du restaurant.		
e.	Une infime trace de farine peut rendre un client malade.		

Pour répondre aux questions 9 et 10, veuillez vous référer à l'article sur « La cuisine sans gluten ».

9. Nommez les aliments qui contiennent du gluten.

10. Vincent Canzeri affirme que l'intolérance au gluten est très sérieuse. En vous basant sur l'article, nommez une complication grave chez l'adulte.



11. Lisez les étiquettes suivantes et surlignez la lettre de celles qui contiennent du gluten. Au besoin, utilisez un dictionnaire ou Internet pour savoir si un des ingrédients nommés contient du gluten.

<p>a</p>	<p>b</p>
<p>INGRÉDIENTS : Farine de riz brun, semoule de maïs complet, sucre de canne, semoule de maïs, farine de maïs jaune, sirop d'érable, quinoa, arôme naturel d'érable, graines de lin, sel de mer, farine de sarrasin, mélasse.</p>	<p>INGRÉDIENTS : Farine de blé, sucre, huile de palme modifiée, huile végétale, cacao, glucose-fructose, amidons de blé et de maïs, sel, lécithine de soja, bicarbonate de sodium, hydrogénocarbonate d'ammonium, chocolat non sucré, arôme artificiel</p>
<p>c</p>	<p>d</p>
<p>INGRÉDIENTS : Farine de blé enrichie, mélange de grains entiers (graines de tournesol, graines de lin, blé dur concassé, semoule de maïs, seigle concassé, triticale concassé, farine d'orge, avoine décortiquée, graines de sésame), farine de blé intégrale, farine d'avoine entière, gluten de blé, son de blé, levure, sel, sucre, huile végétale (soya ou canola), vinaigre, propionate de calcium, farine de soya, enzymes, extrait d'orge maltée, acide ascorbique. Garniture : graines de lin, millet, semoule de maïs.</p>	<p>INGRÉDIENTS : Farine de riz blanc, farine de riz brun, farine de maïs, farine de quinoa monoglycérides.</p>



Parler pour parler...



Parler pour parler

- Discutez des autres intolérances alimentaires que vous connaissez.
- Citez les aliments à base de blé que vous utilisez le plus souvent dans votre culture.
- Quelles sont les options sans gluten que vous pouvez utiliser?

Pour en savoir plus sur le gluten dans les restaurants, regardez la vidéo :

Restaurants : nouvelles normes sans gluten.

<https://ici.radio-canada.ca/info/videos/media-7928589/restaurants-nouvelles-normes-sans-gluten>





Le clin d'œil gourmand



Recherchez ce symbole pour les produits sans gluten. Il s'agit d'un logo officiel indiquant l'absence de gluten dans un aliment. Attention aux logos qui ne contiennent pas les mots « SANS GLUTEN » car ils ne garantissent pas l'absence de gluten.



Cuisiner sans gluten n'est pas synonyme de restriction!
Pour des idées de recettes, visitez le site de la [Fondation québécoise de la maladie cœliaque](http://www.fondationcoeliaque.org).



LE DESSERT



PRODUCTION ÉCRITE

Vous avez trouvé un poste de cuisinière ou de cuisinier dans un restaurant où on offre des plats sans gluten. Le propriétaire du restaurant vous demande d'ajouter une recette typique de votre pays et de faire en plus une version de celle-ci sans gluten.

- Notez les ingrédients d'une recette de votre pays d'origine.
- En équipe, modifiez-la pour que le plat puisse figurer au menu sans gluten du restaurant. Au besoin, consultez la fiche « Aliments contenant du gluten ».
- Présentez votre plat sans gluten au reste de la classe.



Aliments contenant du gluten

- Les assaisonnements (les sauces HP et Worcestershire, le soja, le ketchup, la moutarde, les épices, etc.)
- Les assaisonnements et les épices moulus non identifiés SG (sans gluten)
- La béchamel
- La bière
- Les bouillons du commerce (en poudre ou liquide)
- La chapelure et les croutons
- Le couscous
- Les grains, les farines et les pains à base de blé, le froment, le kamut, l'épeautre, le seigle, l'orge, le triticale et l'avoine
- Les marinades, les sauces et les vinaigrettes du commerce
- La panure
- Les pâtes à frire
- Les pâtes alimentaires
- La poudre à pâte
- Les produits de boulangerie et de pâtisserie
- Le seitan
- Les soupes en conserve et en sachet
- Le sucre à glacer

RECETTE DE MON PAYS/DE MA RÉGION D'ORIGINE

Nom de la recette

Ingrédients

Ingrédients contenant du gluten

Substituts



PRODUCTION ORALE

1. Vous travaillez dans un restaurant qui vient de commencer à offrir des plats sans gluten. Racontez à vos collègues ce qui se passait avant ce changement, ce qui se passe maintenant et ce qui va se passer. Utilisez des expressions telles que « depuis », « ça fait... temps que », « durant », « pendant » et « dans ».
2. Maintenant que vous connaissez mieux les aliments contenant du gluten, votre chef vous demande d'expliquer au reste de l'équipe comment procéder en cuisine pour éviter de mélanger les ingrédients sans gluten aux autres. À partir de l'image qui vous a été attribuée, décrivez à vos collègues la consigne qui doit être appliquée pour assurer la sécurité des clients intolérants au gluten. L'ensemble des images se trouve dans la section OUTILS PÉDAGOGIQUES.





Outils pédagogiques

Grille de lecture accompagnant le texte

1. Lisez le texte, puis répondez aux questions.

1. Quel est le titre de ce texte?	
2. Sur quel site Internet a-t-il paru?	
3. Qui a écrit cet article et qui est cette personne?	



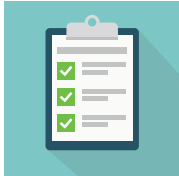
2. Lisez le sous-titre et le premier paragraphe.

a. Quels aliments certaines personnes doivent-elles arrêter de consommer et pourquoi?	
b. Quel pourcentage de la population souffre de problèmes importants après la consommation de gluten?	

3. Identifiez les grains servant à faire de la farine.

<input type="checkbox"/> De l'avoine	<input type="checkbox"/> Du blé	<input type="checkbox"/> De l'orge	<input type="checkbox"/> Du seigle	<input type="checkbox"/> Du triticale ou blé vert
				

4. Trouvez le sous-titre où l'information est donnée et indiquez ce qu'on en dit.

L'information	Le sous-titre	Ce qu'on en dit
a. Le nom de la maladie provoquée par le gluten		
b. On ne peut pas manger n'importe quoi.	Y a-t-il un régime spécial à suivre?	
c. Des organismes pour soutenir et pour donner de l'information 		
d. Une suggestion de livre de recettes pour cuisiner sans gluten 		
e. Pour trouver des astuces pour éviter le gluten 		

5. Associez les maladies causées par le gluten aux adultes ou aux enfants:

	Maladies et problèmes de santé	Enfants	Adultes
a.	Anémie		
b.	Fragilisation des os		
c.	Infertilité		
d.	Ostéoporose		
e.	Retard de croissance		









Pour vos notes personnelles :

Image – 1	Image – 2	Image – 3
Image – 4	Image – 5	Image – 6
Image – 7	Image – 8	Image – 9
Image – 10	Image – 11	Image – 12
Image – 13	Image – 14	Image – 15

(source : inspiré du site <https://www.fqmc.org/industries/restaurateurs-services-alimentaires-3>)



Activités d'autoapprentissage



40 - Cuisiner sans gluten en restauration

Indiquer la durée d'une action

Complétez les phrases avec « dans », « depuis » ou « pendant ».

- a. Chantal, serveuse au restaurant de la gare, discute avec les clients de leurs allergies alimentaires _____ qu'une cliente a fait une intolérance au gluten. Elle reste très concentrée et attentive _____ le service pour ne pas mélanger les commandes des clients. Comme Chantal souhaite être plus informée à ce sujet, elle s'est inscrite à une formation qui va commencer _____ trois mois.
- b. Le restaurant où Émilie travaille propose des menus sans gluten _____ l'arrivée du nouveau chef. Au début, Émilie avait très peur de faire des erreurs dans les commandes des clients, mais _____ qu'elle suit une formation sur les allergènes alimentaires, elle est plus rassurée _____ le service. Elle a confiance que tout ira mieux _____ quelques jours.
- c. Sylvie, la propriétaire du restaurant où nous allons souvent dîner _____ dix ans a repris le commerce de ses parents. Elle prendra sa retraite _____ cinq ans. Son fils, Angelo, qui est le cuisinier du restaurant _____ plus de huit ans, reprendra le flambeau.
- d. Danielle et Julie travaillent ensemble _____ quelques mois afin d'ouvrir leur propre restaurant végétarien. Elles communiquent beaucoup _____ la journée pour échanger des idées. Elles ont hâte d'inaugurer leur établissement _____ quelques jours.





Au plaisir de vous revoir!



Avec la collaboration de :



Québec 