

## Les fromages suisses

### Date

Du 13 au 23 septembre 2018

### Contexte

La Semaine du goût doit donner envie à chacun de faire des découvertes culinaires, de s'arrêter pour déguster, de s'interroger sur notre rapport à l'alimentation et nous rendre curieux quant à l'origine de nos aliments. Elle doit nous rendre attentifs au fait que manger est un temps pour nous ressourcer et nous faire plaisir.

Elle permet de réunir ceux qui aiment manger, favorise les échanges et doit donner envie de créer des liens avec toute la communauté.



Carte de la production de fromage en Suisse © fromagesuisse.ch

**Cette année le thème de la Semaine du goût porte sur les « fromages suisses ».**

La Suisse possède une tradition fromagère forte et ancestrale. Le relief accidenté du pays rend impropre à la culture environ 80 % des terres agricoles, elles sont donc principalement exploitées pour l'élevage bovin et ovin. En Suisse comme à l'étranger, l'Emmentaler, le Gruyère, le Sbrinz, l'Appenzeller et la Tête de Moine figurent parmi les fromages les plus connus. Plus de 600 sortes sont fabriquées dans notre pays (environ 50% du lait suisse est transformé en fromage). On ne s'étonnera pas que le fromage ait, depuis toujours, sa place au menu quotidien des gourmets.

Nous vous proposons de les remettre à l'honneur lors de cette Semaine et/ou durant l'année scolaire en vous inspirant des idées ci-dessous.

### Objectifs

- ⇒ Lister les fromages consommés et les identifier
- ⇒ Découvrir les fromages suisses et valaisans et les classer par catégories (types)
- ⇒ Découvrir la fabrication du fromage et ses étapes principales
- ⇒ Découvrir et différencier les 4 types de fromage
- ⇒ Déguster divers fromages et identifier les types de fromages
- ⇒ Situer le fromage dans une alimentation équilibrée
- ⇒ Comparer la valeur nutritive de différents types de fromage
- ⇒ Découvrir une fromagerie ou un marché

- ⇒ Expérimenter la fabrication du fromage
- ⇒ Découvrir des recettes typiques à base de fromage et en réaliser quelques unes
- ⇒ Découvrir, cuisiner, déguster quelques mets à base de fromages différents
- ⇒ Sélectionner les fromages pour une réalisation culinaire
- ⇒ Comparer quelques fromages et/ou quelques préparations à base de fromage par l'approche sensorielle
- ⇒ Identifier et distinguer les modes de production des fromages suisses et/ou de la région
- ⇒ Identifier et distinguer la provenance, les moyens de transport, les modes de commercialisation des fromages suisses et/ou de la région
- ⇒ Identifier les moyens de conservation des divers types de fromages

Ces objectifs sont déclinés en 9-10-11CO selon une progression des apprentissages prévus par le PER (Plan d'Etudes Romand).

### Quelques idées pour les 9CO

1. Un échange avec les élèves sur les fromages qu'ils connaissent et/ou consomment d'ici et d'ailleurs, sur quelques idées de mets à base de fromage qu'ils connaissent et/ou consomment en famille ou individuellement (y compris le tout prêt). Possibilité, au préalable de demander aux élèves d'amener une recette familiale à base de fromage, en indiquant le fromage utilisé.
2. Un « atelier découverte » où les élèves peuvent voir, toucher, comparer les différentes variétés de fromages. Pour aller plus loin, les élèves peuvent entreprendre une recherche pour comprendre la différence entre les 4 types de fromages suisses (à pâte dure à extra-dure – à pâte mi-dure – à pâte molle – le fromage frais – fromage de chèvre ou brebis) et pour les classer.
3. Un « atelier cuisine » : découvrir, cuisiner, déguster quelques mets élaborés avec les différents types de fromages (recettes familiales – du Valais – de la Suisse – d'ailleurs)
  - Préparer différents mets à base de fromage pour identifier les fromages à utiliser en fonction de leur type et de la recette : utilisation de fromages à pâte dure pour ..., de fromages à pâte molle pour..., de fromages frais pour....
  - Présenter aux autres ou à un public externe le fromage utilisé avec son nom – sa provenance – son lieu d'achat – son prix au kilo – la recette choisie – etc. – pour en débattre. Eventuellement prévoir un quiz.
  - Les élèves ou le public dégustent et donnent leur avis sur chaque préparation (possibilité d'utiliser la fiche élève de l'activité 4 "Manger ensemble" de la séquence Senso5, cycle 3).

Cette activité 9CO peut être insérée dans la séquence Senso5, cycle 3 avec les activités 2 "Du bon usage des sens", 3 "Rendre à son goût" et 4 "Manger ensemble".
4. Expérimenter la fabrication du fromage à l'école ou visiter une fromagerie ou visionner un vidéo (voir propositions sur l'annexe sitographies) pour comprendre les étapes de transformation.
5. Quiz : à partir de recettes dont le titre et le fromage utilisé ont été effacés, chercher le nom de la recette, identifier le fromage utilisé et réaliser la recette.



Comparaison de la fabrication du fromage à l'ancienne et dans une fromagerie, François Perraudin, 2009

## Quelques idées pour les 10CO

1. Un échange avec les élèves sur les fromages qu'ils connaissent et/ou consomment d'ici et d'ailleurs, sur quelques idées de mets à base de fromage qu'ils connaissent et/ou consomment en famille ou individuellement (y compris le tout prêt). Possibilité, au préalable de demander aux élèves d'amener une recette familiale à base de fromage, en indiquant le fromage utilisé.
2. Un atelier pour identifier les fromages, les classer selon leur type et les comparer ainsi que pour découvrir les fromages de notre région et suisses.
3. Une recherche sur les fromages :
  - A partir d'une recette, identifier le fromage, son type, sa provenance, sa maturité, le type de lait, le mode de fabrication, le type d'affinage, le conditionnement, le prix au kilo, sa valeur nutritive et sa teneur en matières grasses, sa conservation  
Cette recherche peut se faire :
    - o sur un lieu d'achat (fromagerie – petit commerce – grande surface – shop en ligne – etc.).
    - o Avec les informations trouvées sur l'emballage et/ou dans le magasin.
4. Une comparaison de la valeur nutritive de différents fromages (graisse – protéine – calcium - vitamines).
5. Une recherche sur les modes de production de fromages valaisans et suisses ainsi que sur leur conservation
  - Identifier et comparer les modes de production
  - Découvrir les moyens de conservation adéquats pour les différents types de fromages et les mettre en pratique
6. Une recherche et un choix de recettes à base de fromages selon des critères définis : variétés de fromages ↔ variétés de recettes ↔ provenance – difficulté VS facilité de préparation – temps de préparation – cuisine individuelle ou par ateliers – modes de cuisson variés – etc.
7. Cuisiner des mets à base de fromages variés (utiliser tous les types de fromages) et déguster en donnant un avis (démarche senso5).
8. Quiz : à partir de recettes dont le titre et le fromage utilisé ont été effacés, chercher le nom de la recette, identifier le fromage utilisé ainsi que le type, le mode de production, etc. et réaliser la recette.



### Recherche de fromage

[Retour à la vue d'ensemble](#)

#### Bagnes 30

Fromage à raclette, au lait cru, goût typique du fromage valaisan. Idéal pour raclette- fondue- pour relever les plats chauds et froids- pour manger à la main.

#### Caractéristiques

Type	Fromages à pâte mi-dure
Transformation du lait	Lait cru
Lait	Lait de vache
Teneur en matière grasse	Graisse
Teneur en eau	43 %
Durée de maturation	3-6 mois
Zone de production	Valais
Arôme	Onctueux
Particularité	lait cru
Préparation	Sortir du frigo 1/2 h avant la consommation
Vendeur	Laiterie de Lourtier
Emballages	Pièce vendue en 1/4 de meule, 1/2 meule ou entière, 5 kg

© fromagesuisse.ch

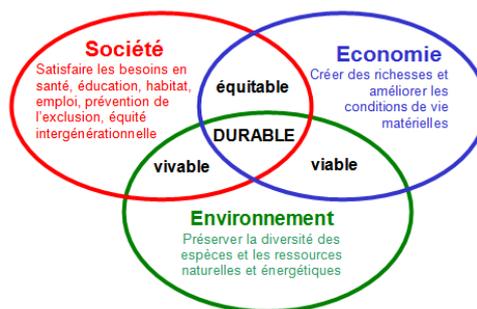


© fromagesuisse.ch

## Pour les 11CO

### Le Cycle de vie de mon fromage préféré

1. Un échange avec les élèves sur les fromages qu'ils connaissent et/ou consomment d'ici et d'ailleurs, sur quelques idées de mets à base de fromage qu'ils connaissent et/ou consomment en famille ou individuellement. Possibilité, au préalable de demander aux élèves d'amener une recette familiale à base de fromage, en indiquant le fromage utilisé.
2. Une recherche sur le fromage consommé et/ou choisi pour élaborer une fiche d'identité (feuille annexe : fiche identité produit)
3. Une enquête pour toucher les 3 dimensions du développement durable<sup>1</sup> que sont l'environnement, la société / santé – et l'économie à travers :
  - La fabrication des fromages de la région et/ou suisses
  - Le fromage et la santé
  - Le fromage et son prix
4. Une/des réalisation/s de recette/s à base de fromage pour emporter ou déguster ensemble ou confectionner un apéro et s'interroger sur :
  - Le type
  - La provenance
  - Les modes de production
  - Le prix au kilo
  - Les moyens de transport du champ à l'assiette : identifier les différents moyens utilisés
  - Les modes de commercialisation : vente à la ferme ou au bord des routes – agriculture contractuelle – fromagerie – grande distribution – transformé
  - Le « Packaging » : conditionnement et emballage
  - Les moyens de conservation et possibilités de conservation (congélation – à l'huile – etc.)
  - Les modes de cuisson utilisés et/ou qui conviennent aux fromages
  - Le coût du mets réalisé : prix de revient
  - L'équilibre alimentaire du mets réalisé
  - La comparaison d'un mets maison et du commerce : investissement – santé (composition – valeur nutritive) – écologie (provenance / transport/ packaging / déchets) – degré de transformation – prix – plaisir à la réalisation et dégustation (voir Croqu'Maison p. 176 à 179)
  - Test de qualité d'une préparation à base de fromage appréciée par les élèves (voir Croqu'Maison p.80)



#### INGRÉDIENTS

- 800 g de pain
- 2 gousses d'ail
- 3 dl de vin blanc sec
- 4 cc de fécule de maïs
- 800 g de fromage pour fondue grossièrement râpé, p. ex. moitié-moitié de kirsch, selon les goûts
- 6 cs poivre du moulin
- noix de muscade



<sup>1</sup> Diverses informations sur l'EDD se trouvent sur <http://www.education21.ch/fr/comprehension-edd>

### Autres pistes de travail

- Invitation d'un fromager :
  - pour présenter son métier
  - pour une démonstration de fabrication de fromage
- Visite d'une fromagerie ou interview d'un fromager avec questionnaire pour :
  - comprendre la filière du lait – le calcul du prix du fromage – les modes de production – la composition des fromages – les modes de commercialisation – etc.
- Interdisciplinarité EF/SHS pour comprendre la filière du lait (notamment avec les 11CO) et/ou travailler le fromage du bien de production au bien de consommation.
- Interdisciplinarité avec les math pour le calcul des matières grasses en fonction des matières grasses dans l'extrait sec.

### Remarques :

Les pistes de travail proposées ci-dessus sont « traduites » en activités élèves (voir feuilles annexes : les fromages fiche élève 9CO-10CO-11CO). A vous de les utiliser à votre gré, totalement ou partiellement. Elles ont été conçues selon les objectifs et les progressions d'apprentissages prévues par degré 9-10-11CO.

L'animation « Education nutritionnelle – Economie familiale » cycle 3 reste à disposition pour toutes questions :

Rachel Bircher May

079 481 72 12

[rachel.birchermay@hepvs.ch](mailto:rachel.birchermay@hepvs.ch)

