

# Petit bac des perceptions sensorielles des fruits et légumes



5 à 7 participants



20 minutes



## Matériel :

- 5 fruits et légumes
- 1 stylo / personne
- 1 fiche "petit bac des perceptions sensorielles" personne
- assiette x nb de participant
- 1 planche à découper
- 1 couteau d'office
- accès à l'eau potable/ évier
- optionnel : fiche des perceptions



## Objectifs :

- Inviter les fruits et légumes à l'apéritif (apéritif favorable à la santé/ bien-être)
- Echange sur les perceptions (toucher)
- Partager un moment convivial entre collègues



**Consignes :** Chaque personne a une feuille avec différents items à renseigner selon le fruit / légume choisi par le maître du jeu : texture en bouche, perception chimique, perception auditive, perception gustative, odeur, texture, goût, aspect visuel, ouïe, recette sucrée & salée. Chaque participant goûte le fruit / légume choisi. Il écrit sur sa feuille 1 adjectif correspondant à chaque item.

-Les joueurs qui ont utilisé le même mot pour un item gagnent 1 point.

## Mise en place de l'activité par le maître du jeu :

Préparation de 5 fruits ou légumes par le maître du jeu (1 morceau par personne) : laver/ éplucher et réserver dans un saladier les morceaux (1saladier par fruit/ légume)

Mettre dans une assiette le morceau à placer devant chaque participant.

Donner une feuille à remplir à chaque participant. Inviter les participant à goûter le morceau et à remplir la fiche.

## Explication des règles du jeu :

Vous avez devant vous un morceau de .... "fruit choisi".

Vous allez goûter le morceau et remplir la fiche sur vos perceptions : texture en bouche, perception chimique, perception auditive, perception gustative, odeur, texture, goût, aspect visuel, ouïe, recette sucrée & salée.

Echangez sur vos perceptions et recette à la fin de chaque morceau puis passez au morceau suivant.

Les personnes ayant mis le même adjectif gagnent 1 point.

## Petit bac des perceptions sensorielles des fruits et légumes



Fruit/ légume /Perception sensorielle	1 : .....	2 : .....	3 : .....	4 : .....	5 : .....
Perception gustative					
Texture en bouche					
Perception auditive					
Perception chimique					

## Petit bac des perceptions sensorielles des fruits et légumes



Fruit/ légume /Perception sensorielle	1 : .....	2 : .....	3 : .....	4 : .....	5 : .....
Perception gustative					
Texture en bouche					
Perception auditive					
Perception chimique					

**Petit bac perceptions sensorielles des fruits et légumes : fiche perceptions**

**Quelle perception vous procure cet aliment en terme de :**

**• TEXTURE EN BOUCHE**

*Charnu, Dense, Ferme, râpeux, lisse, Granuleux, Juteux, mou, dur, croquant, tendre, fluide, onctueux, élastique, collant, gluant, sec, humide, gras*

**• PERCEPTION CHIMIQUE**

*Piquant, Chaud, Métallique, Frais/Froid, Pétillant*

**• PERCEPTION AUDITIVE**

*Craquant, Croustillant, Cassant, Feutré, Sourd*

**• PERCEPTION GUSTATIF**

*Saveur : Sucré, Salé, Amer, Fade,  
Arôme : Odeur lors de la dégustation  
Epicée : Cannelle, Curry, Poivré  
Floral : Jasmin, Lavande, Oranger  
Fruité : Ananas, Citronné, Noisette,  
Vert, Mentholé  
Autres : Neutre, Rance, Equilibre*

**Petit bac perceptions sensorielles des fruits et légumes : fiche perception**

**Quelle perception vous procure cet aliment en terme de :**

**• TEXTURE EN BOUCHE**

*Charnu, Dense, Ferme, râpeux, lisse, Granuleux, Juteux, mou, dur, croquant, tendre, fluide, onctueux, élastique, collant, gluant, sec, humide, gras*

**• PERCEPTION CHIMIQUE**

*Piquant, Chaud, Métallique, Frais/Froid, Pétillant*

**• PERCEPTION AUDITIVE**

*Craquant, Croustillant, Cassant, Feutré, Sourd*

**• PERCEPTION GUSTATIF**

*Saveur : Sucré, Salé, Amer, Fade,  
Arôme : Odeur lors de la dégustation  
Epicée : Cannelle, Curry, Poivré  
Floral : Jasmin, Lavande, Oranger  
Fruité : Ananas, Citronné, Noisette,  
Vert, Mentholé  
Autres : Neutre, Rance, Equilibre*

**Petit bac perceptions sensorielles des fruits et légumes : fiche perception**

**Quelle perception vous procure cet aliment en terme de :**

**• TEXTURE EN BOUCHE**

*Charnu, Dense, Ferme, râpeux, lisse, Granuleux, Juteux, mou, dur, croquant, tendre, fluide, onctueux, élastique, collant, gluant, sec, humide, gras*

**• PERCEPTION CHIMIQUE**

*Piquant, Chaud, Métallique, Frais/Froid, Pétillant*

**• PERCEPTION AUDITIVE**

*Craquant, Croustillant, Cassant, Feutré, Sourd*

**• PERCEPTION GUSTATIF**

*Saveur : Sucré, Salé, Amer, Fade,  
Arôme : Odeur lors de la dégustation  
Epicée : Cannelle, Curry, Poivré  
Floral : Jasmin, Lavande, Oranger  
Fruité : Ananas, Citronné, Noisette,  
Vert, Mentholé  
Autres : Neutre, Rance, Equilibre*

**Petit bac perceptions sensorielles des fruits et légumes : fiche perception**

**Quelle perception vous procure cet aliment en terme de :**

**• TEXTURE EN BOUCHE**

*Charnu, Dense, Ferme, râpeux, lisse, Granuleux, Juteux, mou, dur, croquant, tendre, fluide, onctueux, élastique, collant, gluant, sec, humide, gras*

**• PERCEPTION CHIMIQUE**

*Piquant, Chaud, Métallique, Frais/Froid, Pétillant*

**• PERCEPTION AUDITIVE**

*Craquant, Croustillant, Cassant, Feutré, Sourd*

**• PERCEPTION GUSTATIF**

*Saveur : Sucré, Salé, Amer, Fade,  
Arôme : Odeur lors de la dégustation  
Epicée : Cannelle, Curry, Poivré  
Floral : Jasmin, Lavande, Oranger  
Fruité : Ananas, Citronné, Noisette,  
Vert, Mentholé  
Autres : Neutre, Rance, Equilibre*

**Petit bac perceptions sensorielles des fruits et légumes : fiche perception**

**Quelle perception vous procure cet aliment en terme de :**

**• TEXTURE EN BOUCHE**

*Charnu, Dense, Ferme, râpeux, lisse, Granuleux, Juteux, mou, dur, croquant, tendre, fluide, onctueux, élastique, collant, gluant, sec, humide, gras*

**• PERCEPTION CHIMIQUE**

*Piquant, Chaud, Métallique, Frais/Froid, Pétillant*

**• PERCEPTION AUDITIVE**

*Craquant, Croustillant, Cassant, Feutré, Sourd*

**• PERCEPTION GUSTATIF**

*Saveur : Sucré, Salé, Amer, Fade,  
Arôme : Odeur lors de la dégustation  
Epicée : Cannelle, Curry, Poivré  
Floral : Jasmin, Lavande, Oranger  
Fruité : Ananas, Citronné, Noisette,  
Vert, Mentholé  
Autres : Neutre, Rance, Equilibre*

**Petit bac perceptions sensorielles des fruits et légumes : fiche perception**

**Quelle perception vous procure cet aliment en terme de :**

**• TEXTURE EN BOUCHE**

*Charnu, Dense, Ferme, râpeux, lisse, Granuleux, Juteux, mou, dur, croquant, tendre, fluide, onctueux, élastique, collant, gluant, sec, humide, gras*

**• PERCEPTION CHIMIQUE**

*Piquant, Chaud, Métallique, Frais/Froid, Pétillant*

**• PERCEPTION AUDITIVE**

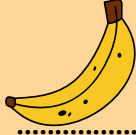
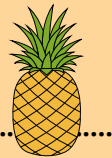
*Craquant, Croustillant, Cassant, Feutré, Sourd*

**• PERCEPTION GUSTATIF**

*Saveur : Sucré, Salé, Amer, Fade,  
Arôme : Odeur lors de la dégustation  
Epicée : Cannelle, Curry, Poivré  
Floral : Jasmin, Lavande, Oranger  
Fruité : Ananas, Citronné, Noisette,  
Vert, Mentholé  
Autres : Neutre, Rance, Equilibre*



## Exemples

<b>Fruit/ légume /Perception sensorielle</b>					
<b>Perception gustative</b>	Sucré	Sucré	Salé, Neutre Fade	Sucré	Sucré
<b>Texture en bouche</b>	Dur, Croquant, Ferme	Juteux Charnu Croquant	Croquant	Onctueux Dense Charnu	Croquant Dur Sec Râpeux
<b>Perception auditive</b>	Craquant Cassant	Craquant	Craquant	Sourd	Craquant
<b>Perception chimique</b>	Frais	Frais	Frais	Frais	Frais
<b>Fruit/ légume /Perception sensorielle</b>					
<b>Perception gustative</b>	Sucré	Sucré	Amer	Sucré	Sucré
<b>Texture en bouche</b>	Juteux	Juteux Charnu Fluide Lise	Croquant	Dense Charnu Croquant Juteux	Juteux Croquant Ferme
<b>Perception auditive</b>	Craquant	Sourd	Craquant	Craquant	Craquant
<b>Perception chimique</b>	Frais	Frais	Frais	Frais	Frais