



| Boostez vos 5 sens

Faites travailler tous vos sens avec un exercice de dégustation et (re)découvrez les aliments sous un nouveau jour.



Préparation

- Un aliment de votre choix (chocolat, fromage, pain, fruit, légume, charcuterie, biscuits...)

DÉROULEMENT

Bien installé dans une pièce calme, imaginez-vous découvrir l'aliment pour la première fois. Suivez les conseils de dégustation par sens et répondez aux questions proposées. Plus l'exercice est effectué avec concentration, plus les perceptions seront intéressantes.

La vue

Prenez l'aliment entre vos doigts et observez-le sous toutes ses coutures

- Quelle est sa forme, sa couleur, sa taille ?
- A quoi ressemble-t-il ?
- D'où peut-il provenir ?

Le toucher

Faites tourner l'aliment entre vos doigts

- Comment est sa texture, sa température, son poids ?
- Est-il agréable à toucher ? Pourquoi ?

L'ouïe

Cassez un morceau et écoutez les sons qui s'y échappent

- A-t'il un bruit cassant, craquant, croquant ?
- Quelles informations vous donne ce bruit ?

L'odorat

Portez l'aliment à votre nez

- Percevez-vous une odeur ? Décrivez-la
- Avez-vous déjà rencontré cette odeur ?
- A quelle autre odeur/aliment ressemble cette odeur ?

Le goût

Vous pouvez finalement mettre l'aliment en bouche

- Comment est son goût ?
 - Saveurs : sucré, salé, acide, amer, umami
 - Arômes : arôme de vanille/café/cannelle/miel/poivre/citron..., arôme torréfié/épicé/fermenté/fumé...
 - Sensations : chaud, froid, piquant, irritant, doux, moelleux...
- Ce goût vous plaît-il ? Pourquoi ?