

Préparer

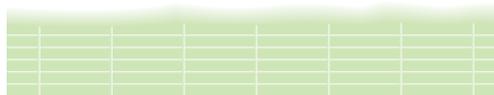
atout prix

fiche **A** *Envie - Pas envie*

fiche **B** *Les équipements*

fiche **C** *Des préparations simples et agréables*

fiche **D** *Des repas prêts à l'heure*



envie - pas envie**FINALITÉS**

Pouvoir exprimer son désir ou son désintérêt pour la préparation des repas.

Les influences

De nombreux facteurs interviennent sur la préparation des repas. Ils peuvent se répartir sur plusieurs plans :

- En lien avec la personne :
 - l'état de santé et la forme physique
 - l'image de soi : confiance et dynamisme
 - les connaissances nutritionnelles et culinaires
 - les savoir-faire : répertoire de recettes et techniques culinaires
 - le plaisir de se nourrir
 - le plaisir de donner et de nourrir les autres
- En lien avec l'environnement familial :
 - le partage des tâches et l'organisation
 - les autres sollicitations
 - l'ambiance
- En lien avec le contexte :
 - l'équipement culinaire
 - l'argent disponible
 - les denrées disponibles ou imposées
 - les contraintes de temps et d'organisation

Selon les personnes, ces facteurs interfèrent en éléments facilitants ou limitants sur la confection des repas.

L'expression des envies et non envies est une première étape déterminante de l'action.

Elle permet de prendre en compte globalement les personnes, de réaliser un diagnostic des attentes et des besoins et de créer une dynamique de groupe.

Lors de la préparation des repas, la personne doit faire face à différentes contraintes. Il est important de permettre une expression des éléments moteurs et des éléments limitants pour que chacun puisse se situer dans son contexte.

En effet, proposer un espace de discussion collective à partir du vécu de chacun peut être sour-

ce de motivations. Et grâce à l'expérience des autres, à leurs problématiques, chacun peut se resituer et optimiser ou relativiser ses propres expériences, approches et opinions.

Les aspects négatifs risquent d'émerger en premier. L'animateur doit permettre leur expression sans y apporter de jugement. Il pourra alors seulement faciliter l'expression d'éléments positifs en terme d'expériences et de savoir-faire de chacun.

Repérer les souhaits des personnes du groupe sont des facteurs facilitants pour le développement des compétences.

Ces éléments seront déterminants pour construire avec les participants des bases de réflexion et d'actions.

Les transparents **Mode d'emploi**

OBJECTIF

Faire émerger les facteurs facilitants et les facteurs limitants.



2 transparents

- Préparer à manger
- Envie et pas envie

Les deux transparents sont construits autour de la question : qu'est-ce que je vais faire à manger ? Le premier pose la question, le deuxième représente sous forme de pictogrammes les éléments limitants et les éléments facilitants.

Nous vous proposons de classer les réponses en deux catégories : envies (annexe 1) et absence d'envie (annexe 2).

Transparent n°1 : **préparer à manger**

Description du transparent

Une personne se questionne : "Est-ce que j'ai envie de préparer à manger ?"

Envie et absence d'envie

- ✓ Laisser répondre les participants
- ✓ Organiser leurs réponses en listant les envies, l'absence d'envie, les facteurs limitants et facilitants, les alternatives



Votre rôle d'animateur

Demander aux participants ce que cette question leur évoque.

Transparent n°2 : **envie et pas envie**

Description du transparent

Des bulles réponses avec pictogrammes et paroles sont dessinées et réparties en deux couleurs :

- en vert les motivations à cuisiner
- en rouge les freins



Votre rôle d'animateur

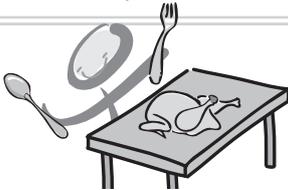
À partir des dessins, engager une discussion avec les participants.

À partir des paroles sur les régimes et substituts de repas, vous pourrez faire le point sur les régimes (choix ponctuel à risque, problème de

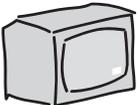
santé), sur la mise au régime de toute la famille, sur l'absence de réalisation de repas, voire les coûts des substituts de repas.

- ✓ Intégrer les réponses déjà citées dans le transparent précédent
- ✓ Valoriser les situations d'envie
- ✓ Inciter le groupe à trouver des alternatives possibles au manque d'envie
- ✓ Faire émerger avec le groupe les côtés agréables et simples de la préparation d'un repas

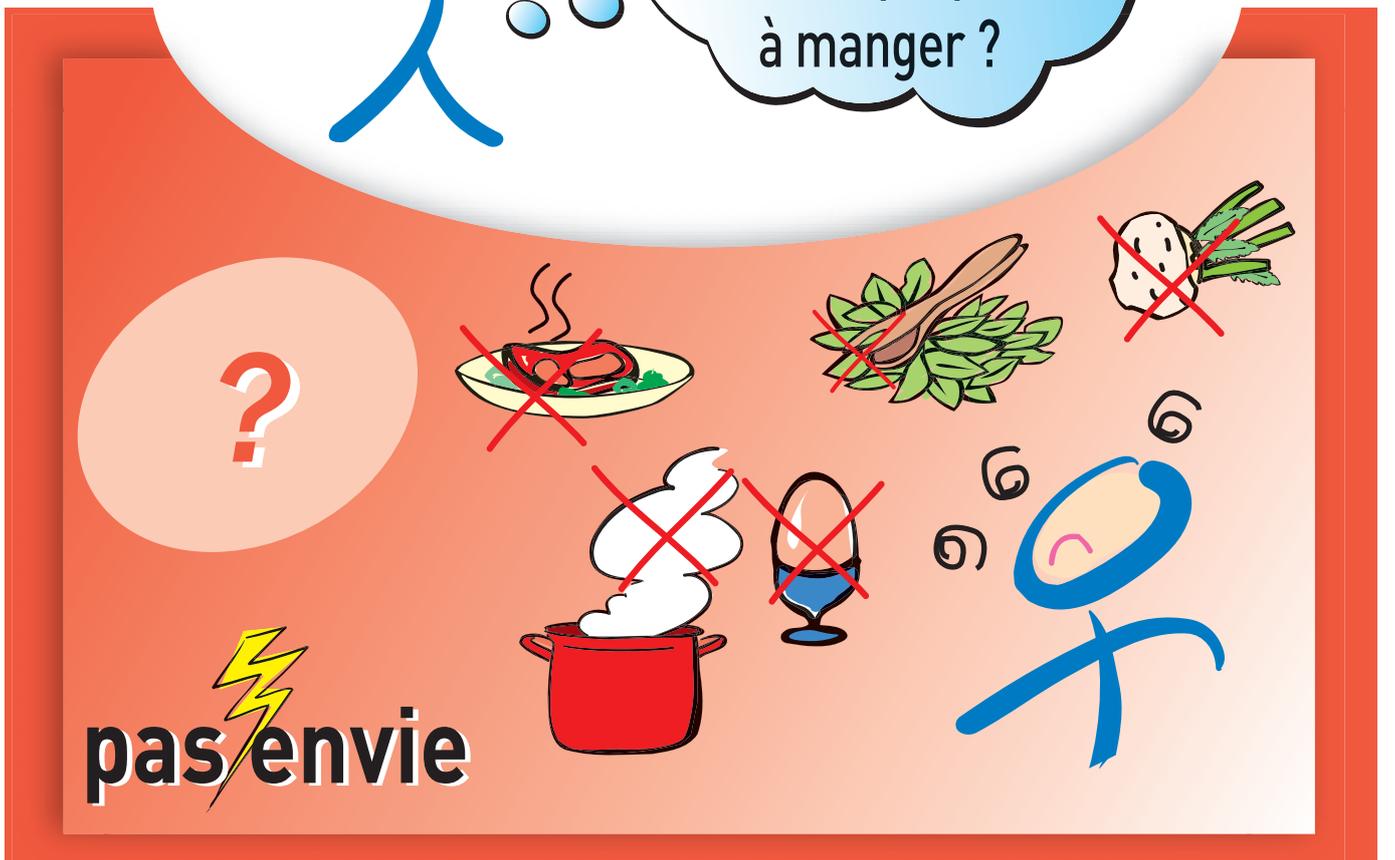
ANNEXE 1 : Les facteurs facilitants - J'ai envie

	REGISTRE	LES PAROLES
	PLAISIR POUR SOI	<ul style="list-style-type: none"> - Ça me plaît de manger - Ça me plaît de faire - Je vais épater les autres
	FAIRE PLAISIR	<ul style="list-style-type: none"> - Je vais faire plaisir - Ils vont être contents - Je suis sûr qu'ils vont aimer - C'est ma spécialité
	ORGANISATION	<ul style="list-style-type: none"> - J'ai des restes, je les prépare de façon agréable - J'ai quelque chose de simple à faire
	TEMPS	<ul style="list-style-type: none"> - J'ai du temps - Je prends du temps
	FACILITÉ SIMPLICITÉ	<ul style="list-style-type: none"> - J'ai du "tout prêt" - J'ai acheté un plat cuisiné
	BANQUE D'IDÉES SAVOIR-FAIRE	<ul style="list-style-type: none"> - J'ai des idées - J'ai envie d'essayer une recette - J'ai appris quelque chose - On m'a donné une bonne recette - Je sais cuisiner
	PROPOSITION OFFRE	<ul style="list-style-type: none"> - On m'a donné, tant mieux je suis content(e) - On m'a offert des légumes du jardin
	PARTAGE DES TÂCHES	<ul style="list-style-type: none"> - La famille participe - On fait ensemble - Tant pis pour le désordre

ANNEXE 2 : Les facteurs limitants - Je n'ai pas envie

	REGISTRE	LES PAROLES
	FORME PHYSIQUE	<ul style="list-style-type: none"> - Je n'ai pas le courage - Je suis fatigué - Je suis malade - Je n'ai pas faim - Ça m'écœure
	LASSITUDE RÉPÉTITION	<ul style="list-style-type: none"> - Ça revient tous les jours - C'est lassant - C'est répétitif
	AUTRES SOLLICITATIONS	<ul style="list-style-type: none"> - J'ai autre chose à faire - Je n'ai pas le temps - Je préfère d'autres activités
	ÉQUILIBRE APPÉTIT	<ul style="list-style-type: none"> - Qu'est-ce qu'ils ont mangé à la cantine ? - Que faire maintenant ? - Le soir, un petit "truc" suffit ! - Je suis au régime !
	MANQUE DE MOYENS	<ul style="list-style-type: none"> - Je n'ai rien dans le frigo - Je n'ai pas ce qu'il faut - Je n'ai pas le matériel nécessaire - Je n'ai plus de gaz - J'ai un appareil en panne
	MANQUE DE CONFIANCE MANQUE D'IDÉES	<ul style="list-style-type: none"> - J'ai peur de rater - Je n'ai pas d'idées - Je n'ai pas de recettes - J'ai la tête vide - Personne ne me donne d'idées
	OBLIGATION	<ul style="list-style-type: none"> - J'ai trop acheté - On m'a donné des aliments mais je n'ai pas envie de les cuisiner - Ma famille me réclame un plat
	ORGANISATION	<ul style="list-style-type: none"> - Je suis seule, personne ne m'aide - Ça prend beaucoup de temps - Je n'ai pas envie de faire la vaisselle
	AMBIANCE	<ul style="list-style-type: none"> - Tout le monde est de mauvaise humeur - Je sens que ce repas va être désagréable

Préparer à manger



les équipements

FINALITÉS

Découvrir que l'on peut préparer des repas dans des situations différentes.

L'aménagement

L'aménagement de la cuisine et son équipement sont souvent présentés comme des facteurs limitants pour la préparation de repas variés.

Il nous apparaît important d'aborder cette question :

Pour faire à manger, de quel équipement a-t-on besoin ?

Ce questionnement doit permettre de visualiser la notion de minimum indispensable pour réaliser de multiples préparations simples, nutritionnellement et budgétairement satisfaisantes.

L'équipement de la cuisine se décline à travers quatre fonctions principales :

- Stocker : ranger, conserver les aliments
- Laver : les aliments, le matériel et les surfaces de préparation
- Préparer : apprêter, éplucher, trancher, parer les aliments
- Cuire

Les contraintes d'espace, de budget et d'hygiène sont autant d'éléments déterminants pour l'installation du lieu en vue d'une bonne organisation.

De façon générale, les équipements nécessaires vont se répartir autour des quatre fonctions sous la forme d'appareillage électroménager, de petit matériel et ustensiles de cuisine, de mobilier de rangement et de matériel d'entretien.

Il n'est pas nécessaire d'avoir l'équipement matériel optimum pour améliorer la préparation des repas, en particulier en raison du coût de certains appareils. Un minimum d'équipement est cependant indispensable et reste un préalable à toute démarche autour de l'alimentation.

Il est souvent possible de trouver des solutions à l'aide d'ustensiles de cuisine plus rudimentaires mais aussi efficaces.

Deux appareils mériteront une discussion plus approfondie en terme d'investissement :

- L'autocuiseur : malgré son coût important, il permet de cuire rapidement (donc à moindre coût), d'élaborer de multiples préparations mais il est encore accompagné d'une crainte concernant son utilisation
- Le mixeur simple est également intéressant pour la variété des préparations possibles, en particulier pour les jeunes enfants

Dans un premier temps, il est important de réaliser un inventaire des équipements disponibles pour repérer les éléments indispensables manquants.

Des solutions alternatives pour les achats importants sont possibles : achats d'occasion, échanges, emprunts.

OBJECTIF

Repérer les équipements nécessaires à la préparation d'un repas et respecter la chaîne du froid.

Les transparents **Mode d'emploi**



2 transparencis

- Des équipements en cuisine
- Le minimum d'équipement



1 complémentaire

- Le froid et la conservation des aliments

Transparent n°1 : les équipements en cuisine

Description du transparent

Des équipements sont dessinés pour permettre aux participants de repérer le minimum indispensable à la préparation des aliments et préciser les fonctions (laver - cuire - stocker - préparer).

L'abondance des équipements représentés permet d'introduire la notion de choix à faire pour investir dans un minimum nécessaire.



Votre rôle d'animateur

À partir de la liste des équipements, répertorier les différentes fonctions indispensables pour pouvoir faire à manger (stocker - laver - préparer - cuire).

- ✓ Prendre les réponses des participants
- ✓ Synthétiser les équipements autour des quatre fonctions essentielles
- ✓ Engager une discussion sur la variété des équipements (du minimum à l'équipement moyen)

Transparent n°2 : le minimum d'équipement

Ce transparent reclasse ces équipements autour de chaque fonction en regroupant le minimum dans le gros équipement et le petit matériel.

Description du transparent

Le transparent est divisé en quatre surfaces de couleurs différentes autour des termes : cuire, préparer, laver, stocker.

Deux zones concentriques répertorient :

- Le petit matériel
- Le gros équipement



Votre rôle d'animateur

Quel est l'équipement minimum en cuisine ?

- ✓ Engager une discussion sur l'équipement minimum en listant les réactions favorables et les difficultés

- ✓ Autour des difficultés, en particulier la possession du gros matériel (investissement important), trouver avec le groupe des solutions (occasion - échange ou troc - emprunt)

Il est très important de trouver des solutions s'appuyant sur le savoir-faire et les possibilités des participants car l'aide alimentaire n'a de sens que s'il y a une possibilité pour préparer les aliments dans l'environnement de la personne.

Des solutions de court terme peuvent être trouvées :

- un camping gaz pour chauffer
- le lavabo pour laver
- la glacière ou les courses au jour le jour pour stocker les aliments frais

Mais ces solutions très contraignantes ne peuvent pas s'inscrire dans la durée.

Complémentaire n°1 :
le froid et la conservation des aliments

Description du transparent

Le transparent attire l'attention sur les lieux de conservation des différents aliments en particulier sur le respect de la chaîne du froid (réfrigération, conservation, congélation).

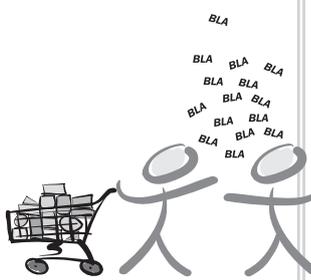
Différents pictogrammes représentent des messages importants en terme de sécurité alimentaire (explications données en annexe 1).

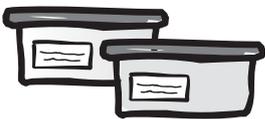
 Votre rôle d'animateur

Engager une discussion sur les durées de conservation.

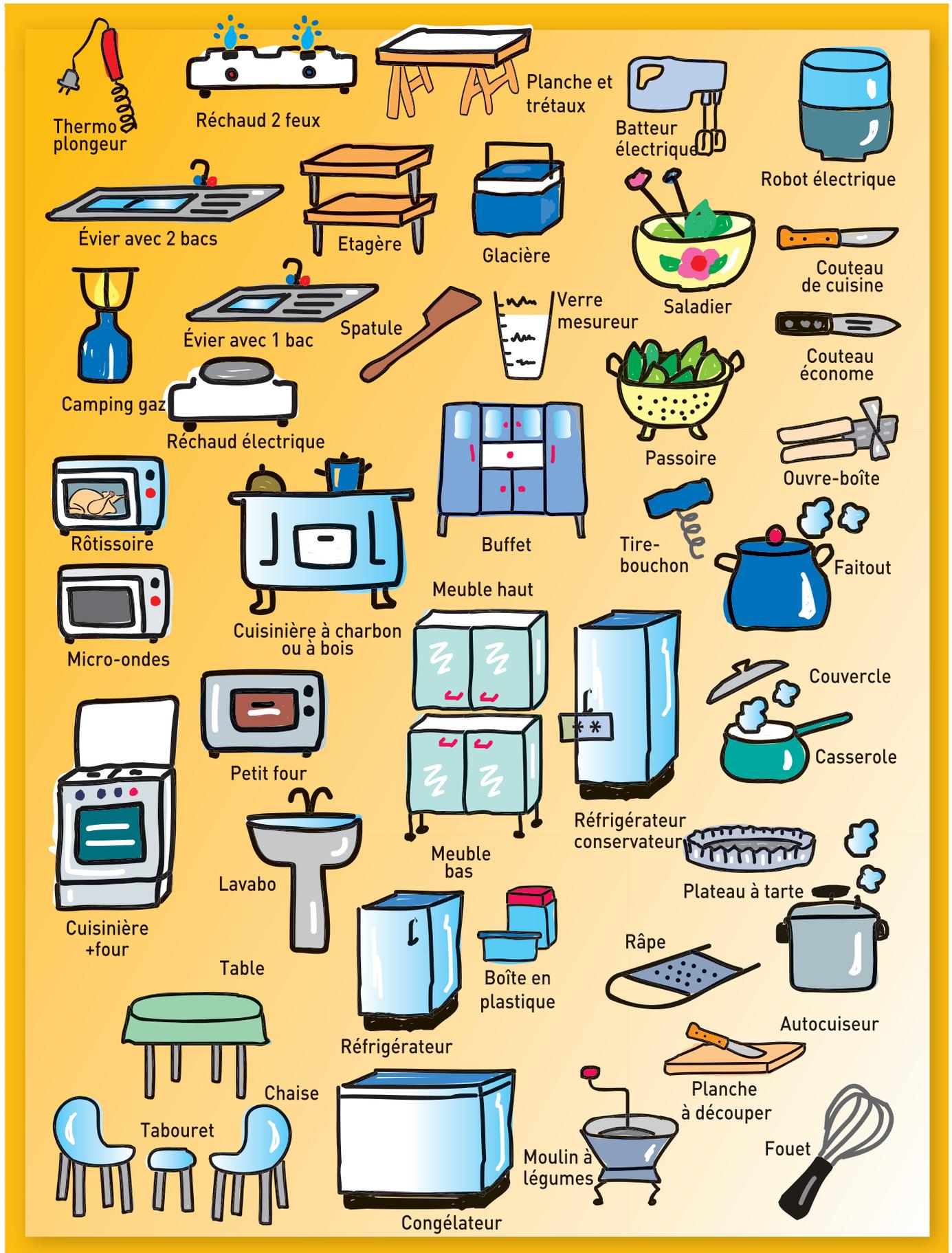
- ✓ Lister les différents lieux de conservation en fonction des aliments
- ✓ Engager une discussion autour des différents pictogrammes
- ✓ Repérer les différentes solutions pour optimiser la conservation par le froid

ANNEXE 1 :

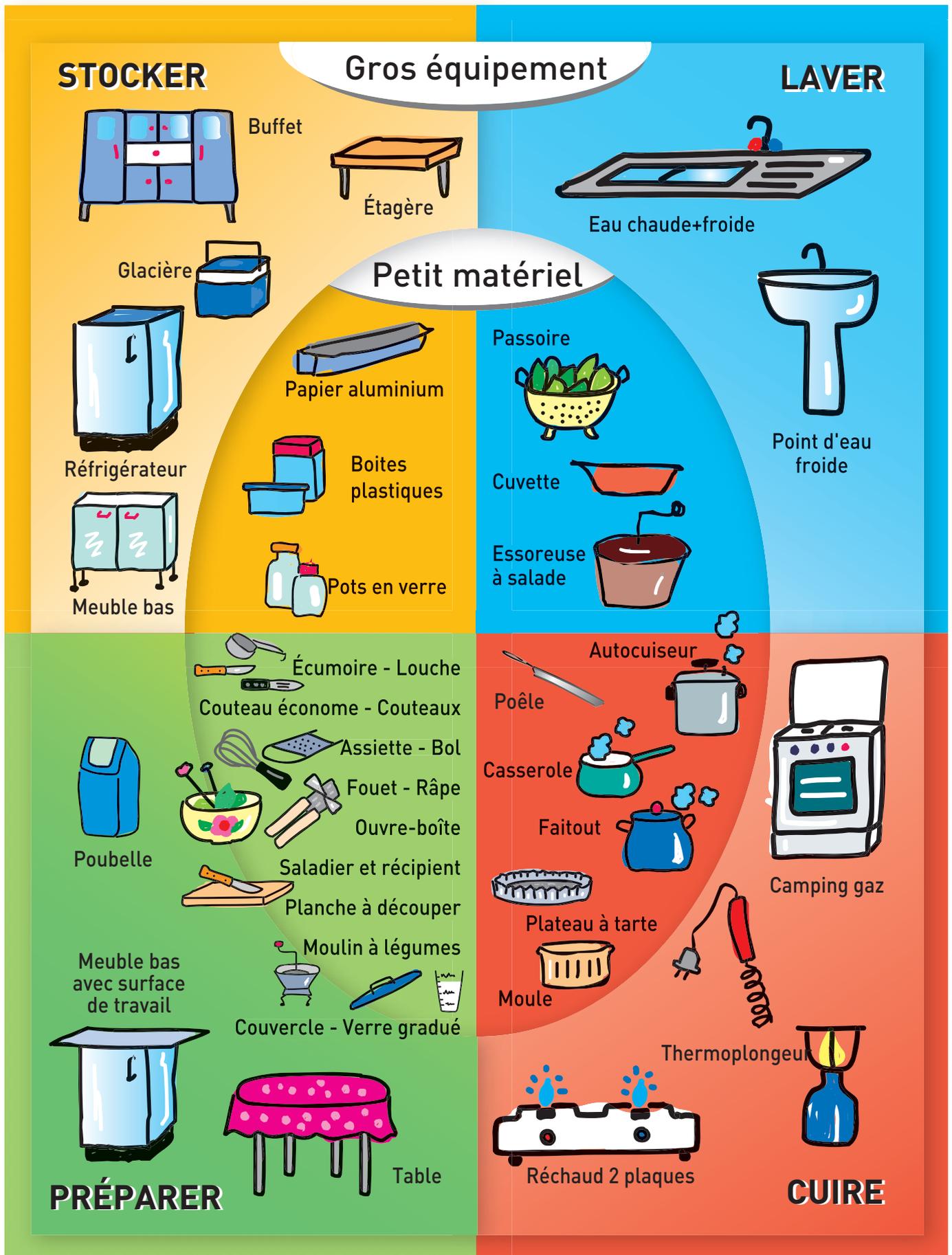
Hors froid									
<p>Placard, cave, cèlier</p> 	<p>Protéger l'aliment en le conservant : à l'abri de la lumière à l'abri de l'humidité</p> <p>Les agrumes ne se conservent pas au froid. Les boîtes de conserves bombées ne doivent pas être consommées. En cas d'une légère détérioration de l'emballage, il est plus prudent d'être vigilant à l'aspect du produit à son ouverture (absence de mauvaises odeurs, modifications de la texture, etc.).</p>								
Le froid									
<p>Généralités</p> 	<p>Les microbes ne sont pas détruits par le froid mais endormis. La décongélation les réactive puissamment. Les graisses continuent de rancir au froid. Le froid dessèche les aliments et les graisses constituent un puissant capteur d'odeurs. Ne pas confondre congélation et surgélation. La surgélation est uniquement industrielle. C'est une méthode où l'aliment atteint très rapidement les moins 40°C. La chaîne du froid ne doit pas être interrompue. De la surgélation en entreprise jusqu'à la casserole ou la table, l'aliment doit conserver la même température pour rester sain et sûr d'un point de vue sanitaire tout en gardant ses propriétés nutritionnelles et gustatives. Quelques conseils :</p> <ul style="list-style-type: none"> • acheter les produits surgelés en dernier • réduire le plus possible les temps de transport • se munir d'un sac isotherme pour transporter les surgelés du lieu de vente au domicile. Ce sac est également recommandé pour transporter des produits frais si le temps de trajet jusqu'au logement est long ou lorsqu'il fait très chaud. 								
<p>Réfrigérateur</p> 	<p>Chaque aliment a une place optimale dans l'enceinte du réfrigérateur en fonction des différentes températures qui règnent à l'intérieur :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. glaçons, desserts glacés, surgelés : à conserver dans le compartiment à glaçons ou "freezer" deux à trois jours maximum (lire la notice d'emballage). 2. viande, poissons frais, fromage, crème : à placer dans la zone la plus froide du réfrigérateur. En fonction du modèle du réfrigérateur, cette zone est située soit juste en dessous de la partie "freezer", soit juste au dessus du bac à légumes. La notice des nouveaux réfrigérateurs le précise. Pour les plus anciens, il suffit de disposer un thermomètre dans le réfrigérateur pour déterminer les différentes zones et contrôler les éventuelles variations de température. 3. aliments cuits, restes, oeufs 4. végétaux, légumes et fruits 5. lait, beurre, fromages cuits ou fermentés <ul style="list-style-type: none"> • surveiller les dates limites de consommation • penser à nettoyer le réfrigérateur régulièrement • vérifier qu'il n'y a pas de produits oubliés qui commenceraient à s'abîmer dans le réfrigérateur • quelques aliments réclament une vigilance particulière : <table border="1" data-bbox="486 1982 1348 2161"> <tbody> <tr> <td>Blanc d'oeuf - Viande hachée</td> <td>conservation de quelques heures</td> </tr> <tr> <td>Bouillon de viande - Plats en sauce</td> <td>maximum 24 h</td> </tr> <tr> <td>Mayonnaise maison - Crème anglaise</td> <td>maximum 12 h</td> </tr> <tr> <td>Bananes - Navets - Pommes de terre</td> <td>ne supportent pas la réfrigération</td> </tr> </tbody> </table>	Blanc d'oeuf - Viande hachée	conservation de quelques heures	Bouillon de viande - Plats en sauce	maximum 24 h	Mayonnaise maison - Crème anglaise	maximum 12 h	Bananes - Navets - Pommes de terre	ne supportent pas la réfrigération
Blanc d'oeuf - Viande hachée	conservation de quelques heures								
Bouillon de viande - Plats en sauce	maximum 24 h								
Mayonnaise maison - Crème anglaise	maximum 12 h								
Bananes - Navets - Pommes de terre	ne supportent pas la réfrigération								

<p>Réfrigérateur</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Chaque aliment demande à être protégé du froid et doit être emballé, couvert • Les surgelés ne sont dans le réfrigérateur qu'en vue d'une consommation rapide dans les 24 h ou pour une éventuelle décongélation
<p>Conservateur = Compartiment conservateur</p> <p>* * * * * *</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Un compartiment conservateur n'est pas un congélateur, on ne peut pas y congeler des aliments frais • Les étoiles indiquent la puissance de froid de l'appareil et par conséquent le temps de conservation des surgelés : <ul style="list-style-type: none"> * - 6°C : une semaine ** - 12°C : un mois *** - 18°C : plusieurs mois (consulter les étiquettes du produit)
<p>Congélateur</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Organiser le transport des surgelés achetés pour ne pas interrompre la chaîne du froid • Organiser un rangement du congélateur qui facilite le roulement des aliments <p>Pour une congélation familiale :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abaisser la température de l'appareil (le prévoir à l'avance) • Congeler des aliments sains et frais • Prévoir des portions pour éviter le gaspillage • Étiqueter soigneusement les produits avec mention des dates et des portions • Emballages spécifiques : papier aluminium, boîtes plastiques, sachets congélateur à usage unique (ne jamais les laver et les réutiliser) <p>Une utilisation intéressante du congélateur peut être faite en préparant à l'avance plusieurs plats et portions. C'est une solution facilitante et économique pour la gestion des repas.</p> <p>Trois techniques peuvent être utilisées pour décongeler les aliments tout en préservant leur qualité sanitaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sortir l'aliment du congélateur et le cuire aussitôt • Placer le plat dans la partie la moins froide du réfrigérateur et attendre sa décongélation pour l'utiliser • Décongeler dans un four à micro-ondes <p>Attention : un aliment décongelé ne doit jamais être recongelé.</p>
<p>Les restes</p> 	<p>Il est intéressant d'attirer l'attention sur les restes transformés. Ils peuvent être une mine d'idées pour des menus à compléter ou à improviser.</p> <p>Ils sont à stocker au réfrigérateur en étant vigilant au risque de détérioration dans le temps ainsi qu'au dessèchement (boîtes hermétiques, papier aluminium, etc.).</p> <p>Toute portion d'un plat non consommée ou d'un aliment non utilisé peut être conservée 24 à 48 h dans le réfrigérateur à la condition d'être bien emballée ou couverte.</p>

Des équipements en cuisine



Le minimum d'équipement



Le froid et la conservation des aliments

Épicerie
riz, farine, huile, sucre, lait

Conserves, boîtes, bocaux
crème dessert, viande, poisson, jambon, légumes, fruits, plats cuisinés

Frais
fruits, pommes de terre, oignons

④ légumes

⑤ yaourt, fromage, beurre, crème

② viande, poisson, jambon

③ restes de plats cuisinés

Semi conserves
viande, poisson, jambon, légumes, pâte Brisée

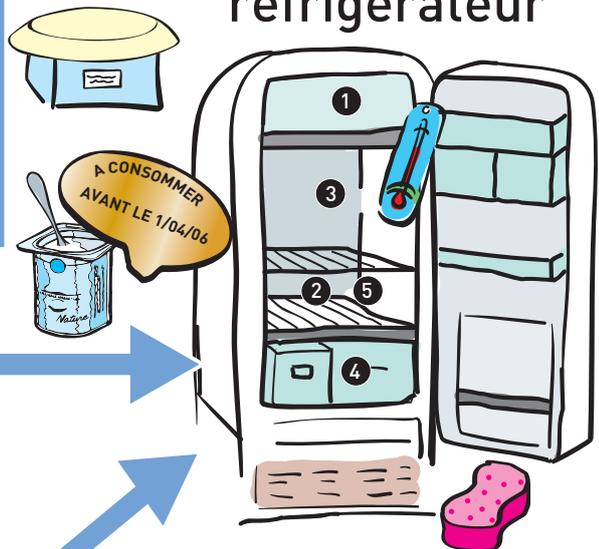
Surgelés

① crème glacée, viande, poisson, fruits, légumes, pâtisserie, plats cuisinés

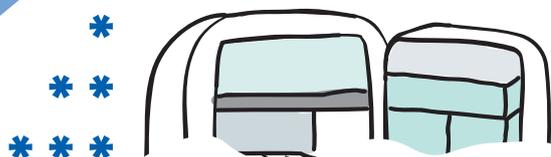


placard, cave, cellier

réfrigérateur



conservateur



congélateur



des préparations simples et agréables

FINALITÉS

Donner des idées pour réaliser un éventail de préparations à partir d'aliments de base.

Des idées simples de plats

Cuisiner fait partie du plaisir de manger, ce n'est pas si compliqué que cela, mais ça s'apprend. Les techniques ou recettes de base se transmettent le plus souvent de génération en génération par l'observation des gestes de la famille. Mais de nos jours, tout le monde ne bénéficie pas de cet apprentissage. D'autre part, des personnes d'origine étrangère peuvent ne pas savoir accommoder des aliments "français" mais avoir, par ailleurs, un véritable savoir-faire pour cuisiner les aliments et les plats de leur pays d'origine.

Il est plus difficile d'apprendre une recette en la lisant qu'en la pratiquant et c'est en voyant faire et en faisant (démonstration ou ateliers culinaires) que l'on apprend le mieux à cuisiner.

C'est pourquoi nous avons préféré donner des idées de plats ou de préparations culinaires dans un objectif d'utilisation pédagogique (échanges de recettes entre les personnes selon les habitudes et les savoir-faire de chacun, organisation d'ateliers cuisine sur la déclinaison de différentes techniques culinaires) plutôt que de réaliser un inventaire de recettes de base qui peuvent facilement se trouver dans les livres de recettes.

Pour travailler avec les personnes autour de ces idées de plats, il sera particulièrement intéressant de mobiliser et développer l'ensemble des aptitudes que la réalisation culinaire nécessite : connaissances des techniques, du fonctionnement du matériel à utiliser, des différentes combinaisons possibles pour les mêmes aliments ; respect des proportions ; organisation des étapes de préparation en fonction du temps disponible ; créativité et adaptation à différentes situations (faire avec les aliments en stock, utiliser des aliments en promotion, etc.).

Il sera par ailleurs très enrichissant de trouver des recettes permettant de valoriser les traditions et savoir-faire de chacun en évoquant des préparations de diverses origines culturelles.

Nous avons sélectionné dix aliments sur différents critères

- L'intérêt nutritionnel et économique (aliment "super plus")
- La disponibilité des aliments dans les colis d'aide alimentaire. La facilité de stockage et d'approvisionnement
- Les insuffisances alimentaires observées dans les enquêtes de consommation :
 - aversions pour certains aliments (lait, abats)
 - manque de fruits et légumes dont il est primordial de favoriser largement la consommation en donnant différentes idées de plat et en orientant les choix vers toutes les formes possibles de fruits et de légumes : en conserve, surgelés, déshydratés et frais. Cela permet d'élargir l'éventail des possibilités en fonction

du prix de revient et des moyens de conservation ou d'approvisionnement de chacun

- Le potentiel d'utilisations culinaires rassurant par sa variété et sa simplicité

En plus de ces aliments, il sera intéressant de travailler à partir d'idées de plats permettant d'améliorer d'un point de vue nutritionnel et gustatif, un plat préparé en conserve (du type de ceux proposés dans les structures d'aide alimentaire). Quelques exemples :

- Raviolis en boîte + concentré de tomates ou tomates pelées, épices et aromates et éventuellement un peu de gruyère pour faire un plat complet
- Bœuf en sauce en conserve + carottes fraîches, épices et aromates, pour le transformer en bœuf mode
- Hachis parmentier à partir de viandes ou de poissons en conserve, de purée en flocon et de béchamel nature ou encore au concentré de tomates
- Ajout d'épices diverses

Puiser dans ces exemples pour donner envie de cuisiner, apporter des idées de préparations simples, développer et valoriser les savoir-faire de chacun :

- Mise en place d'atelier cuisine
- Compilation et échanges de fiches recettes
- Organisation d'ateliers parents/enfants qui permettraient en plus de faciliter la transmission de savoir-faire et de créer du lien dans les familles

Les idées de plats présentées sont une base à enrichir avec des recettes proposées par les participants ou encore des déclinaisons de recettes traditionnelles en remplaçant certains aliments difficiles à trouver en France par des aliments plus courants ou souvent fournis par l'aide alimentaire. Dans le cadre de ces activités cuisine, commencer par des recettes traditionnelles (couscous pour un groupe majoritairement constitué de personnes d'origine maghrébine) peut aussi permettre de rassurer les participants d'origine étrangère par la réalisation de plats connus et les amener ensuite à avoir envie de découvrir d'autres types de recettes.

OBJECTIF

S'organiser pour réaliser des recettes.



12 transparents

Des idées simples de plats

- Des bases
- Les œufs
- Légumes secs
- Thon et poissons en conserve
- Le bœuf en gelée
- Lait, yaourt, fromage
- Les légumes
- Les fruits
- Les pommes
- Les épices
- Un menu à réaliser
- Une organisation



1 complémentaire

- Les sandwiches

Description des transparents

Un éventail de recettes simples et faciles à réaliser est proposé pour l'ensemble des neuf aliments sélectionnés, ainsi qu'une fiche spéciale épices.

Chaque transparent permet de visualiser l'ensemble des préparations culinaires possibles, salées ou sucrées, avec l'aliment utilisé seul ou complété par d'autres aliments.

L'objectif de ces fiches est d'élargir le champ d'idées en terme de préparations culinaires, en créant des réflexes pour s'approprier un répertoire de recettes. C'est également une base de discussion pour faire émerger les savoir-faire culinaires des participants ainsi que les difficultés.

Dans les deux derniers transparents, la question de l'organisation est abordée : un menu avec quatre types de préparation est proposé.

Il s'agit de définir les différentes étapes culinaires et l'organisation nécessaire des gestes et du temps.

Le choix des préparations a été fait selon certains critères :

- La cuisson du poisson en papillote est rapide, évite les odeurs et permet des parts individuelles. Chacun à table peut ensuite accommoder la papillote selon ses goûts : citron, persil, beurre.
- L'émincé de légumes peut-être remplacé par une jardinière en conserve, ce qui permet d'aborder la valeur et l'intérêt nutritionnel des conserves.
- La salade de fruits à base de fruits frais et de fruits cuits introduit la notion de dessert rapide, agréable et présentant un intérêt vitaminique important.

Transparents n°1 à 10 : des idées simples de plats

? Votre rôle d'animateur

Engager une discussion sur les différentes recettes.

Deux possibilités :

- Proposer aux participants les dix aliments et choisir avec le groupe ceux qu'ils souhaitent utiliser dans les recettes
- Choisir un ordre de priorité en fonction des besoins et des attentes que vous avez identifiés

Il peut être intéressant de se doter d'un livre de recettes pour pouvoir donner des informations précises concernant certaines techniques et intitulés de recettes.

✓ Faire émerger les remarques en terme de goûts et dégoûts, d'habitudes culinaires, d'associations d'aliments, de techniques

✓ Valoriser les recettes les plus discutées

✓ Rassurer sur les possibilités de réaliser des plats à partir d'un minimum simple et accessible

✓ Créer avec les participants des répertoires de recettes en utilisant les éléments facilitants :

- avoir le temps ou ne pas avoir le temps
- avoir envie de rechercher d'autres techniques de cuisson : en papillote, au four, en soufflé, etc.
- avoir envie de faire plaisir : pour des enfants, pour des amis, pour soi-même

- rechercher l'originalité, vouloir créer la surprise
- découvrir des recettes nouvelles

La fiche épices a été réalisée quant à elle pour :

- faciliter l'entrée dans les cultures culinaires étrangères
- mettre en valeur des savoir-faire et des saveurs de cuisine différents

mais aussi :

- rappeler les possibilités de varier les plats simples, voire les conserves ou les offres habituelles de l'aide alimentaire.

Certes, les épices restent assez coûteuses. Cependant, il est possible d'en choisir quelques unes judicieusement et le partage de "bonnes adresses" avec les personnes d'origine étrangère est un atout.

On peut profiter de ce transparent pour parler également d'autres éléments intéressants comme le citron, la sauce soja, la sauce Maggi, le concentré de tomates, le vinaigre, la moutarde, etc.

L'ensemble de ces "ajouts" a l'avantage de parfumer les plats sans apport supplémentaire de graisses ou de sel et ils permettent même de diminuer les quantités de sucre. (cf annexe)

En plus, des ateliers d'éveil sensoriel - tels que ceux proposés au chapitre 3 - peuvent être envisagés dans le cadre de la découverte des épices.

Transparent n°11 : un menu à réaliser

? Votre rôle d'animateur

Demandez une description des différentes étapes nécessaires pour réaliser ce menu.

✓ Lister les propositions en les classant selon les critères suivants :

- organisation dans le temps
- aliments nécessaires
- ustensiles minimum
- techniques culinaires

Transparent n°12 : une organisation

? Votre rôle d'animateur

Juxtaposer les propositions des participants au transparent.

✓ Engager une discussion autour des différentes organisations

✓ Valoriser les savoir-faire et les solutions pour optimiser la réalisation de ce menu (temps, efficacité, réussite culinaire, organisation). D'autres variantes de menus peuvent être recherchées

Critères de choix des dix aliments

Les bases

De nombreuses recettes possibles

- Aliments : toujours en stock et disponibles
- Aliments : les plus économiques

Œuf

- Multiples préparations salées et sucrées
- La protéine référence
- Présent dans l'approvisionnement
- Bonne image symbolique

Thon et poissons en conserve

- Multiples préparations
- Dimension culturelle internationale
- Temps de conservation important (conserve)

Bœuf en gelée

- Distribution à la coopérative en grande quantité
- Manière d'utilisation souvent réduite
- Temps de conservation important (conserve)

Lait, yaourt, fromage

- Utilisés dans une gamme restreinte
- Intérêt de l'utilisation des équivalences en cas de dégoûts

Pomme

- Proposée par les banques alimentaires et présente toute l'année
- Durée de stockage importante

Épices

- Intérêt de ces ingrédients pour agrémenter à faible coût toutes sortes de préparations
- Permettent de s'adapter à la diversité des cultures culinaires et d'en faire ressortir la richesse (plats ethniques, traditions culinaires d'origine étrangère, etc.)

Chou-fleur

- Très largement proposé et en grande quantité par les banques alimentaires à certains moments de l'année
- Aliment au goût particulier pas toujours apprécié
- Manque d'idées pour le cuisiner

Remarque : ces aliments ne font pas l'objet d'une fiche recette en tant que telle mais pour les raisons énoncées, nous avons choisi de souligner les différentes possibilités de les cuisiner en intégrant des idées de préparations dans les fiches suivantes : "les bases" (soufflé de chou-fleur, pâté de foie), "fruits et légumes", "produits laitiers" (gratin de chou-fleur ou gratin chou-fleur pommes de terre), "potages", "salades" (chou-fleur vinaigrette + divers aliments).

Légumes secs

- Aliments insuffisamment consommés
- Aliments peu coûteux et à très bonne valeur nutritionnelle. À revaloriser
- Aliments qui ne sont pas toujours faciles à cuisiner d'où l'intérêt de donner des idées de plats
- Aliment utilisés dans de nombreux plats traditionnels français ou étrangers, ce qui permet de valoriser la diversité des cultures culinaires

Légumes

- Aliments insuffisamment consommés
- Une consommation à favoriser dans un objectif santé de prévention de différentes maladies
- Nécessité de revaloriser les légumes en conserve ou surgelés dont la forme reste très intéressante d'un point de vue nutritionnel
- Nécessité de donner des idées sur les différentes possibilités de les cuisiner et de les consommer sous forme crue (nature à la croque, salades variées, etc.) ou cuite (agrémentés d'épices, en potages, en gratins, farcis, etc.)

Fruits

- À valoriser car peu consommés
- Rythme de saison
- Valoriser la possibilité de les manger nature, sans ou avec peu de préparation
- Donner aussi des exemples d'utilisation dans différentes préparations crues ou cuites qui permettent de varier les plaisirs pour un même fruit et qui permettent d'utiliser des fruits un peu abîmés ou trop murs (récupération en fin de marché, par exemple)
- Penser aux conserves comme alternative aux fruits frais de temps en temps et donner des exemples de mélanges des fruits frais et fruits en conserve

Foie

- Un abat riche en fer
- Vite cuit
- Coût intéressant
- Beaucoup d'aversion

L'organisation est un facteur important pour la réussite des préparations et des plats, en particulier l'organisation des tâches et l'enchaînement des opérations. En choisissant un menu présentant plusieurs types de préparation, nous avons voulu attirer l'attention sur la nécessité de prévoir les ingrédients, le matériel et le temps de préparation. Ensuite, un exemple d'organisation est proposé. Il est à utiliser comme une base de discussion et non comme un référentiel. L'objectif est d'entendre les manières de s'organiser de chacun en valorisant les solutions choisies pour s'adapter à des contextes différents : absence d'un aliment, d'un ustensile.

Complémentaire n°1 : les sandwiches

Les repas sont davantage pris hors du domicile (activité, stage, loisir, pique-nique).

Parallèlement, certains lieux de restauration collective sont délaissés (coût élevé), et des solutions de restauration adaptées sont attendues. Les personnes recherchent des repas faciles et rapides à préparer, faciles à transporter et à manger.

Ce type de situation ne doit pas pour autant être synonyme de déséquilibre alimentaire et de monotonie.

Le sandwich représente alors un plat international, adaptable dans tous les lieux, dans toutes les circonstances. Le repas non cuisiné peut être un repas agréable, associant plaisir gustatif, variété et qualité nutritionnelle.

Les menus à base de sandwiches comportent tous les aliments recommandés pour l'équilibre nutritionnel :

- ✓ des féculents : le pain coupé en deux ou en tartines

- ✓ un fruit ou un légume cru : légumes à la "croque au sel", fruit de saison
- ✓ une portion d'aliments de la famille "viandes, poissons et produits de la pêche, œufs" sélectionnés pour leur rapport valeur nutritionnelle/prix intéressant (œuf, volaille, poisson en conserve, etc.). Celle-ci pourra être remplacée, de temps en temps, par une association "légumes secs + céréales" dont l'apport en protéines est complémentaire : c'est le cas du dernier exemple de sandwich, en bas du transparent
- ✓ un produit laitier à boire ou à manger
- ✓ une boisson

Le même type de réflexion et travail pourrait être réalisé sur des pizzas à composer judicieusement.

ANNEXE :

À partir du transparent sur les épices, demander aux participants de réfléchir aux différentes possibilités de relier les idées de plats de la colonne de gauche aux herbes et épices de la colonnes de droite. Les deux tableaux présentent les liens possibles mais d'autres idées peuvent être trouvées.

L'animateur a la possibilité avec le groupe de travailler pour relier les préparations et les épices en partant selon son choix du plat ou de l'une ou l'autre épice.

Épices graines et poudre



Mets - plats Types de préparations Types de cuisines	Baies roses	5 Baies	Cannelle	Carvi	Clous de girofle	Coriandre	Cumin	Curry	Gingembre	Harissa	Muscade Macis	Paprika	Piment	Poivre	Poivre vert	4 épices	Ras el Hanout	Safran	Sel de céleri	Vanille	+	Genièvre	Badiane - Anis	Fleur d'oranger
Pâtisseries																								
Crèmes et entremets																								
Fruits																								
Crudités																								
Potage																								
Viandes																								
Blanches+volailles																								
Rouges																								
Marinades / Farces																								
Poissons																								
Court bouillon																								
Plats complets :																								
Couscous-Tajines																								
Paëlla																								
Choucroute-Potée																								
Sauces																								
Froides																								
Chaudes																								
Légumes et céréales																								
Fromages																								
Fromage blanc																								
Boissons																								
Chaudes																								
Froides																								

Ces tableaux restent des idées pour préparer une animation.

Les listes ne sont pas exhaustives mais faites pour permettre le partage de savoir-faire entre participants en tenant compte :

- des cultures culinaires diverses : Maghreb, Asie, Afrique, etc.
- des habitudes familiales et régionales

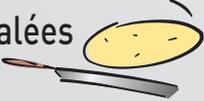
Épices herbes aromatiques



Mets - plats Types de préparations Types de cuisines	Ail	Aneth	Anis	Basilic	Céleri	Cerfeuil	Ciboulette	Coriandre	Echalote	Estragon	Fenouil	Herbes provence	Laurier	Oignon	Origan	Persil	Romarin	Sarriette	Sauge	Thym	Menthe
Crudités et salades																					
Potages																					
Viandes																					
Blanches																					
Rouges																					
Marinades																					
Terrines-Farces																					
Ragoûts (goulash, bourguignon...)																					
Gibiers																					
Poissons																					
Court bouillon																					
Terrines																					
Plats complets																					
Couscous/Tajines																					
Choucroute/Potée																					
Pizza																					
Légumes																					
Céréales - Riz - Pâtes																					
Pomme de terre																					
Légumes secs																					
Fromages																					
Fromage blanc																					
Omelettes																					
Sauces																					
Froides																					
Chaudes																					
Tomates																					

Le mot épice vient du latin "species" (substances) et désigne au départ tous les éléments végétaux (graines, écorces, fleurs, feuilles) aux arômes parfumés, suaves ou piquants, destinés à transmettre leur saveur aux aliments.

Des idées simples de plats

 Préparations salées	 Préparations sucrées	
TYPES DE PLATS	TYPES DE PRÉPARATIONS	TYPES DE PLATS
Pizza 	Pâte à pain 	Pain sucré, pain perdu 
Quiche, tourte, vol au vent, friand 	Pâte brisée, feuilletée, sablée 	Tarte aux fruits, tarte tatin, chausson 
Crêpes salées 	Pâte à crêpes 	Crêpes fourrées 
Beignets de légumes 	Pâte à frire 	Beignets de fruits 
Gougères, gnocchis 	Pâte à choux 	Choux, religieuses 
Brioche, cake apéritif 	Pâte à gâteau, brioche 	Cake, marbré, brioche 
Flans aux légumes 	Flan 	Crèmes, flans aromatisés 
Soufflé (de légumes, de chou-fleur, de fromage de foie,...) 	Soufflé 	À l'orange, au chocolat 
Gratins viande, légume, poisson 	Béchamel 	Béchamel sucrée 

Des bases

- Farine 
- Eau 
- Lait 
- Œufs 
- Levure 
- Épices 
- Beurre, huile ou margarine 

Des idées simples de plats



Préparations salées

ŒUFS SEULS

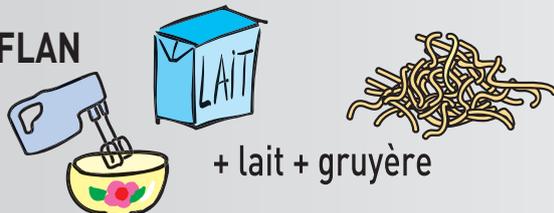
- À l'eau, mollet, dur, coque
- Poêlés, au plat, brouillés, en omelette, frits
- Crus, gobés



AVEC DU PAIN



EN FLAN



QUICHES

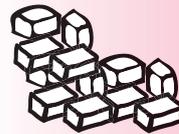
- Aux légumes, au poisson, à la viande



SOUFFLÉS



LIAISONS DE POTAGES



Préparations sucrées

LES CRÈMES ENTREMETS

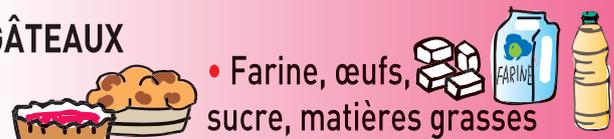
- Œufs+lait+sucre+ (farine ou féculents)
- Crème pâtissière
- Crème anglaise
- Œufs au lait
- Gâteau de semoule
- Gâteau de riz



OMELETTES



GÂTEAUX



PÂTE À FRIRE



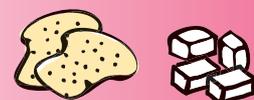
PÂTE LEVÉE

- Levure de boulanger "galette au sucre"
- Levure chimique "cake 4/4"



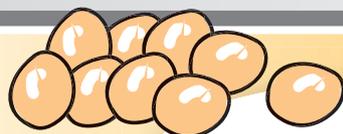
ŒUF+PAIN+SUCRE

- "Pain perdu"



SAUCES

- Liaison émulsion mayonnaise, hollandaise, gribiche
- Liaison à l'œuf sauce blanquette, sauce poulette



Les œufs

Des idées simples de plats

- Salade de lentilles
- Saucisses, jarret, ...
- Petit salé aux lentilles
- Ragoût de lentilles
- Harira
- ...

Lentilles



- En galette
- Couscous
- Houmos
- Chorba
- ...

Pois chiches



- Potée
- Cassoulet
- Minestrone
- Haricots de mouton
- Chili con carne
- ...

Haricots blancs et rouges



- Potage Saint-Germain
- Purée aux croutons
- ...

Pois cassés



- Fricassée de fèves
- Minestrone aux fèves
- Fèves pimentées à la tomate
- Fèves au lard
- ...

Fèves



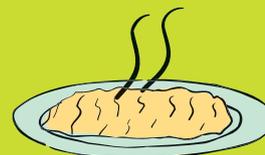
Soupes



Plats



Purée



Salades simples ou composées (plat complet)



On peut jouer le principe de la complémentarité

Légumes secs



Des idées simples de plats



Froid

Sandwich



- Pains variés
- + poisson + salade + tomate



Thon, sardine ou maquereau

- + Accompagnement (légumes et féculents)



En terrine

- Thon ou miettes de saumon
- + pain de mie
- + lait + œufs
- + petits pois + crème



Thon en gelée

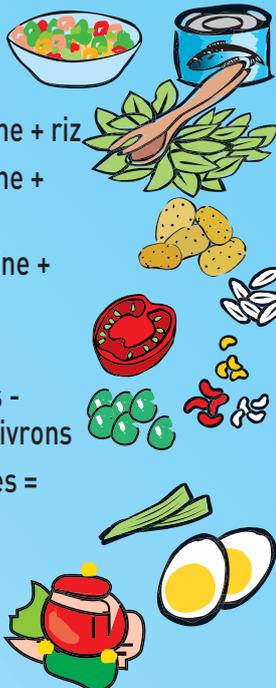


- Thon
- + gelée
- + légumes cuits :
carottes, haricots,
petits pois



Salades

- Thon ou morceaux de sardine + riz
- Thon ou morceaux de sardine + pommes de terre
- Thon ou morceaux de sardine + maïs + haricots grains
- Thon + légumes
- Thon + petits pois - tomates - salade - céleri branche - poivrons
- Thon + œufs durs + crevettes = tomate farcie



Chaud

Sauté

- Crêpes au thon



Friture

- Croquettes de poisson



Tarte



- Tarte au thon : pâte brisée + moutarde



- Tourte au thon

- pâte brisée + œufs + crème + lait

Au four

- Parmentier au thon + béchamel
- Pain de thon + gruyère
- Coquilles de poisson + pommes de terre
- Thon au four
 - sauce tomate
 - tomates pelées
 - féculents
 - sauce blanche
 - œufs + gruyère



Gratiné

- Poisson au gratin + chapelure + œufs
- Thon gratiné + fromage + œufs + farine + champignons



Thon et
poissons en conserve

Des idées simples de plats

**Froid****EN SALADE**

- Avec sauce vinaigrette
- Avec mayonnaise + salade ou crudités

**EN SANDWICH**

- Avec cornichons
- Avec moutarde
 - rondelles de tomates fraîches
 - salade



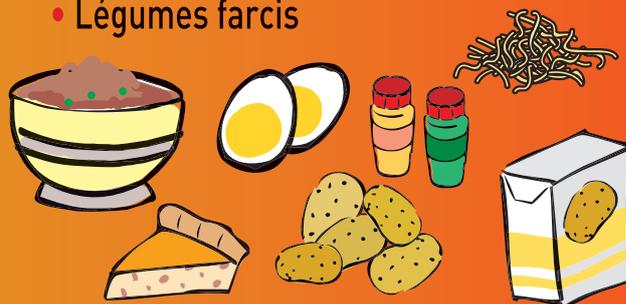
Le bœuf en gelée

**Chaud****EN PLAT**

- + Pommes de terre
 - à l'eau
 - à la poêle
 - frites
- + Riz
- + Pâtes
- + Tomates cuites avec oignons

**EN FARCE (Plat complet)**

- Hachis parmentier + purée de pommes de terre + œufs + gruyère pour gratiner
- Tourte avec pâte levée (œufs + épices)
- Légumes farcis

**EN ACCOMPAGNEMENT**

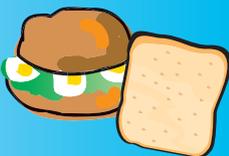
- Sauce bolognaise



Des idées simples de plats

Préparations froides Préparations chaudes 

SALÉ

SANDWICHS - TOASTS SAUCES FROMAGE 

- À base de yaourt et fromage blanc pour salades

SALADES 

- Légumes + fruits frais ou secs + fromage + fines herbes + sauces



- Sauce chaude à base de fromage fondu

- Sauces : béchamel - aurore 

GRATINS 

- Gratin dauphinois • Pâtes au gratin
- Gratin de légumes : chou-fleur, poireaux, légumes d'été (courgette, tomates, aubergines, etc.) 

VIANDES, FROMAGES, LÉGUMES 

- Paupiettes au fromage

RACLETTES, FONDUES 

- À la tomate • Aux champignons • Savoyarde

BROCHETTES TARTES 

- Au fromage • Petits feuilletés au fromage

SOUFFLÉS 

CROQUE-MONSIEUR

- Pain de mie + fromage + jambon ou bacon

LAIT BOISSON 

- Nature
- + Sirop + Fruits
- + Chocolat

BASE DE YAOURT, PETITS SUISSES, FROMAGE BLANC 

- + Fruits de saison + différents sucres (miel, cassonade)
- + Purée de fruits
- Coupes glacées • Mousses

CRÈMES 

- Crème à la maïzena • Flans
- Crème pâtissière • Béchamel sucrée
- Crème anglaise • Crème glacée

LAIT BOISSON 

- + Chocolat
- + Thé, café
- + Cannelle

PÂTISSERIES

- Pâte à crêpes
- Clafoutis
- Tarte au fromage blanc, toutes tartes et flans

SUCRÉ

fromages
frais

Lait, yaourt, fromage

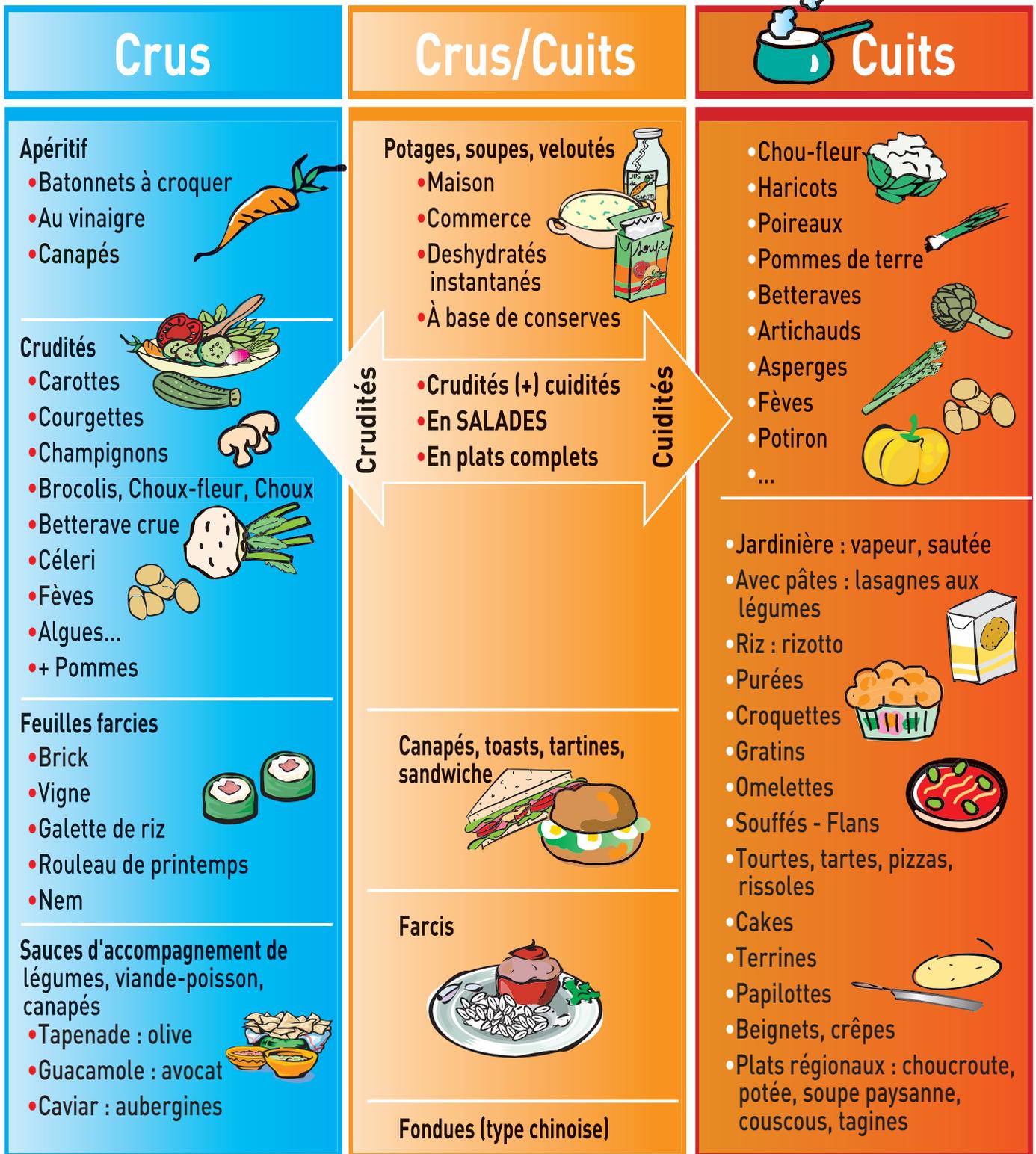
lait



fromage



Des idées simples de plats



Possibilités

+ féculents
+ morceaux de viande
+ fruits secs
+ fromage

+ sauces variées chaudes ou froides
+ épices



Les légumes

Des idées simples de plats

Froid

Nature

- Nature
- À croquer
- Avec fromage blanc ou yaourt
- En brochettes
- Salade de fruits
- Frais
- Crus + cuits
- Fruits secs



En préparations

- Compote : 1 ou plusieurs fruits
- Pochés au sirop : maison ou conserve
- Mousse : charlottes
- Farcis : pamplemousses



- Terrines
- Gâteaux : avec jus avec morceaux
- Couscous aux fruits : semoule - riz

- Pain perdu
- Boissons : jus ou cocktail
- Purée - coulis - sorbet - fruits mixés au lait
- Confitures



Froid ou Chaud

- Tartines
- Croques sucrés



Tartes



Tourtes



Pâte à pain - pizza sucrée



Chaussons



Chaud-tiède

- Clafoutis
- Crêpes
- Gratins - crumbles
- Beignets
- Fruits poelés
- Papillottes brick
- Tagines
- Fondue au chocolat
- Gâteaux
- Plats sucrés-salés



Possibilités

- + crevettes
- + raisins secs - fruits secs
- + citron
- + épices



Les fruits

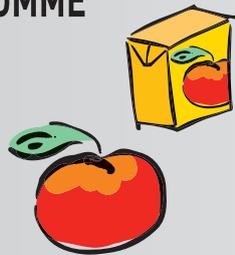


Des idées simples de plats

Préparations natures ou salées

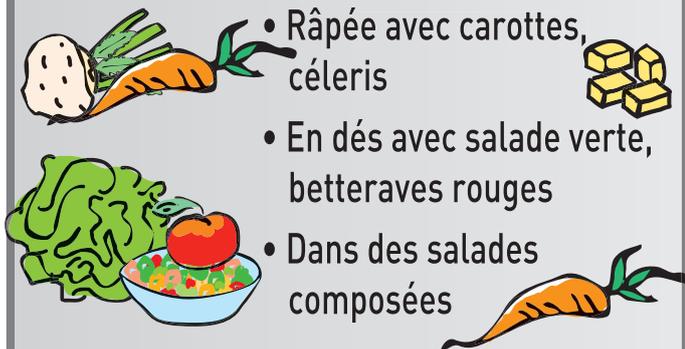


POMME



- Nature
- Séchée
- Jus de pommes

POMME CRUE AVEC ASSAISONNEMENT



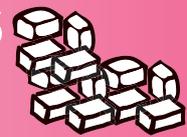
- Râpée avec carottes, céleris
- En dés avec salade verte, betteraves rouges
- Dans des salades composées

POMME CUITE NATURE

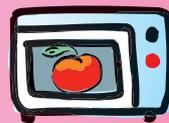


- À la poêle pour accompagner boudin, viande
- En brochettes avec viande ou autres fruits

Préparations sucrées



POMME CUITE



- Compote
- Pommes au four
- En papillote
- À la poêle



AVEC DES ŒUFS Omelette aux pommes



- ### AVEC DES PÂTES
- Pâte à frire: beignets, clafoutis
 - Pâte levée
 - Gâteaux aux pommes

AVEC PÂTES BRISÉES OU FEUILLETÉES



- Tarte aux pommes
- Chausson
- Gâteau roulé
- Tarte tatin

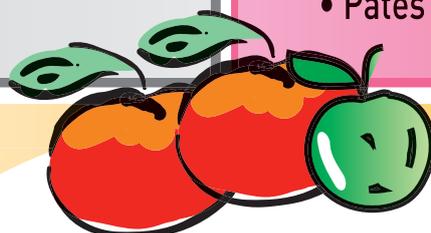
AVEC DU FROMAGE BLANC

- En salade de fruits
- Crue, râpée ou coupée en dés



TRANSFORMÉES

- Confitures
- Gelées
- Pâtes de fruits



Les pommes

Des idées simples de plats

Réveillez vos plats



Préparations salées

- Sauces, assaisonnement
- Crudités
- Salades
- Taboulés
- Potages
- Viandes
- Tajines
- Farces et terrines
- Poissons
- Omelettes
- Choucroute
- Pot au feu
- Paëlla
- Rizotto
- Pizzas
- Fromage Blanc
- Riz, pâtes...



Céleri
Ciboulette
Oignon

Sauge
Aneth
Thym

Échalotte
Fenouil



Harissa
4 épices
Carvi

Muscade
Sel de céleri
Colombo

Poivre
Clou de girofle
Badiane

Cannelle
Fleur d'oranger
Coriandre

Paprika
Cumin
Poivre vert

Baies roses
Gingembre
Cardamone



Marjolaine
Ail
Graines de moutarde

Persil
Estragon

Citronnelle

Herbes de provence

Vanille
Piment
5 baies

Safran
Curry
Genièvre

Ras-el-hanout
Anis étoilé



Origan
Anis
Menthe

Basilic
Oseille
Romarin

Laurier
Sariette
Cerfeuil
Câpres

Préparations sucrées

- Sauces
- Gateaux
- Crêpes
- Tartes
- Crumbles
- Crèmes
- Compotes
- Fruits au sirop
- Boissons chaudes ou froides



Préparations du commerce salées ou sucrées

- Conserves, plats sous vide ...

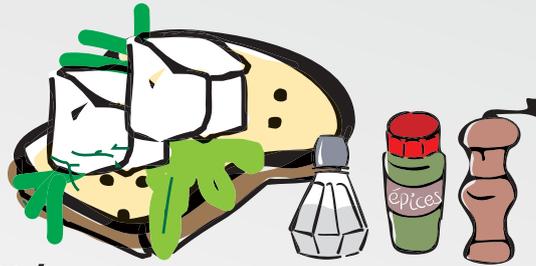


Les épices

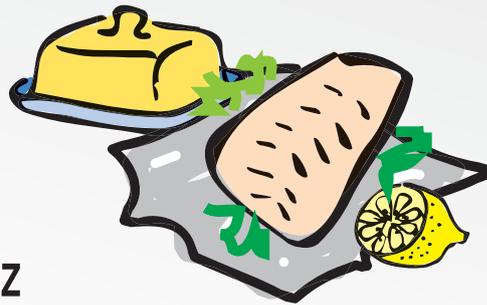
Un menu à réaliser

Menu

Canapés au
fromage frais persillé



Poisson en papillote



Émincé de légumes - riz



Salade de fruits



Une organisation



Menu

 Canapés au fromage frais persillé
 Poisson en papillote
 Émincé de légumes - Riz
 Salade de fruits

	CANAPÉS	POISSON	ÉMINCÉ DE LÉGUMES	SALADE DE FRUITS
Des denrées	<ul style="list-style-type: none"> Pain de mie Fromage frais Sel Poivre Ciboulette ou persil 	<ul style="list-style-type: none"> Filet de lieu surgelé (ou frais) Citron Sel Poivre Échalotes Beurre 	<ul style="list-style-type: none"> Carottes Navets Pommes de terre Sel Poivre Bouquet garni 	<ul style="list-style-type: none"> Ananas au sirop Fruits de saison
Du matériel	<ul style="list-style-type: none"> Couteau Planche Bol Cuillère Plat de service 	<ul style="list-style-type: none"> Papier aluminium ou sulfurisé Couteau Presse-citron Planche à découper 	<ul style="list-style-type: none"> Autocuiseur ou faitout Égouttoir Plat de service 	<ul style="list-style-type: none"> Jatte Couteau Ouvre-boîte

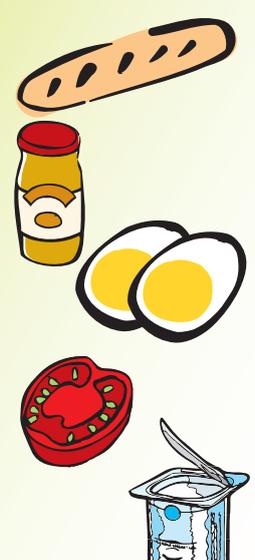
	CANAPÉS	POISSON	ÉMINCÉ DE LÉGUMES	SALADE DE FRUITS
Du temps	<ul style="list-style-type: none"> Confection des canapés au fromage 	<ul style="list-style-type: none"> Préparer les papillotes Cuisson thermostat 5 - 6 	<ul style="list-style-type: none"> Éplucher, laver les légumes Émincer les légumes Cuisson des légumes à l'étouffée 	<ul style="list-style-type: none"> Préparer les fruits Mettre au frais
				<ul style="list-style-type: none"> 11H00 11H20 11H30 11H45 12H00

Les sandwiches

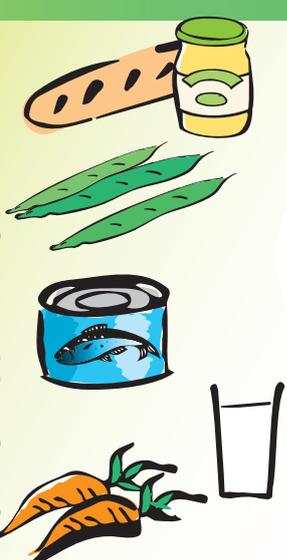
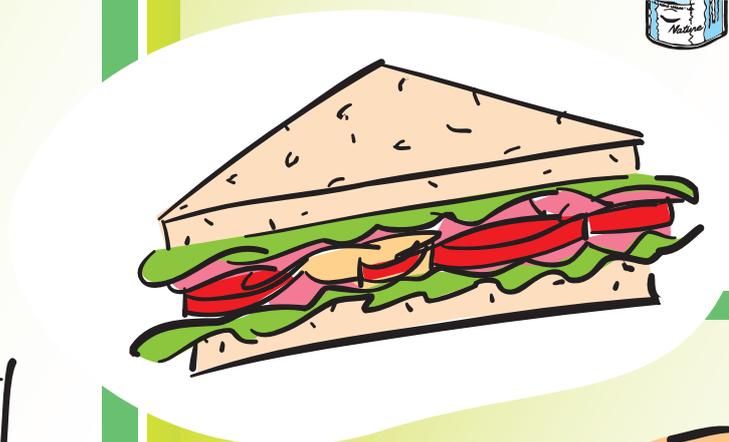
pain
 beurre
 emmental
 bâtonnets de
 concombre
 jambon
 pomme



pain
 sauce à la
 moutarde
 oeufs durs
 en rondelles
 tomates
 en rondelles
 yaourt



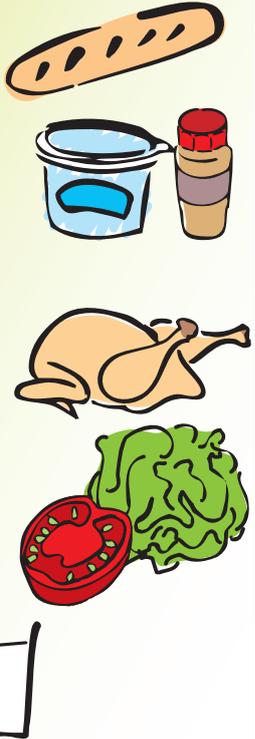
pain
 mayonnaise
 haricots verts
 thon en boîte
 verre de lait
 carottes
 en bâtonnets

pain complet
 fromage blanc
 aux herbes
 maïs et
 haricots rouges
 rondelles de
 radis
 orange



pain
 fromage blanc au
 curry (pour tartiner)
 lamelles de poulet
 feuilles de salade
 tomate
 verre de lait



des repas prêts à l'heure**FINALITÉS**

En fonction du temps, réaliser un menu équilibré à partir d'un stock d'aliments et d'un équipement culinaire.

De la connaissance aux pratiques

Cette fiche synthétise l'ensemble de notions traitées dans ce chapitre. En demandant aux participants de réaliser un menu, la préparation du repas est abordée dans sa globalité : composition d'un menu équilibré, proposition de préparations culinaires, organisation dans le temps. Cette mise en situation nécessite une sélection d'idées de recettes selon une notion de temps.

Cette réflexion sur l'organisation des opérations culinaires à partir des recettes de base et des ustensiles disponibles permet d'acquérir des savoir-faire adaptables aux différentes situations du quotidien.

Les idées qui émergent dans les solutions proposées vont permettre aux participants de valoriser leurs savoirs, d'échanger sur leurs pratiques et de créer collectivement un répertoire.

La cuisine devient alors une vaste combinaison de clés à partir desquelles on peut toujours réinventer.

Les transparents **Mode d'emploi**

OBJECTIF

Organiser des repas en fonction de différents critères (stock, équipement, temps).



2 transparents

- Un repas de midi prêt à l'heure
- À table !

Nous avons sélectionné trois types de données représentatives du quotidien :

- Un stock alimentaire disponible avec un réfrigérateur et un placard ouvert
- Une liste d'équipements et d'ustensiles
- Le critère de temps : j'ai du temps pour préparer (1 heure 30) et j'ai peu de temps (1/2 heure)

La première étape permettra de lister les différents menus équilibrés réalisables dans le temps disponible.

Dans un second temps, les réflexions sur l'organisation et l'enchaînement des préparations permettront de visualiser toutes les possibilités dans la préparation des menus.

Transparent n°1 : un repas de midi prêt à l'heure

? **Votre rôle d'animateur**

Proposer de créer des repas dans les deux intervalles de temps à partir des éléments disponibles : aliments, ustensiles.

- ✓ Repérer les types de préparations rapides et longues
- ✓ Lister les plats et les menus proposés

✓ Optimiser les menus selon des critères nutritionnels et de faisabilité. Faire notamment ressortir la possibilité de cuisiner simplement et rapidement des plats tout à fait savoureux à partir d'autres aliments que les produits frais : conserves (poisson...) ou purée en flocon, par exemple. En plus de leur intérêt économique et nutritionnel, ces aliments se conservent facilement.

Transparent n°2 : **à table !**

Deux propositions de repas ont été déclinées selon les deux temps de préparation.

Les menus présentés prennent en compte :

- l'équilibre nutritionnel à prix compté (aliments "super plus")
- les équipements (matériel de base et cuisson avec ou sans four)
- la variété des recettes possibles (diversité des préparations salées et sucrées)

? **Votre rôle d'animateur**

Superposer cet exemple de menus aux propositions des participants.

- ✓ Valoriser les différentes possibilités respectant les données de base
- ✓ Rechercher collectivement comment optimiser ces pratiques pour prendre plaisir à cuisiner

Un repas de midi prêt à l'heure

Placard

pains (restes)

purée en flocons

maïs

maïzena

sucre en poudre

sel fin, gros sel

huile

vinaigre

poivre, épices ...

Réfrigérateur

lait

beurre

fromage blanc

yaourts

margarine

gruyère

camembert

œufs

persil

carottes

salade

pommes



LISTE D'ÉQUIPEMENT

éplucheur

râpe

couteau inoxydable

saladier

cuillère en bois

casserole

plat de service

four

planche à découper

essoreuse à salade

ouvre-boîte

À table !



LISTE 1 • prêt en 1/2 heure



LISTE 2 • prêt en 1h30



Carottes au thon
 Purée de
 pommes de terre
 Fromage blanc
 sucré ou salé

Salade composée
 (salade - gruyère
 - pommes - maïs)
 Parmentier au thon
 Crème

ÉQUIPEMENT



ÉQUIPEMENT

