

Je prépare mon atelier **CUISINE** !

AVANT LE JOUR J

Mes objectifs :

- Découvrir son patrimoine local / un autre pays, s'ouvrir au monde
- Développer les savoir-faire culinaires
- Travailler le lien avec les familles
- Développer la coopération dans la classe
- Sensibiliser aux fruits et légumes
- Travailler l'écrit, la lecture
- Travailler le calcul de manière concrète
- Sensibiliser au développement durable par la consommation

Nombre d'enfants : _____

(maximum 6 enfants par groupe)

Nombre de groupe : _____

Les recettes

Les recettes choisies : même recette pour tous ou une recette par groupe ? Vous pouvez faire une liste des recettes choisies.

Avez-vous testé les recettes ? → si non et si vous n'avez pas le temps de les tester : reportez l'atelier (*conseil qui sent le vécu*)

Avez-vous vérifié les allergies dans la classe ?

Age des enfants :

- enfants de -moins de 7 ans : 5 étapes max
- enfants de + de 7 ans : 8 étapes max
- mixité d'âge : l'idéal !

Respectez-vous la saisonnalité des produits ?

- Oui
- Promis la prochaine fois j'y pense

Mise en valeur de produits locaux ?

- Oui
- Promis la prochaine fois j'y pense

Le budget

- Qui finance ? La coopérative, l'association des parents, une participation en nature des familles, une aide du magasin local, glanage...,etc.

Faire équipe avec d'autres adultes

1 adulte par atelier avec une fiche recette/consigne bien compréhensible

- C'est bon !
- Il faut que je fasse un appel à des parents

Lieu

- Tables adaptées et espacées
- Présence d'un point d'eau

Astuce : pas d'eau chaude ! Éviter recettes grasses.

L'Équipement de la salle :

- **Frigo OUI / NON** : si non penser à une glacière et/ou des aliments ne demandant pas de maintien au frais (*fruits, légumes, céréales, huiles, œufs, conserves, ... ils sont nombreux !*)
- **Plaques électriques** : si l'école n'est pas équipée pensez à d'autres lieux : salle des fêtes, cuisine segpa, centre social...,etc.
- **Salle sans équipement** : trouver des plaques électriques (attention tout de même à ne pas faire sauter les plombs, on vous conseille de ne pas dépasser 3 appareils électriques)
- **Y a-t-il des ustensiles ?** Si non ? Où les trouver (*chez vous ? à demander aux familles ? aux services de la mairie ?*)
- **Dégustation** : si vous ne pouvez pas déguster la soupe ensemble, demander à chaque enfant de ramener un bocal et pensez au temps de refroidissement de la soupe avant de la transporter.

Les ustensiles

- **Faire la liste du matériel** de chaque recette avec 2 colonnes, ce que j'ai / ce que je dois trouver

Ce que j'ai	ce que je dois trouver

La trousse de secours

- c'est bon , elle est prête !

Je prépare mon atelier **CUISINE** !

LE JOUR J

Installer la salle

- Préparation des îlots de travail (*matériel et aliments non fragiles sur la table*)
- Vérifier le matériel de chauffe

IMPORTANT : si vous êtes dans une salle des fêtes, nous vous conseillons grandement de vérifier l'allumage des fours avec le personnel communal !

Les aliments au frais

- Les pains de glace ok ?
- Le frigo allumé

Un élève ne veut/peut pas cuisiner ?

- Il devient le reporter photo !
- il écrit le menu sur un joli document tableau !
- Il gère la plonge !
- Il prépare une jolie table pour le buffet

#1 - J'ANIME

1. Présentation rapide des **recettes** à tous.
2. Présentation des **règles d'hygiène** (*mains propres, plans de travail propres, chaque légume et fruit à laver, vaisselle régulière*).
3. Présentation des **règles de sécurité** (*déplacements, objets coupants, points chauds*).
4. Présentation du **rôle des adultes** (*montrer les gestes, encadrer le groupe MAIS ils ne vont ni cuisiner à votre place, ni faire la vaisselle à votre place*).
5. Présentation de l'**acte de cuisiner** :
 - cuisiner = cadeau à faire aux autres
 - cuisiner = pour éveiller ses 5 sens (*goûter / rectifier les recettes*)
 - cuisiner = pour partager (*avec son groupe*)
6. **Répartir les groupes** et leur faire vérifier la présence des ingrédients et des ustensiles.
7. Courir partout pour **répondre à toutes les questions**, vérifier la bonne participation des enfants et la posture des adultes encadrants.
8. **Prendre plaisir à voir chacun** souriant et impliqué, sentir toutes les odeurs, mettre en valeur les aliments, les gestes, les élèves.

#2 - JE NETTOIE

Nettoyer, ranger et préparer le lieu de dégustation :

1. Chaque groupe range et nettoie sa table et fait sa vaisselle
2. On se répartit tout de suite le matériel si certains ustensiles viennent des élèves.
3. Transformer la salle en espace de dégustation, toute décoration est la bienvenue

#3 - JE DÉGUSTE

1. Installer un climat calme et respectueux du travail des autres.

- Demander aux élèves ce qu'ils n'aimeraient pas entendre de leur plat et ce qu'ils accepteraient comme critique.
- Demander d'être à l'écoute de ses 5 sens, et en attendant que tout le monde soit servi, on peut regarder, sentir, effleurer les aliments.

2. Je sers tout le monde mais je n'oblige personne à manger. Si une recette, un aliment effraient un enfant, l'obliger à le manger va augmenter son stress. Savoir qu'il a le choix, au contraire va le rassurer. Il pourra tout de même, regarder, sentir, toucher voire goûter un petit bout pour bien vérifier qu'il n'est pas en train de rater la découverte de son plat préféré !

3. Inviter à l'expression de ses sensations.

- Ex. Combien de couleurs voyez-vous ? Reconnaissez-vous des couleurs ? Est-ce sucré ? Salé ... ?

4. Finaliser par un jugement nuancé et argumenté.

- Ex.1 Ce que j'ai préféré, c'est la tartine de rillettes de sardine pour son parfum doux de poisson et les couleurs des épices.

- Ex. 2 J'ai aimé le croquant des éclats de noisettes et de parfum de chocolat mais je n'ai pas aimé son amertume et le gingembre a brûlé ma langue.

5. Garder au congélateur un exemplaire de chaque recette pendant 48h.

6. Finaliser le rangement de la salle et finir la vaisselle avec un petit groupe d'élève. Ce travail ne nécessite pas plus de 4/5 personnes généralement. Les autres élèves risquent de s'ennuyer. Il est aussi possible de laisser les parents aidant faire cette étape.