

Cours Interentreprises			
Formation :	ASE	Intervenant-e :	C. Richard

MANGER ET EFFECTUER DES TACHES MÉNAGÈRES AVEC LES ENFANTS

ORDONNANCE FÉDÉRALE

OBJECTIF GÉNÉRAL :

1. Accompagner et aider une personne ou un groupe dans l'accomplissement des actes ordinaires de la vie

OBJECTIFS PARTICULIERS :

- 1.5.2 ...prépare des repas simples et adaptés aux besoins des enfants
- 1.5.3 ...analyse la signification des repas commun pour le groupe
- 1.5.4 ...accompagne et soutient les enfants en bas âges et en âge de scolarité lors des repas
- 1.5.5 ...analyse les effets des usages relatifs aux repas (participation aux tâches ménagères)

JOURNÉE 2 : ELABORATION D'UN MENU

• Objectifs spécifiques évaluateurs cours interentreprises

Les personnes en formation connaissent diverses possibilités d'associer les enfants à la préparation des menus.

Les personnes en formation préparent un menu de façon autonome.

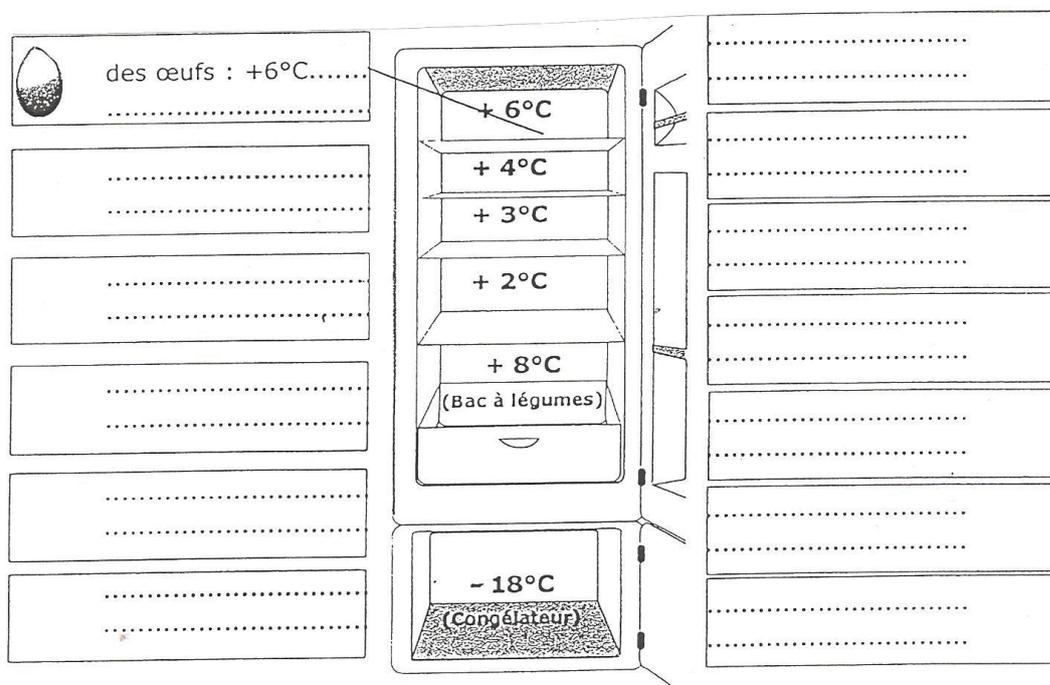
CONTENUS

1. Respect de l'hygiène face à la préparation des aliments
2. Gestion du temps, des tâches et usage et décoration de la table (occasions particulières)
3. Elaboration du menu, technique de préparation et de cuisson
4. Les habiletés des enfants en vue de les associer à la préparation d'un menu et aux tâches ménagères
5. Choix de recettes pour l'atelier des « goûters » et liste d'achats
6. Budget

Jeu de Kim : Le réfrigérateur ...

Observez les aliments contenus dans le réfrigérateur.
 Une fois celui-ci fermé, notez le nom des aliments mis sur les différents étages du réfrigérateur...

Chaque aliment se conserve à une température différente. Chaque aliment doit être rangé à l'étage qui lui convient le mieux.



Hygiène en cuisine

A cause de la saleté et de l'humidité qu'ils contiennent, les torchons, éponges, linges, brosses etc. offrent des conditions de prolifération idéales aux micro-organismes.

- ° Tenir propre chiffons, et ustensiles de cuisine
- ° Changer après chaque repas torchons et instruments de nettoyage ou les faire bouillir
- ° Utiliser si possible du papier de ménage
- ° Nettoyer soigneusement les plans de travail, ustensiles et appareils de cuisine après chaque emploi, avec de l'eau chaude et du savon
- ° Tenir propre la cuisine et les locaux de stockage
- ° Trier les déchets (verre, déchets compostables, métaux etc...)
- ° Utilisation de planche à découper pour chaque type d'aliment
- °

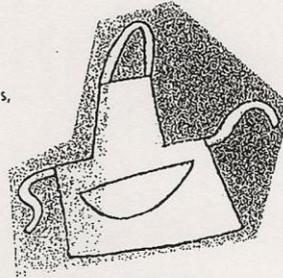
Hygiène personnelle

- ° Porter des vêtements propres et un tablier
- ° Attacher les cheveux longs
- ° Enlever les bijoux, se laver les mains régulièrement et tenir les ongles propres
- ° Couvrir les blessures
- ° Ne pas tousser ou éternuer sur les aliments
- °

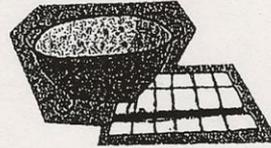
Avant de commencer



Lave-toi bien les mains, puis essuie-les.



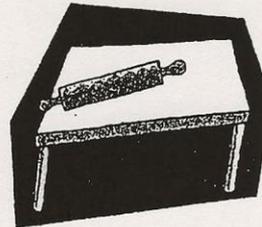
Mets un tablier pour ne pas te salir.



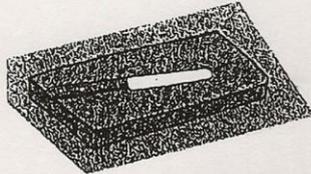
Les fruits et les légumes doivent être très bien lavés et essuyés avant d'être cuisinés.



Vérifie que tu as tous les ingrédients. Prépare-les sur la table.



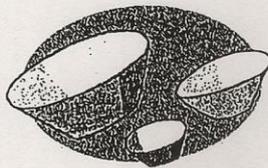
Vérifie que ton plan de travail, c'est-à-dire ta table, est propre. Lis en entier la recette et la liste des ustensiles. Puis prépare le matériel.



Prépare une planche à découper sur laquelle tu couperas les ingrédients. Pour découper, choisis un couteau à bout rond ou demande à un adulte de t'aider.



Choisis des moules avec un revêtement anti-adhésif. Avant de verser la pâte, n'oublie pas de beurrer ton moule ou de mettre du papier sulfurisé pour démouler facilement ton gâteau.



Pour mélanger les ingrédients, choisis de préférence des saladiers en plastique, incassables et moins lourds que le verre.



Cuillère et spatule en bois sont utiles pour mélanger les aliments sur le feu sans se brûler ou pour empêcher les aliments de coller au fond de la casserole. Le fouet sert à mélanger les ingrédients et à monter les blancs en neige.

Le plan de travail pour la réalisation du menu

Etudier la recette pour connaître :

1. Le temps nécessaire à chaque mets pour :
 - La préparation
 - La cuisson
 - La décoration
 - Le rangement
2. Les étapes successives
3. Fixer l'heure du repas puis en reculant, fixer les heures auxquelles il faut commencer chacune des tâches
 - Afin de pouvoir déterminer l'heure du commencement de la préparation, lire la recette et estimer le temps nécessaire à chacune des étapes
4. Fixer l'ordre de préparation en laissant le temps nécessaire pour terminer le travail, le rangement et la vaisselle
5. Prévoir la décoration de table
6. Préparer le service

Grille de travail

Heure	Tâches	Temps de préparation

Bon appétit

Les modes de préparations

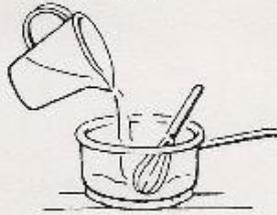
Mode de préparation	Description	Aliments, mets
Crudités	Laver les légumes entiers, préparer les légumes et les fruits crus juste avant de les consommer. Si nécessaire, les couper, les râper. Mélanger immédiatement avec la sauce ou les autres ingrédients. Exception : mélanger la salade verte au dernier moment avec la sauce juste avant de servir.	°Salades, dips de légumes, salade de fruits
Pocher	Cuire les aliments dans un liquide se trouvant juste en dessous du point d'ébullition, l'eau ne doit pas bouillir mais frémir. ° Pocher dans beaucoup d'eau	°Oeufs pochés, fruits
Bouillir	Cuire les aliments dans un liquide porté à ébullition. ° Lorsque seuls les aliments à cuire sont utilisés, les verser dans de l'eau bouillante. ° Mettre les aliments à l'eau froide lorsque le liquide de cuisson est utilisé pour la préparation du plat.	°Pâtes, riz °Soupe, viande bouillie (pot-au-feu)
Blanchir	Faire bouillir les aliments rapidement dans un liquide porté à ébullition. ° pour précuire (supprimer leur goût fort, réduire la durée de cuisson au four) ° préparation des aliments pour la congélation.	°Chou pour les roulades, fenouil, poireau pour les gratins °Haricots
Cuire en autocuiseur	Préparation rapide, cuit les aliments à la vapeur	Pomme de terre, légumes, légumineuses

Cuire à la vapeur	<p>Cuisson des aliments dans la vapeur à haute température</p> <ul style="list-style-type: none"> ° cuisson dans un panier ° cuisson dans son propre jus ° cuisson à la vapeur avec adjonction de liquide 	<ul style="list-style-type: none"> ° Chou-fleur, brocoli, pommes de terre ° Compote de pruneaux, d'abricots, ratatouille ° carotte, haricots, chou-rave, courge
Etuver ou cuire à l'étouffée	Faire chauffer des aliments secs afin que leur arôme se déploie, puis cuire en ajoutant du liquide. Assaisonner et cuire à feu doux, à couvert.	Risotto, ratatouille
Faire griller	Faire chauffer des aliments sans adjonction de graisse dans une large poêle à frire pour renforcer le goût et ou la couleur	Croûtons, graines, noisettes amandes
Sauter	Mettre un peu de corps gras dans la poêle. Chauffer à feu vif. Ajouter l'aliment (les pores se referment immédiatement, l'aliment reste savoureux. Les tranches plus épaisses ou panées se rôtissent à chaleur moyenne. Assaisonner en fin de cuisson.	Steaks, brochettes escalopes panées, œufs aux plat, tranche de légumes
Cuire en sauce ou en ragoût	Faire revenir la viande à feu vif, saupoudrer de farine, roussir et poursuivre la cuisson après avoir ajouté du liquide (mijoter), assaisonner et ajouter du liquide en cours de cuisson si nécessaire.	Ragoût, sauce bolognaise
Rôtir au four	Assaisonner la viande badigeonnée d'huile, déposer dans une cocotte ou une lèchefrite et la glisser au four	Rôti, poulet rôti
Frيره	Utiliser des huiles supportant une haute température (max. 180°) Frيره de petites quantités afin de ne pas refroidir le bain d'huile.	Beignets, chicken nuggets
Gratiner	<p>Pour que la surface brunisse ou qu'une croûte se forme</p> <ul style="list-style-type: none"> ° gratiner pendant la cuisson ° gratiner uniquement et chauffer 	<p>Gratin de pdt. lasagne</p> <p>Gratin de baies, légumes précuits</p>
Source :	Croqu'menus	

Hérissons et crème au chocolat

Pour 4 personnes:

- 1 tablette de chocolat noir (100 g)
- 2 c. à soupe de sucre
- 2½ c. à soupe de Maïzena
- 1 c. à café de sucre vanillé
- 5 dl de lait
- 1½ dl de crème



3 Ajoute le reste du lait et chauffe en remuant. Quand ça bout, continue de remuer 1 minute: tu sens comme la crème épaissit.

■ Remue bien jusqu'au fond de la casserole, sans quoi ta crème sentira le brûlé!



1 Brise le chocolat en petits morceaux, mets-les avec le sucre dans un bol et mets celui-ci de côté.



4 Retire la casserole du feu, ajoute le chocolat et le sucre. Remue bien pour faire fondre les deux.



2 Mets la Maïzena et le sucre dans une casserole, ajoute 1 dl env. de lait et mélange très bien.



5 Verse ta crème dans le bol et, quand elle ne «fume» plus, couvre-la et mets-la au frigo.

LE TRUC

Pour refroidir plus vite la crème, mets le bol dans de l'eau froide et remue de temps en temps.



LES HÉRISSONS

Prends des demi-paires au sirop. Des amandes-allumettes grillées feront les piquants et des clous de girofle les yeux. Le hérisson-chocolat est recouvert de glaçage tout prêt du commerce.

Source : la cuisine des enfants Betty Bossy

Muffins aux légumes

(Pour 12 petits moules d'environ 6 cm de diamètre)

Beurre pour les moules
 250g de farine
 1cc de sel
 2cc de poudre à lever
 50g de beurre froid coupé en dés
 2 œufs battus à la fourchette
 1 gobelet de yogourt nature de 180 g
 150g de courgettes et de carottes coupées en petits cubes

Peler, laver les carottes et la courgette et couper en petits cubes.
 Travailler la farine, le sel, la poudre à lever et le beurre pour obtenir un appareil grumeleux.
 Ajouter les œufs et le yogourt, travailler pour obtenir une pâte.
 Pour terminer, incorporer les légumes.
 Répartir la pâte dans les moules beurrés et cuire 20-30 minutes au four Préchauffé à 200°C.

Suggestion : les muffins peuvent être congelés.

Hérissons et crème au chocolat

pour 10 personnes (menu dégustation)

1 tablette de chocolat noir 100g.
 2 c. à soupe de sucre
 2 ½ c. à soupe de maïzena
 1c. à café de sucre vanillé
 5 dl de lait
 1 ½ dl de crème
 ½ poire par personne

Brise le chocolat en petits morceaux, mets-le dans un bol.
 Mets la maïzena et le sucre vanillé dans une casserole, ajoute 1 dl env. lait et mélange très bien.
 Ajoute le reste du lait et chauffe en remuant. Quand ça bout, continue de remuer 1 minute.
 Retire la casserole du feu, ajoute le chocolat et le sucre. Remue bien pour faire fondre les deux.
 Verse la crème au choc. dans le bol et quand elle ne « fume » plus, couvre-la et mets-là au frigo.
 Lisse la crème au choc. refroidie, fouette la crème fraîche (sans faire du beurre) et ajoute la moitié en soulevant avec la corne en plastique.
 Pour servir verse la crème dans un compotier et garnis à ta guise avec le reste de la crème fouettée.

Les Hérissons

Prends des demi-poires au sirop, ou fraîche. Si fraîche, faire chauffer 1 litre d'eau et le sucre dans une casserole. Peler les poires, les couper en deux et enlever le centre. Les plonger dans l'eau bouillante 5 minutes. Elles doivent rester fermes.
 Des amandes-allumettes grillées feront les piquants et des clous de girofle les yeux. Faire dorer les amandes dans une poêle sans matière grasse.

Émincé de poulet à la sauce soja

Pour 4 personnes

Ingrédients

400 g	émincé de poulet
2 càs	huile d'olive
4 càs	sauce soja
1 ½dl	crème à 25% matière grasse

Préparation

Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire dorer l'émincé de poulet. Ajouter 4 cuillères à soupe de sauce soja et la crème. Laisser cuire 20 minutes.

Rectifier l'assaisonnement. Ajouter un peu d'eau si la sauce est trop épaisse ou de la sauce soja s'il manque du goût.

Servir avec du riz ou des nouilles ou des cornettes.

Riz aux petits légumes

Pour 4 personnes

Ingrédients

200g	riz à longs grains
1	poivron rouge
2	carottes
1	petit poireau
1	oignon
2 càs	d'huile d'olives
Sel, poivre	

Préparation

Peler l'oignon et le hacher finement. Peler les carottes et les couper en petits dés. Laver soigneusement le poireau. Éliminer les feuilles flétries et le couper en fines lamelles. Laver le poivron et le débarrasser des graines, de son centre et le couper en fines lamelles.

Dans une casserole, faire chauffer l'huile et dorer l'oignon. Ajouter le riz, le mélanger 2-3 minutes et mouiller avec 2 tasses d'eau. Laisser cuire 5 minutes. Ajouter les légumes et une cuillère à café de sel. Cuire 15 minutes tout en vérifiant s'il y a assez d'eau. En rajouter si nécessaire. Contrôler la cuisson et l'assaisonnement. Poivrer et ajouter du sel si nécessaire.

Mousse magique aux fruits**Pour 12-15 personnes (menu dégustation)****Ingrédients**

- 1 boîte de lait condensé non sucré mis deux heures au réfrigérateur ou ½ heure au congélateur
- 500g de fruits frais ou surgelés sans sucre (fraises, framboises, abricots, etc.)
- 1 jus de citrons
- 1-2 càs de sucre selon les fruits.

Préparation

Mettre quelques fruits de côté pour la décoration. Mixer les fruits. Les sucrer. Battre au fouet le lait condensé bien froid. Il mousse, double, voire triple de volume. Quand il a bien gonflé, verser le jus de citron en continuant à fouetter. Puis, incorporer délicatement la purée de fruits. Ajouter éventuellement du sucre au lait battu.

Garnir la mousse avec les fruits réservés et servir très frais.

Punch revigorant**Pour 4 personnes**

- 7dl de jus de pommes doux
- 3dl de jus d'oranges
- 1c. à soupe de jus de citrons
- 1 ou 2 c. à soupe de miel
- 2c. à café de cannelle

Chauffe les jus de pomme et orange et retire la casserole du feu juste avant ébullition.
Ajoute le jus de citrons, le miel et la cannelle, mélange et sers bien chaud.

Punch au jus de pommes

Pour un litre (faire 3 litres pour la classe)

Ingrédients

6 dl jus de pommes
3dl jus d'oranges
1 citron
1càc cannelle en poudre
Sucre
Pailles de couleurs

Préparation

Mélanger le jus de pommes et le jus d'oranges avec la cannelle.
Presser le citron et ajouter $\frac{1}{2}$ jus au mélange. Mettre au frais.

Utiliser $\frac{1}{2}$ jus du citron pressé pour mouiller le bord des verres. Mettre du sucre dans une assiette et tourner les verres mouillés dedans.
Verser la préparation dans les verres et servir avec une paille de couleur.

Exemple d'un prix de revient d'une recette :

Recette	Quantité	Prix au kg / litre / pièce	Somme
Choux à la crème			
Pâte :			
Eau	2,5dl	-	-
Beurre	75g	2.90 / 250g	0,87
Sucre	15g	1.20	0,018
Sel	1 pincée	1.50	-
Farine	125g	1.80	0,225
Œufs	3	0.60 / pièce	1,80
Crème pâtissière :			
Sucre	120g	1.20	0,144
Farine	50g	1.80	0,09
Bâton de vanille	½	1,20	0,60
Œufs	3	0.60	1,80
Lait	5dl	1.60	0,80
Sous-total			<u>6,35</u>
Frais généraux 15%			+ <u>0,95</u>
Total :			7,30

Faire participer l'enfant à son alimentation

De nombreuses occasions s'offre au personnel éducatif de faire de l'alimentation un sujet captivant pour les enfants.

Les enfants d'âge scolaire peuvent apprendre à lire les étiquettes sur les contenants d'aliments.

1. Par groupes, proposer 10 activités en alimentation pour lesquelles vous mettrez les enfants à contribution.