



DÉFI T.É.V.A.

Un bon repas pour toute la famille



Document réalisé par David Berthiaume
École secondaire Saint-Henri, mai 2020



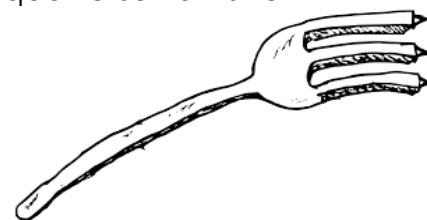
DANS LA PLANIFICATION DE TA VIE ADULTE, TU SERAS AMENÉ À
CUISINER TES REPAS ET CEUX DE TA FAMILLE, ET PAS JUSTE DES
PLATS SURGELÉS... PROFITE DE CETTE PÉRIODE POUR
DÉVELOPPER TES HABILITÉS EN CUISINE
DÈS MAINTENANT.

1. T'arrive-t-il de cuisiner des repas? oui non

2. Quel repas cuisines-tu le mieux?

3. En fonction de tes goûts, coche le repas parmi les quatre suivants te semble le plus inspirant :

- a. Filets de poisson panés
- b. Bœuf en papillote de Janette Bertrand
- c. Pilets de poulet ou poulet en crapaudine
- d. Couscous végétarien



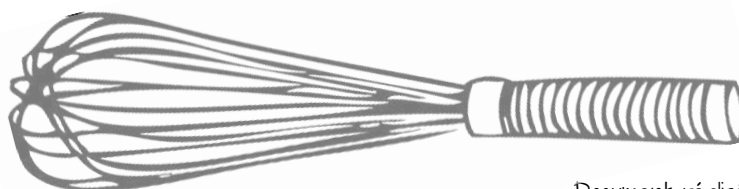
4. Parfois le repas qu'on aimerait manger n'est pas celui qu'on voudrait cuisiner. Lis les recettes en annexe (p. 12 à 23) et détermine lequel de ces repas préférerais-tu cuisiner ?

Réponse : Je préférerais cuisiner le repas :

5. À partir de la liste des ingrédients, établis le budget dont tu auras besoin pour préparer le repas de ton choix. Tu dois choisir une des quatre recettes proposées, tu peux changer un seul ingrédient (par exemple prendre des carottes plutôt que des brocolis). Complète le tableau de la page suivante. Pour t'aider, utilise les circulaires que tu peux trouver sur Internet.

<http://www.circulaires.com/>

Attention, tu as un budget de 30\$, tu ne dois pas le dépasser.

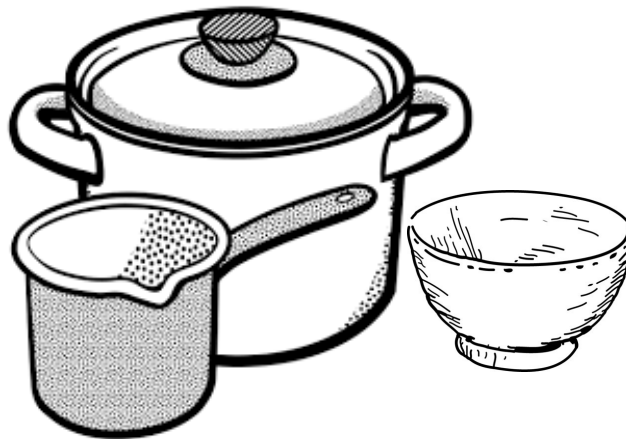


6. Veux-tu changer un ingrédient dans la recette? Lequel?

J'ai remplacé

par

Attention, en changeant un élément de la recette, il se peut que tu doives modifier certaines pratiques, comme la cuisson, par exemple.



7. Avoir les bons outils de cuisine, est essentiel pour réussir une recette. Dresse la liste du matériel nécessaire pour réaliser ta recette et tente de les retrouver dans ta cuisine.
8. Est-ce qu'il te manque des éléments que tu ne retrouves pas à la maison? Lesquels?

9. Tu as choisis une recette, tu dois maintenant écouter la vidéo de ta recette, car cette vidéo te donnera beaucoup d'astuces et de trucs pour bien la réaliser !

a. [Filets de poisson panés](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=nVbSUgblzY>

b. [Bœuf en papillote de Janette Bertrand](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=wmBn9s9LnuM>

c. [Pilons de poulet ou poulet en crapaudine](#)

<https://youtu.be/UsrCKQ4wkpY>

d. [Couscous végétarien](#)

<https://youtu.be/BF6XVy9rBQ4>



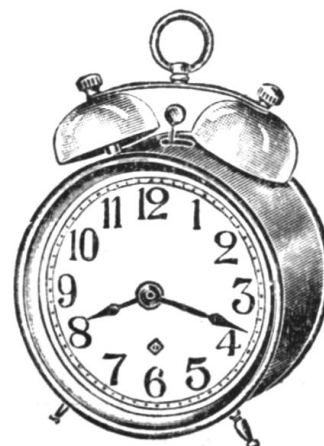
10. Demande à tes parents de te laisser la responsabilité de t'occuper de la préparation du souper familial un soir de la semaine prochaine (choisi un jour où le plus grand nombre de personne sera disponible). Prends rendez-vous avec ton superviseur de stage et procède à l'achat des ingrédients nécessaires, c'est l'école qui paye les frais : profite-en!

Il est important que tu respectes ton rendez-vous :

Date :

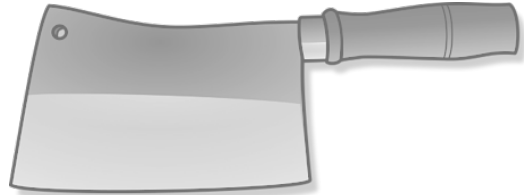
Heure :

Lieu :



11. Révise ta recette, relie-la plusieurs fois, réécoute la vidéo autant de fois qu'il faut. Si tu as des questions, appelle ton superviseur de stage.
12. Avant de commencer la préparation de ton repas, rassemble le matériel dont tu auras besoin, lave le comptoir sur lequel tu travailleras et nettoie bien tes mains avec du savon.
13. **Lance-toi!** N'oublie pas de suivre les mesures de santé et sécurité que tu as apprises dans tes ateliers de cuisine.

14. **Prends une photo de ton repas!**



15. Une fois le repas dégusté, recueille les commentaires de ceux qui ont mangé avec toi. Demande à tes parents de compléter l'évaluation de la page suivante.

N'oublie pas de nettoyer et de ranger la vaisselle lorsque tout sera terminé.





Évaluation du repas

Nom du cuisinier :

Nom de l'évaluateur :

Repas :

Aspects	Critères	
Règles d'hygiène et de sécurité	Mains lavées Cheveux attachés Aucune bague, aucun bijou Règles de sécurité en cuisine respectées	/10
Recette	Ingrédients mesurés Étapes bien suivies	/10
Autonomie	Recette exécutée sans aide	/10
Cuisson, texture et saveur	Repas savoureux Cuisson juste	/10
Nettoyage	Ingrédients rangés Vaisselle lavée et rangée	/10
Commentaires :		
TOTAL :		/50

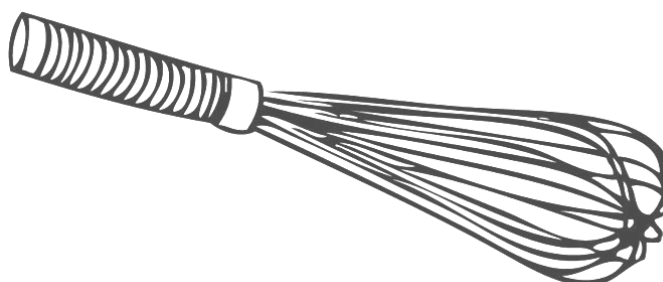
16. Complète l'autoévaluation suivante :

Autoévaluation du repas		
Nom du cuisinier :		
Repas choisi :		
Aspects	Critères	
Règles d'hygiène et de sécurité	Mains lavées Cheveux attachés Aucune bague, aucun bijou Règles de sécurité en cuisine respectées	/10
Recette	Ingrédients mesurés Étapes bien suivies	/10
Autonomie	Recette exécutée sans aide	/10
Cuisson, texture et saveur	Repas savoureux Cuisson juste	/10
Nettoyage	Ingrédients rangés Vaisselle lavée et rangée	/10
Total:		/50



17. Dans l'ensemble, comment évaluerais-tu le degré de difficulté de la recette choisie?

- ☐ Facile
- ☐ Moyen
- ☐ Difficile



18. Qu'est-ce que tu as le plus aimé dans la réalisation de ton repas?
19. Qu'est-ce que tu as le moins aimé dans la réalisation de ton repas?
20. Est-ce que tu recuisineras cette recette dans l'avenir? Que changerais-tu?
21. Envoie le document **complété** à ton superviseur de stage par courriel ou par texto (regarde dans ton carnet de stage).





ANNEXE

RECETTES DE CUISINE

- a. Filets de poisson panés, p. 12 à 14
- b. Bœuf en papillote de Janette Bertrand, p. 15-16
- c. Pilon de poulet ou poulet en crapaudine, p.17-20
- d. Couscous végétarien, p. 21-22

A

FILETS DE POISSON PANÉS

<https://www.youtube.com/watch?v=nVbSUgblzY>



INGRÉDIENTS

- ½ tasse de farine tout usage non blanchie
- 3 œufs
- 2 tasses de chapelure ou de panko
- ½ c. à thé de poudre d'oignon (facultatif)
- 675 g (1 ½ lb) de filet d'aiglefin épongé
- 1 c. à table huile végétale (canola)
- Sauce tartare du commerce

PRÉPARATION

1. Allumer le four à 350°F. Dans une première assiette creuse, placer la farine. Dans une autre assiette creuse, battre légèrement les œufs à l'aide d'une

fourchette. Dans une troisième assiette, mélanger la chapelure avec la poudre d'oignon.

2. Saler et poivrer les bâtonnets de poisson. Enrober les bâtonnets dans la farine. Secouer pour en retirer l'excédent. Tremper le poisson dans les œufs battus et égoutter légèrement. Enrober de chapelure en pressant.

3. Dans une lèchefrite déposer les filets de poisson. Cuire 12 minutes au four. Sortir du four. Badigeonner délicatement les filets avec l'huile végétale, monter le four à 400 °F et placer au four environ 7 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit doré. Accompagner les filets de poisson de sauce tartare.

POMMES DE TERRE RISSOLÉES

INGRÉDIENTS

- Un paquet de pommes de terre grelots
- Sel
- 2 c. à table d'huile végétale

PRÉPARATION

1. Laver les pommes de terre.
2. Remplir une casserole d'eau, ajouter une cuillère à thé de sel et amener à ébullition.
3. Les faire bouillir dans de l'eau salée pendant environ 15 minutes ou jusqu'à cuisson complète et enlever l'eau. Laisser égoutter.
4. Couper les pommes de terre en deux.
5. Faire chauffer l'huile végétale avec un peu de sel.
6. Déposer les grelots face coupée sur le fond de la poêle.
7. Laisser cuire 5 minutes sans toucher (clef de la réussite!)
8. Déposer les grelots dans une assiette recouverte d'un essuie-tout.

SALADE FRAÎCHEUR DE CONCOMBRES, TOMATES CERISES ET MAÏS

INGRÉDIENTS

- 4-5 échalotes vertes
- 1 c. à table d'huile d'olive
- 1 barquette de tomates cerises
- 1 concombre anglais ou 1 paquet de concombres libanais
- 1 boîte de conserve de maïs en grains
- sel et poivre au goût
- vinaigrette préférée

PRÉPARATION

1. Couper les concombres en dés
2. Couper les tomates cerises en deux
3. Émincer les échalotes vertes
4. Égoutter la boîte de maïs
5. Placer tous les ingrédients dans un grand bol
6. Ajouter la vinaigrette
7. Saler et poivrer au goût

B

BŒUF EN PAPILLOTE DE JANETTE BERTRAND

<https://www.youtube.com/watch?v=wmBn9s9LnuM>



INGRÉDIENTS

- 1 rôti de palette de 2 kg (5 lbs) - 8 cm (3 pouces) d'épaisseur
- 1 sachet de soupe à l'oignon

PRÉPARATION

1. Déposer le rôti de palette sur une grande feuille d'aluminium.
2. Saupoudrer le dessus du rôti avec la soupe à l'oignon.
3. Fermer hermétiquement le papier aluminium et placer sur une lèchefrite.
4. Cuire au four à 300° F pendant 3 heures (mettre une minuterie).
5. Servir avec une purée de pommes de terre et des légumes (brocolis, carottes ou haricots)

ACCOMPAGNEMENTS

PURÉE DE POMMES DE TERRE

- 6 pommes de terre Yukon, Idaho ou Charlotte pelées, coupées en quartiers
- Sel
- Margarine ou beurre
- Lait
- Poivre du moulin
- Muscade râpée (facultatif)

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, couvrir les pommes de terre d'eau froide généreusement salée. Porter à ébullition, réduire la chaleur.
2. Mijoter à couvert environ 15 min.
3. Égoutter et remettre les pommes de terre dans la casserole.
4. Écraser les pommes de terre au presse-purée ou au pilon.
5. Incorporer la margarine (ou le beurre), le lait, le poivre et la muscade, au goût. Vérifier l'assaisonnement.

BROCOLIS

INGRÉDIENTS

- 3 ou 4 branches de brocolis
- Sel
- Poivre

PRÉPARATION

1. Préparer les brocolis: les laver et séparer les bouquets. Peler et couper les tiges en petits morceaux.
2. Les mettre dans une casserole d'eau bouillante avec du sel, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres, environ 3 min.
3. Plongez les brocolis dans l'eau glacée dès la fin de la cuisson. Ils conserveront ainsi leur teint vert tendre, car l'eau froide fixe la chlorophylle.

C.I. PILONS DE POULET SUR UN LIT DE LÉGUMES RACINES

<https://youtu.be/UsrCKQ4wkpY>



INGRÉDIENTS

- 12 pilons de poulet
- ¼ de tasse de cassonade
- 3 c. à soupe huile végétale
- 1 c. à soupe gingembre en poudre
- 2 c. à soupe jus de lime
- 2 c. à thé de moutarde de Dijon
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 c. à table de sauce soya
- Environ 1 c. à thé de sauce piquante (facultatif)

ACCOMPAGNEMENTS

- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence séchées (facultatif)
- 5 à 6 pommes de terre jaune coupées en quartiers
- 4 à 5 carottes coupées en tronçons

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Couper les pommes de terre en quartier.
3. Peler les carottes et les couper en deux ou trois morceaux.
4. Dans un grand bol, déposer les légumes racines, ajouter 1 c. à soupe d'huile végétale, les herbes de Provence et bien mélanger. Laisser reposer.
5. Émincer l'ail finement.
6. Couper la lime en quartiers et en extraire le jus (voir le vidéo).
7. Dans un bol, mélanger la cassonade, l'huile végétale, le gingembre en poudre, la moutarde, l'ail et le jus de la lime.
8. Ajouter les pilons et la sauce. Bien les enrober.
9. Sur une lèchefrite, ou un plat d'aluminium ou une poêle avec un manche en métal, étendre uniformément les légumes. Ajouter les pilons de poulet par-dessus. Tout cuira en même temps!
10. Cuire au four environ 60 minutes (mettre une minuterie) ou jusqu'à ce que le poulet se détache facilement de l'os et que les pommes de terre et les carottes soient bien tendres.

POULET EN CRAPAUDINE

C. 2 SUR UN LIT DE LÉGUMES RACINES

<https://www.youtube.com/watch?v=6NCvkAxXC1E>



INGRÉDIENTS

- 1 poulet entier
- 1/4 de tasse de cassonade
- 3 c. à soupe d'huile végétale
- 1 c. à soupe de gingembre en poudre
- 2 c. à soupe de jus de lime
- 2 c. à thé de moutarde de Dijon
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 c. à table de sauce soya
- Environ 1 c. à thé de sauce piquante (facultatif)

ACCOMPAGNEMENTS

- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence séchées (facultatif)
- 5 à 6 pommes de terre jaune coupées en quartiers
- 4 à 5 carottes coupées en tronçons

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Couper les pommes de terre en quartier.
3. Peler les carottes et les couper en deux ou trois morceaux.
4. Dans un grand bol, déposer les légumes racines, ajouter 1 c. à soupe d'huile végétale, les herbes de Provence et bien mélanger. Laisser reposer.
5. Émincer l'ail finement.
6. Couper la lime en quartiers et en extraire le jus (voir le vidéo).
7. Dans un bol, préparer la sauce. Mélanger la cassonade, l'huile végétale, le gingembre en poudre, la moutarde, l'ail et le jus de la lime. Laisser reposer.
8. À l'aide de ciseaux de cuisine ou d'un couteau de chef, couper l'os du dos du poulet pour l'ouvrir à plat. Poitrines vers le haut, appuyer sur le poulet pour bien l'aplatir.
9. Avec les doigts, soulever délicatement la peau de la poitrine et des cuisses sans la déchirer pour pouvoir y insérer la sauce.
10. Insérer la sauce sous la peau (voir la vidéo).
11. Sur une lèchefrite ou un plat d'aluminium ou une poêle avec un manche en métal, déposer un papier parchemin, puis étendre uniformément les légumes. Ajouter le poulet en crapaudine par-dessus. Tout cuira en même temps!
12. Cuire au four environ 60 minutes (mettre une minuterie) ou jusqu'à ce que la chair du poulet se détache facilement de l'os (si elle reste attachée et se détache difficilement, ce n'est pas prêt encore). Assurez-vous que les pommes de terre et les carottes soient bien tendres.
13. Servir avec les légumes

D

COUSCOUS VÉGÉTARIEN

<https://youtu.be/BF6XVy9rBQ4>



INGRÉDIENTS

- 2 tasses d'eau ou de bouillon de légumes
- 2 tasses de couscous sec
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1 gros ou 2 petits oignons jaunes pelés et émincés
- 3 carottes pelées et coupées en dés
- 2 courgettes coupées en dés
- 2 branches de céleri émincé
- 1 barquette de petites tomates cerises coupées en 2
- 1 c. à soupe de zestes d'orange ou de citron
- 1/4 tasse d'abricots séchés coupés en petits dés
- 1 boîte (540 ml) de pois chiches, égouttés et bien rincés
- 1 c. à soupe de cumin en poudre
- Sel et poivre
- 1 demi tasse de jus d'orange
- 1/4 tasse de raisins secs

Document réalisé par David Berthiaume
École secondaire Saint-Henri, mai 2020

- 1/2 une demie tasse de noix de cajou
- 3 à 4 branches de menthe ciselée
- Sauce piquante au goût

PRÉPARATION

1. Faire bouillir l'eau (ou le bouillon de légumes) dans un petit chaudron. Puis, ajouter le couscous, bien brasser, fermer le feu, couvrir et laisser reposer.
2. Couper en petits dés, les oignons, les carottes, les courgettes, les branches de céleri, les tomates, les abricots, le zeste d'agrumes.
3. Dans un grand chaudron ou une poêle, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon environ 3 minutes.
4. Ajouter le cumin, du sel et du poivre, et cuire une autre minute.
5. Ajouter les carottes et la tasse de jus d'orange. Porter à ébullition à feu vif, baisser le feu et laisser mijoter doucement pendant environ 5 minutes.
6. Ajouter les courgettes en dés et laisser cuire encore 3 minutes, éteindre le rond.
7. Ajouter les céleris, les pois chiches, les noix de cajou, les abricots séchés et les raisins secs au mélange de légumes. Mettre le couvercle et laisser reposer.
8. Ameubler le couscous avec une cuillère (voir le vidéo)
9. Dans un grand bol, ajouter le couscous, les légumes et ajouter la menthe ciselée et les tomates cerises.
10. Au moment de servir ajuster l'assaisonnement, ajouter de la sauce piquante au goût (facultatif).