

Bonne bouffe Top Chrono

Ateliers culinaires en parascolaire au secondaire
Guide pour les écoles

Élaboré par Marie-Pierre Drolet, nutritionniste
Bureau des services éducatifs complémentaires

En collaboration avec Martine Daigle et Claudia St-Jacques, cuisinières
Bureau de l'organisation scolaire, Secteur des services alimentaires

Ce document est inspiré du Programme Cuisiner pour manger mieux, élaboré par les Commissions scolaires de l'île de Montréal et la Tablee des chefs, 2012-2013.

Les recettes proviennent de différentes sources :

- Ricardo,
- Pratico-pratique,
- Cuisine futée, parents pressés,
- Etc.





Les recettes proposées

| | |
|------------------|---|
| Déjeuner | <ul style="list-style-type: none"> - Smoothie - Salade de fruits - Yogourt et granola (montage) - Crêpes et pancakes |
| Collation | <ul style="list-style-type: none"> - Muffins – une variété de saveurs - Barres déjeuner pommes et canneberges - Barres crousti-tendres aux fruits secs |
| Dîner | <ul style="list-style-type: none"> - Rouleau de printemps aux crevettes <ul style="list-style-type: none"> - Sauce aux arachides (2) - Salade grecque - Salade César - Salade de pâtes (création des participants) - Frittatas servis sur une salade verte - Soupe-repas (viande hachée ou poulet cuit) - Potage de légumes |
| Souper | <ul style="list-style-type: none"> - Pain de viande express - Poulet Shish Taouk <ul style="list-style-type: none"> - Légumes rôtis - Sauce tzatziki en démonstration - Riz Pilaf de base - Pad Thai - Pignons de poulet BBQ - Pignons de poulet croustillants - Pâté de saumon sans pâte <ul style="list-style-type: none"> - Sauce aux oeufs - Bâtonnets de poisson pané <ul style="list-style-type: none"> - Mayonnaise au citron - Boulettes de saumon au sésame - Macaroni au fromage - Quesadillas aux haricots noirs <ul style="list-style-type: none"> - Salsa fruitée maison - Sauté asiatique au tofu - Pâte à pizza maison - Pizza sur pain - Frites maison sans friture <ul style="list-style-type: none"> - Sauce à poutine en démonstration |
| Dessert | <ul style="list-style-type: none"> - Biscuits à l'avoine et fruits séchés - Pain aux bananes et chocolat - Chaussons aux poires et chocolat - Pouding au pain - Biscuits aux brisures de chocolat et légumineuses |

Rôles et responsabilités

Avant le début des ateliers culinaires

Le responsable de l'école:

- Effectue les inscriptions (un maximum de 15 élèves est accepté ou moins, selon le local utilisé).
- Réserve le local de cuisine.
- Établis la liste des allergies alimentaires des élèves et la remet au chef animateur au moins 5 jours avant le premier atelier.
- Détermine les dates des ateliers en collaboration avec le chef animateur.
- S'assure que **l'équipement est complet et disponible** (voir la liste de la page suivante).
- Rembourse les factures d'aliments directement au cuisinier.

Esprit des ateliers culinaires

Il faut garder en tête que les ateliers présentés ont pour objectif d'outiller les élèves afin qu'ils cuisinent davantage à la maison. Les recettes choisies sont économiques et santé, pour tous les jours. Il s'agit d'ateliers pratico-pratiques et non de cuisine gastronomique.

Pour chaque atelier

Le responsable de l'école:

1. Imprime, pour chaque élève, une copie des recettes pour les ateliers culinaires.

Le chef animateur :

1. Détermine les recettes
2. Achète les denrées alimentaires
3. Établis les règles de la cuisine avec les élèves (lors du premier atelier)
4. Anime l'atelier
5. Amène les élèves à laver et ranger le local de cuisine.

Ateliers dans la cuisine de la cafétéria

- La présence d'un employé des services alimentaires est obligatoire.
- Le port du filet pour tous les participants et responsables est obligatoire.
- Le nettoyage de la vaisselle et des surfaces doit être conforme aux normes du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ)
- L'utilisation des épices et aliments de la cafétéria est possible sur autorisation écrite seulement.



Équipements nécessaires (pour 15 élèves)

| Cochez si disponible | Équipement | Quantité | Notes |
|----------------------|---|------------|--|
| | Tabliers et résilles (filets) avec enveloppe pour le rangement | 16 | Autant que le nombre d'élèves inscrits + le chef et accompagnateur |
| | Armoire barrée pour entreposer ingrédients secs et l'équipement | 1 | |
| | Assiette moyenne | 16 | Autant que le nombre d'élèves inscrits + le chef et accompagnateur |
| | Bol à soupe | 16 | |
| | Couteau | 16 | |
| | Cuillère à soupe | 16 | |
| | Cuillère à dessert | 16 | |
| | Fourchette | 16 | |
| | Verre en plastique ou en verre | 16 | |
| | Cuisinière (4 ronds + four) | 2 | |
| | Chaudron 3 litres | 4 à 6 | |
| | Poêle antiadhésive moyenne | 4 à 6 | |
| | Plaque à biscuit (18X12) | 4 à 6 | |
| | Moule à muffins (12) | 8 | |
| | Moule à pain ou plat carré allant au four (20 cm X 30 cm) | 4 à 6 | |
| | Planche à découper moyenne | Minimum 10 | |
| | Couteau de chef | Minimum 8 | |
| | Couteau d'office | Minimum 8 | |
| | Ciseaux | 2 | |
| | Ouvre-boîte | 2 | |
| | Râpe à fromage | 2 à 4 | |
| | Économe (éplucheur) | 4 à 6 | |
| | Ensemble de cuillères à mesurer | 8 | |
| | Tasse à mesurer pour ingrédient liquide | 8 | |
| | Tasse à mesurer pour ingrédient sec | 8 | |
| | Cul de poule grand (bol à mélanger) | 4 | |



Équipements nécessaires (pour 15 élèves)

| Cochez si disponible | Équipement | Quantité | Notes |
|----------------------|--|------------|---|
| | Cul de poule moyen (bol à mélanger) | Minimum 4 | Idéalement 8 |
| | Cul de poule petit (bol à mélanger) | 4 | |
| | Passoire | 2 à 4 | |
| | Fouet | 4 | |
| | Cuillère en bois | 4 à 8 | |
| | Maryse en plastique | 4 | |
| | Louche moyenne | 2 à 4 | |
| | Pinces | 4 | Optionnel |
| | Spatule en plastique (poêle antiadhésive) | 4 | |
| | Pinceau de cuisine | 1 ou 2 | Utile |
| | Linge à vaisselle | Environ 10 | |
| | Lingette pour nettoyer | 4 à 6 | |
| | Savon à vaisselle | 2 | Une petite bouteille pour chaque lavabo. |
| | Plat plastique (pour que les jeunes puissent rapporter leur recette à la maison) | 16 | Les contenants recyclés (yogourt, soupe, etc.) peuvent être utilisés. |
| | Essoreuse à salade (30 cm) | 1 | Optionnel |
| | Robot culinaire | 2 à 4 | Pour les recettes de smoothie, barre à déjeuner et potage vide-frigo) |
| | Pilon à pommes de terre | 2 à 4 | Pour la recette de Quesadillas |
| | Extracteur à jus | 1 à 2 | Pour la recette de mayonnaise au citron |
| | Zesteur | 1 à 2 | Pour la recette de bâtonnets de poisson |