



# ESCapade

Pour les Établissements Spécialisés  
Activité Physique et Alimentation DivErsifiées

- [Accueil](#)
- [Équipes éducatives et de santé](#)
- [Chefs d'établissements](#)
- [Avis d'experts](#)
- [Actualités](#)
- [Contact](#)

Durée de l'activité : 1 heures 30 minutes

## Objectifs

- Être en mesure d'identifier les groupes d'aliments et/ou les aliments de la recette (pomme et épices)
- Connaître les ustensiles de cuisine
- Savoir suivre les différentes étapes d'une recette
- Favoriser la consommation de fruit (la pomme) sans ajout de matière grasse ou de sucre

## Matériel et préparation

- Matériel de cuisine : couteaux, planches à découper, bols, saladiers, verrines...
- Tenue de cuisine : tablier, charlotte, gant...
- Ingrédients fonction de la recette sélectionnée
- Matériel d'animation : fiches de recettes et affiches des groupes d'aliments
- Matériel de dégustation : petites cuillères et carnet de dégustation

## Présentation

Avant la préparation, l'idéal est de présenter l'ensemble des ingrédients de la recette, pour faire référence au groupe d'aliment auquel ils appartiennent.

Revenir sur les messages principaux de cette activité :

- Consommer 5 portions de 80-100g de fruits et légumes par jour dont au moins 3 portions de légumes (1 portion = 1 petite pomme, 2 abricots, 1 compote, 1 tomate, 1 part de salade, 1 grosse carotte, 1 poignée d'haricots verts...) / Limiter la consommation de sucre et de sel
- Possible d'utiliser les plantes aromatiques pour la décoration mais aussi pour le goût (menthe, basilic...)

## Déroulement

### Préparation et réalisation des verrines de compote de pommes

Préparer chaque poste de travail en cuisine avec les ingrédients et la fiche recette sélectionnée plastifiée par résidents.

Répartir les participants à la confection des verrines en fonction de leur capacité.

L'éducateur aide à la répartition des tâches de préparation : épluchage, découpage, mixage, mélange avec épices... et la décoration en utilisant par exemple une feuille de menthe, une tranche de pomme...

## Les recettes

1. Tiède ou froid
2. Nature
3. A la vanille et jus de citron :
  - Épluchez et épépinez les pommes
  - Retirez le cœur et coupez-les en quartiers
  - Mettez les morceaux de pommes dans une grande casserole
  - Ajoutez le jus de citron
  - Fendez et grattez les graines de la gousse de vanille dans la casserole
  - Faites cuire le tout pendant 1h30 à feu doux, en remuant régulièrement
  - Quand la compote est cuite, mixez-la pour obtenir une consistance bien lisse
4. A la cannelle
5. A la badiane
6. Au Basilic

## Dégustation et expression du ressenti

Après la réalisation des verrines, déguster ensemble et essayer de faire préciser à chacun son ressenti : que l'on aime ou non et dans la mesure du possible pourquoi et d'un point de vue visuel. Chacun peut également suggérer des améliorations possibles ou des variantes.

# ESCapade



Pour les Établissements Spécialisés  
Activité Physique et Alimentation DivErsifiées

- [Suivre](#)
- [Suivre](#)
- [Suivre](#)

- [POLITIQUE RELATIVE AUX COOKIES DU SITE](#)
- [© CNAM ISTNA](#)
- [© WHY.VISION 2022](#)
- [MENTIONS LEGALES](#)
- [CONTACT](#)