Pour les Établissements SpéCialisés
Activité Physique et Alimentation DivErsifiées

Durée de l'activité : 3 heures

Objectifs

- Être en mesure d'identifier les groupes d'aliments et les aliments qui les constituent
- Savoir suivre les différentes étapes d'une recette
- Savoir préparer des verrines salées et sucrées valorisant les fruits et légumes et limitant les matières grasses, sucres ajoutés et sel

Matériel et préparation

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

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 à 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…)
- Utiliser des fruits et légumes frais mais aussi surgelés ou en conserve selon ses moyens
- Utiliser les plantes aromatiques pour la décoration mais aussi pour le goût (menthe, basilic…)

Déroulement

Préparation et réalisation des verrines

Préparer chaque poste de travail en cuisine pédagogique avec les ingrédients et la ou les fiches recettes sélectionnées.

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

Désigner un « chef » et des « commis ». Le « chef » peut être responsable de la lecture et du suivi de la recette.

L'éducateur aide à la répartition des tâches de préparation des « commis » : découpage, pressage, … et la décoration en utilisant par exemple une feuille de menthe, une tranche de citron…

Recette 1 – Verrine salée

Recette 2 – Verrine sucrée

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, on l'explique d'un point de vue gustatif et olfactif (trop amer, trop acide, pas assez frais, encore des morceaux, salé, sucré…) et d'un point de vue visuel. Chacun peut également suggérer des améliorations possibles ou des variantes.