



# 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 : 2 heures

# Objectifs

- Découvrir les différentes étapes de la conception du pain
- Valoriser les sens lors des manipulations
- Donner envie de faire et de consommer du pain

# Matériel et préparation

**Matériel de cuisine :** saladiers, cuillères, verres, lingues (serviette de table), plaque de four + papier sulfurisé, couteau ou ciseaux, aluminium, four

**Matériel d'animation :**

- Fiche recette plastifiée à mettre devant chaque trinôme : à partir de pictogrammes et de photos des différentes étapes
- Affiche autour du pain (option)

**Ingrédients** (pour 5 petits pains) :

- 500g de farine
- 300g d'eau
- 10g de sel
- 12g de levure boulangère
- Un peu de farine en plus pour les mains et le plan de travail

# Déroulement

## Organisation des groupes et des postes de travail

Il est possible de décorer la salle de confection du pain à partir d'affiches autour du pain réalisées en amont avec les enfants. Préparer chaque poste avec les ingrédients en quantité par enfant ou par groupe afin qu'ils puissent repartir chacun avec leur petit pain. Éditer la recette sous forme de fiche plastifiée. Répartir les enfants en binôme ou trinôme (varier les capacités). Il est possible d'envisager jusqu'à 9 postes pour 18 enfants. Penser à solliciter des cuisiniers et/ou des boulangers.

## Confection du pain

Les enfants apprennent à manipuler des aliments différents (matière, texture,...) et à se servir de leurs mains (ressenti du doux, du granuleux...). Ils vont appréhender les mots « malaxer », « pétrir », « tourner », « remuer »,... en se servant de leurs mains. Dans la mesure du possible, faire exprimer leur ressenti sur le toucher par rapport aux textures.

**Plusieurs étapes** sont nécessaires pour confectionner un pain :

**Étape 1 : Découverte des matières avec les yeux et les mains.** Présenter les différents ingrédients aux enfants. Dans un saladier avec les mains, mélanger le sel et la farine et faire un puit et verser l'eau tiède lentement. La déposer sur le plan de travail et saupoudrer de farine.

**Étape 2: Pétrir** vigoureusement pendant 5 à 7 minutes avec les mains farinées pour obtenir une pâte homogène/lisse et élastique (prendre la pâte et la rabattre sur elle-même).

**Étape 3 :** Étape du Il s'agit de recouvrir la pâte d'un linge et de la laisser reposer à température ambiante pendant au moins une demi-heure.

**Étape 4 : Étape du façonnage. Les enfants farinent leurs mains et en appuyant avec leur** poing, ils viennent chasser l'air de la pâte. Sur le plan de travail toujours légèrement fariné, les enfants prennent une partie de la pâte et la façonnent pour faire des petits pains allongés ou en boule. Ils doivent replier la pâte vers l'intérieur et la travailler légèrement avec la paume de la main. Une fois façonnés, les petits pains sont déposés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Ne pas oublier d'indiquer le prénom de chaque enfant pour que chacun puisse retrouver son pain. Laisser lever le pain pendant une demi-heure environ dans un endroit chaud.

**Étape 5 :** 15 minutes avant la fin du temps de levée, **préchauffer** le four à 240°C en chaleur classique ou à 200°C en chaleur tournante. Une fois la pâte levée, **entailler le pain** avec un couteau ou des ciseaux.

**Étape 6 :** il est important **d'humidifier** les pains, juste avant de mettre les pains au four. Mettre dans le four un récipient rempli d'eau en bas du four pour faire de la vapeur. Cette humidité évite le dessèchement du pain et une croûte fine va se former. La vapeur limite aussi l'évaporation de l'eau du pain et ainsi il se garde plus longtemps.

**Étape 7 : Cuisson** pendant 30 à 40 minutes environ.

#### Distribution des pains et partage avec sa famille

Une fois les pains cuits, ils sont emballés dans de l'aluminium et distribuer aux enfants. Ils peuvent ainsi rapporter à la maison, avec beaucoup de fierté, un aliment fabriqué personnellement et le faire goûter à leur famille.



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](#)