



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

Savoir préparer des smoothies à partir de fruits, légumes et plantes aromatiques

Matériel et préparation

Matériel de cuisine : couteaux, planches à découper, bols, saladiers, un presse agrume, un robot mixeur, brochettes, pailles et des verres

Matériel d'animation : un livret de recettes de smoothies

Ingrédients fonction de la recette sélectionnée

Déroulement

Présentation de l'activité

Avant la préparation, l'idéal est de présenter l'ensemble des fruits, légumes et plantes aromatiques de la ou des recettes et revenir sur les messages principaux de cette activité :

- Consommer 5 portions de 100g de fruits et légumes par jour (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 frais mais aussi surgelés ou en conserve selon ses moyens
- Ne pas jeter les fruits et légumes trop murs, les mixer
- Utiliser les plantes aromatiques pour la décoration des smoothies mais aussi pour le goût (menthe, basilic...)
- Utiliser les fruits et légumes pour servir de récipient au lieu de verres par exemple

Passage à la préparation

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

Répartir les adolescents à la confection des smoothies en fonction de leur capacité de lecture

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...

Dégustation et expression du ressenti

Après la réalisation des smoothies, 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 (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.

Ressources

Plutôt sucré ou plutôt salé ? Surprenez les papilles des adolescents en préparant des smoothies aux saveurs étonnantes.

[Livret de recettes de smoothies](#)



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](#)