



# 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 : 3 heures

## Objectifs

- Savoir composer un repas équilibré
- Savoir présenter les plats préparés devant un jury

## Matériel et préparation

### Matériel de cuisine :

- Pour la confection des recettes : couteaux, bols, planches à découper, saladiers, fouets, robot mixeur, égouttoirs, entonnoir, bouteilles vides, torchons et tabliers.
- Pour la présentation : couverts, assiettes (petites et grandes), serviettes, verres, nappe, carafes, piques à brochettes, verrines,...
- Utilisation d'un four, casseroles, poêles, cuillère en bois, frigidaire, plaques chauffantes, plats à tarte et à gratin, plats simples, papier sulfurisé, balance et doseur.

## Ingrédients :

- Privilégier des produits frais de saison, des produits locaux, abordables financièrement. Penser à varier les couleurs et les goûts.
- Exemple d'une liste de courses :
  - Tomate, courgette, salade, concombre, poivron, fraise, cerise et cassis
  - Riz ou pomme de terre, pâte feuilletée ou brisée
  - Filet de poulet et œufs
  - Lait, fromage blanc 20% et gruyère râpée
  - Persil plat, ciboulette, origan, échalote, menthe, basilic, épices (curry...)
  - Crème fraîche, mascarpone, beurre, huile de tournesol, de colza et d'olive
  - Boudoirs et spéculoos
  
- Eau plate du robinet

## Matériel d'animation :

- Feuilles, feutres, livres de recettes et médailles
- Prévoir un jury, par exemple, le directeur d'établissement, un cuisinier, un diététicien, un infirmier...
- Chacun attribue une note sur 5 pour chaque plat. Effectuer un classement par plat et un général afin de pouvoir tous les récompenser (médailles, livres de recette, tablier,...).

## Présentation

Concours culinaire du type Top Chef : par équipe, préparer un repas (entrée, plat et dessert) en suivant des règles précises

## Déroulement

### Présentation de l'activité

Expliquer les conditions du concours avec les 4 critères qui seront jugés : goût, équilibre, présentation et prise de risque. Les consignes pour l'équilibre sont les suivantes : le repas doit comprendre 2/5 de fruits et légumes, 2/5 féculents, et 1/5 viande, poisson ou œuf, + un apport de produits laitiers (fromage blanc, lait, gruyère...), matières grasses, sucres et sel avec modération, sans oublier l'eau. Il est possible d'utiliser l'affiche « Manger, bouger c'est la santé » (<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1366.pdf>)

- Préparer chaque poste de travail avec les ingrédients
- Répartir les adolescents sur trois postes de travail

### **Etape 1 - Imagination**

#### Imaginer les recettes

Les jeunes se placent autour de leur poste de travail et réfléchissent aux recettes en suivant les critères annoncés au démarrage de l'activité. Possibilité d'écrire les recettes ou de les dessiner. Laisser l'imagination se mettre en place pour le critère sur la prise de risque.

### **Etape 2 - Connaissances**

Expliquer dans la mesure du possible la relation entre chaque produit et le groupe des aliments à l'aide de l'affiche « Manger, bouger c'est la santé ». Penser au critère sur l'équilibre

### **Etape 3 - Réalisation**

- Réfléchir à la présentation sur les assiettes
- Réalisation des recettes : laver les produits, les éplucher si nécessaire, préparer les différents plats
- Dresser l'entrée, le plat et le dessert (sans oublier l'eau) et apporter au jury
- Annonce des classements par le jury et remise des lots

## **Ressources**

[Affiche Manger, bouger, c'est la santé](#)



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](#)