

ATELIERS CUISINE AU PETIT NEY

Dans le cadre
de l'Aménagement des Rythmes Educatifs
Ecoles élémentaires Dorléac A
Mai-juillet 2018

Intervenants :
Valérie,
Martine, et Myrina

Ce cahier appartient à

Classe :

Vous pouvez retrouver ce livret en couleur sur le blog
<https://cuisinemobile.wordpress.com/>

Après avoir lancé les dés, tu tombes sur un fruit ou un légume sur la grille :

(par exemple 6 + 1 = la banane)

Quelques exemples de questions :

Quel est son nom ? Est-ce un fruit ou un légume ?

En quelle saison le trouve-t-on ? Le mange-t-on cuit ou cru ou les deux ?

Trouve d'autres questions et des recettes...

LES GOÛTS ET LES COULEURS....

En cuisine on parle de saveurs :

amère :

sucrée :

salée :

acide :

âpre :

piquante :

DANS LE PANIER DE VALÉRIE, IL Y AVAIT :

Betterave, petits pois, persil, oignon, pamplemousse, radis, citrons, mais aussi fraises et confiture d'oranges amères...



Les saveurs acide, doux-sucré, amer, salé et âpre mais aussi les textures plutôt juteuses, croquantes, grasse.

Les légumes de saison ont meilleur goût, ils sont plus sucrés.

Classe les aliments du panier selon leur saveur et trouve d'autres aliments.



CRÈME GLACÉE AUX FRUITS ROUGES

Ingrédients : 500 g Fraises, 30 myrtilles, 15 framboises ou mûres, ½ boîte de Lait de coco, conservé au réfrigérateur, sirop d'agave selon le goût, 3 CS de Purée de noix de cajou, 200 g amandes effilées.

Mettre les fraises au congélateur. Mixer avec la purée de cajou et la crème de coco (sans le liquide) pour obtenir une crème glacée. Remettre 10 mn au congélateur.

Faire torréfier les amandes.

Servir dans des coupelles (consistance d'une crème) ou les remettre un peu au congélateur et dresser en formant des dessins avec des myrtilles, framboises, amandes effilées, mûres.



Mélanger la confiture avec le lait de coco et les graines de chia, bien mélanger et laisser gonfler 15 mn. Couper les fruit en petits morceaux et incorporez les. Effiler les amandes . Servir une coupelle de fruits mélangés et posez amandes et framboise dessus ; Arroser d' un trait de sirop d'agave.



FRUITS ET LEGUMES DE SAISON

LE PRINTEMPS ET L'ÉTÉ

LES LEGUMES PEUVENT SE MANGER CRUS

TABOULÉ DE CHOU FLEUR.

Ingrédients pour 6 personnes :

1 chou-fleur, 1 botte de radis, 1 concombre, 3 petits oignons blancs nouveaux, une poignée de noixettes décortiquées, 6 abricots secs, persil, coriandre, aneth, huile de noixette ou de noix, 1 citron, sel, poivre.



Coupez les sommités du chou-fleur (les bouquets qui constitue le chou-fleur) puis lavez-les soigneusement.

Passez-les au mixeur de façon à obtenir une semoule un peu grossière. Placez cette semoule dans un torchon et pressez pour bien égoutter.

Tranchez les radis en fines lamelles et le concombre en petits cubes.

Concassez grossièrement les noixettes.

Emincez finement les petits oignons, en conservant la partie la plus tendre du vert. Hachez cette partie.

Coupez les abricots secs en morceaux grossiers.

Hachez ensemble les feuilles de persil,



coriandre et aneth à votre convenance.

Dans un saladier, mettez votre semoule de chou-fleur et tous les éléments préparés ci-dessus.

Réalisez une vinaigrette avec le jus de citron, de l'huile de noisette ou de noix, sel, poivre. Assaisonnez votre taboulé à votre convenance.



Cuire à feu moyen en tournant continuellement jusqu'à ébullition + 30 secondes. Verser tout de suite sur la pâte cuite.

Une fois les fonds de tartes cuits, mettre dessus l'appareil. Couper les fraises à votre convenance et placer les sur les tartelettes.



BOL DE CHIA AUX FRUITS FRAIS

La chia est une plante herbacée annuelle de la famille des Lamiacées, originaire du Mexique. Cette sauge était cultivée pour ses graines alimentaires à l'époque précolombienne par les Amérindiens.

Les graines de chia, comme les graines de sésame, sont relativement petites. Elles sont généralement brunes, plus ou moins foncées, mais certaines variétés sont blanches, beiges ou grisâtres. Le chia renferme aussi environ 23 % de protéines et il est une bonne source de vitamine B9, de calcium et d'antioxydants.



Ingrédients par personne

1 CS rase de confiture de framboise bio au sucre de cannes (20 g), 2 CS rase de graines de chia (20g) lait de coco en brique bio (100 ml), quelques myrtilles, une framboise, ½ pêche, ½ banane, amandes à découper, sirop d'agave

TARTELETTES AUX FRAISES

Ingrédients pâte Brisée :

150 g de farine de petit épeautre blanche, 50 g de sucre de canne, 30 g d'amandes en poudre, 5 CS de lait de soja, 3 CS d'huile, 1 pincée de sel, vanille en poudre, 1/2 cc de bicarbonate de soude et une cc de vinaigre de cidre ou 1 cc de levure.

Ingrédients appareil : 100 g de sucre, 30 g de margarine, 400 cl de lait de soja, 2 CS de purée d'amande, 40g de fécule de maïs.



Pâte : Mélanger les poudres (farine, sucre, amande, vanille, levure, sel) avec l'huile et le lait de soja, pétrir en boule et réserver une demie-heure sous un linge.

Abaisser la pâte entre deux papier cuisson (ou aux doigts directement dans le fond du moule) puis la foncer dans un moule à tarte (18 cm) ou des petits moules, piquer la pâte à la fourchette. Cuire 20 mn à 180° (th 6).

Appareil : Délayer le lait de soja avec la fécule et la purée d'amande dans une casserole, ajouter le sucre, le jus des citrons.



CAROTTES, RADIS

SANDWICHES AUX LÉGUMES CRUS ET RAPÉS **SAUCE GOÛT FUMÉ**

Ingrédients pour 8 petits sandwiches :

une carotte, un radis noir ou des radis roses...
100 g de tofu fumé, 2 à 3 cc de moutarde, 3 CS d'huile d'olive, une poignée de graines de courge, 4 tranches de pain de mie ou morceaux de baguette ou cracottes...



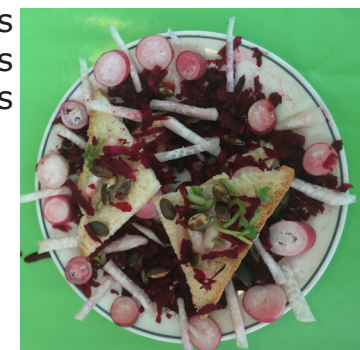
Epluchez la betterave, les carottes, le radis noir et lavez les radis.

Au robot ou à la main, râpez les légumes.

Préparez la sauce en mixant le tofu coupé en petits cubes avec la moutarde, en ajoutant l'huile petit à petit pour faire comme une mayonnaise. Ajoutez, tout en mixant, juste assez d'eau pour que la sauce soit facile à étaler. Salez la sauce à votre goût.

Faites griller les graines de courge à sec dans une poêle en remuant souvent. Ôtez-les de la poêle quand elles commencent à dorer.

Étalez la sauce sur les tranches de pain, placez les légumes râpés et les graines par-dessus et refermez les sandwiches. Consommez immédiatement.



CS : cuillère à soupe

cc : cuillère à café

ROULEAU DE PRINTEMPS SAUCE CACAHUÈTE

Ingrédients : des petites feuilles de riz, un saladier d'eau, persil, coriandre, 3 carottes, 1 concombre, des feuilles de salade.

Couper les légumes en bâtonnets très fins ou à l'épluche légumes. Couper la salade en chiffonnade. Effeuillez les herbes.

Plonger une feuille de riz dans le saladier d'eau et la remplir de légumes, plier les côtés et rouler.

Sauce cacahuète

Ingrédients : purée de cacahuète non sucrée, sucre de canne ou sirop d'agave, vinaigre de riz.

Faire une sauce avec de la purée de cacahuète, un peu d'eau, de sucre et de vinaigre.

Tremper les rouleaux de printemps dans les sauces et déguster.



LES FRUITS DE SAISON

GRANOLA ET ABRICOTS

Ingrédients pour le granola : 200 g de flocons d'avoine ou de céréales mélangées (ou millet si sans gluten), 70 g d'amandes effilées, 70 g de cerneaux de noix, 1 CS de cannelle en poudre, 5 CS d'huile, 3 CS de sirop d'érable, 3 CS de jus de pomme ou poire.



Ingrédients pour compléter : 3 yaourts naturels, de soja ou fromage blanc et sirop d'érable, 1 kg d'abricots.

Mettre les ingrédients mélangés du granola sur une plaque de cuisson avec papier cuisson puis cuire à 160° (Th 5) pendant 15 mn en remuant souvent.

Dresser en différentes couches dans un verre, une verrine ou une petite assiette, les abricots coupés, le fromage blanc ou yaourt et finir avec le granola.



LE MAÏS

Le maïs appartient à la famille des céréales.
Nous consommons le maïs sous différentes formes :
en épi, en flocons, en farine, en semoule, en grains.

Les épis peuvent être
consommés bouillis.



RECETTE DE POP CORN

Faites chauffer 2 cuillères
à soupe d'huile dans une
casserole. Quand elle est chaude ajoutez les grains
de maïs à éclater (comptez environ 120g pour 4/6
personnes). Couvrez et laissez chauffer jusqu'à
ce que les grains éclatent en secouant la casserole
régulièrement. Vous pouvez aussi cuire votre pop corn
au micro-ondes, cela marche bien. Ensuite salez ou
sucrez selon vos préférences.



LES LÉGUMINEUSES

Les légumineuses, souvent appelées « légumes secs »
désignent les graines comestibles présentes dans les
gousses.

Elles regroupent les 3 catégories suivantes :

- Fèves et haricots secs : haricots blancs, rouges, noirs, romains, pinto, mungo, adzuki, soja...
- Lentilles : vertes, brunes, noires, rouges...
- Pois secs : cassés, entiers, chiches...

Le soja, l'arachide, le
haricot, les pois, les fèves
et les lentilles sont les
légumineuses les plus
cultivées dans le monde.



Les pois chiche sont
des légumineuses et se
combinent très bien avec
le blé. (Cela peut même
remplacer la viande)

**Dans quel plat très connu trouve-t-on ces
2 ingrédients ?**

BOULETTES DE LENTILLES CORAIL

Ingrédients boulettes (30 petites boulettes) :

200 g de lentilles corail, 1 cube de bouillon de légumes, 2 gousses d'ail, 2 oignons moyens, 2 carottes, 180 g de flocons d'avoine complet, 1 cc d'épices cumin, sel, (espelette selon les goûts), chapelure pour l'enrobage

Ingrédients sauce : 2 yaourts soja, 3 CS de purée de sésame, 1/2 jus de citron, une touche de sucre brun ou sirop d'agave, sel, eau

Faire réchauffer un peu d'huile puis mesurer le volume de lentilles, faire revenir les lentilles brièvement puis ajouter 2,5 volume d'eau et le bouillon de cube.

Faire bouillir puis réduire le feu et cuire jusqu'à absorption de l'eau (10 mn).

Emincez l'ail et l'oignon, coupez en julienne extra fine les carottes ou les râper en tagliatelles, puis à nouveau couper en mini morceaux.

Faire revenir les oignons et l'ail puis ajouter les épices et les légumes, saler et cuire à couvert à feu moyen. Mixer les flocons d'avoine pour obtenir une farine.

Mélanger tous les ingrédients et former des boulettes, la pâte doit être assez ferme sinon rajouter des flocons. Rouler les boulettes dans la chapelure et les poser sur un plat huilé et cuire 20 mn au four à 200° (th 7).

Faire la sauce en mélangeant la purée de tahini, le jus de citron, le yaourt, le sirop d'agave ou sucre et sel.



7

LES CÉRÉALES

Les cinq céréales les plus cultivées dans le monde sont dans l'ordre : le blé, le riz, le maïs, l'orge et le sorgho mais il en existe beaucoup d'autres.

ECRIS DES NOMS DE CÉRÉALES

LE BLÉ

Les deux variétés importantes actuellement sont des blés à grains nus. Le blé dur, très riche en gluten, est utilisé pour produire les semoules et les pâtes alimentaires et le blé tendre ou froment cultivé pour faire la farine panifiable utilisée pour le pain. Ses grains se séparent de leurs enveloppes au battage. Communément dénommé blé tendre ou tout simplement blé, cette espèce a connu une très grande dispersion géographique et est devenue la céréale la plus cultivée, suivie par le riz et le maïs. Il en existe d'innombrables variétés de par le monde.



8