

ATELIERS CUISINE AU PETIT NEY

Dans le cadre
du Temps des Activités Péricolaires
de l'école élémentaire Dorléac A
septembre-décembre 2017

Intervenants :
Valérie, Martine et Myrina

Ce cahier appartient à

Classe :

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...

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

LES GOÛTS ET LE COULEURS....

En cuisine on parle de saveurs :

amère :

sucrée :

salée :

acide :

âpre :

piquante :

DANS LE PANIER, IL Y AVAIT :

Des dattes fraîches, du raisin, des carottes, de la salade chicorée, des prunes, du chou rave, des tomates cerises, des oignons, des citrons, du concombre, de la confiture d'oranges amères...

Classe ces aliments selon leur saveur et trouve d'autres aliments.

AUTOUR DE NOËL, LE CŒUR DE L'HIVER

BISCUITS DE L'AVENT :

POUR 40 BISCUITS (OU 20 DOUBLÉS)

Ingrédients : 150g de sucre de canne blond non raffiné, 150g de margarine bio et 100% végétale, 300g de farine de blé T45, 6 CS d'eau, 1 CS de mélange spécial pain d'épices, marmelade d'orange, ou confiture de cassis, 1 pincée de sel, des décorations vahiné étoiles, sucre glace.

Dans un saladier, mélanger le sucre et la margarine en pomme, pour avoir une belle consistance lisse. Incorporer petit à petit la farine. Allez-y carrément avec les doigts, c'est plus facile. Ajouter l'eau et pétrir un peu puis former une belle boule de pâte.



Laisser reposer 1/2 h au frais. Préchauffer le four à 180°C.

Étaler la pâte au rouleau à pâtisserie puis à l'aide d'un emporte-pièce ou au couteau ou suivant un patron en papier découper les formes que vous désirez.

Si vous réalisez les sablés à la marmelade (avec une autre confiture ça marche aussi!) faites les en double et faites un trou dans le second au couteau.

Déposez vos sablés sur du papier sulfurisé sur votre plaque de cuisson (la grille du four et le lèche-frite ça marche aussi).

Cuire 12 min environ à 180°C (th 6) chaleur non tournante.



UNE RECETTE À RÉALISER

AVEC DE LA POLENTA OU SEMOULE DE MAÏS :

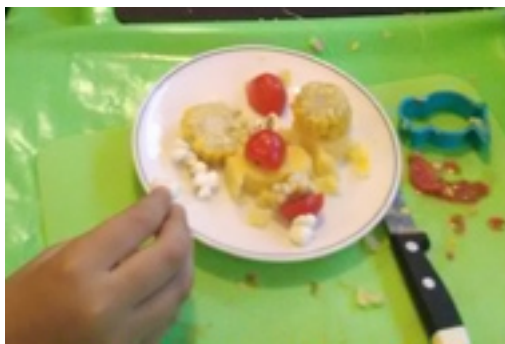
Tartelettes polenta tomates cerises feta basilic

Ingrédients (8 personnes):

1 cube de bouillon de légumes bio sans sel ajouté, 120g de polenta crue, 400g de tomates cerises, 160g de feta, 1 C à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, 1 bouquet de feuilles de basilic.

Préchauffez votre four position grill.

Mettez dans une casserole moyenne 3 verres d'eau à frémir, ajoutez le bouillon, baissez le feu, faites juste frémir. Ajoutez la polenta et, tout en remuant, faites cuire jusqu'à épaississement. Continuez à touiller 2 à 3 mn pour bien mélanger la polenta. Mettez la polenta dans 4 petits moules recouvert de papier sulfurisé. Lavez et coupez les tomates en 2, disposez-les sur la polenta ainsi que les dés de féta. Arrosez avec l'huile d'olive, salez et poivrez. Mettez sous le grill 10 mn. Servez bien chaud, parsemez avec les feuilles de basilic ciselées. Bonne dégustation.



LE SUCRE

La canne à sucre et la betterave, tous deux produisent du sucre mais d'autres produits peuvent sucrer.



Il existe différentes formes de sucres

Sucre rapadura : sucre complet et granuleux qui est très peu raffiné. C'est juste le jus séché de la canne.

Sucre roux, sucre complet un peu raffiné de la canne ou de la betterave.

Sucre blanc très raffiné, c'est-à-dire qu'il n'y a plus que l'élément chimique sucre mais plus aucun des minéraux et vitamines que l'on peut trouver dans la canne et la betterave.

Il existe aussi d'autres produits sucrants

Sirop de riz ou blé.

Sirop d'érable ou sirop d'agave...

Le miel.



LES FRUITS SONT AUSSI PLEIN DE SUCRE...

LES FRUITS D'AUTOMNE ET D'HIVER

CRUMBLE AUX POIRES

Ingrédients : 1,2 kg de poires, 1 cc de vanille en poudre, un jus de citron, 150 g de farine, 55 g de poudre amande, 1 CS de purée d'amande, 100 g de margarine, 1 citron, 3 CS de semoule, 10 CS de sucre de cannes non raffiné, zeste d'un citron bio, 1 pincée de sel.

Couper les poires en dés. Graisser un plat avec de la margarine ou de l'huile et parsemer de semoule.

Déposer les poires arrosées d'un jus de citron et saupoudrées de vanille et d'une pincée de sel, le tout bien mélangé.

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, saupoudrer de cannelle à la fin.

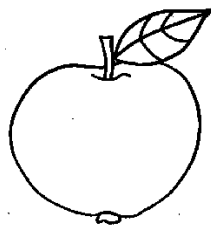
Ajouter les ingrédients du crumble sur les poires. Faire cuire l'ensemble 30 mn à 170° (th 6) au four. Ajouter alors le granola et déguster tiède.



COMPOTE DE POMMES AU GRANOLA

Ingrédients compote : 1 kg de pommes, 1 citron si l'on veut, 1 gousse de vanille, une pincée de sel.

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, 3 yaourts nature ou de soja et sirop d'érable.



LE MAÏS

Le maïs appartient à la famille des céréales.

Lors de l'atelier nous l'avons vu sous différentes formes : en épi, en farine, en semoule, en grains.

Nous avons fait cuire des épis de maïs à l'eau bouillante pendant 10 minutes et nous avons fait éclater des grains en pop corn.

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 CÉRÉALES

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

ÉCRIS DES NOMS DE CÉRÉALES



Cuire les pommes à la casserole avec un peu d'eau au départ (20 mn) ;

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.

Servir les pommes en compote avec une CS de yaourt de soja, du granola et un filet de sirop d'érable.



CRÈME DE MARRONS MAISON ET SAUCE AUX POIRES

Ingrédients : 1,5 kg de grosses châtaignes, 1 gousse de vanille, eau, sucre, 9 poires, 2 citrons, maïzena, 1 litre de lait de riz, de l'eau et du sel.

Inciser une croix sur le côté bombé des châtaignes et les faire cuire au four en les retournant régulièrement, 15 mn au moins. Réserver.

Une fois refroidies, les éplucher.

Dans une casserole mettre un volume d'eau pour un volume de lait de riz qui couvrent les châtaignes, avec une gousse de vanille fendue.

Après 10 mn sortir la gousse et la gratter, retirer la peau (que l'on utilisera pour faire du sucre vanillé par exemple).

Rectifier le volume d'eau et de lait de riz, ajouter du sucre, une pincée de sel et mixer le tout.

Eplucher les poires et les couper en petits morceaux.

Dans une casserole faire une sauce au citron avec 2 jus de citron, eau, sucre et maïzena

Mélanger les cubes de poires avec la sauce et cuire 5 minutes

Servir un peu de crème de marron avec au-dessus un peu de crème de poires au citron.



TARTELETTES DE RAISINS BLANC

Ingrédients de la pâte brisée : 300 g de farine, 100 g de sucre de canne, 60 g d'amandes en poudre, 10 CS de lait de soja, 6 CS d'huile, 2 pincées de sel, vanille en poudre, 2 cc de levure

Ingrédients de l'appareil (ce que l'on va mettre sur la pâte) : 2 jus de citron, 100 g de sucre, 200 cl de lait de soja, 2 CS de purée de cajou, 1 CS bombée de féculé de maïs. 1kg de raisins blancs et noirs



Pâte : Mélanger les poudres (farine, sucre, amande et vanille en poudre, levure et 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 papiers cuisson (ou aux doigts directement dans le fond du moule) puis la fonder dans un moule à tarte (18 cm) ou dans des moules à tartelettes. Piquer la pâte à la fourchette. Cuire 20 mn à 180° (th 6).

Appareil : Délayer le lait de soja avec la féculé et la purée de cajou dans une casserole, ajouter le sucre, le jus des citrons.

Cuire à feu moyen en tournant continuellement jusqu'à épaississement.

Etaler la crème sur les tartelettes, couper les raisins en deux (ou pas) et les disposer dessus.

SAUTÉ DE CAROTTES, DE POTIMARRON AVEC SOJA TEXTURÉ

Ingrédients : 6 carottes, 3 oignons, un demi potimarron, 250 protéines de soja petites, sauce de soja, huile d'olive.

Faire tremper les protéines dans un peu d'eau chaude mélangée avec un peu de soja

Mettre le potimarron au four coupé en petits morceaux pendant 20 mn environ à 160° (th 5-6).

Faire suer les oignons à sec avec un peu de sel à couvert. Ajouter un peu d'huile.

Ajouter les carottes coupées en tranches fines toujours à couvert. Faire revenir une dizaine de minutes.

Séparément, jeter les protéines égouttées dans l'huile d'olive et les faire revenir 5 mn.

Ajouter la sauce de soja, l'eau.

Mélanger les préparations et servir.



LE SOJA

Le soja, soya, pois chinois ou haricot oléagineux, est une espèce de plante annuelle de la famille des légumineuses, originaire d'Asie de l'Est.

A partir de cette légumineuse, du lait est extrait pour en faire soit du yaourt soit une pâte appelée tofu.

Une autre forme du soja est la protéine de soja texturée.

Qu'est-ce que c'est ?

Les protéines de soja texturées sont produites à partir de farine de soja déshuilée, c'est-à-dire privée de toute son huile. Pour cela, la farine subit une pression à froid, avant d'être mélangée à de l'eau, cuite à haute température puis refroidie et séchée. Le mélange peut être alors calibré en morceaux plus ou moins gros.

Ca ressemble à quoi ?

Les protéines de soja texturées ressemblent à première vue, à de petites éponges toutes sèches et ne font guère envie. Une fois réhydratées, leur consistance se rapproche de celle de la viande. Dans le commerce, les protéines de soja sont vendues en petits ou gros morceaux, selon l'utilisation que l'on veut en avoir. Voici les principaux modèles que l'on trouve en épicerie. Il vaut mieux les choisir « sans OGM » (Organisme Génétiquement Modifié).



LÉGUMES D'AUTOMNE ET D'HIVER

LE POTIMARRON.

Le potimarron fait partie de la famille des courges. Sa peau peut être orange ou verte, on la mange, elle est très riche.



On peut le manger cuit :

Coupez le potimarron en 4. Enlevez les graines avec une cuillère à soupe puis coupez la chair en cubes moyens. Mettre à cuire dans une casserole avec un peu de sel et un fond d'eau. Quand l'eau boue, couvrir et laisser à feu doux jusqu'à ce que le potimarron soit bien cuit. Ecrasez avec une fourchette pour en faire une purée. On peut mettre les cubes au four (voir recette avec protéines de soja texturées).

On peut le manger cru :

SANDWICHES AU POTIMARRON CRU, SAUCE GOÛT FUMÉ.

Ingrédients pour 4 petits sandwiches : 150 g de potimarron, une petite betterave crue, 100 g de tofu fumé, 2 à 3 cc de moutarde, 3 CS d'huile d'olive, un jus de citron, une poignée de graines de courge, 4 tranches de pain ou de pain de mie (ou morceaux de baguette).

Epluchez la betterave mais pas le potimarron, il faut simplement le laver. Au robot ou à la main, râpez le potimarron et la betterave. 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, le jus de citron juste assez d'eau pour que la sauce soit facile à étaler. Salez la sauce au 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.



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

Les légumes secs se conservent très longtemps au sec.



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

CHOU RAVE, CAROTTE ET HOUMOUS

Ingrédients pour une dizaine de personnes :

250 de pois chiches secs, 1 CS à soupe de bicarbonate de soude ou 1 morceau d'algues Kombu, 100 g de tahin ou purée de sésame, 2 grosses gousses d'ail pelées et râpées, le jus d'1 gros citron, 1 cc de sel, 50 ml d'huile d'olive, paprika. On peut ajouter un peu d'eau et un peu moins d'huile.



Faites tremper les pois chiches secs dans un grand saladier rempli d'eau froide pendant 12 heures ou une nuit. Le lendemain rincez-les abondamment. Portez une grande marmite d'eau à ébullition, avec le bicarbonate de soude ou l'algue Kombu.



Plongez les pois chiches. Laissez cuire à couvert pendant environ 50 mn jusqu'à ce qu'ils deviennent très fondants. Goutez et poursuivez la cuisson si nécessaire.

Mixez les avec la purée de sésame, l'ail, le jus de citron et le sel. Raclez les bords du récipient de temps en temps pour rendre le mélange homogène et ajoutez progressivement un peu d'huile d'olive. Vous devez obtenir un houmous très crémeux, comme une mayonnaise.

Goutez-le et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Versez dans un bol et mettez au réfrigérateur.

Quand vous le servez, ajoutez de l'huile d'olive et du paprika*. Vous pouvez le conserver 3 jours au réfrigérateur.

Nous avons épluché 1 chou rave et 1 carotte par personne, coupés en grosses frites pour tremper dans le houmous.

***Paprika :** une épice en poudre de couleur rouge obtenue à partir de la graine mûre, séchée et moulue du piment doux ou poivron.

