

ATELIERS CUISINE AU PETIT NEY

Dans le cadre
du Temps des Activités Péricolaires
de l'école élémentaire Dorléac A
septembre-décembre 2019

Intervenantes :
Martine, Valérie et Myrina
avec l'aide de Léo

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, 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'AVEUT :

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 pommade, 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 lèchefrite ça marche aussi).

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

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'ÉTÉ, D'AUTOMNE

COMPOTE DE PRUNES AU GRANOLA

Ingrédients compote : 1 kg de prunes (reine claudes ou mirabelle ou quetsche).

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.

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



SALADE KAKI ET POIRE

Ingrédients : 8 kaki, 8 poires,, 2 cc de vanille en poudre, une pincée de sel, 1 CS de sirop d'agave

Nous avons épluché les kakis

et les poires, les avons coupés en morceaux, nous avons ajouté la vanille en poudre et le sirop d'agave.



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



LE FALAFEL LENTILLES CORAIL, LENTILLES VERTES ET CAROTTES

Ingrédients : 250 g de lentilles de chaque, 1/2 bouquet de coriandre, 1 cuillerées à café de coriandre en poudre, 1 cuillerée à soupe de pavot, 1 cuillerée à soupe de sésame, 1 carotte en julienne ultra fine, sel.

Ingrédients sauce yaourt :

2 yaourt soja, 1 citron, 1 CS de sauce tahini, sel.

Mettre à tremper les lentilles environ 2 heures en les recouvrant d'eau froide.

Dans une poêle, Faire sauter les graines de coriandre quelques secondes pour rafraichir leur parfum.

Egoutter les lentilles et les mixer au robot avec les graines de coriandre jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.

Faire des boulettes, roulez-les dans le sésame ou le pavot.

Chauffer l'huile et faire frire chaque falafel 1 à 2 minutes, égoutter sur du papier absorbant.

Mélanger les ingrédients de la sauce, rectifier en sel et tahin.

Poser ou tremper un peu de sauce sur chaque boulette et déguster.

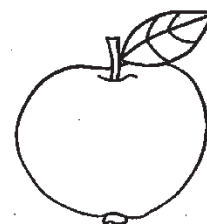


TARTELETTES AUX POMMES ET AUX NOIX

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. Des pommes et des noix.

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 pommes et les noix en morceaux et les disposer dessus.



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 pleine de vitamines et elle est très goûteuse. Les graines de courges se mangent aussi. Nous en avons fait griller pour les sandwiches.



On peut le manger cuit :

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).



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 : pois chiche et semoule de blé ?.

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 et 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.



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 noisettes décortiquées, 6 abricots secs, persil, coriandre, aneth, huile de noisette ou de noix, 2 citrons, 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 noisettes.

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 de chou-fleur à votre convenance.



LÉGUMES RACINES RÔTIS AU FOUR

Ingrédients : 8 carottes, 8 pommes de terre, 8 petites betteraves, 1 petit céleri rave, 8 navets, herbes de Provence, huile d'olive, sel.

Couper tous les légumes en cubes ;
Mettre dans un plat à gratin et bien mélanger avec de l'huile et des herbes.

Mettre au four 45 mn en retournant régulièrement.
Saler en fin de cuisson.

