

ATELIERS CUISINE AU PETIT NEY

Dans le cadre
du Temps des Activités Péricolaires
de l'école élémentaire Dorléac A
janvier-avril 2018

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 :

Pamplemousse, betterave rouge, radis noir, chou rave, carotte, kaki, coing, oignon, citron, confiture d'orange amère

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

Les légumes de saison ont meilleur goût. En hiver ce sont les légumes racines qui sont sucrés, c'est grâce au sucre qu'ils produisent en cette saison que la nature les protège du froid et les rend meilleurs. Nous ne connaissons que quelques variétés de légumes mais il faut savoir qu'il y a 510 variétés de carottes, 3 genres de betteraves (sucrière, fourragère, potagère) eux mêmes divisées en plusieurs variétés, il existe une douzaine de variété d'oranges etc.

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

LE PRINTEMPS, PÂQUES ET LE CHOCOLAT

Tartelettes chocolat bananes

(1/2 banane par tartelette)

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.



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 foncer 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).

PÂTE À TARTINER NUCCIELLA

Ingrédients : 130 ml d'eau, 12 g de farine pois chiche, 70 g de chocolat noir, 56 à 62 % (pas trop amer), 35 g de purée de noisette, une pincée de vanille en poudre, 2 pincées de cannelle, une pincée de sel, 2 cc de sirop d'agave.

Faire chauffer l'eau et la farine de pois chiche. Lorsque le mélange commence à prendre ajouter le chocolat et la noisette et mélanger au fouet. Ajouter la vanille et le sirop et rectifier en goûtant. Etaler la crème sur les tartelettes, couper les bananes en rondelles ou morceaux et les disposer dessus.



LÉGUMES DE PRINTEMPS

Taboulé de chou fleur.

Ingrédients pour 6 personnes :

1 chou-fleur, 1 botte de radis, 1 concombre, 3 petits oignons blancs nouveaux, quelques cerneaux de noix, 6 abricots secs, persil, coriandre, aneth, 4 CS d'huile de noisette ou de noix, 2 citrons, sel, poivre.



Coupez les sommités du chou-fleur (les bouquets qui constituent le chou-fleur) puis lavez-les soigneusement. Passez-les au mixeur de façon à obtenir une semoule un peu grossière. Tranchez les radis en fines lamelles et le concombre en petits cubes.

Concassez grossièrement les noix.

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.



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

SALADE DE FRUITS

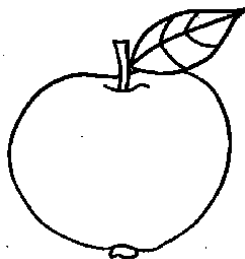
Ingrédients : 8 pommes, 4 poires, 8 kiwi, 1 CS de sirop d'agave.

Mais également des fruits secs : raisins secs et amandes.

Nous avons épluché les fruits, les avons coupé en morceaux. Nous avons coupé finement les amandes pour les ajouter sur les fruits frais coupés. Nous avons également mis des raisins sec et un peu de sirop d'agave.



CRUMBLE AUX POMMES ET POIRES



Ingrédients : 1,2 kg de poires et de pommes, 1 jus de citron, 3 CS de semoule fine, 3 CS de cannelle en poudre, 50 g de sucre type cassonade.

Ingrédients pour le crumble : 1 cc de vanille en poudre, un jus de citron, 150 g de farine d'épeautre, 55 g de poudre amande, 1 CS de purée d'amande, 80 g

de margarine (ou huile neutre), 50g de CS de sucre non blanc type cassonade, 1/2 cc de sel.

Couper les poires en dés et les pommes. Graisser un plat avec de la margarine ou de l'huile et parsemer de semoule. Déposer les poires et les pommes arrosées d'un jus de citron et saupoudrées de vanille et d'une pincée de sel.

Mélanger les ingrédients du crumble qui doit s'émietter dans les mains sur les pommes et les poires. Faire cuire l'ensemble 30 mn à 170° (th 6) au four.

Déguster tiède.

Variante : ajouter au crumble du granola pour quelque chose de plus riche.

Crêpes nâpées de fruits

Ingrédients topping : 8 bananes, 5 poires, 5 pommes, 3 citrons, 200 g sucre brun, 3 yaourts répartis en 2 bols, sirop d'agave, miel, vanille en poudre, sel, eau, sirop d'agave, noisettes, noix et amandes concassées

Ingrédients pour la pâte : 6 g de levure de boulanger sèche, 6 g de bicarbonate, 300 g d'eau, 400 g de lait d'avoine, 285 g de semoule fine, 100 g de farine de grand épeautre, 1 CS de graines de chia, 1 cc de sel.

Dans un bol, verser 100 gr d'eau tiède et la levure de boulanger puis attendre 5 minutes..Ajouter ensuite les graines de chia dans le même bol. Ensuite, déposer dans un blender les ingrédients dans l'ordre suivant : le reste de l'eau, le lait, la semoule, le sel, la farine et le bicarbonate. Ajouter le mélange eau/levure de boulanger chia puis mixer 1 minutes puissance maximum.

Laisser la pâte lever 1h. Pour la cuisson, déposer un peu d'huile et une petite louche de pâte dans une poêle et étaler légèrement à l'aide du dos de la louche. Attendre que la crêpe soit complètement cuite sur le dessus pour la retirer, des petits trous doivent se former. Attention, ces crêpes ne se cuisent que d'un côté !

Pour garder les crêpes au chaud, mettre de l'eau dans une casserole à feu doux et poser un assiette dessus sur laquelle on posera les crêpes au fur et à mesure en les couvrant à chaque fois avec un couvercle.

Couper les fruits de la manière que l'on veut. Faire cuire les pommes avec un peu d'eau, de citron, une pincée de sel et du sucre si nécessaire. Sur chaque crêpe mettre un fond de yaourt, ajouter des fruits, des noix et un filet de sirop d'agave.



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.



COMPOTE DE POIRES AU GRANOLA

Ingrédients compote : 1 kg de poires, 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.

Cuire les poires 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.



LÉGUMES D'HIVER

LE POTIMARRON.

Le potimarron fait partie de la famille des courges. Sa peau peut être orange ou verte. Il n'est pas nécessaire de retirer la peau du potimarron qui se mange avec la chair.



On peut le manger cuit :

Couper le potimarron en 4. Enlever les graines avec une cuillère à soupe puis couper 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. Ecraser 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 sandwichs : 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. Etalez la sauce sur les tranches de pain, placez les légumes râpés et les graines par-dessus et refermez les sandwichs. Consommez immédiatement.

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



HACHIS DE CAROTTES ET 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.



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 ?

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 ou 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 degrés.

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



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.

À quoi cela ressemble ?

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)

