

## DU JARDIN A L'ASSIETTE : RECETTES CRUES

### À RETENIR

#### 1. Récolter au potager :

Introduire l'atelier dans le potager pour nommer et identifier ce qui se trouve dans le jardin et qu'on retrouve dans nos assiettes.

#### 2. Risques, hygiène et sécurité

- Les dangers bactériologiques et microbiologiques :
  - Tout le monde porte une tenue propre et un équipement (tablier et charlotte)
  - Tout le monde se lave les mains : au démarrage de l'atelier, en sortant des toilettes, après avoir touché des objets sales et après avoir récolté des matières premières
  - Les cheveux longs sont attachés, les bagues et les bracelets sont enlevés
  - Le public enrhumé ne manipule pas les aliments
- Les dangers chimiques : pensez à éloigner tous les produits chimiques du lieu de l'atelier afin de ne pas contaminer l'espace de création
- Les dangers liés à la manipulation du matériel (coupure, brûlure...)
  - Un couteau bien aiguisé coupera facilement vos ingrédients et sans les endommager, ni vous-même
  - Toute blessure aux mains sont désinfectées et protégées par un pansement ou des gants
  - Privilégier les chaussures fermées en cas de chute d'objet tranchant
- Les dangers liés à la sensibilité des publics (allergies, empoisonnement ...)
  - Penser à questionner votre publique avant l'atelier sur les possibles allergies et supprimer les ingrédients problématiques de votre atelier si besoin.
  - Vérifier les DLC des produits et respecter très strictement la chaîne du froid pour les produits frais !

**Attention : Tous les produits cuisinés doivent être obligatoirement consommés sur place**

#### 3. Mener un atelier cuisine

- Le matériel indispensable :  
Tabliers, charlottes, torchons, planches à découper, couteaux (qui coupent !), passoirs et saladiers, économes, poubelles de table.
- Couper des aliments en toute sécurité :
  - Assurez-vous que votre planche à découper ne glissera pas
  - Stabilisez vos aliments avant et pendant la coupe
  - Utilisez la « pince à griffes » pour couper
  - Gardez vos couteaux bien aiguisés

#### 4. Conseils pratiques

- Utiliser des produits et des recettes adaptées à l'âge des enfants et à la saison
- On est plus tenté de goûter un plat lorsqu'on a participé à sa préparation
- Faire goûter les enfants à chaque étape de la préparation avec une petite cuillère propre ( à chaque fois) de manière à rectifier si besoin les assaisonnements (sel, poivre, sucre...)
- Ne pas hésiter à leur faire lécher le plat à la fin de l'atelier
- Penser à jouer avec les formes, les couleurs, les épices, les aromates sans oublier nos amies les fleurs comestibles pour inciter à la dégustation et découvrir de nouvelles saveurs
- Il est important de prendre le temps de déguster avec les enfants le plat préparé et de recueillir leurs impressions et sensations
- Ne jamais forcer un enfant qui ne veut pas goûter

#### 5. Quelques fleurs comestibles :

Fleurs de fausse roquette, fleurs d'ail à 3 angles, mauves, soucis, roses, bourrache, capucine... Toutes les fleurs ne se mangent pas, renseignez-vous avant de les consommer.

### POUR ALLER PLUS LOIN...

#### Techniques de découpe :

- **Emincer** : consiste à découper des rondelles de 2-3 mm d'épaisseur
- **Mirepoix** : consiste à découper des cubes de 1 cm de côté
- **Bâtonnet** est une coupe de 3 mm pour une longueur de 4 cm
- **Paysanne** : Consiste à réaliser des demis rondelles de 5 à 10 mm d'épaisseur
- **Emincer en sifflet** : détailler des rondelles de 3 mm avec une inclinaison de 45 ° afin d'obtenir une rondelle de forme ovale
- **Tagliatelles** : Comme son nom l'indique, c'est une découpe en forme de tagliatelles
- **Brunoise** : est une découpe de légume en dés de 2 mm
- **Découpe artistiques** : souris, fleurs, rose, cœurs...

#### Bibliographie

[Parfums d'enfance - Recette de l'Écolothèque](#)

Un livre regroupant 25 recettes élaborées par les enfants de l'Accueil de loisirs en fonction des saisons.

#### Sitographie

Pédagothèque de l'Écolothèque

<https://ecolothèque.montpellier3m.fr/pedagotheque>

Jeux en ligne sur l'alimentation

<https://alim-enjeux.org>

Pourquoi manger local et de saison ?

<https://www.greenpeace.fr/quetteur/>

Conseils d'hygiène pour les ateliers cuisine :

<http://www.bergerie-nationale.educaagri.fr>

#### Outils de la pédagogie

##### Promenade potagère



Partons à la rencontre des légumes : les identifier au potager selon les saisons.

##### Calendrier des fruits et légumes de saison



Mois après mois, vous pourrez découvrir les fruits et légumes à consommer.