Languedoc-Roussillon

n°1 - janvier 2014

LES TOURNEMAINS

QUATRE GOUTERS D'HIVER

Conception et recettes : Dominique Dumas, Reseda, Jean-Marie Chouleur, Adéic

Objectifs

- Encourager les enfants à consommer 5 fruits et légumes par jour sans efforts.
- Limiter sa consommation de sucre tout en restant gourmand.
- Démontrer qu'avec des denrées peu chères, il est possible de réaliser un buffet de fête.
- Éviter les goûters sur-emballés et onéreux.
- Rapprocher les parents de l'école dans un secteur en grande difficulté économique.

Niveau : école primaire du CP au CM 2 – action réalisée avec l'aide des parents

Principes

Organiser des ateliers de préparation d'un goûter ludique. En une après-midi, les enfants réalisent avec leurs parents en ateliers quatre différents goûters qu'ils partagent et dégustent ensemble. Devenant « acteurs », les élèves ont une autre approche des fruits. Ils découvrent diverses possibilités de déguster des fruits au goûter dans une ambiance festive. Les parents participent à l'animation dans une ambiance conviviale

Intervention de l'ADEIC

Cette animation vient en réponse à un projet pédagogique de toute une école. Enseignants, parents et enfants ont été impliqués pendant une demi-journée.

L'initiative a été réalisée par l'Adéic pour l'ensemble de l'école Paul Langevin (Alès) à la demande de l'école en partenariat avec le réseau associatif RESEDA et le Conseil Général du Gard. Elle a nécessité un gros travail d'équipe : pour l'école Paul Langevin, il a été décidé de le faire avec toute l'école (160 élèves) soit 8 classes : 2 CP, 2 CE1, un double niveau CE1/CE2, un CE2, un autre double niveau CM1/CM2 et un CM2. Mais on peut moduler le format de l'intervention : réduire le nombre de classes concernées ou le nombre de goûters.

Ingrédients et matériels nécessaires

Quantité évaluée pour une classe de 25 enfants. Pour les classes de maternelle et de CP, les quantités peuvent être diminuées.

ATELIER 1 : SOUPE DE FRUITS

- 10 poires passe-crassane
- 10 pommes Pink lady ou Golden
- 10 kiwis
- 10 bananes
- 10 oranges à déguster
- 3 citrons
- 2 boites 1/3 de litchis
- 500g dattes
- 250g miel d'acacia

- 3 saladiers
- 5 planches à découper
- 2 cuillères en bois
- 2 pochons (louche)
- 4 plaques à débarrasser
- 8 couteaux de cuisine / économes
- 2 vide-pommes
- 1 petit fouet
- 3 torchons de cuisine
- 3 papier torchon (rouleau)
- 60 coupelles et cuillères à entremets

ATELIER 2 : TARTINES ENERGIE

- 2 kg fromage blanc sec ou crème de fromage fondu
- 5cl extrait de vanille
- 3 pains de châtaignes (tranchés)
- 3 pains de seigle (tranchés)
- 50g noix décortiquées
- 50g noisettes décortiquées
- 50 amandes sans la coque
- 500g figues sèches

- 1 saladier
- 2 planches
- 2 cuillères en bois
- 2 plaques à débarrasser
- 2 couteaux de cuisine
- 2 petits fouets et spatules
- 1 râpe (moulinette)
- 3 torchons de cuisine
- 5 plateaux de service

ATELIER 3 : LES BROCHETTES LANGEVIN

- 1.5kg pruneaux
- 1kg emmental
- 500g cerises confites (rouges, vertes, jaunes)
- 30 clémentines
- 5 pamplemousses
- Gros pamplemousses pour piquer les brochettes

- 3 saladiers
- 3 planches
- 70 brochettes (moyennes) en bois
- Plaques à débarrasser
- 3 couteaux de cuisine
- 3 torchons de cuisine
- 5 assiettes de service

ATELIER 4 : LES COUPES DE SAVEURS

- 15 pommes Ariane
- 15 pommes Granny
- 20 clémentines
- 3 citrons
- 2 pamplemousses
- 1 bouquet de feuilles de menthe
- 5cl vanille liquide
- 50g anis
- 3 sachets de cannelle

- 3 saladiers
- 5 planches
- 4 plaques à débarrasser
- 3 couteaux de cuisine
- 3 vide-pommes
- 5 cuillères à pommes
- 3 torchons de cuisine et rouleaux de papier torchon
- 60 petits verres (flûtes)

Préparation

L'initiative demande un travail préparatoire important, réunions professeurs, intervenants, une information et une aide des parents et une sensibilisation préalable des enfants. Certains enfants sont arrivés en France tout juste avant 6 ans ; cela demande un accompagnement particulier.

À la demande du réseau Réséda, l'implication des parents s'est faite par l'apport des fruits. La liste des fruits a été donnée par l'Adéic. Les autres denrées, le matériel de travail et de service ont été à la charge de l'Adéic. Nous nous efforçons de porter de la vaisselle compostable. Cela augmente le prix de revient, mais est bénéfique pour l'environnement.

Déroulement

Durée de l'animation : une après-midi de 13 heures 30 à 16 heures 20. Pour l'animation, les classes sont regroupées par deux.

Dans un premier temps, enfants, parents et intervenants sont réunis dans la même salle. Les intervenants présentent toutes les denrées. L'intervenant de l'Adéic montre la préparation de toutes les recettes et décorations. Les personnels de santé complètent la présentation par une évaluation nutritionnelle.

Enfants, parents et intervenants se répartissent dans les quatre différents ateliers qui réalisent chacun une recette. Les professeurs surveillent la tenue des ateliers, l'intervenant de l'Adéic passe dans chaque groupe pour conseiller et pour expliquer les modes de décoration.

ATELIER 1 : SOUPE DE FRUITS

Confection

- Peler les fruits : pommes, poires, kiwis, bananes, oranges
- Lever le péricarpe des pommes et poires à l'aide du vide pommes
- Frotter pommes et poires au citron
- Couper en dés : pommes, poires, oranges ; disposer dans un saladier
- Couper en demi-rondelles : bananes, kiwis ; disposer dans un saladier
- Égoutter les litchis ; les couper en dés ou en rondelles ; disposer en saladier
- Mélanger le jus des litchis au miel + jus citron
- Mélanger délicatement tous les fruits.

Dressage

- Disposer les fruits dans les coupelles en mettant en valeur les couleurs
- Napper de la sauce litchis et miel
- Placer au centre une demi-datte dénoyautée

ATELIER 2 : TARTINES ÉNERGIE

Confection

- Mélanger vivement fromage blanc et vanille dans un saladier
- Tartiner les tranches de pain de fromage et disposer sur un plateau
- Préparer la chapelure de fruits secs, noix, noisettes, amandes

Dressage

- Disposer 1/4 de figue au centre de chaque tartine
- Saupoudrer de la chapelure de fruits secs

ATELIER 3 : LES BROCHETTES LANGEVIN

Confection

- Dénoyauter les pruneaux, les couper en deux ; réserver
- Éplucher les clémentines, séparer les segments ; réserver
- Tailler l'emmental en dés ; réserver
- Passer les cerises à l'eau ; les égoutter ; réserver

Dressage

- Couper légèrement les pamplemousses à la base pour qu'ils soient stables
- Disposer les pamplemousses sur des assiettes de service
- Enfiler les brochettes dans l'ordre : pruneaux, emmental, clémentines, cerises
- Piquer délicatement les brochettes sur les pamplemousses « en hérisson ».

ATELIER 4 : LES COUPES DE SAVEURS

Confection

- Laver les pommes ; ne pas les éplucher, les réserver
- Éplucher les clémentines ; séparer les segments ; réserver
- Éplucher les pamplemousses les couper en petits dés ; réserver
- Lever « les billes de pommes » à la cuillère à pommes ; réserver

Dressage

- Disposer les dés de pamplemousses dans les petits verres
- Puis un segment de clémentine et les billes de pommes
- Parfumer aux épices douces (varier les épices selon les verres)
- Décorer le dessus d'une petite feuille de menthe

Fin de la confection du goûter et pause en récréation pour les enfants

Pendant ce temps : les intervenants et les parents mettent les salles en ordre, préparent et décorent le buffet convivial

Découverte du buffet et dégustation

Les adultes félicitent les enfants pour le travail accompli.

Chaque enfant goûte de tout pour distinguer les différents goûts et vient se servir selon ses désirs.

Parents, intervenants, se servent à leur tour.

Dégustation, libre cours à discussion : Une atmosphère sympathique qui permet beaucoup d'échanges sur de nombreux sujets suivant la spécialité des professionnels.

Proposition de suivi

Un suivi rappel a lieu dans chaque classe au cours de l'année scolaire : commentaire de photos prises le jour de l'animation, remémoration des recettes.

Association de Défense, d'Éducation et d'Information du Consommateur Languedoc-Roussillon
4, rue Jean Bouin 30000 Nîmes
publications@adeic-lr.fr
www.adeic-lr.fr - 07.82.76.30.48

BY NC SA