

Une Brigade Culinaire déployée au collège

La Tablee des Chefs

16 élèves de 4^{ème} ont intégré cette année le programme « La Tablee des Chefs », coordonné par Mme Djadoudi, médiatrice éducative. Ils sont accompagnés d'une « Brigade Culinaire » qui leur propose une formation culinaire. Pendant l'année scolaire, 10 ateliers sont proposés aux collégiens. Cohésion, ouverture au monde et découvertes gustatives sont les maîtres mots de ce programme.

Les ateliers insistent sur les principes d'une alimentation saine et équilibrée, les techniques de base de la cuisine, les règles d'hygiène et de sécurité. Autant de connaissances qui permettent de mieux gérer un budget alimentaire et de lutter contre le gaspillage et la malbouffe.

Chaque atelier est dédié à une thématique, qui est présentée de façon théorique puis mise en pratique par les élèves, accompagnés par le chef. Les élèves rapportent leurs préparations à la maison afin de les partager avec leurs familles.

Des chefs animent ce programme pédagogique conçu par des professionnels du réseau de La Tablee des Chefs qui permet aux collégiens de progresser pendant leur année scolaire en apprenant et en s'amusant grâce au cahier de l'élève, véritable fil conducteur des ateliers.



Ils participeront en fin d'année a une compétition nationale pour un ultime défi !

Méthode

SAUCE

- 1 Mélange tous les ingrédients de la sauce dans un petit bol et réserve au frais.

NOUILLES DE RIZ

- 2 Mets les nouilles de riz à tremper dans un saladier d'eau chaude et laisse reposer environ 10 min jusqu'à ramollissement des nouilles.

LÉGUMES

- 3 Mets de l'eau à chauffer dans une casserole.
- 4 Découpe les bouquets (= fleurettes) de brocoli.
- 5 Épluche les carottes et taille-les en fines rondelles.
- 6 Plonge les légumes dans l'eau bouillante durant 5 min puis égoutte-les et réserve-les dans un saladier.

PAD THAI

- 7 Pèle et râpe le gingembre, coupe l'ail en tout petits morceaux, et la ciboulette en rondelles.
- 8 Casse les œufs dans un bol, fouette-les légèrement et assaisonne de sel et poivre.
- 9 Mets 1 cuillère à soupe d'huile à chauffer dans une grande poêle. Quand la poêle est bien verse les œufs battus et cuis-les tout en remuant à l'aide d'une spatule. Tu dois obtenir des tranches d'omelette. Réserve le tout avec les légumes.
- 10 Garde la même poêle, et verse de nouveau 1 cuillère à soupe d'huile. Ajoute le gingembre, ciboulette et cuis à feu moyen pendant 3 min. Attention, le mélange peut vite brûler.
- 11 Ajoute ensuite les nouilles et la sauce, mélange sur feu moyen jusqu'à ce que le liquide s'évapore les légumes et l'omelette et mélange une dernière fois. Retire la poêle du feu.

DRESSAGE

- 12 Sur une planche, concasse grossièrement les cacahuètes et hache la coriandre.
- 13 Dans une assiette creuse verse les nouilles aux légumes, ajoute les pousses de soja, un peu de les cacahuètes concassées et un quartier de citron vert.



ASTUCE DU CHEF : tu peux varier les plaisirs en changeant le type de pâtes : nouilles de blé, soba (nouilles japonaises au sarrasin), nouilles aux œufs... toutes se prêtent à la recette !

INFO SANTÉ : les nouilles de riz ne contiennent pas de gluten et sont donc plus faciles à digérer que les nouilles de blé !

Notes











D'ici là, on retrouvera régulièrement les bonnes recettes
de la Brigade Culinaire du collège Joliot Curie !



Les Brigades Culinaires



Club Potager

Pour tout ceux qui n'ont pas peur de se salir ! Rejoignez Mme Rickmounie et M. Ducours !



ATELIER

POTAGER

Entretien du potager : planter, récolter, désherber, arroser et préparer les planches de culture.

Découverte de la permaculture et de la vie des plantes.

LIEU : POTAGER

CRENEAUX : Mardi et Jeudi / de 12h30-13h25

RESPONSABLES : Mme RICKMOUNIE (SVT) & M. DUCOURS (EPS)

En partenariat avec une pépinière à Agen.

Projet CUBE.S

Avec les élèves du CVC et les éco-délégués sur les économies d'énergies et en partenariat avec 4 autres collèges (dont Romain Rolland à Bagneux), ce projet a permis de sensibiliser nos élèves aux enjeux d'économies d'énergies, formations, visites des installations techniques du collège, découverte de la remise des prix du projet CUBE aux entreprises à l'Arena, présentation de ce que les élèves ont appris à l'école primaire Henri Wallon B, distribution de kit sur les économies d'énergie, accueil du député de la circonscription en lui faisant faire un jeu sur les économies d'énergies...

Le collège Joliot Curie se démarque des autres collèges par sa faible consommation globale, environ 93 Kwh par m² en plein hiver, et des économies d'environ 5 à 7% sur la consommation d'électricité et de gaz par rapport à l'année précédente. Au-delà du gain d'argent pour le département, cela a aussi un grand impact dans le domaine de l'écologie, moins de consommation, c'est moins de pollution.

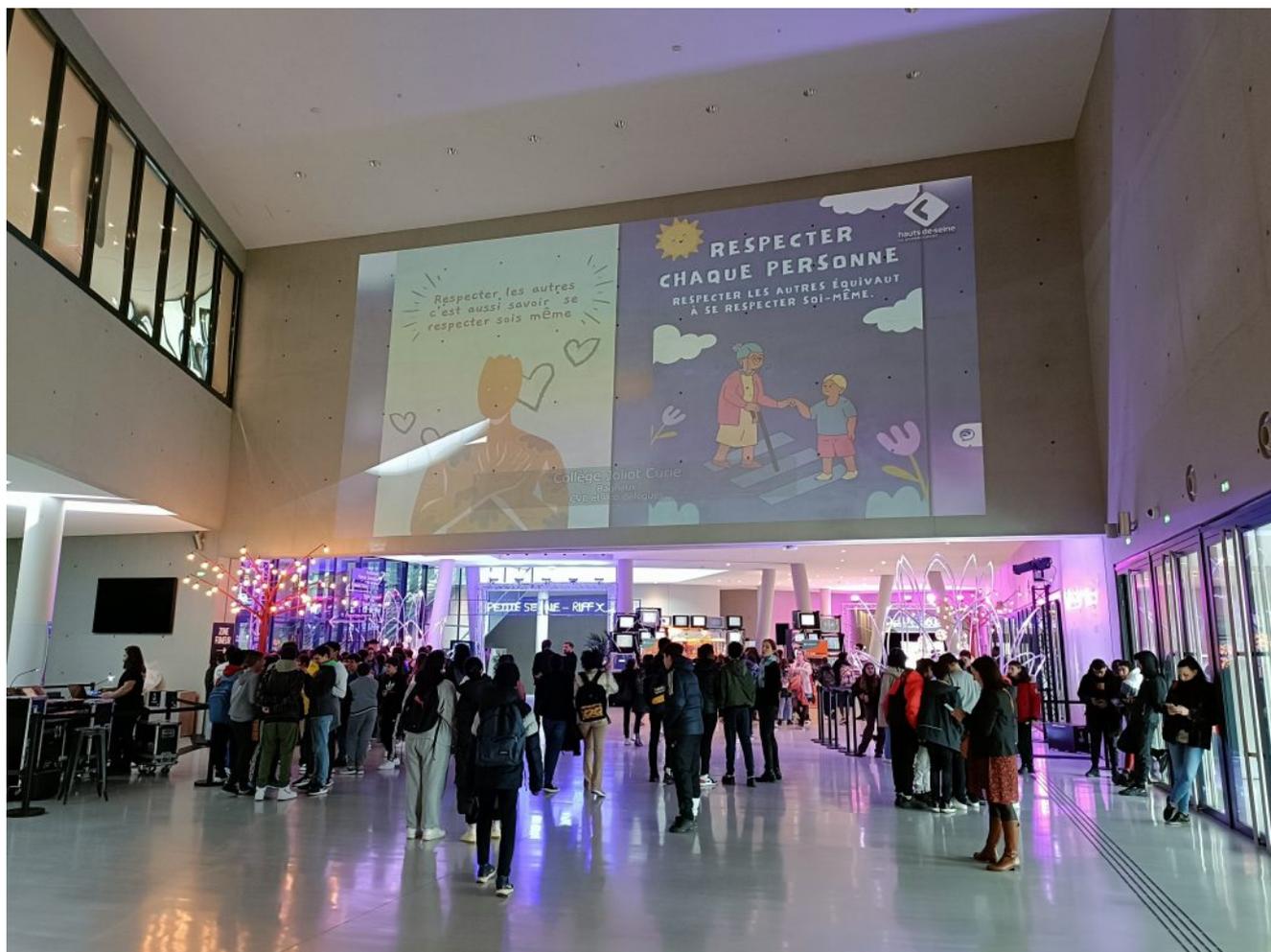
Les élèves interviennent auprès de leurs camarades et des professeurs pour faire changer les mentalités et faire prendre conscience que nos petits gestes peuvent avoir un grand impact (éteindre les lumières, les ordinateurs, les imprimantes quand c'est nécessaire...).

Projet suivi par Mme Portat (professeur d'Anglais), M. Lemerrier (professeur de Physique Chimie) et M. Ensergueix (CPE).

/*! elementor – v3.5.6 – 28-02-2022 */

.elementor-widget-image{text-align:center}.elementor-widget-image a{display:inline-block}.elementor-widget-image a

img[src\$= ».svg »]{width:48px}.elementor-widget-image
img{vertical-align:middle;display:inline-block}



Formation des éco-délégués

Les éco-délégués du collège en formation

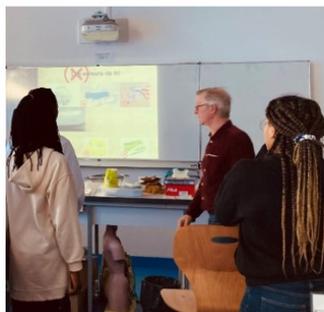
Le jeudi 20 Octobre, les éco-délégués du collège ont participé à une formation pour discuter des enjeux du développement durable et des actions à mettre en place au sein du collège.

M. Cusson, du Département 92, les a fait participer à plusieurs exercices et ateliers, notamment autour de la thématique du tri des papiers dans le collège.



Une écoute attentive lors de l'atelier sur le « développement durable »

On apprend à faire le tri !



Interview d'Aleksei en 5èA, élu éco-délégué :

→ Qu'avez-vous appris de nouveau lors de cette formation ?

« On a appris à développer nos arguments sur le développement durable. On a également appris où et comment trier les papiers correctement, et lesquels sont vraiment recyclables ».

→ Est-ce que ça vous a donné des idées de projets à mettre en place au collège en tant qu'éco-délégués ?

« On pourrait organiser un moment de ramassage des déchets dans le collège, une fois tous les 2 mois par exemple et apprendre à les trier ».