

Une Brigade Culinaire déployée au collège

La Tablée des Chefs

16 élèves de 4^{ème} ont intégré cette année le programme « La Tablée 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 Tablée 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

