

70 Printemps d'écart

GUIDE PRATIQUE POUR LA REALISATION D'ATELIERS CUINAIRES
INTERGENERATIONNELS



Alix Marie, Basbous Aya, Halidi Flora, Mauprivez Clarisse, Michon
Romane, Texier Eva

SOMMAIRE

SOMMAIRE	1
PREAMBULE	2
REMERCIEMENTS	3
MANGER DES FRUITS ET LEGUMES DE SAISON, POUR QUOI FAIRE ?	4
POURQUOI INTERGENERATIONNEL ?	4
LA PLANIFICATION	6
1) Organisation	6
1- Planifier la répartition des tâches	6
2- Définir le budget pour l'atelier	6
3- Choisir une date	6
4- Établir le déroulement de l'atelier	7
2) Planification de l'atelier	7
1- Trouver une cuisine	7
2- Recruter les participants	7
3- Choisir les recettes	8
4- Définir l'équipement de base de la cuisine	9
LA PREPARATION	11
1) En amont de l'atelier	11
1- Établir la liste de courses	11
2- Établir la liste du matériel nécessaire	11
3- Vérifier l'espace de la salle/cuisine d'accueil	12
4- Faire les courses	12
5- Faire un rappel aux participants	12
2) Le jour J	12
1- Installer l'espace pour l'atelier	12
2- Vérifier les installations électriques	12
L'ANIMATION	13
1- Accueillir les participants	13
2- Temps brise-glace	13
3- Les consignes d'hygiène et de sécurité	13
4- Déroulement du temps de cuisine	13
5- Le goûter	14
6- Le questionnaire de satisfaction	14
FICHE INFORMATIVE	15
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	19
ANNEXES	20

PREAMBULE

Ce document est le résultat d'une action menée dans le cadre du projet "70 Printemps d'écart", commandité par le Gerموir. Le projet est né à Ambricourt en octobre 2020 lors d'un événement, le Marmeethon, au cours duquel les habitants ont pu réfléchir autour des enjeux de l'alimentation et faire germer l'idée de développer des ateliers intergénérationnels pour sensibiliser à la saisonnalité des fruits et légumes. Le projet a ensuite été proposé aux étudiants de l'Institut Polytechnique UniLaSalle à Beauvais, afin qu'ils approfondissent le travail réalisé lors du Marmeethon. Les objectifs et livrables attendus ont ensuite été définis en collaboration avec le Gerموir. Aussi, "70 Printemps d'écart" vise à la création d'un protocole "clés-en-mains" pour faciliter l'organisation d'ateliers culinaires intergénérationnels portant sur la cuisine de fruits et légumes locaux et de saison.

Cependant, la préparation de tels ateliers peut prendre du temps, nécessiter de mobiliser son réseau et demander une certaine organisation. Afin de simplifier le travail de futurs porteurs de projet, nous nous sommes mis dans leur peau pour organiser un atelier de ce type dans des conditions proches des leurs. Cela s'est concrétisé le 30 mars 2022, avec un atelier rassemblant 4 enfants et 5 seniors autour de 4 recettes de fruits et légumes locaux et de saison. Cette expérience a inspiré le présent document qui nous permettra de rendre compte de nos démarches, aussi bien dans la préparation que dans le déroulement de l'atelier. Ce guide pratique se veut donc général, pouvant facilement être appliqué et adapté pour des porteurs de projets de tous horizons.

REMERCIEMENTS

Tout d'abord, nous souhaitons remercier notre commanditaire, Madame Noémie HILMOINE, qui nous a confié le projet « 70 Printemps d'écart » et qui nous a fait confiance pour sa réalisation. Merci pour l'accompagnement et les échanges qui ont fait mûrir le projet tout au long de l'année.

Nous remercions également nos tutrices, Madame Béatrice BREIL et Madame Clémence THIRY de nous avoir accompagnées dans cette expérience, de nous avoir guidées afin de réussir notre objectif et de nous avoir reçues quand des questions se posaient.

Merci à nos professeurs pour le temps consacré à l'écoute de notre projet, de nous avoir aiguillées quand les doutes subsistaient.

Enfin, nous remercions toutes les personnes qui ont, de près ou de loin, contribué à la réalisation du projet.

MANGER DES FRUITS ET LEGUMES DE SAISON, POUR QUOI FAIRE ?

Tout d'abord, rappelons que le PNNS (Programme National Nutrition Santé) recommande la consommation d'au moins 5 fruits et légumes par jour et d'aller vers des aliments locaux, de saison et issus de l'agriculture biologique. Il alerte également sur les produits ultra-transformés et encourage le fait-maison. Le projet "70 Printemps d'écart" vise à être plus en adéquation avec ces recommandations.

Les Français sont de plus en plus soucieux de leur alimentation, mais aussi de son impact sur la santé (69% des Français se sentent concernés) et sur l'environnement (pour 61%). Ils ont tendance à favoriser des produits de saison, issus de l'agriculture biologique et cultivés localement. En effet, en 2020, plus de 6,5% de la consommation alimentaire des ménages était consacrée au bio, 15% des Français en consomment même quotidiennement. Lors de l'achat de fruits et légumes frais, la saisonnalité est quant à elle le premier critère de choix pour les Français : 81% déclarent y faire attention. Ce choix s'explique par les qualités gustatives des produits de saison (pour 33% des Français), pour respecter les cycles de la nature (21%), pour le prix plus attractif (18%) et car les produits de saison sont généralement locaux (14%). Les trois-quarts des Français déclarent connaître la saisonnalité des fruits et légumes. Les moins de 35 ans éprouvent cependant plus de difficultés à se repérer. Cela confirme l'intérêt des ateliers intergénérationnels, qui permettent de sensibiliser et informer le jeune public tout en valorisant les seniors, qui peuvent apporter leurs connaissances sur le sujet.

Le rôle d'une alimentation saine et équilibrée dans la prévention de pathologies telles que le diabète, l'obésité, l'ostéoporose, les maladies cardio-vasculaires ou encore certains cancers a été largement prouvé. Il est conseillé de se tourner vers une alimentation plus riche en fruits et légumes, si possible biologiques. En effet, ces aliments sont riches en vitamines et minéraux nécessaires au fonctionnement normal du corps, permettant de couvrir les besoins nutritionnels et ainsi éviter les carences et leurs conséquences. Cependant, ces catégories d'aliments sont souvent trop peu consommées chez les deux populations d'intérêt. En cause : les difficultés de mastication, douleurs dentaires ou perte d'appétit chez les personnes plus âgées, et le rejet des fruits et légumes (notamment les légumes verts) par les enfants. Au-delà de la consommation de fruits et légumes, cuisiner soi-même est un bon moyen de manger sainement car cela permet de savoir exactement ce que l'on mange et d'éviter les produits industriels. (Re)donner goût à la cuisine des fruits et légumes pourrait donc contribuer à atteindre les objectifs fixés par le PNNS, et ainsi soutenir une croissance en bonne santé chez les enfants et le maintien de la santé des retraités au cours du vieillissement.

POURQUOI INTERGENERATIONNEL ?

La crise sanitaire de la COVID-19 et les nombreuses contraintes sociales qu'elle a fait peser sur les Français ont mis au jour un problème d'envergure : l'isolement. La solitude des seniors a notamment été mise en lumière. Selon le Ministère des Solidarités et de la Santé, 5 millions de personnes âgées (soit plus d'un quart des plus de 75 ans) seraient concernées en France. Pour retisser du lien social, mais aussi participer à l'éducation des enfants, des ateliers intergénérationnels se sont développés ces dernières années, et ce dans des domaines variés. En effet, ces ateliers sont vecteurs de cohésion sociale. Selon une étude réalisée pour l'association Petits Frères des Pauvres en 2017, presque 2/3 des Français sondés percevaient déjà le lien intergénérationnel comme étant « essentiel », malgré « certaines difficultés » avant la pandémie. Nous pouvons donc nous attendre à un chiffre encore plus élevé aujourd'hui.

La cuisine fait partie intégrante de notre culture nationale. En France tout particulièrement, la cuisine est un moment de partage et de transmission. Tout comme la dégustation du repas, sa préparation est un moment qui se veut convivial. C'est donc une occasion idéale pour créer du lien social, aussi bénéfique pour les personnes âgées, pour rompre l'isolement, voir de la jeunesse, transmettre son expérience, raconter des souvenirs, etc. ; que pour les enfants pour faire de nouvelles rencontres, apprendre la tolérance, le partage, le respect de l'autre, etc. Au-delà de l'objectif social, il est donc aussi question du bien-être mental des deux générations.

Pour 62% des Français, la culture et le savoir-faire culinaires font l'objet d'une transmission intergénérationnelle. Moins d'un quart des personnes interrogées estiment cependant les avoir suffisamment reçus. Pour 60% des moins de 35 ans, il serait d'ailleurs plus facile de cuisiner régulièrement s'ils avaient davantage de connaissances culinaires. Les ateliers permettant aux jeunes et aux adultes de cuisiner ensemble pourraient donc redonner envie aux participants de cuisiner, et pourrait notamment sensibiliser la nouvelle génération aux plaisirs de la cuisine, tout en permettant aux plus âgés de partager leur expérience.

LA PLANIFICATION

Dans cette première partie, vous découvrirez les éléments-clés à prendre en compte lors de la planification d'un atelier culinaire intergénérationnel. En effet, il est normal de ne pas savoir par quel bout commencer... Nous vous proposons ici de vous guider à travers la définition du budget, de la date, du lieu et de son équipement, la communication autour de l'événement et le choix des recettes.

1) Organisation

1- Planifier la répartition des tâches

En premier lieu, il convient de s'organiser en amont sur la répartition des tâches si plusieurs personnes travaillent sur le même atelier et formuler le planning de l'année.

2- Définir le budget pour l'atelier

Afin de déterminer les recettes, il est nécessaire de connaître le budget alloué. Pour cela, on peut construire un tableau avec les différentes catégories essentielles pour la réalisation d'un atelier.

Tableau 1: Budget d'un atelier par catégories

Catégories	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4
Trajet				
Location cuisine				
Courses				
TOTAL				

3- Choisir une date

Le choix de la date requiert une certaine flexibilité de la part de l'équipe organisatrice. En effet, il faut avant tout s'adapter aux disponibilités des participants. Pour cela, il faut penser aux activités scolaires des enfants, à la possibilité des parents de les conduire à l'atelier en dehors du temps scolaire et aux événements pouvant se dérouler de manière simultanée et freiner la participation des seniors.

Pour favoriser la participation des enfants, il est conseillé de réaliser l'atelier en dehors du temps scolaire (week-end, mercredi après-midi ou pendant les vacances).

Un partenariat avec un centre aéré permettrait même d'organiser des ateliers régulièrement ou de mettre en place une navette entre le centre aéré et le lieu de l'atelier, voire de faire l'atelier sur le site s'il est adapté. Cependant, le nombre de participants à l'atelier devant être limité, cela peut être un frein.

Prendre contact avec de potentiels partenaires (Mairie, centres sociaux, centres de loisirs, associations de retraités, ...) permet de savoir si ces organismes ont d'ores et déjà prévu des activités pouvant concurrencer l'atelier. Il est possible de discuter d'une date avec ces

partenaires afin que l'atelier ne soit pas programmé simultanément avec d'autres événements pouvant attirer le même public.

4- Établir le déroulement de l'atelier

Pour établir le déroulement de l'atelier, il est possible de s'appuyer sur une fiche telle que celle présentée en Annexe 1.

2) Planification de l'atelier

1- Trouver une cuisine

Il est possible de trouver une cuisine en discutant avec les partenaires. En effet, si les écoles ne peuvent pas disposer de la leur comme elles le souhaitent (car elles sont généralement propriété de la Mairie), les EHPAD ou centres aérés peuvent être pourvus d'un espace adapté. De même, la Mairie peut mettre une salle à disposition. Pour la réservation d'une salle des fêtes d'une ville ou d'un village, il faudra compter entre 100 et 250 euros la journée. Cela peut parfois se faire gratuitement selon la politique menée par la ville, surtout si le caractère associatif est avancé.

Les salles des fêtes sont généralement pourvues d'un point d'eau et du matériel nécessaire aux traiteurs pour cuisiner ou a minima réchauffer leurs préparations, qui peut être réutilisé pour un atelier culinaire.

Le choix de la cuisine se fait donc en fonction de contraintes liées :

- Au coût de la location de la salle ;
- A sa localisation : doit être bien desservie par les transports en commun, bénéficier d'un parking, se situer à proximité d'une école ou un centre aéré pour faciliter les allers-retours des parents ;
- A son accessibilité aux personnes âgées, qui peuvent avoir une mobilité réduite, mais aussi à toute personne en situation de handicap : rampe d'accès, ascenseur, portes larges, toilettes pour personnes handicapées, hauteur des tables adaptée à une personne en fauteuil ou nécessitant d'être en position assise, ...
- A son équipement, sur lequel nous reviendrons ultérieurement.

2- Recruter les participants

Avant de recruter les participants, il convient de bien définir la cible, et notamment la tranche d'âge des enfants. Avant 7 ans, les enfants sont en période de néophobie alimentaire, ce qui signifie qu'ils sont réticents à goûter de nouvelles choses. Le projet présenté ici visait plutôt les 7-10 ans, passée la néophobie alimentaire.

Il faut aussi définir la taille du groupe souhaitée. Pour cela, il faudra tenir compte de la taille de la salle et du nombre de personnes qu'elle permet d'accueillir dans de bonnes conditions, en incluant les animateurs. Les jeunes enfants peuvent rapidement chahuter et engendrer un environnement bruyant et stressant pour les seniors. Il faudra donc veiller à ce que la pièce permette d'espacer suffisamment les enfants. Le nombre de participants est aussi à adapter selon le nombre d'animateurs disponibles et leur expérience. Il pourrait s'avérer judicieux de commencer avec un nombre de participants restreint et l'élargir au fur et à mesure que les animateurs se familiarisent avec ce type d'ateliers et avec les recettes.

Au moment de recruter les participants, il faudra leur demander des informations telles que : les noms et prénoms (du participant et du responsable légal pour les enfants), les coordonnées du participant ou de son responsable légal, ainsi que des informations sur d'éventuelles allergies ou intolérances alimentaires connues (Cf. Annexes 2 et 3) et sur un autre problème de santé que le participant souhaiterait signaler (problème de mobilité, perte d'audition, capacités cognitives altérées, ...). Afin que l'atelier garde tout son sens, nous conseillons d'éviter que les participants ayant des liens de parenté entre-eux ne cuisinent ensemble (éviter de former des binômes petit-enfant/grand-parent).

Le recrutement des enfants et celui des seniors se fait en parallèle. La simultanéité de ces tâches et le fait qu'elles doivent s'effectuer à l'avance peuvent constituer une difficulté. En effet, les interlocuteurs ont besoin de plusieurs semaines pour diffuser une communication autour d'un événement et les participants doivent aussi s'organiser à l'avance, tandis que le temps nécessaire pour l'organisateur à la définition d'une date peut ralentir le processus. Il ne faut donc pas forcément attendre d'avoir une salle ou une date pour commencer à communiquer autour de l'événement et trouver des interlocuteurs pertinents qui diffuseront l'invitation une fois la date et le lieu fixés.

Des fiches informatives sont disponibles en annexes pour plus de détails sur le recrutement des enfants et des seniors.

Finalement, il faut anticiper la faible réactivité des interlocuteurs, la lenteur des réponses et l'incertitude quant-à la venue des participants (des désistements pouvant arriver à tout moment). Il faut aussi penser à la possible simultanéité avec d'autres événements et communiquer en amont avec les partenaires potentiels pour choisir une date avec eux, lorsque cela est possible. Mais il n'est pas conseillé de s'adresser à un nombre limité de partenaires : chaque piste doit être explorée et tout le réseau doit être mobilisé simultanément pour maximiser les chances d'aboutir. Afin de mobiliser les interlocuteurs au mieux, il est préférable de les appeler ou de se rendre sur place pour venir à leur rencontre : il sera apprécié de prendre le temps de soigner ces échanges pour impliquer tous les acteurs dans le projet et ne pas seulement s'en servir comme intermédiaires pour la communication. C'est pourquoi il est crucial d'entamer ce travail aussi tôt que possible, et ce même si les modalités de l'atelier ne sont pas encore fixées : une fois les bons interlocuteurs mobilisés et informés de ce qu'il va leur être proposé, il sera plus aisé de revenir vers eux ultérieurement pour leur communiquer les informations complètes.

3- Choisir les recettes

Les recettes sont à sélectionner en fonction de nombreuses contraintes :

- **Composition à base de fruits et de légumes locaux et de saison**
- **Répondre aux besoins nutritionnels des personnes âgées et des jeunes enfants**
 - Privilégier les apports en protéines, calcium, fer, magnésium et vitamines A, B, C, D et E
- **Ne pas durer plus d'une heure en comptant la cuisson**

La durée est généralement indiquée sur les recettes trouvées sur Internet ou dans les livres, mais il vaut mieux prévoir légèrement plus de temps, car les participants ne maîtrisant pas les recettes, ils peuvent être un peu plus longs à les exécuter.

- **Utiliser des ustensiles appropriés**

Attention aux objets tranchants ou trop lourds !

- **Susciter de l'intérêt chez les plus jeunes pour contribuer à leur éducation sensorielle**

- **Répondre aux normes d'hygiène**

- **Prendre en compte les allergies éventuelles des participants**

Lors de la sélection des recettes, il faudra penser aux éventuelles allergies alimentaires (Cf. Annexe 4) et pouvoir proposer des recettes avec le moins d'allergènes possibles, ou des possibilités de substitution. Pour répondre à cette contrainte et s'adapter à une demande croissante, il est aussi intéressant de s'orienter vers quelques recettes véganes.

Des fiches informatives sont disponibles pour plus de détails sur le choix des recettes, ainsi que des exemples de recettes répondant à ces contraintes (Cf : Annexes (5 à 9)).

4- Définir l'équipement de base de la cuisine

Une fois qu'une cuisine correspondant à un maximum de critères a été trouvée, il convient de prêter une attention particulière à :

- La présence de tables et de chaises en quantité suffisante. Il doit y avoir assez de tables pour avoir de l'espace pour réaliser le temps brise-glace, cuisiner, bien séparer les recettes les unes des autres et préparer la dégustation ;
- La hauteur des tables : les participants doivent pouvoir cuisiner debout, les enfants doivent pouvoir cuisiner sur la table sans que les personnes âgées n'aient à courber le dos ;
- Les enfants ne doivent pas risquer de se cogner dans le coin des tables ou tout autre équipement (hôtes, placards, ...), il faudra éventuellement protéger les angles des équipements et attirer l'attention des participants sur ce risque ;
- La présence d'un point d'eau pour faire la vaisselle et se laver les mains. Il faudra éventuellement penser à ramener ses propres torchons, liquide vaisselle, éponges et savon ;
- La présence du matériel de cuisson : les salles des fêtes sont généralement pourvues du nécessaire pour réchauffer (micro-ondes), mais pas toujours de plaques de cuisson ou de four. Il faudra donc tenir compte de ce critère au moment du choix de la salle, des recettes, ou apporter son matériel. En effet, il existe des plaques de cuisson nomades (compter 30-40€ pour une double plaque de premier prix) et des mini-fours (compter 70-80€ pour les premiers prix en neuf) ;
- La présence des autres appareils de cuisine : batteur électrique, mixeur, gaufrier, balances, ... Selon les recettes choisies ;

- La présence de vaisselle, de couverts et d'ustensiles en nombre suffisant (pour la cuisine et la dégustation) ;
- La présence d'un réfrigérateur ou congélateur pour les denrées nécessitant de telles conditions de stockage ;
- La présence des prises électriques, leur emplacement et la puissance tolérée. En effet, les minifours, notamment, requièrent une certaine puissance, et les prises doivent donc être adaptées et sûres. De plus, il faudra étudier la localisation des prises (à proximité des plans de travail pour éviter de se prendre les pieds dedans) ou disposer des multiprises et/ou rallonges en s'assurant de respecter les normes de sécurité et termes de puissance et de disposition des câbles. Au besoin, il faudra veiller à protéger les câbles en les scotchant solidement au sol. L'idéal est de débrancher les appareils aussitôt leur utilisation terminée afin de limiter les risques d'accident.

LA PREPARATION

Une fois l'atelier planifié, il est temps de le rendre encore plus concret et se projeter en dressant une liste des denrées alimentaires et du matériel nécessaire et en passant en revue les équipements de la salle afin de ne pas être pris au dépourvu ou manquer de quelque chose le jour J. Nous verrons aussi comment gérer les derniers préparatifs : courses et rappel aux participants.

1) En amont de l'atelier

1- Établir la liste de courses

Sur une feuille, établir une liste précise des ingrédients nécessaires et les quantités pour chaque recette. Afin d'optimiser cette liste de courses, ranger les ingrédients par catégories, cela permettra d'être plus efficace au supermarché.

Pour réduire les coûts des courses, il suffit de combiner des recettes utilisant le plus grand nombre d'ingrédients en commun, cela fera moins d'ingrédients différents à acheter et réduira donc le coût final.

2- Établir la liste du matériel nécessaire

La liste du matériel est à dresser aussitôt les recettes choisies. L'idéal est de tester les recettes en amont et de lister les ustensiles utilisés, et éventuellement l'étape à laquelle ils interviennent, pour se rappeler. Il faudra noter le nombre exact de cuillères, couteaux utilisés, le nombre et la taille des casseroles/saladiers/poêles, et tous les équipements annexes (planches à découper, plaques de cuisson, gants pour sortir les denrées du four, ...). Il faudra aussi penser au nécessaire pour la dégustation (petits moules à crumble pour faire des parts individuelles, ...).

Notons que si toutes les recettes nécessitent une balance à au moins une étape de la préparation, il est préférable de s'en procurer autant que nécessaire, car les partager entre groupes entraîne du retard et des malentendus.

Il faudra aussi prévoir le matériel nécessaire au temps brise-glace (stylos, feutres, post-it, ...), à la dégustation, pour faire la vaisselle, proposer des boissons ou un cocktail et protéger les vêtements tout en respectant les règles d'hygiène : toques, tabliers, gants (à utiliser en cas de blessure à la main, par exemple), ...

Il ne faudra pas hésiter à apporter de nombreux torchons (plusieurs torchons pour la vaisselle, les mains, les imprévus, ...) et prévoir suffisamment d'ustensiles pour que les groupes puissent les utiliser en même temps selon leur avancement, sans avoir à attendre qu'un groupe ait terminé sa tâche, ce qui ralentit beaucoup l'atelier. Bien que le matériel soit en nombre suffisant, il faudra tout de même penser à faire la vaisselle régulièrement pour ne pas être débordé à la fin de l'atelier.

3- Vérifier l'espace de la salle/cuisine d'accueil

Avant l'atelier, il convient de vérifier le fonctionnement du matériel et de se familiariser avec. Par exemple, bien maîtriser le fonctionnement des plaques de cuisson, du four (minuterie, différents modes, ...) pour ne pas être pris au dépourvu une fois l'atelier lancé.

4- Faire les courses

Les courses se font jusqu'à trois jours environ avant l'atelier, tout dépend des produits frais à prévoir. Penser à la liste de courses et aux sacs réfrigérants.

5- Faire un rappel aux participants

Appeler les participants la veille ou l'avant-veille de l'atelier permet tout d'abord de leur rappeler cette activité et confirmer leur venue, pour avoir le temps de recontacter d'autres personnes en cas de désistement. C'est aussi l'occasion de leur donner tous les détails concernant le lieu, de s'assurer qu'ils ont compris comment s'y rendre ou leur indiquer les possibilités de parking. C'est également le moment de leur indiquer le point de rendez-vous, par exemple, leur demander de se présenter à l'accueil si la structure est trop grande pour qu'ils puissent se rendre facilement vers la salle par eux-mêmes. Si des papiers sont à remplir (autorisation parentale, autorisation de cession de droit à l'image, ...), il est aussi préférable de leur rappeler de les apporter le jour J.

2) Le jour J

1- Installer l'espace pour l'atelier

Cette étape de préparation de l'espace de travail fera gagner du temps si elle est correctement appliquée.

- Installer à l'avance l'espace pour le temps brise-glace, une table ronde est un plus, elle permet à tous les participants de discuter facilement
- Préparer l'espace de cuisine, des tables suffiront
- Répartir le matériel et les ingrédients secs sur les tables en fonction de la recette
- Laisser les produits frais au réfrigérateur jusqu'au dernier moment
- Réaliser les étapes préparatoires si besoin (éplucher ou râper les légumes, par exemple)

2- Vérifier les installations électriques

Il faut s'assurer que le local est sécurisé. Pour cela, vérifier les installations électriques ainsi que la configuration des tables et des chaises. Par exemple, faire attention à ne pas laisser un fil électrique au milieu de la salle et à ne pas mettre d'objet chauffant sur une surface fragile ou risquant de tomber sur un participant.

L'ANIMATION

Nous voilà au cœur de l'atelier ! Cette partie propose des pistes d'animation pour chaque temps fort de l'atelier : accueil, temps brise-glace, consignes, temps de cuisine, goûter et le bilan.

1- Accueillir les participants

Cette étape consiste à accueillir les différentes personnes, à se présenter et à les emmener dans la salle dédiée à l'atelier. Il faut évidemment rassurer les parents et les prévenir de l'heure de fin pour qu'ils viennent récupérer leur enfant à la fin de l'atelier. Sur une feuille, noter les présences.

Les animateurs pourront se présenter un peu avant l'heure d'arrivée indiquée pour ne pas faire patienter seuls les participants qui seraient en avance. La personne qui a été en contact avec les participants pourra garder son téléphone à proximité en cas d'appel de l'un d'entre eux pour prévenir d'un retard, ou s'il ne trouve pas le lieu de rendez-vous.

2- Temps brise-glace

Ce temps brise-glace est considéré comme une activité préparatoire afin de faire connaissance et de créer des liens entre les participants ainsi qu'entre les binômes qui seront constitués pour cuisiner. Le challenge est de réussir à faire des activités ludiques pour captiver les enfants mais aussi intéressantes pour les seniors. Une activité avec du coloriage et des mots-croisés est présentée en Annexes 11 à 14. Au cours de cette activité, les enfants dessinent le fruit ou le légume de leur recette (discrètement chuchoté à l'oreille), pendant que les seniors remplissent une grille de mots-croisés qui, une fois complétée, donne le nom du dessert (crumble, tarte, ...). Le senior doit ensuite deviner quel fruit ou légume a été dessiné par l'enfant, et l'association des deux mots donne le nom de leur recette.

Ensuite, présenter les recettes aux différents binômes et laisser une feuille plastifiée avec le déroulement de ces dernières.

3- Les consignes d'hygiène et de sécurité

Pour démarrer au mieux un atelier culinaire, il convient de communiquer sur les règles d'hygiène et de sécurité. Pour cela, distribuer une feuille récapitulative des choses à ne pas faire et les énoncer à haute voix. L'affiche doit être compréhensible par tous (Cf : Annexe 15)

C'est parti pour un lavage de mains efficace !

4- Déroulement du temps de cuisine

Le temps pour cuisiner doit être organisé, chaque participant se positionne sur sa paillasse avec son binôme.

- Prévenir du temps attribué pour cuisiner

- Lire la recette entièrement avant de commencer
- Répartir les tâches au sein du binôme
- Nettoyer la paillasse régulièrement, laver la vaisselle

Le porteur de projet doit vérifier que les tâches sont bien réparties et que tout se passe correctement.

On peut montrer une photo de la recette à réaliser pour donner une idée aux participants.

5- Le goûter

Les participants se retrouvent autour d'une table, c'est l'occasion de présenter la recette réalisée avec les autres binômes. Chaque binôme peut prendre tour à tour la parole pour expliquer aux autres comment ils ont réalisé la recette, et raconter quelques anecdotes (parler d'un imprévu, évoquer un souvenir, ...). En disposant les différents plats au milieu, les participants peuvent goûter aux recettes de chacun. On veillera à rappeler aux participants ayant déclaré une allergie ou intolérance quels desserts ne sont pas adaptés pour eux.

6- Le questionnaire de satisfaction

Distribuer un questionnaire à la fin de l'atelier permettra de recenser les commentaires sur l'atelier et ainsi observer ce que chaque participant a apprécié ou non (Cf. : Annexes 16 et 17). Cette partie est très importante puisqu'elle permettra une amélioration pour le prochain atelier.

FICHE INFORMATIVE

LE RECRUTEMENT DES ENFANTS

Tableau 2: Fiche informative sur le recrutement des enfants

S'adresser aux écoles

- S'adresser aux directeurs et directrices d'écoles aux alentours peut être une bonne idée. La plupart d'entre-eux acceptent volontiers de diffuser le message autour de cet événement auprès des parents d'élèves.
- Il est possible de les contacter par mail (adresses académiques disponibles sur Internet), mais le plus efficace reste l'appel téléphonique ou la visite en personne.
- Les numéros des secrétariats se trouvent sur Internet assez facilement, et pour les petites écoles, c'est le plus souvent le directeur ou la directrice qui décroche directement.
- Si cela est possible, il faudrait privilégier le temps du midi pour appeler les petites écoles, car les directeurs assurent souvent les cours eux-mêmes et ne sont pas disponibles en milieu de matinée et d'après-midi. Il faudra également éviter d'appeler autour de 16h30, car la sortie des classes réquisitionne généralement les directeurs d'école. Pour les grandes écoles, l'heure à privilégier est celle d'ouverture du secrétariat, dans la matinée ou l'après-midi.

S'adresser aux centres de loisirs

- Attention, les centres de loisirs souhaitent généralement envoyer des groupes complets, soit une douzaine d'enfants, ce qui n'est pas toujours possible au vu des contraintes évoquées précédemment.
- Selon leurs disponibilités, les animateurs du centre peuvent parfois accompagner les enfants pour l'atelier.

S'adresser à la Mairie

- Avoir de bons contacts avec le service de Politiques éducatives à la Mairie peut être facilitateur. En effet, ce service dispose de nombreux contacts et peut notamment proposer de diffuser le message aux parents d'élèves en passant par exemple par l'ENT (Espace Numérique de Travail), qui permet de faire le lien entre l'équipe éducative et les familles.

Réaliser des supports de communication

- Les traditionnels affiches et flyers peuvent aussi être envisagés, par exemple à la sortie des classes, après accord de la Mairie.

FICHE INFORMATIVE

LE RECRUTEMENT DES SENIORS

Tableau 3: Fiche informative sur le recrutement des seniors

S'adresser aux associations

- Le recrutement des seniors peut se faire via des associations organisant des activités pour les retraités.
- Cependant, certaines associations ne sont plus existantes et les informations les concernant ne sont pas toujours tenues à jour sur Internet ou sur le site de la Mairie. D'autres ne répondent pas ou tardivement.
- Lorsque les associations répondent, il est parfois trop tard pour diffuser le message. En effet, les activités proposées aux membres sont débattues lors d'assemblées générales mensuelles, et il faut donc attendre la prochaine assemblée générale pour savoir si l'association intégrera l'atelier à son planning, souvent fixé dès le début d'année.
- Les présidents d'associations sont également souvent débordés et peinent à prendre le temps de traiter les requêtes.

S'adresser à la Mairie

- Un contact avec la Mairie ou le CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) peut être très utile également.
- Les coordonnées des services en lien avec les retraités se trouvent normalement sur le site de la Mairie.

Travailler avec un EHPAD

- Il est également envisageable de réaliser l'atelier en collaboration avec un EHPAD (Etablissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes), mais il faut alors s'attendre à ce que les participants soient moins autonomes, ne puissent plus se déplacer et souffrent de pathologies chroniques.

Réaliser des supports de communication

- Des affiches et flyers peuvent également être distribués aux endroits stratégiques, comme des commerces de proximité (cf : Annexe 18)

Savoir s'adresser aux seniors

- Il faudra veiller à éviter d'utiliser le terme « personnes âgées » et lui préférer celui « d'adultes », éventuellement « retraités » pour ne pas les vexer. Le terme « seniors » semble le plus souvent accepté, mais à utiliser avec prudence.
- En fonction du contact avec les seniors, ou sur leur demande, il sera envisageable de les appeler par leur prénom. Cela est toutefois à éviter au début.

FICHE INFORMATIVE

LE CHOIX DES RECETTES

Tableau 4: Fiche informative sur le choix des recettes

Composition à base de fruits et de légumes locaux et de saison

- Cela permet de répondre à l'objectif central du projet. De nombreux sites Internet et fiches permettent d'avoir une vue d'ensemble des fruits et légumes pouvant être utilisés pour chaque saison. Le caractère local peut varier d'une région à une autre. Aussi, il est conseillé de regarder l'origine sur l'étiquette associée aux denrées au moment de l'achat pour s'assurer que ce critère soit respecté également. Attention, des fruits et légumes locaux cultivés hors saison ne sont pas écologiques !
- Si le choix des produits est limité, il est possible de se diriger vers des fruits séchés, qui peuvent être consommés à tout moment de l'année, mais ne sont pas forcément locaux. Les fruits et légumes surgelés sont une très bonne alternative également.

Répondre aux besoins nutritionnels des personnes âgées et des jeunes enfants

- Les jeunes enfants ont des besoins spécifiques liés à leur croissance. Les personnes âgées doivent également avoir des apports adaptés pour prévenir certaines maladies. Elles sont aussi relativement exposées aux carences, qui peuvent être dues à une diminution des apports ou de la capacité d'absorption intestinale. Ces deux populations ont donc finalement des besoins assez proches :
 - Protéines : 0,8 à 1g/kg/jour ;
 - Minéraux : veiller particulièrement au calcium (900 mg/jour), au fer (7 mg/jour) et au magnésium (200mg/jour) afin notamment de veiller à la bonne minéralisation osseuse des enfants et prévenir l'ostéoporose chez les personnes vieillissantes ;
 - Vitamines : A, B, C, D et E surtout pour le bon fonctionnement de l'organisme et leurs propriétés anti oxydantes qui peuvent prévenir certains cancers.
- Les recettes doivent donc couvrir ces besoins le mieux possible, mais aussi limiter les sucres simples, les acides gras saturés et l'ajout de sel, dont certains effets sont néfastes pour la santé : risque de diabète, d'hypertension artérielle ou d'augmentation du taux de cholestérol avec des risques d'infarctus ou d'accident vasculaire cérébral.

Utiliser des ustensiles appropriés

- Il est indispensable d'utiliser des ustensiles adaptés à l'âge des enfants et aux personnes âgées, dans le respect des normes de sécurité et afin d'éviter un quelconque accident. Il ne sera pas demandé à un enfant, par exemple, d'utiliser un couteau tranchant ou des objets assez lourds, comme certains batteurs.

Susciter de l'intérêt chez les plus jeunes pour contribuer à leur éducation sensorielle

- Les enfants sont repoussés par les légumes verts et les aliments amers entre 3 et 7 ans : c'est la néophobie alimentaire. Les enfants ciblés devraient donc commencer à être moins réticents à de nouvelles saveurs : c'est le bon moment pour intervenir et leur proposer des recettes susceptibles de leur plaire. A savoir qu'il faut généralement proposer au moins 10 fois un aliment à un enfant pour qu'il l'accepte. Ces recettes pourraient donc contribuer à encourager les enfants à manger des fruits et légumes. Les enfants, tout comme les personnes âgées, ont également un fort attrait pour le sucré. Il est donc intéressant de se diriger vers des recettes sucrées, d'autant plus que les ateliers seront susceptibles de se terminer à l'heure du goûter, pour la dégustation. Cependant, il serait préférable de chercher à réduire la quantité de sucre quand cela est possible, afin de trouver un équilibre entre plaisir et santé. Les recettes doivent aussi être capables de stimuler les sens des personnes âgées afin qu'elles retrouvent le plaisir de s'alimenter, notamment avec l'utilisation d'épices comme la cannelle ou le clou de girofle, qui intensifient les saveurs tout en apportant un bénéfice pour la santé.

Répondre aux normes d'hygiène

- Il est important dans le cadre d'ateliers culinaires de respecter des normes d'hygiène afin d'éviter la contamination des aliments, ce qui peut engendrer des intoxications alimentaires. Par exemple, il faudrait éviter d'utiliser des œufs ou des produits laitiers s'ils ne sont pas destinés à être cuits.

Prendre en compte les allergies éventuelles des participants

- Lors de la sélection des recettes, il faudra penser aux éventuelles allergies alimentaires (Cf. Annexe 4) et pouvoir proposer des recettes avec le moins d'allergènes possibles, ou des possibilités de substitution. Pour répondre à cette contrainte et s'adapter à une demande croissante, il est aussi intéressant de s'orienter vers quelques recettes véganes.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- ATTIAS-DONFUT, C.** 2013. Actions intergénérationnelles et développement durable en milieu rural. *Gerontologie et société*, volume 36146, n° 3. p. 117-129 Date de consultation : 13/12/2021. Disponible sur : <<https://www.cairn.info/revue-gerontologie-et-societe1-2013-3-page-117.htm>>
- GAIGNAIRE, A., ET POLITZER, N.** 2010. LES RESTOS DU GOUT : 12 ATELIERS-REPAS AU RESTAURANT SCOLAIRE. GAP : EDITIONS YVES MICHEL, 1 vol. (205 p.) p. ISBN 978-2-913492-75-2.
- GENET, R.** Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail *In* Anses.fr [en ligne]. Date de consultation : 14/12/2021. Disponible sur : <<https://www.anses.fr/fr>>
- LECERF, J.-M., ET RAGOT, B.** 2006. MIEUX NOURRIR MON ENFANT : CONCILIER PLAISIR, EDUCATION ET SANTE. PARIS : LES EDITIONS DE L'ATELIER, 263 p. ISBN 978-2-7082-3854-1.
- LECERF, J.-M., ET SCHLIENGER, J.-L.** 2016. Nutrition préventive et thérapeutique. ISSY-LES-MOULINEAUX : ELSEVIER, 1 VOL. (337 P.) p. ISBN 978-2-294-74730-4.
- LEDUC, R.D., ET TURCOTTE, S.** 2020. Les activités intergénérationnelles en tant que stratégie de promotion de la santé des aînés : une étude de la portée. volume 6, p. 41
- MERCIER, E.** 2011. Les Français et la cuisine *In* Ipsos [en ligne]. Date de consultation : 09/05/2022. Disponible sur : <<https://www.ipsos.com/fr-fr/les-francais-et-la-cuisine>>
- MINISTERE DE L'AGRICULTURE ET DE L'ALIMENTATION.** 2018. Les Français toujours plus concernés par leur alimentation [en ligne]. Date de consultation : 09/05/2022. Disponible sur : <<https://agriculture.gouv.fr/les-francais-toujours-plus-concernes-par-leur-alimentation>>
- MINISTERE DES SOLIDARITES ET DE LA SANTE.** 2022. Lutte contre l'isolement - Ministère des Solidarités et de la Santé [en ligne]. Date de consultation : 09/05/2022. Disponible sur : <<https://solidarites-sante.gouv.fr/affaires-sociales/autonomie/article/lutte-contre-l-isolement>>
- PERRON, M., ET CHAULIAC, X.** 2012. Oser proposer une autre alimentation aux personnes âgées fragilisées : avec des concepts de plats picorés et savourés. LYON : CHRONIQUE SOCIALE, 1 vol. (175 p.) p. ISBN 978-2-85008-888-9.
- SCHLIENGER, J.-L.** 2018. Nutrition clinique pratique : Chez l'adulte, l'enfant et la personne âgée. ISSY-LES-MOULINEAUX : ELSEVIER-MASSON, 1 vol. (374 p.) p. ISBN 978-2-294-75468-5.
- THIS, H.** Les Ateliers expérimentaux du goût. p. 58
- VERDEAU, L.** 2021. Agence bio - Les chiffres clés. *Agence Bio* Date de consultation : 09/05/2022. Disponible sur : <<https://www.agencebio.org/vos-outils/les-chiffres-cles/>>.
- VISTACOM,** 2016. 14 bonnes raisons de le répéter, les allergènes. Date de consultation : 25/05/2022. Disponible sur : <<https://blog.vistacom.fr/14-bonnes-raisons-de-repeter-allergenes/>>
- VONDERMANS, C., ET HANON, A.-S.** 2014. Bien manger pour bien grandir : une alimentation saine pour les 0 à 12 ans. LOUVAIN-LA-NEUVE : DE BOECK, 1 vol. (131 p.) p. ISBN 978-2-8041-7164-3.

Fiche atelier culinaire intergénérationnel

Titre	Atelier culinaire intergénérationnel sur la cuisine des fruits et légumes locaux et de saison
Durée	3h10 pour les bénéficiaires + 4h préparation/rangement
Intervenant(s)	
Nb de participants	8 à 10 personnes
Objectifs pour les bénéficiaires	<p><i>Objectif principal :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Savoir cuisiner des fruits et légumes locaux et de saison <p><i>Objectifs secondaires :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître la saisonnalité et l'aspect local des fruits et légumes - Reconnaître les intérêts des fruits et légumes locaux et de saison - Connaître les bases de la cuisine des fruits et légumes dans des recettes ludiques
Contenu de l'atelier	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accueil 2. Intervention : Introduction, présentation du projet et du contenu de l'atelier 3. Animation : Tirage au sort des binômes 4. Animation : Temps brise-glace (dessin + mots-croisés) 5. Animation : Préparation des recettes 6. Animation : Rangement, vaisselle, dressage de la table et préparation des cocktails 7. Animation : Dégustation et préparation des recettes par les enfants 8. Remerciements
Déroulé horaire envisagé	<p>10h-11h45 puis 13h-13h50 : Préparation de la salle et du matériel 13h50-14h05 : Accueil des participants</p> <ul style="list-style-type: none"> - 14h10 : Présentation de l'atelier, du projet, de l'équipe organisatrice et du déroulement - 14h20 : Temps brise-glace : dessin d'un fruit ou légume (enfants) et remplissage d'une grille de mots-croisés (adultes) pour obtenir un nom de dessert - 14h45 : Mise en commun du fruit ou légume dessiné et du dessert trouvé pour obtenir la recette - 14h50 : Lavage des mains, distribution des blouses et toques - 15h : Début de la cuisine - 16h : Lavage de la vaisselle restante/rangement/dressage de la table de dégustation/préparation du cocktail (simultanément) - 16h30 : Début de la dégustation et présentation des recettes par les enfants - 17h05 : Fin du goûter, remplissage du questionnaire de satisfaction pour les enfants <p>17h05-17h15 : Remerciements et départ des participants 17h15 à 18h45 : Rangement</p>

<p>Matériel nécessaire</p>	<p>Supports de communication :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fiches-recettes - Fiche hygiène et sécurité <p>Matériel spécifique :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Feuilles blanches, mots-croisés, stylos, feutres - Matériel de cuisine (liste établie en amont) - Toques <p>Courses alimentaires :</p> <p>Oui / Non</p>
<p>Test ou mesure auprès des bénéficiaires</p>	<p>Oui / Non</p> <p>Si oui, quelles modalités sont à évaluer lors de l'atelier ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autorisation de cession de droit à l'image - Questionnaire de satisfaction
<p>Goodies</p>	<p>Les fiches-recettes, la toque et les préparations</p>

Annexe 1: Fiche explicative du déroulement d'un atelier culinaire

Fiche d'inscription séniors

Nom :

Prénom :

Âge :

Numéro de téléphone :

Adresse mail :

Allergies alimentaires/intolérances connues :

Situation de handicap ou tout autre élément sur lequel attirer notre attention :

Remplir l'autorisation de droit à l'image et la rapporter le jour de l'atelier

Annexe 2 : Fiche d'inscription pour les séniors

Fiche d'inscription enfant

L'enfant :

Nom :

Prénom :

Âge :

Ecole :

Allergies alimentaires/intolérances connues :

Situation de handicap ou tout autre élément sur lequel attirer notre attention :

Contact référent :

Nom :

Prénom :

Numéro de téléphone :

Adresse mail :

Remplir l'autorisation de droit à l'image et la rapporter le jour de l'atelier

Annexe 3 : Fiche d'inscription pour les enfants

14 ALLERGÈNES

à connaître

1. Céréales



2. Crustacés



3. Oeufs



4. Poissons



5. Arachides



6. Soja



7. Lait



8. Fruits à coque



9. Céléri



10. Moutarde



11. Graines de sésame



12. Anhydride sulfureux

13. Lupin



14. Mollusques



Soure: AFPRAL

Annexe 4 : Liste des 14 allergènes



RECETTE MUFFIN CAROTTE

ENVIRON 6 PERSONNES



Matériel

- Passoire
- Saladier
- Four
- Balance
- Cuillère à café
- Fouet
- Râpe à légumes
- Moules à muffin

Ingrédients

- 150 g de carotte râpée
- 150 g de sucre
- 150 g de farine
- 2 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 1/2 c à c de cannelle
- 1 sachet de sucre vanillé
- 12 cl d'huile
- 1 pincée de noix de muscade

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C
2. Tamiser la farine.
3. Tamiser en ajoutant la levure, la poudre d'amande, la cannelle et la muscade
4. Dans un autre saladier, fouetter l'œuf, le sucre et l'huile
5. Rassembler les deux préparations et ajouter la carotte râpée
6. Disposer des caissettes dans les moules à muffins et verser la préparation dans les alvéoles
7. Enfourner durant 20 minutes

Annexe 5 : Recette des muffins à la carotte



RECETTE GAUFRES AUX POIRES



ENVIRON 10 GROSSES GAUFRES , 35 MINUTES

Matériel

- 1 fouet
- 1 saladier
- 1 gaufrière
- 1 casserole
- 1 fourchette

Ingédients

- 150 g de farine de sarrasin
- 100 g de fleur de Maïs
Maïzena
- 255 g de beurre
- 35 g de sucre
- 6 oeufs
- 5 poires
- 1 sachet de levure chimique
- Mélange épices (cannelle, girofle)

Préparation

1. Préparation de la pâte : faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux
2. Dans le saladier, mélanger la farine, la fleur de maïzena, la levure et le sucre et mélange d'épices
3. Séparer le blanc des jaunes d'oeufs
4. Ajouter les jaunes d'oeufs puis le beurre fondu dans le saladier, mélanger
5. Monter les blancs d'œufs en neige à l'aide du batteur puis les incorporer à la pâte.
6. Laver, éplucher, puis découper les poires en tout petits morceaux
7. Les écraser grossièrement avec une fourchette pour faire une purée et incorporer la purée dans la pâte
8. Faire chauffer la gaufrière, une fois chaude, verser la pâte

RECETTE BOULES D'ÉNERGIES

Matériel

- Couteau
- Saladier
- Mixeur
- Assiette
- Planche à découper



Ingrédients

- 8 figes séchées bien moelleuses (soit environ 150g)
- 16 abricots secs bien moelleux (soit environ 90g)
- 4 cuillères à café de purée d'amande complète (soit environ 85g)
- 20g de farine de coco
- Noix de coco râpée pour rouler les boules (environ 30g)

Préparation

1. Couper les figes et les abricots séchés en petits morceaux



2. Dans un saladier, mettre les figes et les abricots secs hachés finement, ajouter la purée d'amande complète et la farine de coco



3. Mixer le contenant du saladier

4. Former des boules de la taille d'une noix



5. Mettre la poudre de coco dans une assiette et rouler les boules dedans.





RECETTE CRUMBLE POMMES - POIRES



ENVIRON 10 PETITS RAMEQUINS, 50 MINUTES

Matériel

- Poêle
- Casserole
- Planche à découper, couteau
- Balance, contenants
- 2-3 cuillères à soupe
- Cuillère en bois
- Saladier
- 10 petits moules à crumble
- Torchon/gants pour sortir les moules du four
- Papier sulfurisé
- Plaque de four

Ingrédients

- 2 poires (environ 350 g)
- 3 pommes (environ 500 g)
- 3 cuillères à soupe de sirop d'érable (environ 30g)
- 40 g d'huile de coco
- 70 g de farine de coco

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C
2. Laver, éplucher et couper les poires et les pommes en petits cubes
3. Les faire revenir dans une poêle à feu moyen avec une cuillère à soupe de sirop d'érable pendant 10 minutes. Réserver à la fin de la cuisson.
4. Pendant ce temps, faire fondre l'huile de coco dans une casserole
5. Une fois liquide, mettre l'huile de coco dans un saladier, ajouter le restant de sirop d'érable, puis ajouter progressivement la farine (éventuellement ne pas tout mettre). Si la pâte reste farineuse, refaire fondre un peu d'huile et la rajouter. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte qui s'émiette.
6. Étaler la pâte sur une feuille de papier sulfurisé posée sur une plaque de four et enfourner environ 10 minutes en mélangeant une fois ou deux
7. Garnir les moules avec le mélange de fruits puis parsemer de pâte

Annexe 8 : Recette du crumble aux pommes et aux poires



RECETTE BISCUITS AU CITRON



ENVIRON 14 BISCUITS , 40 MINUTES

Matériel

- 1 balance
- 1 saladier moyen
- 1 couteau
- 1 planche à découper
- 1 cuillère à soupe
- Emporte pièces
- 1 four
- 1 plaque du cuisson
- 1 feuille de papier sulfurisé
- 1 rouleau à pâtisserie
- 1 petite casserole
- 1 spatule

Ingrédients

- 180 g de farine de blé
- 75 mL d'huile
- 50g de sirop d'agave
- 1/2 citron
- 100 g de chocolat pâtissier
- 1 pincée de sel
- Optionnel: gingembre moulu ou citron confit

Préparation

1. Faire préchauffer le four à 180°C
2. Dans le saladier, mélanger la farine, le sirop d'agave, le jus de citron, la pincée de sel et les ingrédients optionnels. La pâte doit être assez souple et ne pas trop s'émietter.
3. Etaler la pâte sur une surface propre à l'aide d'un rouleau à pâtisserie bien fariné. Utiliser les emporte-pièces pour découper les formes souhaitées et les placer sur une plaque de cuisson.
4. Placer 12-15 minutes au four jusqu'à ce que les biscuits dorent légèrement.
5. Sortir les biscuits du four et faire fondre le chocolat dans une casserole en attendant qu'ils refroidissent et durcissent. Une fois le chocolat fondu, le déposer sur les biscuits ou les tremper directement dedans.



Autorisation de cession de droit à l'image

Je soussigné(e) M/Mme

Demeurant

- Pour moi-même
- Pour le mineur :

pour l'événement : **Atelier 70 Printemps d'écart** qui se tiendra le 30 Mars 2022 à l'Institut Polytechnique UniLaSalle - campus de Beauvais

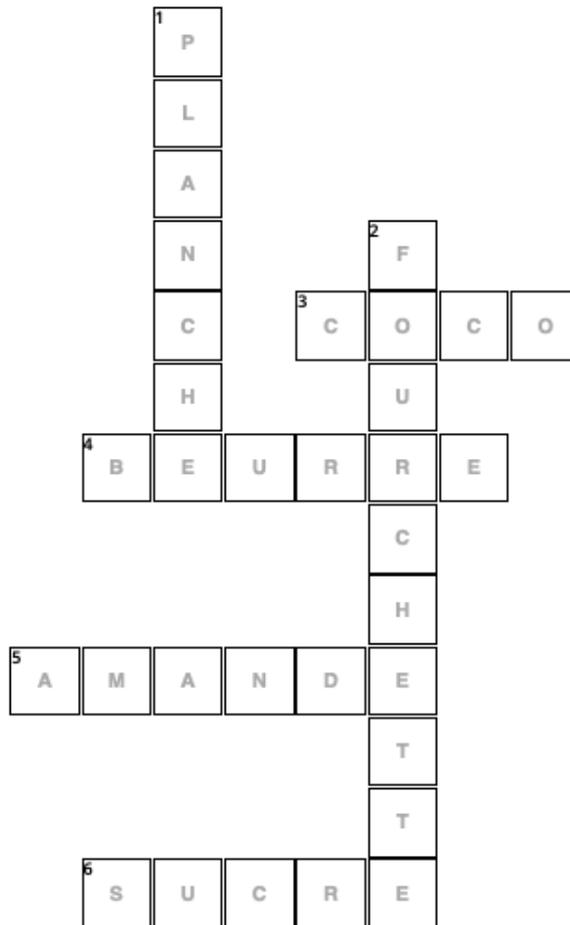
J'autorise / n'autorise pas (rayer la mention inutile)

l'Institut Polytechnique UniLaSalle Beauvais à réaliser des prises de vue photographiques, des vidéos ou des captations numériques, à titre gracieux, ainsi qu'à fixer, reproduire et communiquer au public les images prises dans le cadre de l'activité, et ce pour une durée effective pour la durée de l'exploitation des supports visés.

Fait à : Le :

Signature : (Faire précéder la signature de la mention manuscrite « Lu et approuvé »)

Annexe 10 : Fiche d'autorisation de droit à l'image



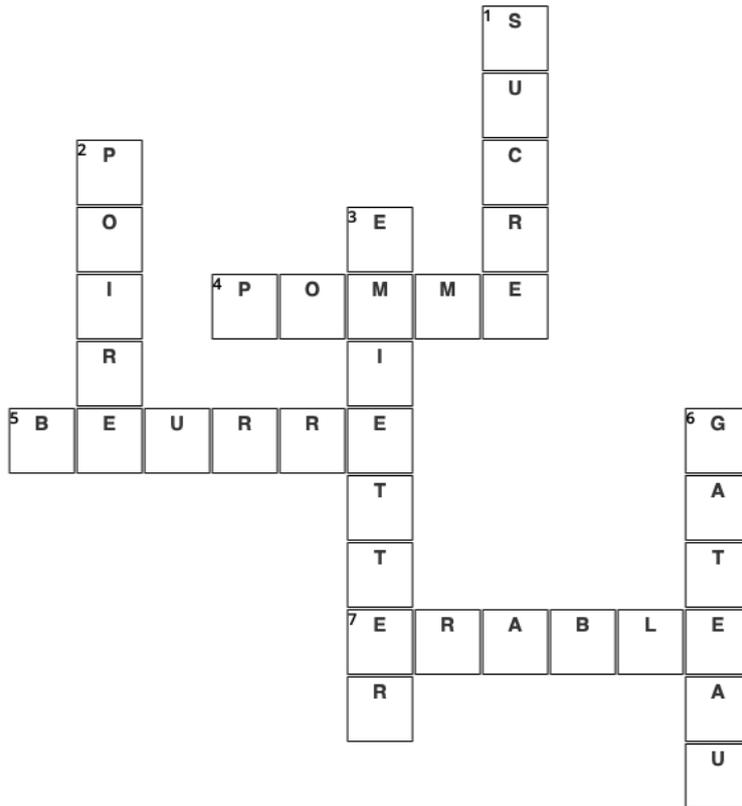
Horizontal

3. Noix du palmier
4. On en fabrique à partir du lait
5. Fruit à coque, on peut en faire de la pâte
6. Provient de la canne

Vertical

1. On y découpe des ingrédients
2. Dérivé de la fougère

Annexe 11 : Mots croisés de la recette des boules d'énergie



Horizontal

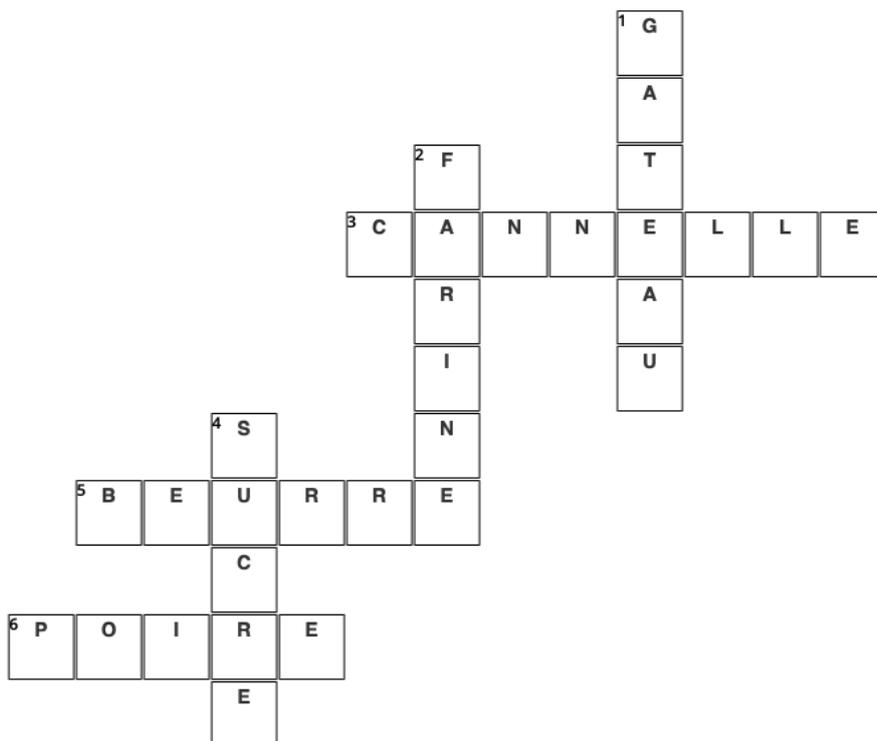
4. Fruit rond que l'on peut manger toute l'année
5. On en fabrique à partir du lait
7. Feuille, symbolique du Canada

Vertical

1. Canne à ...
2. Fruits à pépins
3. Réduire en petits morceaux
6. Synonyme de pâtisserie, cuit généralement dans un moule au four

Annexe 12 : Mots croisés de la recette du crumble

Découvre ta recette



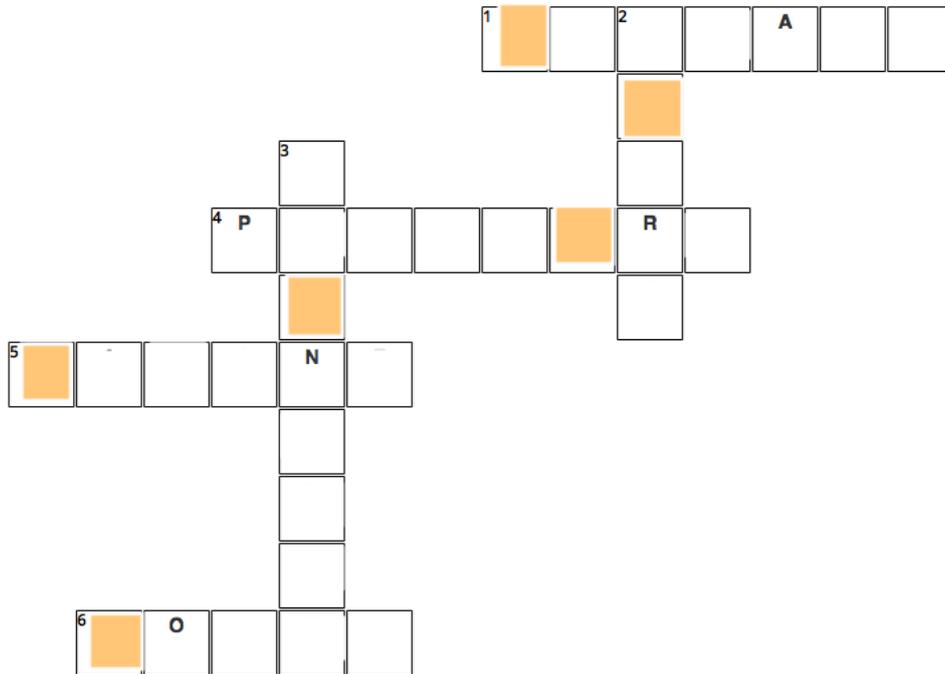
Horizontal

3. Epice constituée de l'écorce de certains arbres de la famille des Lauracées
5. On en fabrique à partir du lait
6. Fruits à pépins

Vertical

1. Synonyme de pâtisserie, cuit généralement dans un moule au four
2. Obtenue en broyant des céréales
4. Quand il est roux il vient d'Amérique, quand il est blanc il vient de France

Annexe 13 : Mots croisés de la recette des gaufres



Horizontal

1. noix du muscadier
4. ustensile à trous
5. obtenue en broyant des céréales
6. sert à mélanger la pâte

Vertical

2. provient de la canne
3. épice originaire d'Asie, qui a une puissante odeur

Annexe 14 : Mots croisés de la recette des muffins

Ateliers culinaires

RÈGLES DE SÉCURITÉ

	NE PAS COURIR	NETTOYAGE DE LA PAILLASSE	
	NE PAS SE DEPLACER AVEC UN OBJET TRANCHANT	FAIRE LA VAISSELLE	
	PORTER UNE BLOUSE ET CHARLOTTE	PAS DE BIJOUX	
	SE LAVER LES MAINS	CONSERVER LES ALIMENTS AU FRAIS	
	ATTENTION AUX SOURCES DE CHALEUR	NE PAS DÉPASSER LA DATE LIMITE DE CONSOMMATION	

Enquête de satisfaction enfants

A propos de l'atelier :

Entoure le smiley qui correspond

- As-tu aimé cet atelier ?   
- Avais-tu déjà participé à un atelier avant ?   
- As-tu apprécié passer du temps avec le groupe ?   
- Quelle partie as-tu préféré ?
- Quelle partie as-tu le moins aimé ?
- Aimerais-tu faire d'autres ateliers de cuisine ?   
- Est-ce que tu penses que quelque chose pourrait être amélioré (organisation, animation, recettes) ?   
- Si oui, pourquoi ?
- Veux-tu rajouter quelque chose ?

A propos de la recette :

- Connaisais-tu le fruit ou le légume que tu as cuisiné ?   
- L'avais-tu déjà mangé sous cette forme ?   
- Est-ce que le goût était le même ?   
- As-tu envie de refaire cette recette à la maison ?   
- T'es-tu amusé(e) en cuisinant ?   
- Penses-tu qu'il est important de manger des produits locaux et de saison ?   
- Pourquoi ?

Enquête de satisfaction adultes

A propos de l'atelier :

- Avez-vous apprécié l'atelier ?
- Quelle partie avez-vous préféré ?
- Quelle partie vous a le moins plu ?
- Est-ce que quelque chose pourrait être amélioré (organisation, animation, recettes) ?
- Aimerez-vous essayer d'autres recettes ?
- Qu'est ce que nous pourrions rajouter pour l'améliorer ?
- Sur une note de 1 à 10 notez la qualité de notre atelier. 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

A propos de la recette :

- Avez-vous déjà mangé ce fruit ou légume sous cette forme ?
- Est-ce que vous vous attendiez à ce que ça ait ce goût ?
- Avez-vous envie de refaire cette recette à la maison ?
- Vous êtes vous amusé(e) en cuisinant ?
- Pensez-vous qu'il soit important de manger des produits locaux et de saison ?
- Si oui, pourquoi ?

Atelier de cuisine intergénérationnel sur la **saisonnalité** des fruits et légumes

- UniLaSalle Beauvais -



Venez participer à un **atelier** de cuisine à l'Institut
UniLaSalle de Beauvais

Dans le cadre d'un projet associatif
nous souhaitons tester notre atelier
et nos recettes avec des enfants et
des retraités.

C'est l'occasion de partager et de
transmettre votre savoir !



Venez participer **gratuitement** !

Inscription par **mail**
clarisse.mauprivez@etu.unilasalle.fr
ou par **téléphone** au
06.27.03.48.36



Le **30 MARS** 2022

14H - 17H

Institut Polytechnique UniLaSalle Beauvais,
19 rue Pierre Waguet,
60 000 Beauvais



UniLaSalle
Terre & Sciences



Annexe 18 : Affiche de communication