

Bien produire pour bien manger – Mon produit, mes menus



Mon produit, mes menus

Introduction

Quel plaisir de manger un plat "fait maison" préparé avec soin avec les produits locaux achetés chez le voisin agriculteur. Pourtant aujourd'hui les plats préparés prennent une place de plus en plus importante dans les habitudes de consommation. Les savoir-faire se perdent comme la préparation des olives pour qu'elles restent fermes mais "saumurées" à cœur, la cuisson des topinambours pour qu'ils soient digestes, le dessalage des poissons et viandes conservés au sel, la préparation des pâtes de fruits.

Objectifs

- ✓ Découvrir la diversité des transformations alimentaires à partir d'aliments bruts
- ✓ Rédiger une recette avec le vocabulaire approprié
- ✓ Variante : si la ferme, ou le groupe de participants possède un laboratoire et les compétences nécessaires ; Réaliser une recette à partir d'aliments du territoire

Mots clés

Diversité, transformation alimentaire, cuisine, alimentation

Résumé

Le groupe découvre quelques ingrédients phares produits sur la ferme et dans les environs et imagine des manières de les transformer à travers plusieurs recettes.

Variante : si la ferme, ou le groupe de participants possède un laboratoire et les compétences nécessaires, il peut réaliser une recette à partir d'aliments du territoire.

Cette activité peut se réaliser en autonomie.

Public

- ✓ Jusqu'à 36 participants en groupes de 2 à 4
- ✓ Maternelle + primaire + collège

Durée

Variable selon les objectifs éducatifs (15 min à 1h)

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



Bien produire pour bien manger – Mon produit, mes menus

→ Déroulement de l'activité

Questionnement Formuler une définition collective de l'alimentation variée

Proposer des questions et faire émerger les éléments de réponse. Par exemple

- ✓ *Que nous apportent les aliments ?*
- ✓ *Que signifie manger varié ? Que signifie manger équilibré ?*

Éléments de réponse : Les aliments apportent au corps de l'énergie, des éléments constructeurs et des défenses pour se construire et se maintenir en forme. Manger différents types d'aliments permet à notre corps de remplir toutes ces missions.

Manger équilibré permet de répondre aux besoins de l'organisme selon le sexe de l'individu, son âge et son activité (repos, effort physique ou mental). Exemple : un plat de pâtes est équilibré pour un sportif ayant une compétition le lendemain et non pas après et avant une journée passée devant la télévision.

Activité Développer des plats à partir d'un produit brut de la ferme

Présenter un ou deux produits phares de la ferme mais aussi un ensemble d'ingrédients faciles à trouver aux alentours de la ferme.

Créer des groupes de 2 à 4 participants, leur distribuer la fiche enquête et leur demander d'imaginer une recette dans laquelle le ou les produits sont mis à l'honneur.

- ✓ *Rédigez une recette autour d'un ou de deux produits de la ferme. Utilisez un vocabulaire de cuisinier. La recette doit contenir :*
 - *Le temps de préparation et de cuisson.*
 - *Les ingrédients en indiquant la provenance et la saison à laquelle les produits se consomment (surtout pour le(s) produit « phare(s) »).*
 - *Le descriptif de la préparation et/ou de la présentation (dessin possible de la future assiette). Utilisez le dos de la fiche enquête.*

Mise en commun Découvrir la diversité des plats

Chaque groupe présente aux autres participants sa recette, justifie ses choix d'ingrédients, de préparation, de présentation...

Sélectionner la ou les meilleures recettes (facultatif).

Compléter avec une ou deux recettes proposées dans les livres de recettes du territoire ou par l'agriculteur.

Discuter de l'importance de manger des produits locaux, de saison, de consommer varié et de connaître les gestes pour les préparer.

Variante : si la ferme, ou le groupe de participants possède un laboratoire et les compétences nécessaires ; Réaliser et déguster une recette à partir d'aliments du territoire

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



Bien produire pour bien manger – Mon produit, mes menus

→ Préparation de l'activité

Préparatifs Agriculteur

- ✓ Collecter ou réfléchir à quelques recettes à partir de(s) l'aliment(s) phare choisi.
- ✓ Préparer ou faire préparer le matériel par les participants.

Matériel

Présent dans la mallette :

- ✓ Fiche enquête « Mon produit, mes menus »
- ✓ Fiche d'information : « Les bases d'une bonne alimentation »

À prévoir :

- ✓ Stylo et support rigide d'écriture : 1 par groupe.
- ✓ Produits phares de la ferme et de la région (réel, en photographie).
- ✓ Du matériel de mise en scène : Instruments de cuisine notamment « locaux » ou anciens (presse-ail, dénoyauteur, brique à rafraîchir...), livres de recettes du terroir, tableaux ou photographies présentant des plats « emblématiques »...
- ✓ *Variante : si la ferme, ou le groupe de participants possède un laboratoire et les compétences nécessaires, prévoir tout le matériel nécessaire pour confectionner une recette à partir d'aliments du territoire.*

Une fiche méthode pour les préparatifs généraux est disponible dans le livret transversal, consulter « Une visite à la ferme ça se prépare ».

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :





FICHE ENQUÊTE
« mon produit, mes menus »



Titre de la recette:

Temps de préparation:

Temps de cuisson:

Très facile

Facile

Difficile

Très difficile

Ingrédients:

--	--

Préparation:

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :

