

Thématiques abordées

- Les règles d'hygiène et de sécurité en cuisine (de l'installation au nettoyage et rangement).
- La cuisine : un temps de découverte, de partage, d'échange et d'entraide.
- La stimulation des 5 sens.
- Recensement des pratiques culinaires de chacun (famille, région, pays).
- Équilibre alimentaire. Qu'est-ce qu'une alimentation saine ?
- Comment avoir une consommation responsable ? (circuits courts, manger avec les saisons, produits bio).
- Apprendre à cuisiner et utiliser différentes machines, différents ustensiles.
- Recensement des différentes pratiques de consommation d'un repas selon ses origines.
- Manger dans de bonnes conditions. Dresser une table.

Déroulement de la séance

La séance se déroule dans la cuisine de la Ferme du Saut du Loup, mais selon la saison, la météo et les préparations retenues, elle peut aussi se dérouler en extérieur.

Une attention particulière est portée tout au long de la séance sur le respect des conditions d'hygiène durant les préparations mais aussi sur l'entraide et la convivialité. Les conditions sont réunies le plus possible pour que la séance soit à la fois ludique dans son déroulement et sérieuse dans l'application des normes de sécurité : faire la cuisine en groupe est un temps d'échanges et de partage.

Les préparations sont choisies à l'avance de manière à prévoir les composants ; elles sont proposées par des adhérents bénévoles, des groupes accueillis ou par nous-même. Les fruits et légumes utilisés sont de saison et d'une manière générale tous les produits utilisés sont issus de l'agriculture biologique.

À chaque fois qu'on aborde une des thématiques ci-dessus, l'idée est de faire participer les publics à partir de leur propre expérience.

- Accueil du public et présentations. Information sur le déroulement de la séance.
- Rappel des règles d'hygiène et de sécurité (affiche des règles d'utilisation de la cuisine).
- Répartition des tâches et/ou constitution de groupes. Chaque groupe a une photocopie de la recette qu'il exécute.
- Sortie du matériel qui sera utilisé et disposition de chacun des participants autour des plans de travail.
- Organisation sur la chronologie de cuisson des préparations pour l'utilisation du four et/ou des plaques chauffantes.
- Les ustensiles et récipients qui ont servi pour les préparations sont lavés et séchés.
- Dressage de la table et des plats qui seront consommés.
- Installation, service à table et dégustation.
- Nettoyage de tout le matériel utilisé, des plans de travail et des sols. Pas de stockage de préparations dans le frigidaire de la cuisine ; les participants s'ils le souhaitent repartent avec le surplus.



Période
Toute l'année.



Séance
Séance de 2h30 à 5h
(nettoyage et rangement compris).



Encadrant
1 salarié de la Ferme
du Saut du Loup.



Lieu
Cuisine de la Ferme.



Public
Adultes/enfants
(à partir de 3 ans).



Effectif
1 groupe de
12 participants maxi.



Matériel
Produits alimentaires
et ustensiles selon les
recettes retenues.



Suites possibles
– Fabrication de pain
et cuisson au four
à pain
– Atelier pizza
au four à pain
– Visite du potager
– Cueillette de légumes
au potager