

# LES CAHIERS DE L'ANIMATION

VACANCES LOISIRS

Fiches d'activités - Cahiers de l'animation n°99 - juillet 2017

## Cuisine et recettes éducatives



L'alimentation et la cuisine sont plus que des fonctions techniques destinées simplement à se nourrir ou à préparer un repas. Elles s'appuient sur une origine vitale, qui a façonné notre inconscient collectif au cours des millénaires. Ces activités recouvrent des aspects multiples de notre existence : la culture, la santé, les relations humaines... Ce rapport à la nourriture a de ce fait une place importante dans l'éducation. Ce cahier central, en mettant en lien avec des recettes de cuisine, de petits moments de vie et de relation éducative, a pour but de d'amener les lecteurs à décentrer leur regard sur ces recettes qui ne sont pas que des recettes... C'est aussi, voir l'alimentation dans une globalité et une dimension éducative. Des incidences et des liens, pour amener les adultes à s'interroger sur leur rôle éducatif dans ces apprentissages culinaires, gustatifs et de rapport à l'autre.

Christine Coursières, Michel Fougères,  
Olivier Ivanoff, Emilie Martin, Jocelyn Vérité

# Ce soir, c'est pizza !

À la colo, les enfants sont tous les après-midi au four et au moulin. Ils cuisinent pour le repas du soir, une entrée, un plat, un dessert. Ils mettent la main à la pâte, se lèchent les babines, épluchent, font faire des bonds à la cuisinière, se régalent quand vient enfin le soir et que le plat est servi aux convives admiratifs devant tant de travail. Et puis, parfois, il y a celles et ceux qui préparent un repas juste pour eux et elles au coin du four à pain. Ce soir, c'est pizza. Il en faut pour tous les goûts. La commande est difficile à passer, on voudrait tout mettre dans les pizzas. Une fois le matériel et les ingrédients rassemblés, il est temps de s'y mettre.

16 heures. L'animateur est inquiet ; Sophie n'a pas encore fait chauffer le four et allumé le feu. Elle est partie depuis vingt minutes chercher du bois avec un groupe d'enfants pendant qu'il installe le matériel.

L'allumage est difficile, chacun.e a une idée sur la question, la cheminée tire mal (la bûche doit être humide), il faut ajouter du petit bois, ou encore du papier journal. Karim est agacé, le temps court à toute vitesse ; il commence à avoir faim et les enfants aussi.

Les pizzas se font petit à petit aux goûts de chacun et chacune. Les olives, les câpres, du jambon, de la dinde, du fromage de brebis du producteur du coin, de la tomate, du pesto... tout le monde y va de son petit conseil pour confectionner la pizza parfaite, celle dont on a toujours

## Recette de la pâte à pizza

Pour 2 boules de pâte :

- 350 g de farine
- 1 cuillère à café de sel
- 3 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 25 cl d'eau tiède
- 1 sachet de levure boulangère



Mettre farine, sel et huile, dans un cul de poule. Délayer la levure dans de l'eau tiède. Verser progressivement dans le cul de poule en mélangeant jusqu'à ce que se forme une boule. Bien malaxer et laisser reposer 1 heure sous un torchon dans un endroit chaud. Former la pizza en l'étalant avec de la farine et un rouleau.

Mettre les ingrédients sur la pizza et mettre au four à 220° pendant 10 minutes.

rêvé. On pense au dessert, Djani se dit que l'on pourrait mettre du chocolat fondu avec de la banane sur la pâte. Le voilà déjà parti aux fourneaux pour négocier avec Maryse, la cuisinière. Son aller-retour attise la curiosité du groupe qui dîne dehors et déguste les brochettes de fruits faites par le groupe des petits. Il est 19h 10, Sophie donne son feu vert pour mettre les pizzas au four. Il fait chaud. C'est impressionnant, tout va vite. L'odeur de la pâte cuite donne l'eau à la bouche de tous les enfants qui attendent patiemment leur tour pour faire cuire ce repas tant attendu. Alors que tout le monde est attablé, des petit.e.s curieux.euses viennent voir ce qui se passe. Ah oui, ils aimeraient bien eux aussi faire ça demain, après-demain, préparer une pizza « imaginée » et même, pourquoi pas, organiser un petit resto à la colo.

Christine Coursières

# Projet cuisine

À l'atelier relais\*, le projet cuisine consiste à faire réaliser un menu complet par un groupe de quatre ou cinq collégiens. Le choix du menu leur est laissé ; ils ont pour consigne que les plats devront être faits maison, de saison et un tant soit peu équilibrés.

Chacun y va de sa proposition. Si elle ne fait pas l'unanimité d'emblée, il faut tout mettre en œuvre pour convaincre les camarades que « c'est de la bombe », que c'est vraiment « trop bon », que ça va leur plaire.

Vient le moment de se mettre d'accord sur le dessert. Surgit l'idée d'une forêt-noire et le jeune à l'initiative de la proposition doit expliquer aux autres à quoi ressemble ce gâteau dont ils n'ont visiblement jamais entendu parler.

L'ensemble du groupe salive déjà à l'idée de la chantilly à profusion et du chocolat. C'est décidé ! Pour le dessert ils feront une forêt-noire.

L'enseignant coordonnateur de l'atelier relais nous rejoint alors dans la pièce pour s'enquérir du menu qu'il dégustera dans quelques jours. Les élèves le lui présentent fièrement, réécrit au propre au tableau. En lisant forêt-noire, il s'inquiète, se tournant vers moi pour me demander si j'en ai déjà fait, car lui a déjà essayé plusieurs fois mais n'a jamais réussi. Je lui indique que non, mais que c'est leur choix et que nous sommes là pour essayer ensemble.

Pour chacun des plats choisis, nous irons en salle informatique sélectionner les recettes nécessaires à notre matinée de cuisine et listerons les ingrédients qu'il nous faudra acheter au moment de faire les courses.

Le grand jour est arrivé, nous allons maintenant relever nos manches et préparer le repas ainsi que transformer la salle de classe en restaurant pour y accueillir les invités ayant répondu présent : intervenants de l'atelier, professeurs référents ou principaux des collèges, des élèves...

Deux élèves du groupe s'attellent à la préparation de la forêt-noire, la génoise est enfournée et ils se relayent pour monter la crème en chantilly car c'est long et ça fait mal aux bras.

Les cerises sont ajoutées au gâteau et la forêt-noire prend forme. C'est alors le moment de manger ce qui reste dans le fond du saladier : un vrai régal !

En fin de repas, la dégustation du dessert ravit tous les convives ; les cuisiniers sont très fiers d'eux. Comme quoi avec l'envie de découvrir, d'essayer et une bonne recette, rien n'est impossible !

**Emilie Martin**

## note

\* Les ateliers relais sont des dispositifs de l'Éducation nationale ayant vocation à accueillir des collégiens en situation de décrochage scolaire. Des ateliers sont proposés en parallèle de disciplines plus scolaires dans le but de rescolariser et resocialiser les élèves

# Forêt-noire (sans alcool)

## Ingrédients

### Pour la chantilly

75 g de sucre glace

65 cl de crème fraîche entière très froide

### Pour le biscuit

3 c à s de cacao en poudre

55 g de maïzena

6 œufs (blancs et jaunes séparés)

150 g de sucre en poudre

1 sachet de sucre vanillé

55 g de farine

### Pour la décoration et la garniture

1 bocal de cerises au sirop

Copeaux de chocolat

## Préparation

### Pour le biscuit

Préchauffer le four à 150°C.

Dans un saladier, battre les jaunes d'œufs, le sucre en poudre et le sucre vanillé jusqu'à ce que la préparation soit lisse et homogène. Tout en continuant de battre, ajouter peu à peu la farine, la maïzena et le cacao en poudre.

Dans un autre saladier, monter les blancs en neige très ferme avec un batteur électrique puis les incorporer petit à petit et très délicatement à la pâte. Verser dans un moule beurré, mettre en four et laisser cuire environ 40 minutes.

À la sortie du four, laisser le biscuit 5 à 10 minutes dans son moule puis le démouler et le laisser refroidir sur une grille.



### Pour la chantilly :

Dans un grand saladier, battre la crème fraîche. Lorsque la crème commence à être ferme, verser doucement le sucre glace.

### Montage du gâteau :

Verser le jus des cerises dans un bol et laisser les cerises s'égoutter.

Lorsque le gâteau est froid, le couper en deux disques de taille égale puis imbiber les deux parties intérieures du biscuit avec le jus des cerises.

Poser la partie inférieure du gâteau sur un plat de service puis étaler une petite partie de la chantilly, disposer les cerises puis remettre un peu de chantilly.

Poser dessus la partie supérieure du gâteau et étaler le reste de chantilly sur les côtés et la surface du gâteau.

Puis décorer votre forêt-noire avec des copeaux de chocolat, de la chantilly et des cerises.

# Camp d'ados en Inde

« Pas trop épicé s'il vous plaît ! » l'exclamation est formulée en anglais forcément et forcément le serveur dodeline de la tête de droite à gauche comme le font tous les Indiens pour dire qu'il a bien entendu, qu'il va de ce pas porter la commande aux cuisiniers et que forcément ceux-ci vont prendre en compte cette demande qui se fait de plus en plus présente au fur et à mesure de l'avancée du séjour. Mais, forcément, cette demande ne sera pas prise en compte. La petite gargote dans laquelle nous nous sommes arrêtés, propose d'excellents repas tout frais, cuisinés quelques heures plus tôt. Il est donc impossible d'en modifier la composition et l'assaisonnement. Le serveur n'aura, comme d'habitude pas osé refuser la demande pour ne pas froisser le client.

Forcément, le jeune au palais délicat aura une nouvelle fois espéré. Une nouvelle fois la déception ne sera pas bien grande puisque le plat est excellent mais quand même, au bout de quelques jours, on sent bien que pour quelques-uns cela commence à peser.

Ils étaient pourtant tous (ou presque) enthousiastes au départ, avides de découvrir ces saveurs nouvelles, impatients d'en découvrir avec ces épices dont on avait abondamment parlé avant le départ.

Certains, la plupart, font pourtant des efforts importants pour s'adapter au « très fort », tentent réellement d'accepter cette nouvelle alimentation. Tout est

très frais dans la rue ou dans les petites échoppes, apanage des pays dits « pauvres », impossible de stocker des milliers d'ingrédients pour cuisiner des dizaines de plats mais que voulez-vous, c'est fort ! Impossible d'y échapper.

J'ai beau insister sur le fait que l'on finit par s'y habituer – et c'est vrai – au bout de très peu de temps, mais certains n'y arrivent pas, ne font peut-être pas suffisamment d'efforts. Et puis, certaines choses manquent réellement : les crudités, le pain, les pizzas, les pâtes au fromage, les viandes grillées...

Ceux qui essaient tous les plats, ceux qui s'habituent sans problème aux épices, ceux à qui rien ne manque, ceux-là s'en sortent bien, apprécient réellement ces nouvelles saveurs, ce sont toujours ceux qui, chez eux, ont une alimentation très diversifiée, ceux aussi qui sont capables de faire quelques efforts pour s'adapter, condition nécessaire pour découvrir un nouveau pays, une nouvelle culture et pas seulement dans le domaine culinaire.

Jocelyn Vérité



# Chaï indien selon Pukha

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

## Ingrédients pour 8 personnes

- 5 cuillères à café de thé noir indien (ou n'importe quel autre thé noir)
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- 5 gousses de cardamome
- 0,5 l d'eau
- 1 l de lait demi-écrémé
- du sucre

## Préparation de la recette

Dans de l'eau froide, mettre le thé, le gingembre moulu et la cardamome pilée-écrasée (pour faire ressortir l'arôme fin et profond de la cardamome) puis porter à ébullition.

Laisser bouillir 5 minutes.

Ajouter le litre de lait et porter le tout à ébullition.

Faire bouillir à petits bouillons pendant 10 minutes.

Peu avant la fin, ajouter une quinzaine de morceaux de sucre ; on peut en mettre plus ou moins selon les goûts.

Filter le thé avant de le servir. On peut l'aérer en faisant passer le thé d'un verre à l'autre comme on le voit faire en Inde ou au Maroc...



On peut aussi modifier le goût du thé en ajoutant d'autres épices : 1 clou de girofle, une pincée de poivre, un peu de safran, de l'anis étoilé, de la cannelle...

Cette recette m'a été donnée par Padhu, Indienne de Pondichéry en Inde du sud. En Inde, on achète un verre de thé dans la rue pour 5 à 10 roupies. Comme il est bien bouilli, on ne risque rien et il est en général délicieux...

(NB - 72,2 roupies = 1 euro)

# Histoire de « patates »

Malo est tombé et s'est fait mal en jouant dans la cour de l'école. Rien de très grave, mais ne pouvant joindre sa famille, nous attendons les pompiers dans mon bureau. Je le rassure en lui disant que son enseignante va l'accompagner dans l'ambulance et à l'hôpital. Juste avant l'arrivée des pompiers, j'arrive enfin à joindre quelqu'un de sa famille. Malo s'exclame : « On va encore me parler de patates ! » Propos sibyllin... qu'il nous explique par le fait qu'il ne mange que des patates...

Lorsque son grand-père arrive, les pompiers sont en train de s'occuper de Malo. Après avoir pris des nouvelles rassurantes de son état, il m'explique ainsi qu'aux pompiers : « Vous comprenez, il ne mange que des patates... »

Une situation surréaliste qu'avait anticipé Malo. De plus, dans les propos du grand-père, qui connaît par cœur tout ce que l'enfant a mangé au petit déjeuner et la veille, on se rend compte, que s'il mange beaucoup de patates, Malo ne mange pas que cela... On sent une espèce de cristallisation autour de l'alimentation de cet enfant, car tous les interlocuteurs de la famille à qui j'aurai l'occasion de parler à la suite de cet accident me rediront qu'il ne mange que des patates. Lorsque Malo est revenu à l'école, j'ai cherché à dédramatiser la situation en lui demandant s'il connaissait la chanson : « lundi, des patates, mardi des patates, mercredi des patates aussi, jeudi, des patates, vendredi des patates, samedi des patates aussi...

Mais le dimanche, jour du seigneur, je mange des patates au beurre. » À ma grande surprise, il ne connaissait pas ce classique et l'a appris avec délice. Il s'en est suivi une sorte de complicité entre nous sur le thème des patates. Il ne connaissait pas non plus les jouets : « monsieur patate », qui permettent de recréer un bonhomme. « Que de choses à apprendre... » Je lui ai raconté qu'un de mes amis m'avait parlé d'un reportage sur un village d'Amérique du Sud dans lequel la population ne mangeait que des patates. L'idée l'emballa et il vint régulièrement me demander si j'avais pu me renseigner pour savoir où était ce beau pays. L'ami fit des recherches et me fit passer l'information et le lien vidéo. Un jour que son enseignante était absente et que nous avons dû répartir les élèves, Malo vint dans mon bureau avec d'autres enfants de sa classe et j'en profitai pour leur visionner ce reportage. Gros succès... J'ai trouvé un dossier pédagogique réalisé par le syndicat des producteurs de pommes de terre, que je lui ai imprimé. Tout sur la patate : des problèmes, de la géographie, des sciences de l'histoire... Et qui se conclut avec un certificat imprimé « d'expert en pomme de terre ». Il m'a donné l'adresse youtube d'un site avec une chanson animée sur les patates.

Cet été, en passant à Bourges, j'ai goûté dans une pâtisserie un gâteau à la pomme de terre. Je l'ai évidemment pris en photo pour le montrer à Malo...

Cet intérêt étonnant pour les patates, m'a fait repenser à un livre de Jean Lhote. Mais la prise de recul et le jeu autour de cette situation ont aussi permis de faire retomber le soufflé (à la pomme de terre évidemment) et de créer une situation plus apaisante pour Malo. La globalité de l'enseignement, c'est aussi savoir s'occuper de patates.

Olivier Ivanoff



# Galette aux pommes de terre

## Ingrédients

- 300 g de farine de blé
- 300 g de purée de pommes de terre
- 1 cuillère à café de sel
- 1 jaune d'œuf
- 80 g de faiselle
- 185 g de beurre
- 2 jaunes d'œuf

## Préparation

- Verser la farine et le sel dans un grand saladier.
- Ajouter la purée et mélanger.

- Faire un puits. mettre les jaunes d'œuf et 50 g de faiselle au fond. Pétrir (à la main) pendant une minute, puis incorporer les 30 g de faiselle restant.
- Continuer à pétrir jusqu'à ce que la pâte devienne souple.
- Laisser reposer au frais une heure.
- Faire une pâte feuilletée en ajoutant le beurre (6 tours)
- Laisser reposer au frais une demi-heure.
- Étaler la pâte en forme de rectangle sur une épaisseur d'environ 8 mm.
- Couper la pâte en une dizaine de rectangles au couteau.
- Enfourner une vingtaine de minutes (four préchauffé à 190 °C)



# Cuisine et PJJ

La cuisine et des jeunes relevant de la Protection Judiciaire de la Jeunesse. Ils affirment se nourrir de « tacos » mais plébiscitent les plats de leurs mères. L'équilibre alimentaire et la diversité des goûts leur est aussi difficile que la lecture quand celle-ci signifie ouvrir un livre. Alors ouvrir un livre de recette ! Dialoguer avec les jeunes d'alimentation et des repas (préparation, service, vaisselle) c'est entendre que ces tâches reposent sur les seules épaules de la même mère et que les garçons s'occupent de choses plus essentielles. Et pour couper court à l'échange ils assèment parfois : « de toute façon c'est aux filles de le faire... »

Cependant, dans un grand écart de la pensée, ils sollicitent pour eux-même des projets professionnels liés aux métiers de bouche. Le modèle où le chef étoilé est un homme se renforce via les médias. C'est simple et normal, les garçons restent « les boss » et la télévision le relaye si bien. Et si ces émissions sont susceptibles de redonner des vertus subtiles aux activités culinaires, il demeure que le chemin réflexif est escarpé pour réduire ces contradictions, coincés qu'ils sont entre une nourriture dégradée et saturée et une préparation des repas quotidiens réservée aux filles. Alors s'organisent à la PJJ un apprentissage du goût, des équilibres alimentaires et une reconquête du temps consacré aux repas. L'ambition éducative vise à déconstruire les représentations de genre, à valoriser une éduca-

tion à la diversité et une réflexion sur la qualité des produits et sa santé à moyen et long terme. Une cuisinière est en charge des repas de la mi-journée et de l'accueil des jeunes en atelier cuisine. C'est l'occasion de dresser la table, de passer à table, de rester à table, de débarrasser la table. Le temps du repas est restauré autour de contraintes simples de comportements et de bienséance (écoute, échange, dialogue) et de participation de tous à l'ensemble des tâches. C'est un travail éducatif constant et chacun des adultes à tour de rôle accompagne Annick, la cuisinière, dans cet apprentissage renouvelé.

**« Annick, tu fais le choix à chaque repas de veiller à dresser une table et de proposer des menus équilibrés et variés. Peux-tu nous dire pourquoi ? »**

« Simplement parce les jeunes trouvent là ce qu'ils n'ont plus chez eux. Je suis embauchée pour préparer les repas, c'est mon métier, je suis donc tenue de le faire, mais je le fais en y associant les jeunes. Ce n'est pas toujours évident. L'équilibre alimentaire est parfois bousculé en raison des contraintes de l'atelier et des demandes ou habitudes des jeunes. »

**« Tu les accueilles à tour de rôle dans des ateliers cuisine permettant de préparer les repas pris en commun. Peux-tu nous dire de ton point de vue la plus-value éducative de ce type d'atelier ? »**

« Ils voient qu'il n'y a pas que les filles qui s'occupent des repas. Tous les jeunes viennent à l'atelier et ici ce sont surtout des garçons. Mais c'est aussi un lieu de parole. Ce qui se dit dans la cuisine n'est pas de même nature qu'avec les éducateurs ou les enseignants. Peut-être que ça les libère de la honte de ne pas savoir. C'est aussi le plaisir de préparer pour les autres, leurs camarades, cela les valorise. »

Michel Fougères

# Verrines exotiques

## Ingrédients

- 8 spéculoos, 1 mangue, 2 fromages blanc,
- 20 centilitres de crème montée en Chantilly.

## Préparation

Émietter les spéculoos. Les répartir dans les verrines sur un centimètre d'épaisseur.

Rajouter une couche de mangue coupée en petits dés.

Recouvrir d'une couche de fromage blanc puis de chantilly.

Décorer avec quelques bâtonnets de mangue coupés finement



# Lasagnes au thon

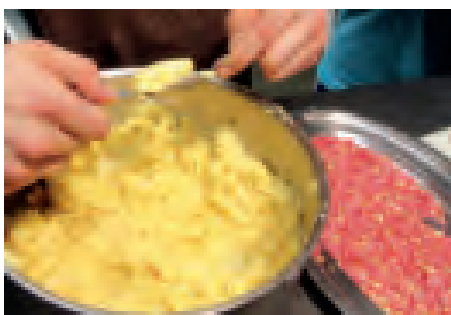
## Ingrédients

Quelques plaques de lasagnes, de la sauce tomate (tomates pelées, oignons, ail), sauce Béchamel (beurre, farine, lait), thon.

## Préparation

Préparer la sauce tomate et la Béchamel à partir des ingrédients nommés ci-dessus.

Dans un plat, déposer des plaques de Lasagnes, puis une couche de tomate, une couche de Béchamel, le thon émietté.



Renouveler l'opération deux fois afin d'obtenir trois étages.

Passer au four durant 40 minutes, thermostat 7.

Une manifestation nationale « Les parcours du goût » rassemble par ailleurs l'ensemble des initiatives sur le territoire.

<http://www.justice.gouv.fr/justice-des-mineurs-10042/retour-sur-les-parcours-du-gout-2016-28902.html>

