

## Fiche démarche – Atelier Expérimental

ORGANISER		DÉCOUVRIR, RÉALISER, OBSERVER
<b>Thème, matériel, matière d'œuvre, précautions</b>		<b>Expérience(s)</b> ( <i>mode opératoire, procédures...</i> ) « ce que je découvre, ce que je réalise, ce que j'observe... »
<b>Thème</b>	<b>Niveau de classe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La dimension diététique d'une production culinaire :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Réaliser des préparations culinaires avec une dimension diététique</li> </ul> </li> <li>- Découvrir un panier comprenant plusieurs familles d'aliments :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Proposer une recette simple</li> </ul> </li> <li>- Les différents légumes « bio » ou de culture « raisonnée » ont un calibrage différent :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Observer que les formes de légumes d'une même famille peuvent-être différent</li> </ul> </li> <li>- Optimiser l'ensemble de la production « zéro » déchets, toutes les épluchures (si il y a ) doivent être exploité :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Réaliser que certains légumes peuvent-être consommer avec la peau</li> <li>o Les épluchures peuvent enrichir des bouillons</li> <li>o Intégrer un compost</li> </ul> </li> <li>- Choisir des produits « Bio » et réaliser une production sans ajout de corps gras d'origine animale                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Comprendre qu'il est possible de cuisiner sans corp gras d'origine animale (dans notre culture qui l'intègre à un grand nombre de recette)</li> </ul> </li> <li>- Utiliser les eaux de cuisson pour réaliser des émulsions                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Réduire les cuissons afin de réaliser des sauces froides ou chaude</li> </ul> </li> </ul>
Cuisine « raisonnée »	T CUI	
<b>Compétences à aborder</b>		
C5-1.1 Être à l'écoute de la clientèle C5-1.3 Intégrer les dimensions liées à l'environnement et au développement durable dans sa pratique professionnelle C5-1.4 Appliquer des principes de nutrition et de diététique		
<b>Matériel spécifique</b>	<b>Matière d'œuvre</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Russe</li> <li>- Planche</li> <li>- Plaque débarrasser</li> <li>- Couteaux</li> <li>- Chinois</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maquereau</li> <li>- Agrumes « bio »</li> <li>- Radis blanc « bio »</li> <li>- Daikon</li> <li>- Pommes granny « bio »</li> <li>- Carottes « bio »</li> <li>- Oignons rouge « bo »</li> <li>- Betterave chiogga « bio »</li> <li>- Huile olive Crétoise</li> <li>- Huile de Colza « bio »</li> <li>- Fleur de sel</li> <li>- Poivre noir du moulin</li> <li>- Piment d'Espelette</li> <li>- Bourrache</li> <li>- Oxalis</li> </ul>	
<b>Point(s) critique(s) et précaution(s)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respect des températures de stockage</li> <li>- Lavage des mains</li> <li>- lavage des légumes</li> </ul>		
ANALYSER, COMPRENDRE		DÉDUIRE, APPRENDRE
<b>Analyse</b> « ce que je comprends »		<b>Règles à tirer de l'expérience</b> « ce que je déduis, ce que je retiens de l'expérience »
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuisiner sans corps gras d'origine animal et bon pour le corps et gustativement excellent</li> <li>- Optimiser les corps gras intrinsèques au produit lui-même avec la famille des poissons « gras »</li> <li>- L'apprenant doit réaliser qu'il est possible d'optimiser l'ensemble d'une production à zéro déchet.</li> <li>- Toutes les eaux de cuisson doivent être exploités</li> <li>- Une dimension diététique à la réalisation de préparation culinaire</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuisiner en retirant les corps gras d'origine animale est possible et sain pour le corps (sans complètement l'enlever de notre alimentation et en l'occurrence le beurre)</li> <li>- La réalisation de production gastronomique avec des indices faible en sucre.</li> <li>- Il est possible avec des produits issus de la filière « bio » ou agriculture « raisonnée » de cuisiner avec un minimum de déchets</li> <li>- L'eau est un fluide précieux, il doit être exploité et optimisé avec intelligence</li> </ul>

	-
--	---

### **TRANSFÉRER, APPLIQUER**

#### **Applications culinaires et transferts pédagogiques possibles**

- Construction d'un menu autour d'une équipe sportive venant en séminaire dans un établissement thermale.
- Proposer lors d'un prochain TP un menu zero déchets
- Construire un menu « gastronomique » en excluant les corps gras d'origine animale