

Fiche démarche – Atelier Expérimental

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

	-
TRANSFÉRER, APPLIQUER	
Applications culinaires et transferts pédagogiques possibles	
<ul style="list-style-type: none">- 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	