

Pays-d'en-Haut en Forme

Pays-d'en-Haut en Forme est un regroupement de partenaires qui a pour mission de promouvoir les saines habitudes de vie, soit la saine alimentation et l'activité physique, auprès des jeunes de 0 à 17 ans de la MRC des Pays-d'en-Haut.

Mot d'introduction



L'an dernier, nous avons réalisé le « Guide de Départ – Comment cuisiner sans sa maman » pour préparer les jeunes à leur futur départ en appartement. Cette année, nous avons poursuivi dans la même lancée avec le Guide d'ateliers culinaires pour les intervenants qui souhaitent utiliser le Guide de Départ dans l'animation d'ateliers avec les jeunes.

Ce projet a été rendu possible grâce à l'apport incroyable de **Mélanie Pelletier**, stagiaire en Techniques de Diététique du Collège Montmorency. Elle a plongé dans ce défi de taille avec passion et rigueur. Merci beaucoup!

Nous tenons également à remercier toutes les personnes qui ont donné de leur temps pour faire du *Guide d'ateliers culinaires* un outil de qualité, notamment :

Marie-Chantal Bergeron . . . Agente de service social – Centre des Cimes de Sainte-Adèle
Marie-Chantal Robitaille . . . Cuisinière et animatrice d'ateliers culinaires
Jean-François Boucher Nutritionniste – CSSS des Pays-d'en-Haut
Sylvie Ferland Conseillère territoriale en alimentation – Québec en Forme

L'appui du **Conseil Jeunesse des Pays-d'en-Haut** a également été très précieux.

Votre motivation pour faire une différence et pour améliorer les habitudes de vie de nos jeunes est indiscutable! C'est grâce à vous tous que ce projet a pu voir le jour!

Merci à tous pour votre implication!

Stéphanie Scherrer

Coordonnatrice par intérim, Pays-d'en-Haut en Forme

Le Guide de Départ

Comment cuisiner sans sa maman

Le Guide de Départ – Comment cuisiner sans sa maman est un outil d'initiation à la cuisine présentant des renseignements pratiques de base qu'il est bon de connaître lorsqu'on se lance dans la préparation des repas, de même qu'une panoplie de recettes simples à réaliser. Il a été créé dans le but de faciliter le départ des jeunes de 15 à 17 ans vers l'autonomie culinaire; c'est pourquoi il ne contient pas que des recettes mais aussi beaucoup de renseignements pratiques sur les saines habitudes de vie, la sécurité alimentaire, comment faire l'épicerie efficacement, des trucs et des astuces, les indispensables pour cuisiner, ainsi que des liens vers des sites Internet de références pour plus d'information.

Présentation du *Guide d'ateliers culinaires*

Le *Guide d'ateliers culinaires* a été créé dans le but de maximiser l'utilisation du Guide de Départ par les jeunes en leur permettant de se familiariser avec les recettes et le contenu du guide, et ce, dans un environnement où la réussite et le plaisir de cuisiner sont mis de l'avant. Cet outil de travail pratique et facile à utiliser servira donc à guider les intervenants dans l'animation d'ateliers culinaires.

Pour ce faire, un comité d'intervenants, désireux de partager leurs connaissances, leurs intérêts et leur passion pour la cuisine, les saines habitudes de vie et l'intervention auprès des jeunes, a été formé et mandaté pour déterminer le contenu du *Guide d'ateliers culinaires*.

Vous trouverez dans le guide tous les renseignements nécessaires à la planification, l'appropriation du contenu nutritionnel et du contenu de sécurité alimentaire, l'organisation et l'animation des différents ateliers.



La place de la cuisine dans notre société

Nous vivons dans une société productive et très occupée où les familles ont graduellement de moins en moins de temps pour préparer des repas maison. Devant ce fait, l'industrie alimentaire, a pris énormément de place dans nos épiceries et chaînes de *fast food*. Ces entreprises ont décidé de nous faciliter la vie en produisant des repas et des collations « prêts à manger ». La qualité nutritive de ces aliments laisse souvent à désirer : trop salés, trop sucrés, élevés en calories, pauvres en fruits et légumes, contenant des mauvais gras, etc. Malgré ce qu'elles essaient de nous faire croire, ces entreprises n'ont pas toujours comme priorité de contribuer à notre santé mais plutôt de faire des profits. Ce type d'alimentation industrielle est en partie responsable de l'augmentation des problèmes de santé au Québec (obésité, diabète, hypertension, cholestérol, etc.). En plus d'augmenter de façon constante, ces problèmes de santé apparaissent chez une population de plus en plus jeune.

Par l'apprentissage et l'expérimentation de diverses techniques culinaires et de connaissances de base en nutrition ainsi que la découverte de nouveaux goûts venant de recettes maison, une nouvelle génération de jeunes Québécois fera, nous l'espérons, renverser cette tendance et remettra les aliments cuisinés à la maison au centre des priorités.

Le Guide de Départ et les ateliers culinaires ont pour but d'initier les jeunes et de promouvoir la cuisine maison et tous ses avantages :

- contrôle des coûts
- qualité nutritive
- goût des aliments
- ambiance, plaisir, socialisation

Bonne cuisine!

Jean-François Boucher

Nutritionniste – CSSS des Pays-d'en-Haut



Favoriser l'esprit de plaisir à la cuisine

Partout au Québec, la cuisine maison est en déclin, et cela, dans tous les milieux socioéconomiques. Selon la firme de sondage CROP qui mesure les comportements alimentaires des Québécois depuis maintenant 20 ans, c'est une tendance qui pèse lourd. Ainsi, en 1987, 21 % des Québécois consommaient couramment ou occasionnellement des mets préparés. Ce chiffre atteint aujourd'hui 68 %, et la tendance s'accélère de manière alarmante depuis 2002. Or, il se trouve que plusieurs adolescents ou jeunes adultes, garçons et filles, sont complètement démunis devant une casserole. De plus, nombreux sont ceux qui ne possèdent aucune dextérité pour peler rapidement une pomme de terre ou une carotte. Les habiletés à cuisiner figurent parmi les obstacles à la cuisine maison. À long terme, cela peut facilement devenir un cercle vicieux : à l'image de l'appétit qui vient en mangeant, les compétences culinaires s'acquièrent en cuisinant!

La cuisine maison apporte son lot d'avantages. Par exemple, elle permet d'obtenir un meilleur contrôle sur la qualité des ingrédients qui entrent dans la préparation des plats. Elle réduit aussi la consommation d'aliments moins bons pour la santé préparés en industries ou par les établissements de restauration rapide. En outre, les communications entre les différents membres de la famille se trouvent améliorées grâce au temps passé ensemble à table et... dans la cuisine.

Plus qu'un besoin vital, manger joue un rôle central dans les relations sociales et les rites culturels. Dans nos sociétés actuelles, manger semble être devenu une affaire individuelle. En effet, les rythmes de vie effrénés et les horaires un peu fous font en sorte que réunir la famille pour les repas relève de l'exploit. Le repas familial ne semble plus être considéré comme une composante primordiale de la vie familiale. À cet égard, le fait de manger ensemble comble une fonction majeure d'intégration sociale, en rapprochant les gens et en tissant un réseau de liens sociaux entre ceux-ci. De plus, lorsqu'on partage un repas, le plaisir est bien souvent au rendez-vous : on se nourrit, mais on nourrit également le lien social, la relation avec les autres; on voit les aliments que les autres consomment de même que les quantités. En revanche, lorsqu'on mange seul, il est très tentant de manger n'importe comment et n'importe quoi, et ce, souvent devant son écran de téléviseur ou d'ordinateur.

De nos jours, prendre le temps de manger ou de préparer soi-même son repas n'est plus monnaie courante. Avec l'arrivée de la cuisine industrialisée et des aliments prêts à manger et standardisés, les plats ou les recettes qui demandaient une plus grande préparation ont été mis au rancart. Ces nouvelles habitudes et ces comportements alimentaires nous ont entraînés dans une certaine monotonie, dans laquelle le plaisir de manger est surtout lié à la présence de sel, de sucre et de gras. Évidemment, les répercussions se font sentir sur notre santé et celle de la planète. L'acte alimentaire représente un des plus grands plaisirs que la vie nous offre, que ce soit par la quête de goûts, de sensations nouvelles ou de moments privilégiés associés au partage et à la fête ou encore au réconfort et aux souvenirs d'enfance. En outre, l'environnement, l'ambiance, le lieu où est consommé le repas de même que l'accès à des plats bien apprêtés et à des aliments savoureux contribuent au sentiment de plaisir ressenti lors d'un bon repas. En ce sens, il importe de ralentir et de déterminer de nouveau la place accordée à l'alimentation dans nos vies!

Marie-Chantal Robitaille

Cuisinière et animatrice d'ateliers culinaires

Le Guide d'ateliers culinaires

Table des matières

Gestion des groupes et animation	6
Planification et organisation d'ateliers culinaires	8
L'importance de s'associer à des ressources en alimentation pour vous soutenir dans vos initiatives.	9

Comment utiliser le Guide d'ateliers culinaires

Ce qu'il vous faut savoir sur le Guide d'ateliers culinaires	10
Fonctionnement des ateliers culinaires.	11

Les ateliers

Atelier 1 – Petit déjeuner	17
Atelier 2 – Sandwichs et trempettes	31
Atelier 3 – C'est bien meilleur fait maison	43
Atelier 4 – Collations	55
Atelier 5 – Pizzas à votre goût	71
Atelier 6 – Cuisine mexicaine.	81
Atelier 7 – Cuisine asiatique	95
Atelier 8 – Salade et menu végété	107
Atelier 9 – Desserts	119
Atelier 10 – Épicerie	133

Sites Internet et livre à consulter	141
Matériel gratuit à commander	142
Références	143

Gestion des groupes et animation

Un animateur est un facilitateur. Il doit être le pilier, celui sur qui reposent la dynamique et le bon fonctionnement du groupe. L'animateur agit comme modèle pour le groupe, il montre la voie à suivre. Les autres membres s'inspirent de son exemple pour communiquer, partager des informations, respecter la parole des autres. Il est à noter que l'animateur n'a pas à agir en tant qu'expert mais plutôt d'amener les participants à partager leur expérience et de développer de nouveaux intérêts.

Voici les étapes que les animateurs devraient suivre afin de s'assurer du bon déroulement des activités avec leur groupe.

Étape 1 : Préparation de l'animation

Pour réussir l'animation d'un groupe, l'animateur doit être bien préparé et organisé. Il doit tout d'abord faire une campagne de publicité afin de susciter l'intérêt d'éventuels participants. Il doit ensuite s'occuper de l'organisation du groupe ainsi que de l'interaction avec l'environnement extérieur. Il doit donc non seulement assurer la mise en place et le bon fonctionnement du groupe, mais il est aussi responsable de toute la logistique et de l'organisation matérielle.

Étape 2 : Définition du projet

L'animateur se doit de bien présenter au groupe les objectifs du projet ainsi que les règles. Il est important de prendre un moment avec le groupe et d'expliquer les consignes et les règles de sécurité. Ces consignes (pas trop!) devraient être formulées de façon positive et affichées pour qu'elles demeurent à l'esprit des participants. Par mesure de sécurité, il est nécessaire d'avoir en sa possession une trousse complète de premiers soins.

Étape 3 : Établissement des rôles

Les rôles de l'animateur et des participants doivent être établis en lien avec les objectifs afin que tous puissent évaluer leurs intérêts et leurs possibilités de participation. Il est nécessaire de reformuler les explications pour être certains que les participants ont bien compris.

Étape 4 : Explication de la procédure à suivre

Il est important d'expliquer aux participants la procédure à suivre durant l'atelier. L'animateur doit susciter l'intérêt des participants en leur attribuant des tâches.



Étape 5 : Déroulement de l'atelier et coopération des participants

À cette étape, l'animateur s'assure qu'il tient compte du temps alloué pour chacune des étapes de son atelier. Il est important de créer un climat de détente et de plaisir durant l'activité. L'animateur a pour rôle de faire participer tous les membres du groupe de la même manière; ainsi ils peuvent tous apporter leur contribution et prendre des responsabilités. Cela passe tout d'abord par une égale répartition des responsabilités. L'animateur doit accorder la même attention à tous les participants, respecter leurs idées et faciliter leurs échanges.

Étape 6 : Évaluation

À la fin de chaque atelier, il est important d'évaluer le taux de satisfaction des participants par rapport à l'activité et aux thèmes abordés (technique culinaire spécifique ou contenu informatif) afin de vérifier leur niveau de compréhension. En effet, cela permettra de savoir si les objectifs de l'atelier sont atteints. L'animateur sera ainsi en mesure de voir si les attentes des participants ont été satisfaites et s'il doit apporter des améliorations en vue des prochains ateliers.



Pour terminer, il est important de se rappeler que votre prestance, votre attitude et votre comportement peuvent faire une différence. Voici donc des conseils que nous vous proposons pour la réussite de votre activité.

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Soyez préparé.• Obtenez un silence relatif avant de prendre la parole.• Placez-vous de façon à ce que tout le groupe puisse bien vous voir et vous entendre.• Soyez original, surprenez votre groupe, utilisez du matériel pour attirer l'attention.• Variez le ton de votre voix, soyez expressif, parlez fort (sans toutefois crier).• Soyez dynamique, convaincant et motivateur.• Donnez des consignes claires et précises. Utilisez des phrases courtes. | <ul style="list-style-type: none">• Donnez des exemples, faites la démonstration ou demandez à un participant de le faire.• Encouragez les participants; accordez-leur de l'importance.• Rappelez-vous de toujours être vu, entendu et écouté lorsque vous donnez des consignes.• Articulez bien et parlez lentement.• Déplacez-vous au sein du groupe afin de le garder en éveil.• Ayez du plaisir.• Tentez de transmettre votre dynamisme, votre intérêt et votre motivation au groupe |
|---|--|

Bons ateliers!

Marie-Chantal Bergeron

Agente de service social – Centre des Cimes de Sainte-Adèle

Planification et organisation d'ateliers culinaires

Voici les étapes et les particularités de la démarche de planification d'ateliers culinaires :

1- Préparation des ateliers

Posez-vous les questions suivantes avant d'organiser vos ateliers :

- ✓ Combien d'ateliers allez-vous réaliser?
- ✓ Combien de groupes participeront à ces ateliers?
- ✓ Combien y aura-t-il de participants par groupe?
- ✓ Qui donnera les ateliers?
- ✓ Où auront lieu les ateliers?
- ✓ Combien de temps disposez-vous?
- ✓ Quel est le degré de compétence en cuisine des participants?
- ✓ Qui sera responsable de faire quoi?

Il vous faudra ensuite déterminer l'horaire des ateliers de chacun des groupes et planifier collectivement la charge de travail de chacun (animateurs, personnel enseignant, etc.).

2- Planification des ateliers

Tel que je l'ai mentionné dans le point précédent, des planifications collectives sont suggérées pour assurer le succès des ateliers. Certains aspects nécessiteront une réflexion plus approfondie lors de leur planification, notamment, le choix des ateliers, puisque certains d'entre eux peuvent parfois être limités par différentes contraintes liées à leur faisabilité (déplacements, équipement et matériel nécessaires, espace disponible, durée, etc.).

3- Organisation des ateliers

Sur le plan organisationnel, vous devrez prévoir l'achat et la préparation du matériel nécessaire à l'atelier (aliments, équipement, ustensiles). Il importe d'en assurer la salubrité de même que celle du local qui sera utilisé. Une fois les recettes terminées, vous devrez aussi voir à ce que le local et le matériel utilisés soient nettoyés.

4- Appropriation du contenu de l'atelier

À la fin de ces ateliers, les participants devraient avoir atteint différents objectifs. Par exemple, être sensibilisés aux notions liées à différentes théories culinaires (connaissance des concepts de nutrition et de salubrité) et acquérir des habiletés techniques en cuisine (réaliser correctement la recette). Pour ce faire, l'animateur devra maîtriser les compétences appartenant aux techniques culinaires et aux différentes théories culinaires liées à l'atelier, adapter ou bonifier les interventions et les échanges pendant les ateliers, trouver des idées et des moyens visuels et attrayants de faire de l'atelier une activité de découverte et d'expérimentation, où l'apprentissage de notions liées à la santé, à l'alimentation et au plaisir de manger est mis de l'avant.

Marie-Chantal Robitaille

Cuisinière et animatrice d'ateliers culinaires

L'importance de s'associer à des ressources en nutrition pour vous soutenir dans vos initiatives

Ce guide a été conçu pour offrir aux jeunes la possibilité de découvrir et d'expérimenter les plaisirs de cuisiner et aussi d'acquérir des compétences et des connaissances de base en nutrition. L'alimentation étant une habitude de vie complexe liée aux valeurs, à la culture, et influencée par la société qui nous entoure, tout atelier visant les jeunes doit être bien dirigé.

Un animateur possédant peu de connaissances en nutrition pourrait faire face à certaines difficultés lors de l'utilisation du *Guide d'ateliers culinaires*. Il est nécessaire d'être en mesure de répondre aux questions que pourraient poser les participants, ce qu'un animateur non préparé ne pourrait faire. Afin de s'assurer d'une bonne coordination et du déroulement adéquat des ateliers pour ce qui est du contenu informatif en nutrition, un animateur doit bien connaître ce contenu. Voilà pourquoi nous vous recommandons de vous associer à votre ressource locale en nutrition pour planifier, comprendre et maîtriser le volet information nutrition auprès de groupes de jeunes de votre milieu.

Plusieurs options peuvent être explorées :

- la présence de la ressource en nutrition pendant la totalité ou une partie de l'activité (par exemple duo animateur/nutritionniste);
- une formation de base en nutrition pour les animateurs lors de la mise en œuvre des ateliers culinaires, accompagnée de « suivi et coaching » ponctuel par un formateur en nutrition;
- des rencontres hebdomadaires avant chaque atelier, afin de réviser et de planifier le contenu en nutrition, en collaboration avec la ressource en nutrition;
- la possibilité pour l'animateur de pouvoir se référer à sa ressource en nutrition s'il n'est pas en mesure de répondre à une question lors de l'atelier.

N'hésitez pas à vous adresser à votre CSSS ou à votre Regroupement Local de Partenaires (Québec en Forme) pour trouver une ressource compétente en nutrition.

Sylvie Ferland

Conseillère territoriale en alimentation – Québec en Forme



Comment utiliser le Guide d'ateliers culinaires

Ce qu'il vous faut savoir sur le *Guide d'ateliers culinaires*

Ce guide sera un outil de travail indispensable pour réaliser les ateliers culinaires. Les ateliers 1 à 9 sont tous organisés de la même manière et l'atelier 10 se déroule en épicerie.

Nous suggérons aux animateurs de faire tous les ateliers, (il n'est pas nécessaire de les faire dans l'ordre, mais rien ne vous en empêche). De plus, si le temps vous manque, il est possible de raccourcir les ateliers, par exemple, en éliminant une recette.

Les ateliers ont été conçus pour des groupes de 8 participants et 1 animateur, 12 participants et 1 animateur ou 16 participants et 2 animateurs. Les recettes peuvent être ajustées selon le nombre de participants, si vous le désirez, ou laissées telles quelles et réparties selon le nombre de portions à servir. Il est fortement suggéré de former plusieurs petites équipes pour l'exécution des recettes, afin d'éviter que des participants se retrouvent à ne rien faire durant de longs moments. Vous pouvez former les équipes selon les forces et les faiblesses de chacun et nommer un chef d'équipe pour une meilleure structure du travail.

L'ordre dans lequel vous réaliserez les ateliers n'a pas d'importance. Rappelez-vous qu'il vous est toujours possible d'ajuster et d'adapter les ateliers en fonction des différentes contraintes que vous rencontrerez. L'animateur doit ajouter sa couleur!

Voici quelques pistes pour adapter les ateliers :

Groupe plus petit ou plus grand

Prévoir plus d'espace et diviser le groupe en plusieurs petits groupes, p. ex., faire quatre ou deux groupes 1 et deux groupes 2, etc.

Manque de temps

Simplifier les recettes, utiliser des légumes congelés, faire une partie de la préparation avant l'atelier, etc.

Surplus de temps

Ajouter des recettes à l'atelier, tenir deux ateliers en même temps, faire de plus longues périodes de discussions, etc.

Espace de travail plus petit

Diviser les tâches et nommer des responsables pour la préparation, la cuisson, le nettoyage, etc.

Enfin, puisque le *Guide d'ateliers culinaires* présente des recettes issues du *Guide de Départ - Comment cuisiner sans sa maman*, les participants devraient tous avoir leur exemplaire du guide. Au début d'un atelier, vous pouvez présenter le guide et les recettes qui seront réalisées et y faire référence tout au long de l'atelier pour inviter les participants à l'utiliser à la maison.

Fonctionnement des ateliers culinaires

Voici ce que vous trouverez dans chacun des ateliers :

1	Thème de l'atelier	Chaque atelier porte sur un thème différent afin de donner des références sur différents aspects des habitudes alimentaires des participants (p. ex., le petit déjeuner, les collations).
2	Objectifs	Chaque atelier fera ressortir un sujet précis qui sera survolé durant l'exécution, les discussions et plus clairement, dans la partie information nutritionnelle abordée à la fin de l'atelier. Avant chaque atelier, l'animateur devra lire attentivement sa matière, s'informer auprès de sa ressource locale en nutrition ou discuter avec elle de la matière à transmettre aux participants. Nous suggérons à l'animateur de parler du contenu nutritionnel durant la dégustation, mais rien ne l'empêche de partager ce contenu tout au long de l'atelier, durant les temps d'attente, durant les temps de cuisson, etc.
3	Recettes à exécuter	Chaque atelier propose de une à quatre recettes provenant du Guide de Départ <i>Comment cuisiner sans sa maman</i> . Nous avons utilisé ces recettes, car les participants pourront à leur tour utiliser leur propre livre à la maison à la suite des ateliers. Ce livre devrait devenir pour eux un outil de travail de cuisine.
4	Préparation de l'animateur avant l'atelier	<p>Cette partie permet à l'animateur de se préparer adéquatement avant chaque atelier dans le but d'être bien organisé lors de l'exécution des recettes.</p> <p>Cette préparation comprend :</p> <ul style="list-style-type: none">• Diviser le groupe en équipes selon les différents ateliers et recettes. Tenir compte des forces et faiblesses de chacun des participants afin d'équilibrer les équipes. Nous suggérons de lire la partie « Déroulement de l'atelier » avant de former les équipes pour prendre connaissance des tâches à accomplir.• Faire l'épicerie.• Vérifier la disponibilité des locaux et de l'équipement.• Si nécessaire, préparer la salle avant l'arrivée des participants.• Lire le contenu nutritionnel et le contenu en sécurité alimentaire à intégrer lors de l'atelier.• Imprimer les fiches recettes pour chacune des équipes et leur remettre lors de l'atelier. Vous pouvez en imprimer une par participant ou une par équipe.• Visiter les sites Internet de références proposés et consulter votre ressource locale en nutrition afin de mieux vous préparer, de vous sentir à l'aise et de valider le contenu des différents sujets abordés.

5	Liste d'épicerie	<p>Chaque atelier a sa propre liste d'épicerie qui se trouve sous forme de tableau afin de faciliter la compilation des ingrédients à acheter, en fonction du nombre de participants, soit pour 8, 12 ou 16, et leurs animateurs. Les animateurs pourront expliquer aux participants que s'ils veulent reproduire ces recettes à la maison, ils devront se fier aux quantités inscrites dans le Guide de Départ et non celles reçues durant l'atelier.</p> <p>Dans le cas où l'animateur prévoit exécuter tous les ateliers, il pourrait se procurer les ingrédients non périssables nécessaires (p. ex., sel, poivre, huile d'olive, fines herbes séchées) afin de faciliter l'organisation des ateliers et d'alléger ses listes d'épicerie.</p> <p>L'animateur pourra offrir (et acheter), à sa discrétion, des boissons (lait, jus) aux participants ou tout simplement leur offrir de l'eau.</p>
6	Budget à prévoir	<p>Pour vous aider dans votre planification, nous avons évalué les prix de réalisation de chaque recette et atelier. Ces prix sont approximatifs, il se peut qu'il y ait des variations en fonction du supermarché où vous ferez vos achats, de la région où les ateliers se tiendront, des spéciaux, etc.</p> <p>Veuillez noter que si un ingrédient est trop cher, rien ne vous empêche de le remplacer par un autre ingrédient similaire.</p>
7	Espace requis	<p>Pour l'exécution des ateliers 1 à 9, vous devez avoir accès à un local, de préférence une cuisine bien équipée et contenant un minimum de chaises et de tables afin de recevoir les participants.</p>
8	Équipement requis	<p>Chaque atelier possède sa liste d'équipement et du matériel requis pour l'exécution adéquate des recettes. Dans certains cas, l'utilisation des ronds de poêle est requise. Dans l'éventualité où le local ne possède pas de cuisinière, il est possible d'utiliser des ronds de poêles électriques portatifs. Si vous ne possédez pas de réfrigérateur, vous pouvez vous munir d'une glacière pour la conservation des aliments périssables. Idéalement, le local où les ateliers se tiendront devrait être équipé d'un réfrigérateur, d'une cuisinière et d'un évier.</p>

9

Ustensiles requis

Les ateliers demandent un certain nombre d'instruments de cuisine. Si le local ne dispose pas de tous les ustensiles nécessaires, nous vous suggérons de vous en procurer dans un magasin d'articles à 1 \$. Il est toujours possible de substituer un ustensile par un autre. Par exemple, si vous ne possédez pas de cul de poule, vous pouvez facilement le remplacer par un bol de plastique ou de verre. Si vous ne possédez pas d'essoreuse à salade, utilisez des linges à vaisselle propres pour éponger vos feuilles de laitue. Vous pouvez tout aussi bien utiliser une fourchette en remplacement d'un fouet.

La liste des ustensiles requis peut varier d'un atelier à l'autre, mais certains **accessoires essentiels** (non compris dans les ateliers) devront toujours être disponibles :

- linges à vaisselle propres (minimum 4)
- lavettes à vaisselle propres (minimum 4)
- savon à main et à vaisselle
- cuillères, fourchettes, couteaux, assiettes, bols et verres en quantité suffisante

10

Déroulement de l'atelier

Le déroulement de l'atelier est présenté sous forme de tableau indiquant chaque tâche.

Les ateliers fonctionnent presque tous de la même manière et couvrent :

- l'arrivée des participants
- la présentation de l'atelier
- la formation des équipes et la distribution des tâches
- le lavage des mains
- les notions de sécurité alimentaire
- les étapes de réalisation des recettes
- le service et les discussions
- la vaisselle et le ménage
- le départ des participants

Si une équipe termine avant le temps, vous pouvez lui attribuer d'autres tâches comme la vaisselle, le ménage et la préparation des assiettes. Il est fortement suggéré de faire la vaisselle au fur et à mesure pour éviter de manquer de temps à la fin.

11

Information nutritionnelle

Dans le but d'informer les participants des bienfaits des aliments pour leur corps, nous avons développé des commentaires nutritionnels sous forme de « Saviez-vous que ? »

Exemple : Saviez-vous que ?

Le tofu est une source de protéines végétales très intéressante, est moins cher que la viande et contient peu de gras.

Ces « Saviez-vous que ? » apparaissent également sur les fiches recettes des participants.

Comme nous proposons d'intégrer ces informations lors de la dégustation du repas, vous pourrez aussi renchérir de vos propres questions afin de faire évoluer les discussions sur le sujet. Par exemple, à la suite du « Saviez-vous que ? » de l'atelier 7, vous pourriez poser la question suivante : *Qui, parmi vous, avait déjà mangé du tofu ? De quelle manière l'apprêtais-tu ? En quoi le tofu est-il plus intéressant que la viande ? Quelle viande le tofu peut-il remplacer ?*

Voici les sujets nutritionnels abordés dans chaque atelier :

- Atelier 1 : Importance du petit déjeuner et signaux de faim
- Atelier 2 : Légumes et alimentation variée
- Atelier 3 : Avantages de cuisiner ses repas
- Atelier 4 : Collations et choix santé
- Atelier 5 : Sensibilisation sur la restauration rapide
- Atelier 6 : Légumineuses
- Atelier 7 : Recettes variées
- Atelier 8 : En remplacement de la viande
- Atelier 9 : Desserts, plaisir et alternatives saines

Présentez le contenu nutritionnel quand le moment vous semble opportun, par exemple, durant la cuisson, la dégustation du repas ou la préparation des aliments. C'est à vous de juger quand le moment semble parfait.

12

Intégration de sécurité alimentaire

Lors de la manipulation d'aliments, il est préférable que vos participants et vous ayez des connaissances de base sur l'hygiène et la salubrité, afin de diminuer les risques de contamination et d'intoxication alimentaires. Chaque atelier renseigne sur les comportements appropriés à adopter dans une cuisine. Nous vous conseillons de lire les conseils en matière de sécurité alimentaire de tous les ateliers afin d'être en mesure d'en appliquer les bonnes règles et de mieux conseiller les participants. Il est aussi suggéré de donner les consignes avant l'exécution des recettes (et non pendant) afin que les participants les appliquent durant la manipulation des aliments.

Tout comme pour le contenu nutritionnel, vous pouvez changer la réponse des *Saviez-vous que ?* sous forme de questions.

Exemple : Saviez-vous que ?

La seule méthode pour détruire les micro-organismes est la cuisson. La congélation stoppe le développement bactérien, mais celui-ci reprend à la décongélation, tandis que la réfrigération le ralentit.

Modifier pour :

*Quelle est la seule méthode qui détruit les bactéries ?
Comment arrêter le développement bactérien ?*

Voici les sujets portant sur la sécurité alimentaire abordés dans chaque atelier :

- Atelier 1 : Le lavage des mains
- Atelier 2 : Le lavage des fruits et légumes
- Atelier 3 : Le temps de préparation des aliments
- Atelier 4 : Le réfrigérateur
- Atelier 5 : La conservation des fruits et légumes
- Atelier 6 : La décongélation
- Atelier 7 : Les températures de cuisson
- Atelier 8 : Le refroidissement
- Atelier 9 : La conservation au garde-manger

Note : Peu importe le premier atelier que vous choisirez d'exécuter, il est suggéré de commencer par le conseil de l'atelier 1, soit le lavage des mains.

13

Liens utiles pour plus d'information

Enfin, nous avons noté des liens utiles vers des sites Internet à consulter pour parfaire vos connaissances sur les différents sujets abordés, dans le but de vous permettre d'être encore plus à l'aise avec le contenu de l'atelier. À vous d'en profiter ou non!

14

Fiches recettes des différentes équipes

Vous trouverez des « fiches recettes » à la fin de chaque atelier. Ces fiches contiennent les informations nécessaires pour la réalisation des recettes (listes des ingrédients, tâches pour la réalisation des recettes et « Saviez-vous que ? »). Nous vous recommandons de photocopier ces fiches recettes et d'en remettre une copie par équipe (ou par participant) et de conserver les originaux pour une utilisation future.



Le petit déjeuner

Atelier 1 - Petit déjeuner

Objectifs de l'atelier

- Faire prendre conscience aux participants des avantages que procure le déjeuner. Donner des exemples d'aliments types qui permettent une satiété prolongée.
- Amener les participants à écouter les signaux de faim, et à comprendre l'importance de bien s'alimenter.
- Amener les participants à avoir de l'intérêt pour le petit déjeuner, tout en y prenant plaisir et goût; il faut rendre l'expérience de ce repas la plus agréable possible.

Recettes à exécuter

- Omelette aux légumes (page 61 du Guide de Départ)
- Lait fouetté du matin (page 28 du Guide de Départ)
- Simili bagatelles (page 90 du Guide de Départ)

Durée de l'atelier

- Préparation de l'animateur avant l'atelier : 1 h 30 m
- Animation : 2 h
- Préparation et retour après l'atelier : 30 m (recommandé)

Durée totale de l'atelier : 4 h

Préparation de l'animateur avant l'atelier : durée 1 h 30 m

- Diviser le groupe en deux équipes, soit l'équipe 1 pour l'omelette, et l'équipe 2 pour le lait fouetté du matin et pour les simili bagatelles.
- Faire l'épicerie.
- Vérifier la disponibilité des locaux et de l'équipement requis.
- Préparer la salle et disposer le matériel requis pour sauver du temps si nécessaire.
- Lire l'information nutritionnelle à transmettre aux participants.
- Lire l'information sur la sécurité alimentaire à transmettre aux participants.
- Photocopier les fiches recettes pour les participants.
- Aller visiter les sites de références, au besoin.

LISTE D'ÉPICERIE

Omelette aux légumes

Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
Œufs	18	26	36
Lait (facultatif)	135 ml	195 ml	270 ml
Huile d'olive	90 ml	130 ml	180 ml
Poivrons	1	1 ½	2
Tomates	1	1 ½	2
Courgettes	1	1 ½	4
Oignons	1	2	3
Champignons	½ casseau	1 casseau	1 ½ casseau
Fromage cheddar ou mozzarella	4 ½ tasses ou 600 g	6 ½ tasses ou 800 g	9 tasses ou 1 kg
Sel et poivre	Au goût	Au goût	Au goût

Lait fouetté du matin

Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
Lait ou boisson de soya	1,1 litre	1,6 litre	2,2 litres
Petites bananes	4	7	9
Petits fruits congelés	300 ml	425 ml	600 ml
Sirop de chocolat, miel ou sirop d'érable	4 c. à table	¼ tasse	½ tasse
Vanille (facultatif)	1 c. à table	1 ½ c. à table	2 c. à table

Simili bagatelles

Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
Muffins de blé entier nature ou aux petits fruits	4	6	9
Yogourt à la vanille	1 litre	1,5 litre	2,25 litres
Kiwis	4	6	9

Note : Si votre budget le permet, décorez le bord des verres avec une tranche de kiwi.

BUDGET À PRÉVOIR

Budget	Recettes	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Lait fouetté du matin	8,00 \$	11,00 \$	16,00 \$
	Omelette aux légumes	25,00 \$	36,00 \$	50,00 \$
	Simili baguettes	9,00 \$	13,00 \$	18,00 \$
	Total	42,00 \$	60,00 \$	84,00 \$
Prix par portion		4,60 \$		

Note : Les prix sont des approximations en date du 2 février 2011 <http://magasin.iga.net>

ESPACE REQUIS

Cuisine pouvant accueillir soit :

- un minimum de 9 personnes avec tables et chaises
- un minimum de 13 personnes avec tables et chaises
- un minimum de 18 personnes avec tables et chaises

ÉQUIPEMENT REQUIS

Équipement	Équipement	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Four	1	2	2
	Ronds de poêle	1	2	2
	Mélangeur (blender)	1	2	2
	Évier	2	3	4
	Réfrigérateur	1	1	1

USTENSILES REQUIS

Ustensiles	Ustensiles	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Poêle moyenne	1	2	2
	Tasse à mesurer	2	4	6
	Cul de poule moyen	1	2	2
	Râpe à fromage	1	2	2
	Couteau du chef ou d'office	4	6	8
	Planche à découper	4	6	8
	Cuillère à mesurer	1	2	3
	Récipient allant au four 9" X 14" ou moules à muffins	1	2	2
	Fouet	1	2	2
	Cuillère de bois	1	2	2
	Spatule	1	2	2
	Accessoires essentiels	Voir page 15		

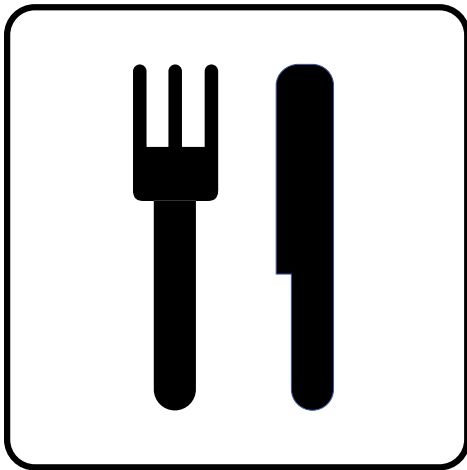


Note : Vous pouvez expliquer aux participants que la recette originale de l'omelette se fait à la poêle et non au four. Pour le bon fonctionnement de l'atelier, nous suggérons de faire les omelettes dans des récipients allant au four. Vous pouvez aussi les faire dans des poêles en fonte.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

		TÂCHES	
15 MINUTES	Arrivée et installation des participants		
	Présentation des objectifs de l'atelier		
	Formation des équipes et distribution des tâches		
	Lavage des mains		
	Intégration de sécurité alimentaire		
		Exécution des recettes	
60 MINUTES	Équipe 1	Équipe 2	
	Omelette aux légumes	Simili baguettes et lait fouetté du matin	
	Allumer le four à 350 °F. Laver les légumes.	Mesurer les ingrédients des simili baguettes.	
	Couper les légumes en dés.	Briser les muffins en gros morceaux.	
	Verser l'huile dans la poêle et cuire les légumes <i>al dente</i> . Réserver dans un bol.	Disposer les morceaux de muffins dans les bols.	
	Dans un autre bol, verser le lait et y ajouter les œufs. Fouetter.	Peler et couper les kiwis.	
	Ajouter les légumes et le mélange d'œufs dans les récipients allant au four. Cuire 25 min, ou jusqu'à ce que le centre soit ferme.	Ajouter le yogourt et les kiwis sur les morceaux de muffins. Réserver.	
Râper le fromage et en saupoudrer l'omelette 5 min avant la fin de la cuisson.	Mettre au mélangeur les ingrédients du lait fouetté. Aider l'équipe 1.		
45 MINUTES	Servir.		
	Dégustation, discussions et échanges sur le contenu nutritionnel et les recettes réalisées		
	Vaisselle et ménage		
	Départ		

Déroulement de l'atelier



Information nutritionnelle

Saviez-vous que ?

40 % des Canadiens ne prennent pas de petit déjeuner tous les jours.

Le déjeuner est le repas le plus important de la journée et, s'il est négligé, le corps aura une baisse inévitable d'énergie, ce qui entraîne une perte de concentration. La consommation régulière d'un petit déjeuner peut favoriser l'atteinte et le maintien d'un poids santé.

Saviez-vous que ?

Il faut intégrer des protéines au déjeuner, car elles permettent d'être rassasié sur une plus longue période de temps.

Vous pouvez consommer du yogourt, du lait de vache ou de la boisson de soya, du fromage à moins de 20 % de matières grasses, du beurre d'arachides, de l'humus, des noix, des graines ou des œufs.

Saviez-vous que ?

Il est très important de consommer des fibres à chaque repas puisqu'elles agissent sur le transit intestinal en augmentant le volume du bol alimentaire et en changeant la consistance des selles (les rendant ainsi plus molles) grâce à leur pouvoir de rétention d'eau. Les fibres stimulent les contractions de l'intestin et favorisent l'activité bactérienne dans le côlon. Elles ont aussi un effet positif d'accélération de la satiété et retardent la sensation de faim.

Pour augmenter l'apport en fibres au petit déjeuner, optez pour du pain, des muffins, des bagels, des céréales prêtes à servir ou du gruau de grains entiers. Ajoutez des fruits frais.

Liens utiles pour plus d'information

- www.clubdejeuners.org



Intégration de sécurité alimentaire

L'importance de bien se laver les mains avant de cuisiner.

Nos mains sont porteuses de nombreux micro-organismes pouvant être néfastes pour notre santé et celle des autres. Il est donc très important de faire preuve d'une bonne hygiène avant de cuisiner pour éviter de contaminer la nourriture et ainsi éviter les toxi-infections alimentaires.

L'importance de bien se laver les mains durant les différentes manipulations.

Il faut porter une attention particulière entre les différentes manipulations. Par exemple, si nous touchons à une viande crue, nous devons nous laver les mains tout de suite après pour éviter de contaminer les autres aliments et les ustensiles de cuisine.

Après les activités du quotidien, il faut aussi y penser.

Ne pas oublier de se laver les mains après avoir passé le balai, après avoir changé un sac de déchets, après avoir touché un animal et, évidemment, après être allé à la toilette.

Liens utiles pour plus d'information

- <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/restauration/qualitedesaliments/securitealiments/pages/lavagemains.aspx>
- **Voir la page 13 du Guide de Départ pour le lavage des mains.**

Fiche recette : Équipe 1

Omelette aux légumes

Omelette aux légumes	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Œufs	18	26	36
	Lait (facultatif)	135 ml	195 ml	270 ml
	Huile d'olive	90 ml	130 ml	180 ml
	Poivrons	1	1 ½	2
	Tomates	1	1 ½	2
	Courgettes	1	1 ½	4
	Oignons	1	2	3
	Champignons	½ casseau	1 casseau	1 ½ casseau
	Fromage cheddar ou mozzarella	4 ½ tasses ou 600 g	6 ½ tasses ou 800 g	9 tasses ou 1 kg
Sel et poivre	Au goût	Au goût	Au goût	

TÂCHES ÉQUIPE 1	
4 min	Allumer le four à 350 °F. Laver les légumes.
15 min	Couper les légumes en dés.
8 min	Verser l'huile dans la poêle et cuire les légumes al dente. Réserver dans un bol.
2 min	Dans un autre bol, verser le lait et y ajouter les œufs. Fouetter.
25 min	Ajouter les légumes et le mélange d'œufs dans les récipients allant au four. Cuire 25 min, ou jusqu'à ce que le centre soit ferme.
5 min	Râper le fromage et en saupoudrer l'omelette 5 min avant la fin de la cuisson.

Saviez-vous que ?

Nous devrions choisir des céréales contenant un minimum de deux grammes de fibres par portion, regarder les étiquettes nutritionnelles et comparer avec un autre produit semblable avant d'acheter.

Saviez-vous que ?

Il faut écouter les signaux de faim de notre corps. Il faudrait manger le repas dans un temps raisonnable d'environ 20 min. Si on mange trop rapidement, les signaux de satiété de l'estomac arrivent trop tard au cerveau, ce qui a pour résultat une surconsommation d'aliments. Il n'est pas nécessaire de terminer son assiette si on n'a plus faim. Il faut mastiquer, prendre son temps et prendre plaisir à déguster le plat.

* Fiche originale à photocopier et à remettre à l'équipe.

Fiche recette : Équipe 2

Lait fouetté du matin et simili bagatelles

<i>Lait fouetté du matin</i>	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Lait ou boisson de soya	1,1 litre	1,6 litre	2,2 litres
	Petites bananes	4	7	9
	Petits fruits congelés	300 ml	425 ml	600 ml
	Sirop de chocolat, miel ou sirop d'érable	4 c. à table	¼ tasse	½ tasse
	Vanille (facultatif)	1 c. à table	1½ c. à table	2 c. à table

<i>Simili bagatelles</i>	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Muffins de blé entier nature ou aux petits fruits	4	6	9
	Yogourt à la vanille	1 litre	1,5 litre	2,25 litres
	Kiwis	4	6	9

TÂCHES ÉQUIPE 2	
Simili bagatelles :	
4 min	Mesurer les ingrédients des simili bagatelles.
2 min	Briser les muffins en gros morceaux.
2 min	Disposer les morceaux de muffins dans les bols.
10 min	Peler et couper les kiwis.
5 min	Ajouter le yogourt et les kiwis sur les muffins et réserver.
Lait fouetté du matin :	
5 min	Mettre au mélangeur tous les ingrédients du lait fouetté.
20 min	Aider l'équipe 1.

Saviez-vous que ?

Nous devrions choisir des céréales contenant un minimum de deux grammes de fibres par portion, regarder les étiquettes nutritionnelles, et comparer avec un autre produit semblable avant d'acheter.

Saviez-vous que ?

Il faut écouter les signaux de faim de notre corps. Il faudrait manger le repas dans un temps raisonnable d'environ 20 min. Si on mange trop rapidement, les signaux de satiété de l'estomac arrivent trop tard au cerveau, ce qui a pour résultat une surconsommation d'aliments. Il n'est pas nécessaire de terminer son assiette si on n'a plus faim. Il faut mastiquer, prendre son temps et prendre plaisir à déguster le plat.

* Fiche originale à photocopier et à remettre à l'équipe.



Sandwichs et trempettes

Atelier 2 - Sandwichs et trempettes

Objectifs de l'atelier

- Faire prendre conscience aux participants des avantages qu'apporte une alimentation variée par l'ajout de légumes.
- Donner des exemples de légumes de couleurs et de formes différentes.

Recettes à exécuter

- Pitas au thon (page 34 du Guide de Départ)
- Trempettes et tartinades (page 31 du Guide de Départ)

Durée de l'atelier

- Préparation de l'animateur avant l'atelier : 1 h 30 m
- Animation : 2 h
- Préparation et retour après l'atelier : 30 m (recommandé)

Durée totale de l'atelier : 4 h

Préparation de l'animateur avant l'atelier : durée 1 h 30 m

- Diviser le groupe en deux équipes, soit l'équipe 1 pour les pitas au thon, l'équipe 2 pour les trois trempettes et pour les crudités.
- Vérifier la disponibilité des locaux et de l'équipement requis.
- Préparer la salle et disposer le matériel requis pour sauver du temps, si nécessaire.
- Lire l'information nutritionnelle à transmettre aux participants.
- Lire l'information sur la sécurité alimentaire à transmettre aux participants.
- Photocopier les fiches recettes pour les participants.
- Aller visiter les sites de références au besoin.

LISTE D'ÉPICERIE

<i>Pita au thon</i>	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Boîtes de thon pâle émietté dans l'eau (170 g)	5	7	9
	Céleri	3 branches	4 branches	6 branches
	Poivrons rouges	1	2	3
	Oignon vert haché	1 ¼ tasse	1 ¾ tasse	2 tasses
	Basilic séché	1 c. à table	1 ½ c. à table	2 c. à table
	Mayonnaise	¼ tasse	½ tasse	1 tasse
	Pains pitas de blé entier	9	13	18
Feuilles de laitue	18	26	36	

Note : Pour cet atelier, nous réalisons des demi-pitas; nous avons donc divisé l'appareil à thon en deux.

<i>Trempette fiesta</i>	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Sachet de soupe à l'oignon (faible en sodium)	¼ sachet	½ sachet	¾ sachet
Crème sure	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse	

<i>Trempette légumes</i>	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Crème sure	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse
	Mayonnaise	¼ tasse	½ tasse	1 tasse
Mélange d'épices à salade	2 c. à table	2 ½ c. à table	3 c. à table	

<i>Trempette ketchup - mayo améliorée</i>	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Mayonnaise	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
	Crème sure légère	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
	Ketchup	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
	Poudre de chili	1 c. à thé	1 ½ c. à thé	2 c. à thé
Poudre d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé	1 ½ c. à thé	

<i>Crudités</i>	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Carottes	4	6	8
	Brocoli	1	1 ½	2
	Céleri	4 branches	6 branches	8 branches
Choux-fleurs	1	1 ½	2	

BUDGET À PRÉVOIR

Budget	Recettes	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Pitas au thon	16,00 \$	24,00 \$	32,00 \$
	Trempeite fiesta	1,00 \$	1,50 \$	2,00 \$
	Trempeite aux légumes	1,50\$	2,00 \$	3,00 \$
	Trempeite ketchup-mayo améliorée	2,00\$	3,00\$	4,00 \$
	Crudités	7,50 \$	11,00 \$	16,50 \$
	Total	28,00\$	41,50\$	57,50 \$
	Prix par portion		3,20\$	

Note : Les prix sont des approximations en date du 23 février 2011 <http://magasin.iga.net>

ESPACE REQUIS

Cuisine pouvant accueillir soit :

- un minimum de 9 personnes avec tables et chaises
- un minimum de 13 personnes avec tables et chaises
- un minimum de 18 personnes avec tables et chaises

ÉQUIPEMENT REQUIS

Équipement	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
Évier	2	3	4
Réfrigérateur	1	1	1

USTENSILES REQUIS

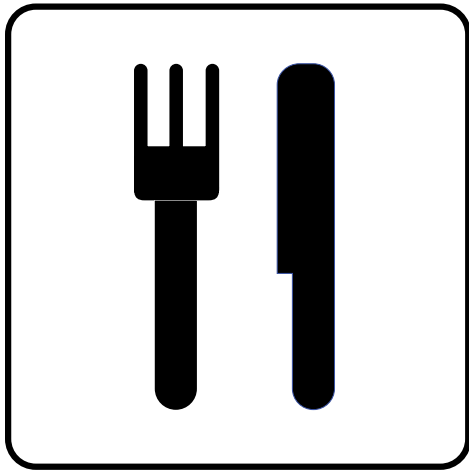
Ustensiles	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
Tasse à mesurer	2	3	4
Bol à mélanger	4	4	4
Couteau du chef ou d'office	4	6	8
Petit pot ou bol à soupe (pour 3 trempettes)	3	3	3
Économe	1	1	1

USTENSILES REQUIS (SUITE)

Ustensiles	Ustensiles	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Cuillère à mélanger	4	4	4
	Casserole moyenne	2	2	2
	Passoire	2	2	2
	Ouvre-boîte	1	1	1
	Cuillère à mesurer	2	2	4
	Essoreuse à salade	1	1	2
	Passoire (thon)	1	1	1
	<i>Accessoires essentiels</i>	<i>Voir page 15</i>		

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

TÂCHES		
15 MINUTES	Arrivée et installation des participants	
	Présentation des objectifs de l'atelier	
	Formation des équipes et distribution des tâches	
	Lavage des mains	
	Intégration de sécurité alimentaire	
Exécution des recettes		
60 MINUTES	Équipe 1	Équipe 2
	Pita au thon	Crudités et trempettes
	Laver, parer et couper les légumes. Mettre dans le bol à mélanger.	Laver et parer les légumes.
	Ouvrir les boîtes de thon, égoutter et mettre dans le bol à mélanger.	Mélanger les ingrédients des trempettes et les mélanger, chacune dans son bol respectif. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.
	Ajouter la mayonnaise et le basilic, et mélanger tous les ingrédients.	Faire des bouquets de brocoli et de choux-fleurs.
	Couper les pains pitas en deux.	Couper les carottes et le céleri en bâtonnets.
45 MINUTES	Ouvrir et garnir chacune des moitiés avec une feuille de laitue.	Disposer les légumes à parts égales dans chaque assiette.
	Ajouter la salade de thon et refermer.	
	Servir.	
	Dégustation, discussions et échanges sur le contenu nutritionnel et les recettes réalisées	
Vaisselle et ménage		
Départ		



Information nutritionnelle

Saviez-vous que ?

Pour obtenir l'énergie nécessaire, les vitamines et les nutriments pour un bon fonctionnement de notre corps, nous devons varier notre alimentation au maximum. Cela nous donne la chance de combler davantage nos besoins nutritionnels, et ce, pour un bon état de santé.

Saviez-vous que ?

Il est important et amusant d'ajouter de la couleur et des formes à votre assiette, par exemple en intégrant deux variétés de légumes colorés à votre dîner et votre souper (une tasse de légumes par repas). Essayez le chou rouge, le brocoli, les carottes, les fèves, les radis, les tomates ou les poivrons.

- Voir la page 8 du Guide de Départ pour savoir reconnaître un plat équilibré.

Liens utiles pour plus d'information

- www.diabete.qc.ca/html/alimentation/ed_feculent.html
- www.jaime5a10.ca/fr/index



Intégration de sécurité alimentaire

L'importance de bien laver les fruits et les légumes :

Les bactéries et les saletés se trouvent sur la surface des fruits et des légumes. Il est très important de les laver à l'eau courante et, si nécessaire, de les nettoyer avec une brosse prévue à cet effet.

Même les fruits (p. ex., le melon de miel) et les légumes qu'on apprête après les avoir épluchés doivent être lavés, car il suffit que le couteau touche à la surface souillée pour en contaminer la chair.

Faites remarquer aux participants qu'à l'épicerie, tout le monde touche aux aliments et que ce n'est pas tout le monde qui se lave les mains après être allé à la toilette. Cette image les incitera sûrement à bien laver les aliments.

Liens utiles pour plus d'information

- Voir la page 13 du Guide de Départ pour la préparation des aliments
- www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/media/advisories-avis/_2010/2010_111-fra.php

Fiche recette : Équipe 1

Pita au thon

<i>Pita au thon</i>	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Boîtes de thon pâle émietté dans l'eau (170 g)	5	7	9
	Céleri en dés	1 ¼ tasse	1 ¾ tasse	2 ½ tasses
	Poivron rouge en dés	1 ¼ tasse	1 ¾ tasse	2 ½ tasses
	Oignon vert haché	1 ¼ tasse	1 ¾ tasse	2 ½ tasses
	Basilic séché	1 c. à table	1 ½ c. à table	2 c. à table
	Mayonnaise	¼ tasse	½ tasse	1 tasse
	Pains pitas de blé entier	9	13	18
Feuilles de laitue	18	26	36	

TÂCHES ÉQUIPE 1	
4 min	Laver, parer et couper les légumes. Mettre dans le bol à mélanger.
8 min	Ouvrir les boîtes de thon, égoutter et mettre dans le bol à mélanger.
2 min	Ajouter la mayonnaise et le basilic, et mélanger tous les ingrédients.
8 min	Couper les pains pitas en deux.
2 min	Ouvrir et garnir chacune des moitiés de pitas avec une feuille de laitue.
1 min	Ajouter la salade de thon et refermer.

Saviez-vous que ?

Les légumes sont essentiels dans notre alimentation pour leur apport en fibres, en vitamines et en minéraux. Ils aident aussi à la prévention de maladies comme les maladies cardio-vasculaires et certains cancers.

Lorsque vous achetez des légumes au marché ou à l'épicerie, choisissez-vous les légumes du Québec ?

* Fiche originale à photocopier et à remettre à l'équipe.

Fiche recette : Équipe 2

Crudités et trempettes

Trempe Trempe fiesta	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Sachet de soupe à l'oignon (faible en sodium)	1/4 sachet	1/2 sachet	3/4 sachet
Crème sure	1/2 tasse	1 tasse	1 1/2 tasse	

Trempe à légumes	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Crème sure	1/2 tasse	1 tasse	1 1/2 tasse
Mayonnaise	1/4 tasse	1/2 tasse	1 tasse	
Mélange d'épices à salade	2 c. à table	2 1/2 c. à table	3 c. à table	

Trempe ketchup-mayo améliorée	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Mayonnaise	1/4 tasse	1/2 tasse	3/4 tasse
Crème sure légère	1/4 tasse	1/2 tasse	3/4 tasse	
Ketchup	1/4 tasse	1/2 tasse	3/4 tasse	
Poudre de chili	1 c. à thé	1 1/2 c. à thé	2 c. à thé	
Poudre d'ail	1/2 c. à thé	1 c. à thé	1 1/2 c. à thé	

Crudités	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Carottes	4	6	8
Brocoli	1	1 1/2	2	
Céleri	4 branches	6 branches	8 branches	
Choux-fleurs	1	1 1/2	2	

TÂCHES ÉQUIPE 2	
4 min	Laver et parer les légumes.
1 min	Mesurer les ingrédients de chacune des trempettes et les mélanger dans leur bol respectif. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.
3 min	Faire des bouquets de brocoli et de choux-fleurs.
7 min	Couper les carottes et le céleri en bâtonnets.
5 min	Disposer les légumes à parts égales dans chaque assiette.

Saviez-vous que ?

Les légumes sont essentiels dans notre alimentation pour leur apport en fibres, en vitamines et en minéraux. Ils aident aussi à la prévention de maladies comme les maladies cardio-vasculaires et certains cancers.

* Fiche originale à photocopier et à remettre à l'équipe.



C'est bien meilleur fait maison

Atelier 3 - C'est bien meilleur fait maison

Objectifs de l'atelier

- Faire prendre conscience des avantages de cuisiner ses repas, pour économiser de l'argent, pour obtenir une meilleure valeur nutritive et pour avoir un sentiment d'accomplissement de soi.
- Comparer le « fait maison » et le commercial.
- Tenter de sensibiliser les participants à la quantité de sel dans l'alimentation.

Recettes à exécuter

- Pâtes à la sauce rosée (page 52 du Guide de Départ)
- Sauce rosée commerciale
- Salade verte et vinaigrette moutarde et ail (page 48 du Guide de Départ)

Durée de l'atelier

- Préparation de l'animateur avant l'atelier : 1 h 30 m
- Animation : 2 h
- Préparation et retour après l'atelier : 30 m (recommandé)

Durée totale de l'atelier : 4 h

Préparation de l'animateur avant l'atelier : durée 1 h 30 m

- Diviser le groupe en deux ou quatre équipes.
- Faire l'épicerie (ne pas oublier d'acheter un pot de sauce rosée commerciale, pour pouvoir comparer le goût, le prix, les matières grasses et le sel).
- Vérifier la disponibilité des locaux et de l'équipement requis.
- Préparer la salle et disposer le matériel requis pour sauver du temps, si nécessaire.
- Lire l'information nutritionnelle à transmettre aux participants.
- Lire l'information sur la sécurité alimentaire à transmettre aux participants.
- Photocopier les fiches recettes pour les participants.
- Aller visiter les sites de références, au besoin.

LISTE D'ÉPICERIE

Sauce rosée maison	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Gros oignon	1	2	3
	Huile d'olive	2 c. à table	3 c. à table	4 c. à table
	Citron	½ c. à thé	¾ c. à thé	1 c. à thé
	Crème 15 % à cuisson	500 ml	750 ml	1 litre
	Jus de tomate	500 ml	750 ml	1 litre
	Assaisonnement italien	3 c. à table	4 c. à table	6 c. à table
	Sauce Tabasco	½ c. à thé	¾ c. à thé	1 c. à thé
Sel et poivre	Au goût	Au goût	Au goût	

Note : Vous pouvez aussi ajouter une boîte de tomates en dés ou des tomates fraîches ainsi que des herbes fraîches comme du basilic ou du persil.

Pâtes alimentaires	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Penne non cuites (ou toutes autres pâtes faciles à séparer en portions égales)	750 gr (2 boîtes)	1125 gr (3 boîtes)	1500 gr (4 boîtes)

Note : Évitez de choisir des pâtes longues comme les spaghettis, car elles seront difficiles à diviser en portions égales

Si vous choisissez des pâtes de blé entier, prévoyez un temps de cuisson plus long, suivez les instructions sur l'emballage.

Vinaigrette moutarde et ail	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Huile d'olive	180 ml	240 ml	360 ml
	Vinaigre	60 ml	80 ml	120 ml
	Moutarde de Dijon	3 c. à table	4 c. à table	6 c. à table
	Gousses d'ail haché	2	3	4
	Sel et poivre	Au goût	Au goût	Au goût

Salade verte	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Laitue frisée	1	1 ½	2
	Laitue romaine	1	1 ½	2
	Noix de Grenoble ou amandes tranchées	½ tasse	¾ tasse	1 tasse
	Poivron rouge	1	2	3

BUDGET À PRÉVOIR

Budget	Recettes	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Sauce rosée commerciale	4,00 \$	4,00 \$	4,00 \$
	Sauce rosée maison	5,00 \$	7,00 \$	10,00 \$
	Pâtes alimentaires	4,00\$	6,00 \$	8,00 \$
	Salade verte	10,00\$	15,00\$	20,00\$
	Vinaigrette moutarde et ail	3,00\$	5,00\$	6,00\$
	Total	26,00 \$	37,00 \$	48,00 \$
	Prix par portion	2,90 \$	2,80\$	2,70\$

Note : Les prix sont des approximations en date du 23 février 2011 <http://magasin.iga.net>

ESPACE REQUIS

Cuisine pouvant accueillir soit :

- un minimum de 9 personnes avec tables et chaises
- un minimum de 13 personnes avec tables et chaises
- un minimum de 18 personnes avec tables et chaises

ÉQUIPEMENT REQUIS

Équipement	Équipement	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Ronds de poêle	2	3	3
	Évier	2	2	4
	Réfrigérateur	1	1	1

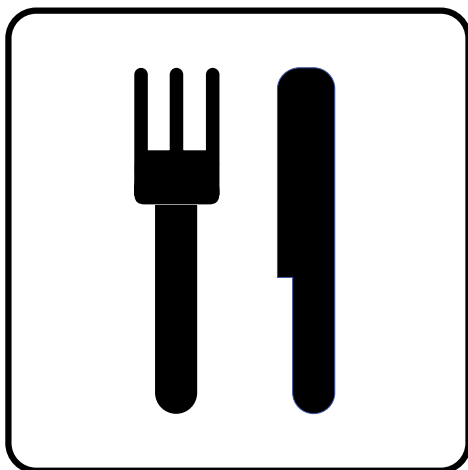
USTENSILES REQUIS

<i>Ustensiles</i>	Ustensiles	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Tasse à mesurer	2	2	4
	Planche à découper	4	6	8
	Couteau du chef ou d'office	4	6	8
	Cuillère en bois	2	2	4
	Grande casserole (pâtes)	2	2	4
	Passoire	1	2	2
	Casserole moyenne (sauce maison)	1	2	2
	Cuillère à mesurer	1	1	1
	Petite casserole (sauce commerciale)	1	1	1
	Fouet	1	2	2
	Petit cul de poule (vinaigrette)	1	2	2
	Gros cul de poule (salade)	1	2	2
	Pince à spaghetti	1	2	2
	Essoreuse à salade	1	2	2
<i>Accessoires essentiels</i>	<i>Voir page 15</i>			

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

		TÂCHES	
15 MINUTES	Arrivée et installation des participants		
	Présentation des objectifs de l'atelier		
	Formation des équipes et distribution des tâches		
	Lavage des mains		
	Intégration de sécurité alimentaire		
Exécution des recettes			
60 MINUTES	Équipe 1	Équipe 2	
	Salade verte et vinaigrette moutarde et ail	Pâtes à la sauce rosée	
	Laver la laitue et les poivrons. Couper les poivrons rouges.	Remplir la grande casserole d'eau et porter à ébullition.	
	Essorer et défaire la laitue.	Lorsque l'eau bout, ajouter les pâtes et cuire jusqu'à tendreté. Égoutter et réserver.	
	Mélanger la laitue et les poivrons dans un gros cul de poule. Réserver.	Pendant ce temps, hacher l'oignon très finement.	
	Mesurer et ajouter tous les ingrédients de la vinaigrette dans un petit cul de poule et fouetter 1 min.	Verser l'huile dans la casserole moyenne et cuire l'oignon, environ 5 min, ou jusqu'à transparence.	
	Ajouter la vinaigrette à la salade et mélanger à l'aide d'une pince à spaghetti.	Ajouter la crème et le jus de tomate à l'oignon; laisser bouillir jusqu'à consistance désirée..	
Réchauffer la quantité nécessaire de sauce rosée commerciale et mettre dans un bol au centre de la table. Aider l'équipe 2 au besoin.	Ajouter le Tabasco, les épices, le sel et le poivre à la fin. Mélanger et verser sur les pâtes.		
45 MINUTES	Servir.		
	Dégustation, discussions et échanges sur le contenu nutritionnel et les recettes réalisées		
	Vaisselle et ménage		
	Départ		

Note : Il est fortement conseillé de faire chauffer l'eau pour les pâtes dès le début de l'atelier. Si l'espace et le matériel vous le permettent, il est préférable de cuire les pâtes dans plusieurs récipients au lieu d'un seul grand, pour économiser du temps.



Information nutritionnelle

Saviez-vous que ?

La majorité de la population consomme deux ou trois fois la quantité de sel recommandée.

Saviez-vous que ?

Le sodium augmente les risques de maladies cardio-vasculaires; il vaut mieux prévenir que guérir alors, préférez les aliments faits maison, plutôt que commerciaux.

- Donnez l'exemple de notre sauce rosée maison qui contient trois fois moins de sel par portion que la version commerciale.
- De plus, elle est moins chère à faire car le prix moyen d'une sauce rosée commerciale est de 5 \$ et celle faite maison revient à 4 \$.

Saviez-vous que?

Environ 20 % du sel que nous consommons est « visible », c'est-à-dire que nous l'ajoutons dans notre assiette ou lorsque nous cuisinons. Le 80 % restant est dit « caché » car il provient des aliments de l'industrie agroalimentaire.

Liens utiles pour plus d'information

- www.sodium101.ca/



Intégration de sécurité alimentaire

L'importance de préparer ses aliments dans un temps raisonnable:

Lorsque nous cuisinons, il est conseillé de préparer les aliments le plus rapidement possible pour éviter que leur température se retrouve dans la zone de danger, une zone qui se situe entre 4 °C et 60 °C, soit des températures qui favorisent la multiplication bactérienne.

S'il y a multiplication bactérienne durant la préparation des aliments et que ceux-ci ne sont pas cuits ou qu'ils sont cuits de façon inadéquate, les bactéries présentes peuvent infecter la personne qui consommera l'aliment. Plusieurs malaises physiques peuvent être entraînés par une intoxication alimentaire, entre autres de la fièvre, des vomissements, des crampes abdominales et des étourdissements.

Afin d'éviter la croissance bactérienne, il faut préparer les aliments le plus rapidement possible; si des pauses ont lieu, réfrigérer les aliments pendant ce temps.

Liens utiles pour plus d'information

- www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Restauration/Qualitedesaliments/securitealiments/inspection/methodeinspection/Pages/methodeinspection.aspx

Fiche recette : Équipe 1

Salade verte et vinaigrette moutarde et ail

Vinaigrette moutarde et ail	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Huile d'olive	180 ml	240 ml	360 ml
	Vinaigre	60 ml	80 ml	120 ml
	Moutarde de Dijon	3 c. à table	4 c. à table	6 c. à table
	Gousses d'ail haché	2	3	4
	Sel et poivre	Au goût	Au goût	Au goût

Salade verte	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Laitue frisée, en morceaux	1	1 ½	2
	Laitue romaine, en morceaux	1	1 ½	2
	Noix de Grenoble ou amandes tranchées	½ tasse	¾ tasse	1 tasse
	Poivron rouge en cubes	1	2	3

TÂCHES ÉQUIPE 1	
6 min	Laver la laitue et les poivrons. Couper les poivrons rouges.
4 min	Essorer et défaire la laitue.
2 min	Mélanger la laitue et les poivrons dans un gros cul de poule. Réserver.
5 min	Mesurer et ajouter tous les ingrédients de la vinaigrette dans un petit cul de poule et fouetter 1 min.
5 min	Ajouter la vinaigrette à la salade et mélanger à l'aide d'une pince à spaghetti.
5 min	Réchauffer la quantité nécessaire de sauce rosée commerciale et mettre dans un bol au centre de la table.

Saviez-vous que ?

Nous retrouvons des quantités exagérées de sel dans les aliments préparés. Afin de faire des choix judicieux, lisez les étiquettes nutritionnelles et regardez la quantité de sodium par portion. Chaque portion devrait normalement contenir entre 0 et 200 mg de sodium; si elle en contient davantage, l'aliment est trop salé. Il faut l'éliminer, en choisir un meilleur ou le consommer avec modération. Aliments contenant beaucoup de sel : mets du prêt à manger, repas congelés, repas au restaurant, aliments en conserves, aliments marinés, charcuteries, croustilles, craquelins, etc.

* Fiche originale à photocopier et à remettre à l'équipe.

Fiche recette : Équipe 2

Pâtes à la sauce rosée maison

Sauce rosée maison	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Gros oignon haché très finement	1	2	3
	Huile d'olive	2 c. à table	3 c. à table	4 c. à table
	Citron (jus)	½ c. à thé	¾ c. à thé	1 c. à thé
	Crème 15 % à cuisson	500 ml	750 ml	1 litre
	Jus de tomate	570 ml	760 ml	1,1 litre
	Assaisonnement italien	3 c. à table	4 c. à table	6 c. à table
	Sauce Tabasco	½ c. à thé	¾ c. à thé	1 c. à thé
Sel et poivre	Au goût	Au goût	Au goût	

Pâtes alimentaires	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Penne non cuites (ou toutes autres pâtes faciles à séparer en portions égales)	750 gr (2 boîtes)	1125 gr (3 boîtes)	1500 gr (4 boîtes)

Déroulement de l'atelier	TÂCHES ÉQUIPE 2	
	5 min	Remplir la grande casserole d'eau et porter à ébullition.
	8 min	Lorsque l'eau bout, ajouter les pâtes et cuire jusqu'à tendreté. Égoutter et réserver.
	5 min	Pendant ce temps, hacher l'oignon très finement.
	5 min	Verser l'huile dans la casserole moyenne et cuire l'oignon, environ 5 min, ou jusqu'à transparence.
	10 min	Ajouter la crème et le jus de tomate à l'oignon; laisser bouillir jusqu'à consistance désirée.
10 min	Ajouter le Tabasco, les épices, le sel et le poivre à la fin. Mélanger et verser sur les pâtes.	

Note : Il est fortement conseillé de faire chauffer l'eau pour les pâtes dès le début de l'atelier. Si l'espace et le matériel vous le permettent, il est préférable de cuire les pâtes dans plusieurs récipients au lieu d'un seul grand, pour économiser du temps.

Saviez-vous que ?

Nous retrouvons des quantités exagérées de sel dans les aliments préparés. Afin de faire des choix judicieux, lisez les étiquettes nutritionnelles et regardez la quantité de sodium par portion. Chaque portion devrait normalement contenir entre 0 et 200 mg de sodium; si elle en contient davantage, l'aliment est trop salé. Il faut l'éliminer, en choisir un meilleur ou le consommer avec modération. Aliments contenant beaucoup de sel : mets du prêt à manger, repas congelés, repas au restaurant, aliments en conserves, aliments marinés, charcuteries, croustilles, craquelins, etc.

* Fiche originale à photocopier et à remettre à l'équipe.



Collations

Atelier 4 - Collations

Objectifs de l'atelier

- Conscientiser les participants et les encourager à faire des choix santé en matière de collations.
- Établir les différences entre les collations commerciales et celles préparées à la maison.

Recettes à exécuter

- Salsa maison (page 36 du Guide de Départ)
- Chips de pita (page 35 du Guide de Départ)
- Salade de fruits (page 30 du Guide de Départ)

Durée de l'atelier

- Préparation de l'animateur avant l'atelier : 1 h 30 m
- Animation : 2 h
- Préparation et retour après l'atelier : 30 m (recommandé)

Durée totale de l'atelier : 4 h

Préparation de l'animateur avant l'atelier : durée 1 h 30 m

- Diviser le groupe en trois équipes, soit l'équipe 1 pour la salsa, l'équipe 2 pour les chips de pita et l'équipe 3 pour la salade de fruits.
- Faire l'épicerie.
- Vérifier la disponibilité des locaux et de l'équipement requis.
- Préparer la salle et disposer le matériel requis pour sauver du temps, si nécessaire.
- Lire l'information nutritionnelle à transmettre aux participants.
- Lire l'information sur la sécurité alimentaire à transmettre aux participants.
- Photocopier les fiches recettes pour les participants.
- Aller visiter les sites de références aux besoins.

LISTE D'ÉPICERIE

<i>Salade de fruits</i>	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Raisins	1/2 sac	3/4 sac	1 sac
	Fraises	1 contenant	2 contenants	3 contenants
	Cantaloup	1	1	1
	Pommes	6	10	12
	Bananes	2	3	4
	Pêches en morceaux dans le sirop (boîte de 540 ml)	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes
	Jus d'orange	3 tasses	4 tasses	6 tasses

<i>Chips de pita</i>	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Pains pitas moyens (paquet de 8 pitas)	2 paquets	3 paquets	4 paquets
	Huile d'olive	1/2 tasse	3/4 tasse	1 tasse
	Sel et poivre	Au goût	Au goût	Au goût

<i>Salsa maison</i>	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Oignon	2	3	4
	Poivron vert	1	2	3
	Gousses d'ail	3	3	3
	Boîte de tomates en dés (796 ml)	1 boîte	1 1/2 boîte	2 boîtes
	Boîte de pâte de tomates (5.5 oz)	1/2 boîte	3/4 boîte	1 boîte
	Poudre de coriandre	2 c. à thé	2 1/2 c. à thé	3 c. à thé
	Flocons de piments séchés	1 c. à thé	1 1/2 c. à thé	2 c. à thé
	Cumin	1/2 c. à thé	1/2 c. à thé	1/2 c. à thé
	Vinaigre blanc	6 c. à table	8 c. à table	12 c. à table
Sel	2 c. à thé	3 c. à thé	4 c. à thé	

BUDGET À PRÉVOIR

Budget	Recettes	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Salade de fruits	18,00 \$	27,00 \$	36,00 \$
	Chips de pita	9,00 \$	13,50 \$	18,00 \$
	Salsa maison	7,00 \$	10,50 \$	14,00 \$
	Total	34,00 \$	51,00 \$	68,00 \$
Prix par portion		3,80\$		

Note : Les prix sont des approximations en date du 23 février 2011 <http://magasin.iga.net>

ESPACE REQUIS

Cuisine pouvant accueillir soit :

- un minimum de 9 personnes avec tables et chaises
- un minimum de 13 personnes avec tables et chaises
- un minimum de 18 personnes avec tables et chaises

ÉQUIPEMENT REQUIS

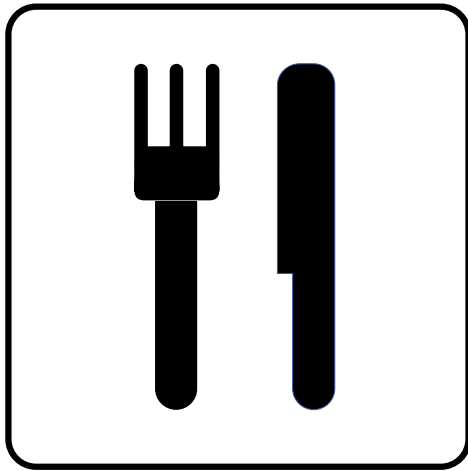
Équipement	Équipement	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Four	1	2	2
	Évier	2	2	2
	Réfrigérateur	1	1	1
	Ronds de poêle	1	2	2

USTENSILES REQUIS

<i>Ustensiles</i>	Ustensiles	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Tasse à mesurer	2	3	4
	Planche à découper	4	6	8
	Couteau du chef ou d'office	4	6	8
	Économe	1	1	2
	Ouvre-boîte	1	1	1
	Cuillère en bois	2	2	2
	Pinceau à badigeonner	1	2	3
	Casserole moyenne (salsa)	1	1	2
	Cuillère à mesurer	2	2	4
	Bol moyen (capacité de 4 tasses pour la salsa)	1	1	2
	Grand bol (capacité de 1 litre pour salade de fruits)	1	1	2
	Papier parchemin	50 cm	50 cm	50 cm
	Plaque à cuisson	2	2	4 (ou 2 et faire plusieurs cuissons)
<i>Accessoires essentiels</i>	<i>Voir page 15</i>			

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

TÂCHES			
15 MINUTES	Arrivée et installation des participants		
	Présentation des objectifs de l'atelier		
	Formation des équipes et distribution des tâches		
	Lavage des mains		
	Intégration de sécurité alimentaire		
Exécution des recettes			
60 MINUTES	Équipe 1	Équipe 2	Équipe 3
	Salsa maison	Chips de pita	Salade de fruits
	Laver, parer et couper les oignons et le poivron vert.	Préchauffer le four à 350° F.	Laver, parer et couper les fruits en morceaux de 2 cm (raisins en deux).
	Verser l'huile d'olive dans une casserole moyenne et y ajouter les légumes; cuire jusqu'à tendreté.	Ouvrir les pitas en deux, les badigeonner d'huile à l'aide d'un pinceau.	Mettre dans un grand bol.
		Saupoudrer de poivre et de sel, au goût.	Ajouter les pêches et la moitié du jus. Mélanger.
	Ajouter les tomates, la pâte de tomates et les épices. Cuire à feu moyen pendant 20 min en remuant fréquemment.	Couper les pitas en six ou huit pointes, déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin	Ajouter le jus d'orange; mélanger et réserver au réfrigérateur.
		Cuire 3 min de chaque côté; répéter l'opération s'il n'y avait pas assez de place la 1ère fois. Réserver.	
Verser dans un grand bol.	Aider l'équipe 1 ou l'équipe 3 au besoin.	Aider l'équipe 1 ou l'équipe 2 au besoin.	
45 MINUTES	Servir.		
	Dégustation, discussions et échanges sur le contenu nutritionnel et les recettes réalisées		
	Vaisselle et ménage		
	Départ		



Information nutritionnelle

Saviez-vous que ?

Une collation maison est souvent bien meilleure qu'une collation commerciale.

Prenons l'exemple d'un muffin commercial et celui d'un muffin fait maison :

Tableau de comparaison entre un muffin maison et commercial

Muffin aux bleuets	Poids (g)	Glucides (g) (Sucre)	Lipides (g) (Gras)	Protéines (g)	Calories (Kcal)	Fibres (g)
Recette maison	120	27	11	4	207	3
Recette commerciale de McDonald	121	63	15	8	410	2
Différences	Équivalent	Différence de 36 g	Différ. de 4 g	Différence de 4 g	Différence de 203 Kcal	Différence de 1 g

- L'avantage de cuisiner des mets maison, c'est que nous avons le choix d'en améliorer leur contenu nutritionnel. Par exemple, les muffins maison peuvent contenir moins de gras et de sucre que les muffins commerciaux. L'apport en fibres peut aussi être très important. Une collation type devrait contenir un minimum de deux grammes de fibres par portion.

Saviez-vous que ?

Nous pouvons facilement augmenter la quantité de fibres dans nos pâtisseries maison en remplaçant, par exemple, la farine blanche par de la farine de blé entier ou en ajoutant des fruits séchés, des noix ou du son de blé à notre recette.

Saviez-vous que ?

Nous pouvons diminuer la quantité de gras dans une recette de pâtisserie en le remplaçant de moitié par de la compote de pomme.

Liens utiles pour plus d'information

- www.radio-canada.ca/nouvelles/sante/2010/07/26/002-boissonsenergisantes-cafeine.shtml



Intégration de sécurité alimentaire

L'entretien du réfrigérateur

La propreté du réfrigérateur est primordiale; en effet, il est très important que le réfrigérateur soit propre en tout temps pour éviter de contaminer les aliments qui s'y trouvent. Nous devrions le laver à l'eau savonneuse au moins deux fois par mois.

Vérifiez régulièrement la température du réfrigérateur, qui devrait toujours se situer entre 0° C et 4° C pour ralentir le développement bactérien et retarder le vieillissement des aliments, comme les fruits et légumes.

Choisir des emballages appropriés

Les aliments doivent être bien emballés si on veut en prolonger la conservation, éviter qu'ils s'assèchent ou qu'ils absorbent les odeurs des autres aliments et même pour gagner de l'espace.

Donner une place à chaque aliment

Les réfrigérateurs sont conçus de manière à bien conserver les aliments, et ce, par leurs différentes parties, car la température n'y est pas la même partout.

- Les tiroirs du bas servent à conserver les fruits et les légumes. Le taux d'humidité et la température y sont idéaux.
- L'étagère inférieure est le plus froid, soit d'environ 2° C, parfait pour les viandes.
- Pratiquer le PEPS, c'est-à-dire « premier entré, premier sorti ». La rotation des aliments est très importante.
- Évitez de mettre des aliments fragiles comme les œufs dans la porte du réfrigérateur, car c'est l'endroit où il y a les plus fortes fluctuations de températures, ce qui diminue la durée de vie des aliments.

Liens utiles pour plus d'information

- www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Restauration/Qualitedesaliments/securitealiments/inspection/methodeinspection/Pages/methodeinspection.aspx

Fiche recette : Équipe 1

Salsa maison

<i>Salsa maison</i>	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Oignon	2	3	4
	Poivron vert	1	2	3
	d'ail	3	3	3
	Boîte de tomates en dés (796 ml)	1 boîte	1 ½ boîte	2 boîtes
	Boîte de pâte de tomates (5,5 oz)	½ boîte	¾ boîte	1 boîte
	Poudre de coriandre	2 c. à thé	2 ½ c. à thé	3 c. à thé
	Flocons de piments séchés	1 c. à thé	1 ½ c. à thé	2 c. à thé
	Cumin	½ c. à thé	½ c. à thé	½ c. à thé
	Vinaigre blanc	6 c. à table	8 c. à table	12 c. à table
Sel	2 c. à thé	3 c. à thé	4 c. à thé	

TÂCHES ÉQUIPE 1	
10 min	Laver, parer et couper les oignons et le poivron vert.
10 min	Verser l'huile d'olive dans une casserole moyenne et y ajouter les légumes; cuire jusqu'à tendreté.
20 min	Ajouter les tomates, la pâte de tomates et les épices. Cuire à feu moyen pendant 20 min en remuant fréquemment.
3 min	Verser dans un grand bol.

Saviez-vous que ?

Prendre de petites collations tout au long de la journée vous permet d'avoir constamment de l'énergie, de ne pas subir de baisse de glucose et de ne pas souffrir de faim intense.

Saviez-vous que ?

Il est préférable de boire de l'eau pour étancher votre soif, car les boissons gazeuses, les jus et les boissons énergisantes, vu leur contenu important en sucre, ne réussissent pas à étancher la soif.

Saviez-vous que ?

Les boissons énergisantes contiennent jusqu'à l'équivalent de 10 sachets de sucre et beaucoup de caféine, soit de 80 mg à 140 mg, ce qui équivaut environ à un café. Elles peuvent aussi produire des effets secondaires non désirés : l'agressivité, l'excitation excessive, des tremblements, des palpitations cardiaques et des étourdissements.

* Fiche originale à photocopier et à remettre à l'équipe.

Fiche recette : Équipe 2

Chips de pita

<i>Chips de pita</i>	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Pains pitas moyens (paquet de 8 pitas)	2 paquets	3 paquets	4 paquets
	Huile d'olive	1/2 tasse	3/4 tasse	1 tasse
	Sel et poivre	Au goût	Au goût	Au goût

TÂCHES ÉQUIPE 2	
1 min	Préchauffer le four à 350° F.
10 min	Ouvrir les pitas en deux, les badigeonner d'huile à l'aide d'un pinceau.
2 min	Saupoudrer de poivre et sel au goût.
5 min	Couper les pitas en six ou huit pointes et les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin
6 min	Cuire au four 3 min de chaque côté.
6 min	<i>Répéter l'opération plusieurs fois s'il n'y avait pas assez de place à la 1ère cuisson.</i>
	Aider l'équipe 1 ou l'équipe 3 au besoin.

Saviez-vous que ?

Prendre de petites collations tout au long de la journée vous permet d'avoir constamment de l'énergie, de ne pas subir de baisse de glucose et de ne pas souffrir de faim intense.

Saviez-vous que ?

Il est préférable de boire de l'eau pour étancher votre soif, car les boissons gazeuses, les jus et les boissons énergisantes, vu leur contenu important en sucre, ne réussissent pas à étancher la soif.

Saviez-vous que ?

Les boissons énergisantes contiennent jusqu'à l'équivalent de 10 sachets de sucre et beaucoup de caféine, soit de 80 mg à 140 mg, ce qui équivaut environ à un café. Elles peuvent aussi produire des effets secondaires non désirés : l'agressivité, l'excitation excessive, des tremblements, des palpitations cardiaques et des étourdissements.

* Fiche originale à photocopier et à remettre à l'équipe.

Fiche recette : Équipe 3

Salade de fruits

Salade de fruits	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Raisins en deux	1/2 sac	3/4 sac	1 sac
	Fraises en morceaux	1 contenant	2 contenants	3 contenants
	Cantaloup en morceaux	1	1	1
	Pommes en morceaux	6	10	12
	Bananes en morceaux	2	3	4
	Pêches en morceaux dans le sirop (boîte de 540 ml)	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes
	Jus d'orange	3 tasses	4 tasses	6 tasses

TÂCHES ÉQUIPE 3	
20 min	Laver, parer et couper les fruits en morceaux de 2 cm (raisins en 2).
2 min	Mettre dans un grand bol.
3 min	Ajouter les pêches et la moitié du jus. Mélanger.
3 min	Ajouter le jus d'orange, mélanger et réserver au réfrigérateur.
	Aider l'équipe 1 ou l'équipe 2 au besoin.

Saviez-vous que ?

Prendre de petites collations tout au long de la journée vous permet d'avoir constamment de l'énergie, de ne pas subir de baisse de glucose et de ne pas souffrir de faim intense.

Saviez-vous que ?

Il est préférable de boire de l'eau pour étancher votre soif, car les boissons gazeuses, les jus et les boissons énergisantes, vu leur contenu important en sucre, ne réussissent pas à étancher la soif.

Saviez-vous que ?

Les boissons énergisantes, contiennent jusqu'à l'équivalent de 10 sachets de sucre et beaucoup de caféine, soit de 80 mg à 140 mg, ce qui équivaut environ à un café. Elles peuvent aussi produire des effets secondaires non désirés : l'agressivité, l'excitation excessive, des tremblements, des palpitations cardiaques et des étourdissements.

* Fiche originale à photocopier et à remettre à l'équipe.



Pizza à votre goût

Atelier 5 - Pizza à votre goût

Objectifs de l'atelier

- Montrer aux participants comment créer une pizza à leur goût, tout en leur faisant découvrir des légumes moins communs et en apportant de la couleur à leur plat.
- Faire prendre conscience aux participants qu'il est possible de réaliser à la maison les recettes proposées en restauration rapide, en version beaucoup plus santé.

Recettes à exécuter

- Pizzas (page 58 et 59 du Guide de Départ)

Durée de l'atelier

- Préparation de l'animateur avant l'atelier : 1 h 30 m
- Animation : 2 h
- Préparation et retour après l'atelier : 30 m (recommandé)

Durée totale de l'atelier : 4 h

Préparation de l'animateur avant l'atelier : durée 1 h 30 m

- Cet atelier est réalisé individuellement puisque chaque participant fera sa propre pizza.
- On peut répartir la préparation des divers ingrédients entre les participants avant qu'ils fassent leur propre pizza : par exemple, une personne s'occupe de couper des lanières de poivrons, une autre, de râper le fromage et ainsi de suite.
- Pour sauver du temps, vous pouvez laver les légumes, ouvrir les boîtes de conserve et préparer une table de présentation des aliments.
- Faire l'épicerie.
- Vérifier la disponibilité des locaux et de l'équipement requis.
- Préparer la salle et disposer le matériel requis pour sauver du temps, si nécessaire.
- Lire l'information nutritionnelle à transmettre aux participants.
- Lire l'information sur la sécurité alimentaire à transmettre aux participants.
- Photocopier la fiche recette pour les participants.
- Aller visiter les sites de références aux besoins.

LISTE D'ÉPICERIE

Pâte à pizza	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Pains pitas	9	13	18

Note : On peut utiliser toute autre pâte à pizza improvisée; voir la page 58 du Guide de Départ pour quelques exemples. On peut aussi doubler la quantité de pains pitas; une personne peut généralement manger deux petites pizzas.

Sauces	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Sauce à pizza en boîte	2 boîtes	3 boîtes	4 boîtes
Sauce pesto au basilic	1 pot	1 pot	1 pot	

Légumes	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Épinards	½ sac	1 sac	1 sac
	Boîte de cœurs d'artichaut	1	1	1
	Boîte de cœurs de palmier	1	1	1
	Champignons	1 casseau	1 casseau	1 casseau
	Courgettes	1	2	3
	Tomates	1	2	3
	Olives	1 pot	1 pot	1 pot
	Poivrons	1	2	3
Oignons verts	2	3	4	

Note : On peut ajouter d'autres légumes comme du brocoli, de l'oignon rouge, des piments mi-forts, etc

Fromages	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Mozzarella	500 g	500 g	2 x 500 g
	Bocconcini	1 pot	1 pot	2 pots
Fromage féta	½ pot	1 pot	1 pot	

Viandes	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Poulet cuit	2 poitrines	3 poitrines	4 poitrines
	Jambon	1 lb	1 ½ lb	2 lb
Crevettes cuites, petites	16	24	32	

Note : Le poulet cuit est maintenant vendu en épicerie; si vous achetez un poulet entier cuit, il serait intéressant de le faire décortiquer par un participant. Il ne faut jamais mettre de poulet cru sur les pizzas. Vous pouvez aviser vos participants que s'ils veulent mettre du poulet sur leur pizza, à la maison, ils peuvent facilement faire cuire une poitrine de poulet au four à 350° C environ 30 min ou le faire pocher dans l'eau bouillante environ 10 à 15 min.

BUDGET À PRÉVOIR

Budget	Recettes	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Pâte à pizza	4,00 \$	6,00 \$	8,00 \$
	Sauce	4,00 \$	5,00 \$	5,00 \$
	Légumes	16,00 \$	22,00 \$	25,00 \$
	Fromages	11,00 \$	14,00 \$	23,00 \$
	Viandes	8,00 \$	12,00 \$	16,00 \$
	Total	43,00 \$	59,00 \$	77,00 \$
	Prix par portion	4,80 \$	4,50 \$	4,00 \$

Note : Les prix sont des approximations en date du 2 mars 2011 <http://magasin.iga.net>

ESPACE REQUIS

Cuisine pouvant accueillir soit :

- un minimum de 9 personnes avec tables et chaises
- un minimum de 13 personnes avec tables et chaises
- un minimum de 18 personnes avec tables et chaises

ÉQUIPEMENT REQUIS

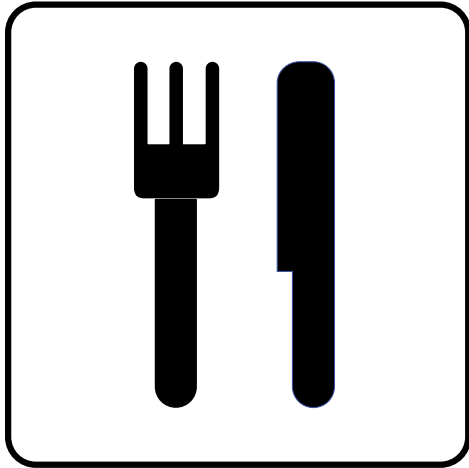
Équipement	Équipement	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Évier	2	3	4
	Réfrigérateur	1	1	1
	Four	2	3	4

USTENSILES REQUIS

Ustensiles	Ustensiles	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Couteau du chef ou d'office	8	12	16
	Plaque à pizza ou à biscuit	4	6	8
	Cuillère à soupe (une par sauce)	2	2	2
	Ouvre-boîte	1	1	1
	Râpe à fromage	2	2	2
	Planche à découper	8	12	16
	Accessoires essentiels	Voir page 15		

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Déroulement de l'atelier	TÂCHES	
	15 MINUTES	Arrivée et installation des participants
		Présentation des objectifs de l'atelier et répartition des tâches
		Formation des équipes et distribution des tâches
		Lavage des mains
		Intégration de sécurité alimentaire
	Exécution des pizzas	
	60 MINUTES	Préchauffer le four à 450° F.
		Laver les légumes, ouvrir les boîtes de conserves et préparer les ingrédients. Mettre tous les ingrédients prêts à cuisiner sur une table de présentation.
		Faire goûter, sentir et toucher les ingrédients aux participants.
Leur faire choisir leurs ingrédients et monter leur propre pizza.		
	Cuire les pizzas au four de 15 à 20 min sur une plaque.	
45 MINUTES	Servir.	
	Dégustation, discussions et échanges sur le contenu nutritionnel et les recettes réalisées	
	<i>Possibilité de faire un 2e service si vous avez suffisamment de temps et d'ingrédients</i>	
	Vaisselle et ménage	
	Départ	



Information nutritionnelle

Saviez-vous que ?

C'est bien plus agréable de créer soi-même ses repas pour :

- savoir ce qu'ils contiennent;
 - qu'ils soient à notre goût;
 - éviter d'aller trop souvent au restaurant;
- s'assurer de la qualité du repas que nous allons manger (blé entier plutôt que blanc, plus de légumes, moins de gras, etc.).

Saviez-vous que ?

C'est important de découvrir de nouveaux aliments pour :

- varier son alimentation;
- éviter les carences en certains nutriments;
- développer ses goûts.

Saviez-vous que ?

C'est plus économique de cuisiner soi-même ses repas.

Voici la comparaison du prix de trois pizzas « pepperoni – fromage » de format moyen (pour deux personnes), d'une pizza faite maison, d'une pizza achetée et d'une autre provenant d'un restaurateur rapide.

- Pizza maison : 6,00 \$
- Pizza commerciale : 6,50 \$
- Pizza de restaurant : 15,00 \$



Intégration de sécurité alimentaire

Comment conserver ses légumes

- Les tubercules, comme les pommes de terre et les patates douces, ne devraient jamais être réfrigérés. Il faut les garder dans une armoire, à l'abri de l'humidité et de la lumière.
- Les oignons et l'ail se conservent de la même manière que les tubercules, soit dans un endroit sec, sombre et frais.
- La tomate peut se conserver sur le comptoir de la cuisine jusqu'à utilisation.
- Les légumes feuilles comme les laitues doivent respirer. Lavez-les et placez-les dans un sac ouvert ou dans un linge à vaisselle propre.
- Les champignons se conservent bien dans un sac de papier, au réfrigérateur.
- La plupart des autres légumes se conservent dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Légumes coupés, légumes réfrigérés!

- Aussitôt que l'on tranche un légume, il faut le réfrigérer, car sa chair vient en contact avec le monde extérieur, donc avec les micro-organismes. Les légumes ne sont pas assez acides pour être conservés à la température ambiante une fois coupés.

Comment conserver ses fruits

- Les agrumes, les bananes, le melon de miel et les fruits à noyaux se conservent bien à la température de la pièce; par contre, ils doivent être réfrigérés après avoir été coupés.
- Les baies, les fruits à pépins, les fruits exotiques et le melon d'eau se conservent au réfrigérateur, dans le bac à fruits.

Comment faire mûrir un fruit ?

Vous pouvez le placer dans un sac de papier, à l'abri de la lumière et à la température ambiante, avec une banane à l'intérieur. La banane dégage naturellement un gaz nommé éthylène, ce qui accélère son mûrissement et celui des fruits et des légumes placés à proximité. D'autres aliments ont les mêmes propriétés, comme les kiwis et la papaye, par exemple.

Liens utiles pour plus d'information

www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/FruitsetLegumesduquebec.pdf
www.canalvie.com/cuisine/articles/comment-conserver-vos-legumes-1486/

Fiche recette

Pizzas à votre goût

Choix des ingrédients	Pâte à pizza	Sauces	Légumes	Viandes	Fromages
	Pains pitas	Sauce à pizza	Épinards	Poulet cuit	Mozzarella
		Sauce pesto au basilic	Boîte de cœurs d'artichaut	Jambon	Bocconcini
			Boîte de cœurs de palmier	Crevettes cuites, petites	Fromage féta
			Champignons		
			Courgettes		
			Tomates		
			Olives		
		Poivrons			
		Oignons verts			

TÂCHES	
1 min	Préchauffer le four à 450° F.
15 min	Préparer les ingrédients et les disposer sur la table de présentation.
10 min	Premier tour de dégustation.
10 min	Choisir les ingrédients et préparer la pizza sur une plaque à cuisson.
15-20 min	Cuire les pizzas de 15 à 20 min.

Saviez-vous que ?

C'est plus économique de cuisiner soi-même ses repas.

Voici la comparaison du prix de trois pizzas « pepperoni – fromage » de format moyen (pour deux personnes), d'une pizza faite maison, d'une pizza achetée et d'une autre provenant d'un restaurateur rapide.

- Pizza maison : 6,00 \$
- Pizza commerciale : 6,50 \$
- Pizza de restaurant : 15,00 \$

Saviez-vous que ?

C'est bien plus agréable de créer soi-même ses repas pour :

- savoir ce qu'ils contiennent et qu'ils soient à notre goût;
- éviter d'aller trop souvent au restaurant;
- s'assurer de la qualité du repas que nous allons manger (blé entier plutôt que blanc, plus de légumes, moins de gras, etc.).

* Fiche originale à photocopier et à remettre à l'équipe.



Cuisine mexicaine

Atelier 6 - Cuisine mexicaine

Objectifs de l'atelier

- Découvrir de nouvelles cultures, saveurs et odeurs.
- Explorer les autres cultures permet de diversifier son alimentation et d'y intégrer des aliments moins communs à la culture québécoise.
- Intégrer des légumineuses efficacement dans son alimentation.

Recettes à exécuter

- Chili con carne (page 71 du Guide de Départ)
- Pointes de quesadillas (page 35 du Guide de Départ)
- Guacamole (page 32 du Guide de Départ)

Durée de l'atelier

- Préparation de l'animateur avant l'atelier : 1 h 30 m
- Animation : 2 h
- Préparation et retour après l'atelier : 30 m (recommandé)

Durée totale de l'atelier : 4 h

Préparation de l'animateur avant l'atelier : durée 1 h 30 m

- Diviser le groupe en deux équipes, soit l'équipe 1 qui fera le chili con carne et l'équipe 2 qui fera le guacamole et les pointes de quesadillas.
- Faire l'épicerie.
- Vérifier la disponibilité des locaux et de l'équipement requis.
- Préparer la salle et disposer le matériel requis pour sauver du temps, si nécessaire.
- Lire l'information nutritionnelle à transmettre aux participants.
- Lire l'information sur la sécurité alimentaire à transmettre aux participants.
- Photocopier les fiches recettes pour les participants.
- Aller visiter les sites de références aux besoins.

LISTE D'ÉPICERIE

<i>Chili con carne</i>	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Oignons	2	3	4
	Poivrons verts	1	1 ½	2
	Poivrons rouges	1	1 ½	2
	Céleri	4 branches	6 branches	8 branches
	Bœuf haché maigre	1 lb	1,5 lb	2 lb
	Huile d'olive	1 c. à soupe	3 c. à soupe	2 c. à soupe
	Boîte de tomates en dés (540 ml)	2	3	4
	Boîte de pâte de tomates	½	¾	1
	Boîte de haricots rouges (540 ml)	1	1 ½	2
	Boîte de maïs en grains (341 ml)	1	1 ½	2
	Flocons de piments séchés	¾ c. à thé	1 c. à thé	1 ½ c. à thé
	Poudre de chili	¾ c. à thé	1 c. à thé	1 ½ c. à thé
Sel d'ail	¾ c. à thé	1 c. à thé	1 ½ c. à thé	
Sucre	¾ c. à thé	1 c. à thé	1 ½ c. à thé	

<i>Guacamole</i>	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Avocats mûrs	2	3	4
	Gousses d'ail	2	3	4
	Oignons verts	1	1	2
	Tomates	1	1	2
	Coriandre en poudre	½ c. à thé	¾ c. à thé	1 c. à thé
	Limes	1	1	2
	Tabasco	Quelques gouttes	Quelques gouttes	Quelques gouttes
	Sel et poivre	Au goût	Au goût	Au goût

<i>Pointes de quesadillas</i>	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Tortillas	8	12	16
	Fromage à la crème	250 g	375 g	500 g

BUDGET À PRÉVOIR

Budget	Recettes	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Chili con carne	11,00 \$	16,00 \$	22,00 \$
	Guacamole	4,00 \$	6,00 \$	8,00 \$
	Pointes de quesadillas	7,00 \$	11,00 \$	14,00 \$
	Total	22,00 \$	33,00 \$	44,00 \$
Prix par portion		2,50 \$		

Note : Les prix sont des approximations en date du 2 mars 2011 <http://magasin.iga.net>

ESPACE REQUIS

Cuisine pouvant accueillir soit :

- un minimum de 9 personnes avec tables et chaises
- un minimum de 13 personnes avec tables et chaises
- un minimum de 18 personnes avec tables et chaises

ÉQUIPEMENT REQUIS

Équipement	Équipement	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Évier	2	3	4
	Réfrigérateur	1	1	1
	Four	2	2	2
	Ronds de poêle	1	2	2

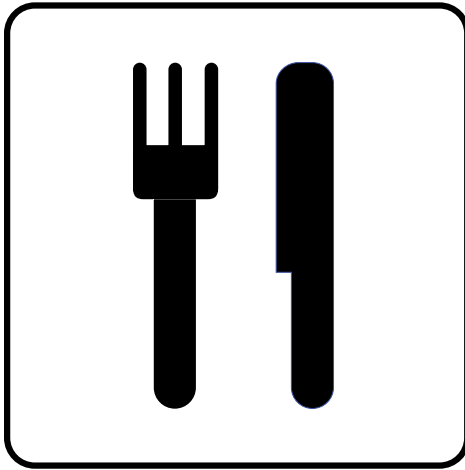
USTENSILES REQUIS

Ustensiles	Ustensiles	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Couteau du chef ou d'office	4	6	8
	Louche	1	2	2
	Grande casserole	1	2	2
	Plaque à cuisson	2	2	4
	Bol moyen	1	2	2
	Papier parchemin	100 cm	100 cm	200 cm
	Plaque à biscuits	1	1	2
	Cuillère de bois (chili)	1	2	2
	Couteau à beurre (fromage)	2	4	6
	Cuillère à mesurer	2	2	4
	Ouvre-boîte	1	1	1
	Pilon à pommes de terre ou une fourchette	1	1	1
<i>Accessoires essentiels</i>	<i>Voir page 15</i>			

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

		TÂCHES	
15 MINUTES		Arrivée et installation des participants	
		Présentation des objectifs de l'atelier	
		Formation des équipes et distribution des tâches	
		Lavage des mains	
		Intégration de sécurité alimentaire	
Exécution des recettes			
60 MINUTES	Équipe 1	Équipe 2	
	Chili con carne	Guacamole et pointes de quesadillas	
		Préchauffer le four à 350 °C.	
	Laver et couper les légumes.	Laver et couper les légumes et réserver.	
	Faire dorer les légumes et la viande avec l'huile dans la casserole, environ 5 min.	Dans un bol, réduire les avocats en purée à la fourchette ou au pilon à pommes de terre.	
	Ajouter les boîtes de tomates en dés et la pâte de tomates; cuire à feu moyen environ 15 min, en remuant.	Ajouter le reste des ingrédients, mélanger et réfrigérer.	
	Ajouter les épices, les haricots et le maïs; cuire 10 min à feu doux.	Couvrir les tortillas de fromage et plier en deux.	
		Déposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin et griller environ 3 min de chaque côté.	
45 MINUTES		Servir.	
		Dégustation, discussions et échanges sur le contenu nutritionnel et les recettes réalisées	
		Vaisselle et ménage	
		Départ	

Déroulement de l'atelier



Information nutritionnelle

Saviez-vous que ?

Il est important de découvrir de nouvelles saveurs, épices, odeurs et textures

- dans le but de diversifier ses repas;
- pour un apport en vitamines et en minéraux plus vaste et pour un apport en antioxydant qui contribue à la prévention de certains cancers.

Cette variété de nutriments que la diversité alimentaire nous offre se retrouve dans des aliments comme le curcuma, les champignons séchés, les algues, le soya, les légumineuses, le thé vert, le chocolat noir, le poivre de Cayenne, de nouveaux légumes et bien d'autres.

Saviez-vous que ?

Il est important d'intégrer des légumineuses à son alimentation car

- elles sont une bonne source de protéines et de fibres;
- elles contiennent peu ou pas de matières grasses et sont une bonne source d'énergie.

Liens utiles pour plus d'information

- www.saveursdumonde.net/pays/saveurs-du-mexique/
- saveursmexicaines.com/templates/home.php?page=1
- **Le livre Cuisiner avec les aliments contre le cancer de Richard Béliveau et Denis Gingras, Trécarré, 2006, 274 pages**



Intégration de sécurité alimentaire

La décongélation

Il ne faut jamais faire dégeler les aliments à la température de la pièce, car cela favorise le développement des bactéries.

Les bonnes méthodes de décongélation sont les suivantes :

Au réfrigérateur, dans un contenant sous l'eau froide courante, au four micro-ondes suivie immédiatement d'une cuisson.

Liens utiles pour plus d'information

- www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/restauration/qualitedesaliments/securitealiments/inspection/methodeinspection/pages/methodeinspection.aspx#methode

Fiche recette : Équipe 1

Chili con carne

Chili con carne	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Oignons hachés	2	3	4
	Poivrons verts en dés	1	1 ½	2
	Poivrons rouges en dés	1	1 ½	2
	Céleri en dés	4 branches	6 branches	8 branches
	Bœuf haché maigre	1 lb	1,5 lb	2 lb
	Huile d'olive	1 c. à soupe	3 c. à soupe	2 c. à soupe
	Boîte de tomates en dés (540 ml)	2	3	4
	Boîte de pâte de tomates	½	¾	1
	Boîte de haricots rouges (540 ml)	1	1 ½	2
	Boîte de maïs en grains (341 ml)	1	1 ½	2
	Flocons de piments séchés	¾ c. à thé	1 c. à thé	1 ½ c. à thé
	Poudre de chili	¾ c. à thé	1 c. à thé	1 ½ c. à thé
Sel d'ail	¾ c. à thé	1 c. à thé	1 ½ c. à thé	
Sucre	¾ c. à thé	1 c. à thé	1 ½ c. à thé	

TÂCHES ÉQUIPE 1	
20 min	Laver et couper les légumes.
5 min	Faire dorer les légumes et la viande avec l'huile dans la casserole, environ 5 min.
15 min	Ajouter les boîtes de tomates en dés et la pâte de tomates; cuire à feu moyen environ 15 min, en remuant.
10 min	Ajouter les épices, les haricots et le maïs et cuire 10 min à feux doux.

Saviez-vous que ?

Les légumineuses remplacent bien les viandes hachées, qu'elles soient cuites seules ou à moitié camouflées dans la viande hachée (p. ex. : lentilles dans une sauce à spaghetti ou dans un pâté chinois). Elles s'incorporent facilement à une soupe ou peuvent servir d'accompagnement en purée ou entières, en salade.

* Fiche originale à photocopier et à remettre à l'équipe.

Fiche recette : Équipe 2

Guacamole

Guacamole	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Avocats mûrs	2	3	4
	Gousses d'ail	2	3	4
	Oignons verts	1	1	2
	Tomates	1	1	2
	Coriandre en poudre	½ c. à thé	¾ c. à thé	1 c. à thé
	Limes (jus)	1	1	2
	Tabasco	Quelques gouttes	Quelques gouttes	Quelques gouttes
	Sel et poivre	Au goût	Au goût	Au goût

Pointes de quesadillas	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Tortillas	8	12	16
	Fromage à la crème	250 g	375 g	500 g

TÂCHES ÉQUIPE 2	
Guacamole	
1 min	Préchauffer le four à 350 °C.
10 min	Laver et couper les légumes et réserver.
3 min	Dans un cul de poule, réduire les avocats en purée à la fourchette ou au pilon à pommes de terre.
5 min	Ajouter le reste des ingrédients, mélanger et réfrigérer.
Pointes de quesadillas	
10 min	Couvrir les tortillas de fromage à la crème et plier en deux.
6 min	Déposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin et griller environ 3 min de chaque côté.

Saviez-vous que ?

Les légumineuses remplacent bien les viandes hachées, qu'elles soient cuites seules ou à moitié camouflées dans la viande hachée (p. ex. : lentilles dans une sauce à spaghetti ou dans un pâté chinois). Elles s'incorporent facilement à une soupe ou peuvent servir d'accompagnement en purée ou entières en salade.

* Fiche originale à photocopier et à remettre à l'équipe.



Cuisine asiatique

Atelier 7 - Cuisine asiatique

Objectifs de l'atelier

- Explorer de nouvelles cultures, à travers la nourriture.
- Expérimenter une recette un peu plus compliquée.
- Découvrir la possibilité de faire plusieurs variantes avec une même recette.

Recettes à exécuter

- Sauté de porc asiatique (page 76 du Guide de Départ)

Durée de l'atelier

- Préparation de l'animateur avant l'atelier : 1 h 30 m
- Animation : 2 h
- Préparation et retour après l'atelier : 30 m (recommandé)

Durée totale de l'atelier : 4 h

Préparation de l'animateur avant l'atelier : durée 1 h 30 m

- Diviser le groupe en deux équipes, soit l'équipe 1 pour la version originale avec du porc et l'équipe 2 pour la version au tofu.
- Faire l'épicerie.
- Vérifier la disponibilité des locaux et de l'équipement requis.
- Préparer la salle et disposer le matériel requis pour sauver du temps, si nécessaire.
- Lire l'information nutritionnelle à transmettre aux participants.
- Lire l'information sur la sécurité alimentaire à transmettre aux participants.
- Photocopier les fiches recettes pour les participants.
- Aller visiter les sites de références aux besoins.

LISTE D'ÉPICERIE

Sauté de porc asiatique (et version au tofu)

Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
Huile de sésame ou d'olive	4 c. à table	6 c. à table	8 c. à table
Filet de porc	1	1 ½	2
Tofu ferme	300 g	450 g	600 g
Oignons	2	3	4
Poivrons rouges	2	3	4
Bok choy	9	13	18
Brocoli	1	1 ½	2
Pois mange-tout	2 tasses	3 tasses	4 tasses
Bouillon de poulet déshydraté (en poudre)	2 c. à table	3 c. à table	4 c. à table
Sauce soya	6 c. à table	8 c. à table	10 c. à table
Miel	6 c. à table	8 c. à table	10 c. à table
Sauce hoisin	8 c. à table	10 c. à table	12 c. à table
Gingembre frais	½ c. à table	¾ c. à table	1 c. à table
Fécule de maïs	2 c. à table	3 c. à table	4 c. à table
Vermicelles de riz	1 ½ paquet	2 paquets	3 paquets
Graines de sésame	Au goût	Au goût	Au goût
Eau	2 tasses	3 tasses	4 tasses

Note : Le filet de porc de cette recette peut être remplacé par des poitrines de poulet; compter environ 75 g de viande par personne.

BUDGET À PRÉVOIR

Budget

Recettes	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
Sauté de porc/ tofu asiatique	32,00 \$	48,00 \$	64,00 \$
Total	32,00 \$	48,00 \$	64,00 \$
Prix par portion		3,50 \$	

Note : Les prix sont des approximations en date du 7 mars 2011 <http://magasin.iga.net>

ESPACE REQUIS

Cuisine pouvant accueillir soit :

- un minimum de 9 personnes avec tables et chaises
- un minimum de 13 personnes avec tables et chaises
- un minimum de 18 personnes avec tables et chaises

ÉQUIPEMENT REQUIS

Équipement	Équipement	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Ronds de poêle	4	6	8
	Évier	2	2	4
	Réfrigérateur	1	1	1

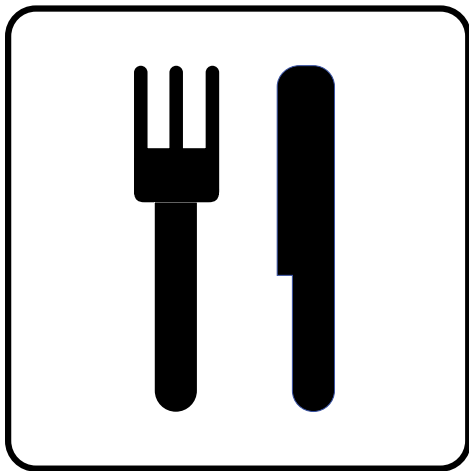
USTENSILES REQUIS

Ustensiles	Ustensiles	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Tasse à mesurer	4	6	8
	Planche à découper	4	6	8
	Couteau du chef ou d'office	4	6	8
	Cuillère en bois	2	3	4
	Cuillère à mesurer	2	3	4
	Wok ou grande poêle	2	3	4
	Casserole moyenne	1	2	4
	Passoire	1	2	3
	Économe (pour le gingembre)	1	1	1
	Bol (1 litre)	2	3	4
	Cuillère de service	2	3	4
	Pince à spaghetti (vermicelles)	1	2	3
	Accessoires essentiels	Voir page 15		

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Déroulement de l'atelier

TÂCHES		
15 MINUTES	Arrivée et installation des participants	
	Présentation des objectifs de l'atelier	
	Formation des équipes et distribution des tâches	
	Lavage des mains	
	Intégration de sécurité alimentaire	
Exécution des recettes		
60 MINUTES	<p>Équipe 1</p> <p>Sauté de porc asiatique</p> <p>Laver, parer et couper les légumes en lanières.</p> <p>Couper le porc en languettes.</p> <p>Verser la moitié de l'huile dans une grande poêle ou un wok et y ajouter la viande; cuire jusqu'à ce que la viande soit dorée. Réserver.</p> <p>Ajouter le reste de l'huile dans la même poêle ou wok, ajouter les oignons, le bok choy et les poivrons, cuire jusqu'à tendreté.</p> <p>Dans un bol, mélanger l'eau, le bouillon de poulet déshydraté (en poudre), la sauce soya, la sauce hoisin, le miel et le gingembre, et verser le tout dans le wok. Remuer.</p> <p>Ajouter ensuite le brocoli, les pois mange-tout et le porc déjà cuit. Couvrir et cuire 3 min.</p> <p>Dans un bol à part, délayer la fécule de maïs dans la même quantité d'eau et incorporer au mélange. Porter à ébullition. Continuer à cuire 3 min en remuant.</p> <p>Déposer les vermicelles de riz dans chaque assiette et y ajouter le mélange asiatique. Saupoudrer de graines de sésame au goût.</p>	<p>Équipe 2</p> <p>Sauté de tofu asiatique</p> <p>Remplir la casserole d'eau, porter à ébullition, ajouter les vermicelles de riz, cuire 3 min, égoutter et réserver.</p> <p>Laver, parer et couper les légumes en lanières.</p> <p>Couper le tofu en cubes.</p> <p>Verser la moitié de l'huile dans une grande poêle ou un wok et y ajouter le tofu; cuire jusqu'à coloration. Réserver.</p> <p>Ajouter le reste de l'huile dans la même poêle ou wok, ajouter les oignons, le bok choy et les poivrons, cuire jusqu'à tendreté.</p> <p>Dans un bol, mélanger l'eau, le bouillon de poulet déshydraté (en poudre), la sauce soya, la sauce hoisin, le miel et le gingembre, et verser le tout dans le wok. Remuer.</p> <p>Ajouter ensuite le brocoli, les pois mange-tout et le tofu déjà cuit. Couvrir et cuire 3 min.</p> <p>Dans un bol à part, délayer la fécule de maïs dans la même quantité d'eau et incorporer au mélange. Porter à ébullition. Continuer à cuire 3 min en remuant.</p>
	45 MINUTES	Servir.
		Dégustation, discussions et échanges sur le contenu nutritionnel et les recettes réalisées
		Vaisselle et ménage
		Départ



Information nutritionnelle

Saviez-vous que ?

Le tofu est une source de protéines végétales très intéressante car il est moins cher que la viande et il est peu gras.

Saviez-vous que ?

Le tofu est un aliment « caméléon ». Il s'adapte en effet à n'importe quel plat et, une fois assaisonné, il est méconnaissable. Il peut remplacer aussi bien le poulet, le porc que la viande hachée.

Voici quelques exemples de variantes et de substitutions à l'aide du tofu :

- en remplacement du bœuf haché dans la sauce à la viande (page 53 du Guide de Départ);
- en remplacement du poulet dans la recette de farfalles au poulet et aux herbes (page 55 du Guide de Départ). Vous pouvez faire mariner le tofu ferme 20 min dans de la vinaigrette italienne piquante faible en gras commerciale ou maison;
- il est aussi possible de trouver, dans les supermarchés, du tofu « imitation » de bœuf que vous pouvez incorporer à toutes les recettes contenant du bœuf haché.

Liens utiles pour plus d'information

- www.diabete.qc.ca/html/alimentation/tofu.html
- www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=soya_nu_sommaire



Intégration de sécurité alimentaire

La cuisson

La seule méthode pour détruire les micro-organismes, c'est la cuisson. La congélation stoppe le développement bactérien, mais ce dernier reprend à la décongélation, tandis que la réfrigération les ralentit.

Voir la page 14 du Guide de Départ pour plus d'information.

Liens utiles pour plus d'information

- **Lors de la cuisson des viandes, vous pouvez vous référer au tableau des températures de cuisson à l'adresse suivante :**
- **www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/guideconsommateur/cuisson/Pages/cuisson.aspx**

Fiche recette : Équipe 1

Sauté de porc asiatique

Sauté de porc asiatique	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Huile de sésame ou olive	2 c. à table	3 c. à table	4 c. à table
	Filet de porc	1	1 ½	2
	Oignons	1	1 ½	2
	Poivrons rouges	1	1 ½	2
	Bok choy	4	6	9
	Brocoli	½	¾	1
	Pois mange-tout	1 tasse	1 ½ tasse	2 tasses
	Bouillon de poulet déshydraté (en poudre)	1 c. à table	1 ½ c. à table	2 c. à table
	Sauce soya	3 c. à table	4 c. à table	5 c. à table
	Eau	1 tasse	1 ½ tasse	2 tasses
	Miel	3 c. à table	4 c. à table	5 c. à table
	Sauce hoïsin	4 c. à table	5 c. à table	6 c. à table
Gingembre frais	¼ c. à table	½ c. à table	¾ c. à table	
Fécule de maïs	1 c. à table	1 ½ c. à table	2 c. à table	
Graines de sésame	Au goût	Au goût	Au goût	

Note : L'équipe 2 est en charge de la cuisson des vermicelles de riz pour les deux équipes.

TÂCHES ÉQUIPE 1	
16 min	Laver, parer et couper les légumes en lanières.
7 min	Couper le porc en languettes.
6 min	Verser la moitié de l'huile dans une grande poêle ou un wok et y ajouter la viande; cuire jusqu'à ce que la viande soit dorée. Réserver.
4 min	Ajouter le reste de l'huile dans la même poêle ou wok, ajouter les oignons, le bok choy et les poivrons, cuire jusqu'à tendreté.
3 min	Dans un bol, mélanger l'eau, le bouillon de poulet déshydraté (en poudre), la sauce soya, la sauce hoïsin, le miel et le gingembre, et verser ce mélange dans le wok. Remuer.
3 min	Ajouter ensuite le brocoli, les pois mange-tout et le porc déjà cuit. Couvrir et cuire 3 min.
3 min	Dans un bol à part, délayer la fécule de maïs dans la même quantité d'eau et incorporer au mélange. Porter à ébullition. Continuer à cuire 3 min en remuant.

Saviez-vous que ?

Le filet de porc est l'une des coupes de viandes les plus économiques, rapport qualité/prix, en plus d'être maigre et savoureux.

* Fiche originale à photocopier et à remettre à l'équipe.

Fiche recette : Équipe 2

Sauté de tofu asiatique

Sauté de porc asiatique
«version au tofu»

Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
Huile de sésame ou olive	2 c. à table	3 c. à table	4 c. à table
Tofu ferme	300 g	450 g	600 g
Oignons	1	1 ½	2
Poivrons rouges	1	1 ½	2
Bok choy	4	6	9
Brocoli	½	¾	1
Pois mange-tout	1 tasse	1 ½ tasse	2 tasses
Bouillon de poulet déshydraté (en poudre)	1 c. à table	1 ½ c. à table	2 c. à table
Sauce soya	3 c. à table	4 c. à table	5 c. à table
Eau	1 tasse	1 ½ tasse	2 tasses
Miel	3 c. à table	4 c. à table	5 c. à table
Sauce hoisin	4 c. à table	5 c. à table	6 c. à table
Gingembre frais	¼ c. à table	½ c. à table	¾ c. à table
Fécule de maïs	1 c. à table	1 ½ c. à table	2 c. à table
Vermicelles de riz	2 paquets	3 paquets	4 paquets
Graines de sésame	Au goût	Au goût	Au goût

Note : L'équipe 2 est en charge de la cuisson des vermicelles de riz pour les deux équipes.

TÂCHES ÉQUIPE 2

10 min	Remplir la casserole d'eau, porter à ébullition, ajouter les vermicelles de riz, cuire 3 min, égoutter et réserver.
16 min	Laver, parer et couper les légumes en lanières.
4 min	Couper le tofu en cubes.
3 min	Verser la moitié de l'huile dans une grande poêle ou un wok et y ajouter le tofu; cuire jusqu'à coloration. Réserver.
4 min	Ajouter le reste de l'huile dans la même poêle ou wok, ajouter les oignons, le bok choy et les poivrons, cuire jusqu'à tendreté.
2 min	Dans un bol, mélanger l'eau, le bouillon de poulet déshydraté (en poudre), la sauce soya, la sauce hoisin, le miel et le gingembre, et verser ce mélange dans le wok. Remuer.
3 min	Ajouter ensuite le brocoli, les pois mange-tout et le tofu déjà cuit. Couvrir et cuire 3 min.
3 min	Dans un bol à part, délayer la fécule de maïs dans la même quantité d'eau et incorporer au mélange. Porter à ébullition. Continuer à cuire 3 min en remuant.

Saviez-vous que ?

Le filet de porc est l'une des coupes de viandes les plus économiques, rapport qualité/prix, en plus d'être maigre et savoureux.

* Fiche originale à photocopier et à remettre à l'équipe.



Menu végété

Atelier 8 - Menu végété

Objectif de l'atelier

- Proposer aux participants des façons de diminuer leur apport en viande en leur suggérant un menu végété complet.

Recettes à exécuter

- Soupe aux légumes maison (page 40 du Guide de Départ)
- Salade mixte et vinaigrette au miel et au citron (page 48 du Guide de Départ)

Durée de l'atelier

- Préparation de l'animateur avant l'atelier : 1 h 30 m
- Animation : 2 h
- Préparation et retour après l'atelier : 30 m (recommandé)

Durée totale de l'atelier : 4 h

Préparation de l'animateur avant l'atelier : durée 1 h 30 m

- Diviser le groupe en deux équipes, soit l'équipe 1 pour l'exécution de la salade mixte et de la vinaigrette au miel et au citron, et l'équipe 2 pour la préparation de la soupe aux légumes.
- Faire l'épicerie.
- Vérifier la disponibilité des locaux et de l'équipement requis.
- Préparer la salle et disposer le matériel requis pour sauver du temps.
- Lire l'information nutritionnelle à transmettre aux participants, si nécessaire.
- Lire l'information sur la sécurité alimentaire à transmettre aux participants.
- Photocopier les fiches recettes pour les participants.
- Aller visiter les sites de références aux besoins.

LISTE D'ÉPICERIE

<i>Soupe aux légumes</i>	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Huile d'olive	3 c. à table	4 c. à table	6 c. à table
	Carottes	2	3	4
	Céleri	2 branches	3 branches	4 branches
	Haricots jaunes	10	15	20
	Poivrons verts	2	3	4
	Petits pois congelés	1 tasse	1 ½ tasse	2 tasses
	Gousses d'ail	4	6	6
	Bouillon de légumes déshydratés en poudre	120 ml	200 ml	270 ml
	Boîtes de tomates en dés (540 ml) (avec le jus)	2	3	4
	Eau	2 litres	3 litres	4 litres
	Persil séché	2 c. à thé	3 c. à thé	3 c. à thé
Boîte de haricots rouges (341 ml)	1	1 ½	2	

<i>Salade mixte</i>	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Laitue frisée	1	1 ½	2
	Laitue romaine	1	1 ½	2
	Canneberges séchées	½ tasse	¾ tasse	1 tasse
	Graines de tournesol	½ tasse	¾ tasse	1 tasse
	Fromage mozzarella	2 tasses	3 tasses	4 tasses
	Croûtons de blé entier	2 tasses	3 tasses	4 tasses

<i>Vinaigrette au miel et au citron</i>	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Huile d'olive	180 ml	240 ml	360 ml
	Jus de citron	90 ml	120 ml	180 ml
	Miel	3 c. à table	4 c. à table	6 c. à table
	Sel et poivre	Au goût	Au goût	Au goût

Note : Pour un repas complet, nous proposons d'accompagner la soupe d'une tranche de pain de blé entier (voir explication dans la section information nutritionnelle).

BUDGET À PRÉVOIR

Budget	Recettes	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Soupe aux légumes	15,00 \$	21,00 \$	30,00 \$
	Salade mixte	16,00 \$	24,00 \$	32,00 \$
	Vinaigrette au miel et au citron	3,00 \$	5,00 \$	6,00 \$
	Total	34,00 \$	50,00 \$	68,00 \$
Prix par portion		3,80 \$		

Note : Les prix sont des approximations en date du 7 mars 2011 <http://magasin.iga.net>

ESPACE REQUIS

Cuisine pouvant accueillir soit :

- un minimum de 9 personnes avec tables et chaises
- un minimum de 13 personnes avec tables et chaises
- un minimum de 18 personnes avec tables et chaises

ÉQUIPEMENT REQUIS

Équipement	Équipement	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Ronds de poêle	1	2	4
	Évier	2	2	4
	Réfrigérateur	1	1	1

USTENSILES REQUIS

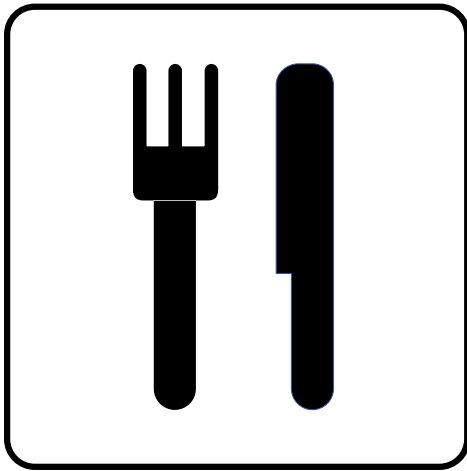
<i>Ustensiles</i>	Ustensiles	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Tasse à mesurer	2	2	4
	Planche à découper	4	6	8
	Couteau du chef ou d'office	4	6	8
	Économe	1	1	2
	Ouvre-boîte	1	1	1
	Cuillère en bois	2	2	4
	Cuillère à mesurer	2	2	4
	Grand bol (salade)	1	2	4
	Essoreuse à salade	1	1	2
	Petit bol (vinaigrette)	1	1	2
	Fouet	1	1	2
	Râpe à fromage	1	1	2
	Pince à spaghetti	1	1	2
	<i>Accessoires essentiels</i>	<i>Voir page 15</i>		

Note : Pour cet atelier, il est suggéré de manger la salade durant la cuisson de la soupe; laver les bols et les réutiliser pour servir la soupe, sinon prévoir plus de bols pour tout le monde.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

TÂCHES		
15 MINUTES	Arrivée et installation des participants	
	Présentation de l'objectif de l'atelier	
	Formation des équipes et distribution des tâches	
	Lavage des mains	
	Intégration de sécurité alimentaire	
Exécution des recettes		
60 MINUTES	Équipe 1 Salade mixte et vinaigrette au miel et citron	Équipe 2 Soupe aux légumes
	Laver, essorer et défaire la laitue; réserver dans un grand bol.	Laver, parer et couper les légumes.
	Râper le fromage.	Verser l'huile d'olive dans une grande casserole et y ajouter les légumes, sauf les pois; cuire 10 min.
	Ajouter les canneberges, les graines de tournesol, le fromage et les croûtons dans le bol.	Ajouter l'ail, l'eau, le bouillon déshydraté en poudre, les tomates et les fèves rouges. Bien mélanger.
	Mettre tous les ingrédients de la vinaigrette dans un petit cul de poule, fouetter 1 min et verser dans le bol. Utiliser les pinces à spaghetti pour mélanger la salade.	Cuire jusqu'à tendreté des carottes.
		Ajouter les pois congelés 5 min avant de servir. Ajuster l'assaisonnement si nécessaire.
45 MINUTES	Servir et manger la salade. Laver ensuite les bols pour le service de la soupe (laisser la soupe mijoter pendant ce temps si la cuisson n'est pas encore terminée).	
	Servir la soupe.	
	Dégustation, échanges et discussions sur le contenu nutritionnel et les recettes réalisées	
	Vaisselle et ménage	
	Départ	

Déroulement de l'atelier



Information nutritionnelle

Saviez-vous que ?

Être végétarien ne veut pas dire manger seulement des fruits et des légumes. L'alimentation végétarienne va chercher ses protéines dans les produits laitiers, les produits du soya, les légumineuses, les produits céréaliers, les noix et les graines. Il est important d'ajouter graduellement les légumineuses à son alimentation puisque celles-ci peuvent causer des maux de ventre ou des flatulences si notre système n'est pas habitué.

Saviez-vous que ?

Pour équilibrer un menu végétarien, il faut un choix varié d'aliments et jouer avec leur complémentarité, soit des légumineuses avec des noix ou des graines ou encore des légumineuses avec des produits céréaliers entiers, dans le même repas, pour obtenir un apport en protéines d'une qualité adéquate.

Liens utiles pour plus d'information

- www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=vegetarisme_regime



Intégration de sécurité alimentaire

Le refroidissement des restes est une étape importante.

Il ne faut pas attendre trop longtemps avant de refroidir les aliments. Pour un refroidissement efficace, on peut :

- diviser l'aliment dans plusieurs contenants et réfrigérer;
- couper les gros morceaux d'aliments et réfrigérer;
- utiliser des contenants peu profonds;
- favoriser une bonne circulation d'air dans le réfrigérateur;
- mettre les contenants dans un bac de glace.

Liens utiles pour plus d'information

- www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/restauration/qualitedesaliments/securitealiments/inspection/methodeinspection/pages/methodeinspection.aspx#methode

Fiche recette : Équipe 1

Salade mixte et vinaigrette au miel et au citron

<i>Salade mixte</i>	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Laitue frisée en morceaux	1	1 ½	2
	Laitue romaine en morceaux	1	1 ½	2
	Canneberges séchées	½ tasse	¾ tasse	1 tasse
	Graines de tournesol	½ tasse	¾ tasse	1 tasse
	Fromage mozzarella râpé	2 tasses	3 tasses	4 tasses
	Croûtons de blé entier	2 tasses	3 tasses	4 tasses

<i>Vinaigrette au miel et au citron</i>	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Huile d'olive	180 ml	240 ml	360 ml
	Jus de citron	90 ml	120 ml	180 ml
	Miel	3 c. à table	4 c. à table	6 c. à table
	Sel et poivre	Au goût	Au goût	Au goût

TÂCHES ÉQUIPE 1	
10 min	Laver, essorer et défaire la laitue; réserver dans un grand bol.
5 min	Râper le fromage.
5 min	Ajouter les canneberges, les graines, le fromage et les croûtons dans le bol.
10 min	Mettre tous les ingrédients de la vinaigrette dans un petit cul de poule, fouetter 1 min et verser dans le bol. Utiliser les pinces à spaghetti pour mélanger la salade.
5 min	Servir la salade.

Saviez-vous que ?

Il existe des sources de protéines qui sont non animales, mais végétales, notamment :

- noix : amandes, noisettes, pignons, pistaches, pacanes, Grenoble;
- graines : tournesol, citrouille, sésame;
- produits céréaliers : avoine entière, gruau, maïs, millet, sarrasin, seigle, riz brun, orge, blé.

* Fiche originale à photocopier et à remettre à l'équipe.

Fiche recette : Équipe 2

Soupe aux légumes

<i>Soupe aux légumes</i>	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Huile d'olive	3 c. à table	4 c. à table	6 c. à table
	Carottes en dés	2 tasses	3 tasses	4 tasses
	Céleri en dés	2 tasses	3 tasses	4 tasses
	Haricots jaunes en morceaux	2 tasses	3 tasses	4 tasses
	Poivrons verts en dés	2 tasses	3 tasses	4 tasses
	Petits pois congelés	1 tasse	1 ½ tasse	2 tasses
	Gousses d'ail hachées finement	4	6	6
	Bouillon de légumes en poudre	120 ml	200 ml	270 ml
	Eau	2 litres	3 litres	4 litres
	Boîte de tomates en dés (540 ml) (avec le jus)	2	3	4
	Persil séché	2 c. à thé	3 c. à thé	3 c. à thé
Boîte de haricots rouges égouttés (341 ml)	1	1 ½	2	

TÂCHES ÉQUIPE 2	
16 min	Laver, parer et couper les légumes.
10 min	Verser l'huile d'olive dans une grande casserole et y ajouter les légumes, sauf les pois; cuire 10 min.
5 min	Ajouter l'ail, l'eau, le bouillon déshydraté et les tomates. Bien mélanger.
10 min	Cuire jusqu'à tendreté des carottes.
5 min	Ajouter les pois congelés 5 min avant de servir.
4 min	Servir la soupe (réutiliser les bols à salade)

Saviez-vous que ?

Il existe des sources de protéines qui sont non animales, mais végétales, notamment :

- noix : amandes, noisettes, pignons, pistaches, pacanes, Grenoble;
- graines : tournesol, citrouille, sésame;
- légumineuses : lentilles, gousses, fèves de lima, haricots rouges, pois chiches, arachides;
- produits céréaliers : avoine entière, gruau, maïs, millet, sarrasin, seigle, riz brun, orge, blé.

* Fiche originale à photocopier et à remettre à l'équipe.



Desserts

Atelier 9 - Desserts

Objectifs de l'atelier

- Prendre plaisir à manger, tout en ayant une alimentation variée et équilibrée.
- Voir les solutions santé possibles aux desserts.
- Intégrer des fruits de saison dans les desserts maison.
- Expliquer les avantages de faire soi-même ses desserts et d'y intégrer des fruits de saison et des produits laitiers.

Recettes à exécuter

- Croustade aux pommes (page 93 du Guide de Départ)
- Gâteaux renversés aux petits fruits (page 94 du Guide de Départ)

Durée de l'atelier

- Préparation de l'animateur avant l'atelier : 1 h 30 m
- Animation : 2 h
- Préparation et retour après l'atelier : 30 m (recommandé)

Durée totale de l'atelier : 4 h

Préparation de l'animateur avant l'atelier : durée 1 h 30 m

- Diviser le groupe en deux équipes, soit l'équipe 1 pour l'exécution de la croustade aux pommes et l'équipe 2 pour les gâteaux renversés aux petits fruits.
- Faire l'épicerie.
- Vérifier la disponibilité des locaux et de l'équipement requis.
- Préparer la salle et disposer le matériel requis pour sauver du temps, si nécessaire.
- Lire l'information nutritionnelle à transmettre aux participants.
- Lire l'information sur la sécurité alimentaire à transmettre aux participants.
- Photocopier les fiches recettes pour les participants.
- Aller visiter les sites de références aux besoins.

LISTE D'ÉPICERIE

Croustade aux pommes	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Pommes moyennes	8	12	16
	Citrons	1	1 ½	2
	Farine de blé entier	1 tasse	1 ½ tasse	2 tasses
	Cassonade	1 tasse	1 ½ tasse	2 tasses
	Gruau	1 tasse	1 ½ tasse	2 tasses
	Beurre ou margarine	120 ml	180 ml	240 ml

Gâteaux renversés aux petits fruits	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Petits fruits surgelés	3 tasses	3 tasses	6 tasses
	Sucre	½ tasse	½ tasse	1 tasse
	Beurre ou margarine	½ tasse	½ tasse	1 tasse
	Oeufs moyens	2	2	4
	Lait	½ tasse	½ tasse	1 tasse
	Farine de blé entier	2 tasses	2 tasses	4 tasses
	Poudre à pâte	2 c. à thé	2 c. à thé	3 c. à thé
	Sel	1 pincée	1 pincée	2 pincées
	Vanille	1 c. à thé	1 c. à thé	2 c. à thé
	Papier pour les moules à muffins	12	12	24

Boissons	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Lait	1 litre	2 litres	2 litres
	Boisson de soya	1 litre	2 litres	2 litres

Note : Si votre groupe n'est pas habitué à la boisson de soya, il est préférable de choisir une boisson de soya aromatisée au chocolat ou à la vanille.

BUDGET À PRÉVOIR

Budget	Recettes	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Croustade aux pommes	8,00 \$	12,00 \$	16,00 \$
	Gâteaux renversés aux petits fruits	6,00 \$	6,00 \$	12,00 \$
	Boissons	5,50 \$	11,00 \$	11,00 \$
	Total	19,50 \$	29,00 \$	39,00 \$
Prix par portion		2,20 \$		

Note : Les prix sont des approximations en date du 7 mars 2011 <http://magasin.iga.net>

ESPACE REQUIS

Cuisine pouvant accueillir soit :

- un minimum de 9 personnes avec tables et chaises
- un minimum de 13 personnes avec tables et chaises
- un minimum de 18 personnes avec tables et chaises

ÉQUIPEMENT REQUIS

Équipement	Équipement	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Four	2	2	2
	Évier	2	2	2
	Réfrigérateur	1	1	1
	Mélangeur à main	1	1	2
	Four micro-ondes	1	1	1

Note : Il est possible de faire l'atelier sans avoir de mélangeur à main; le remplacer par un fouet.

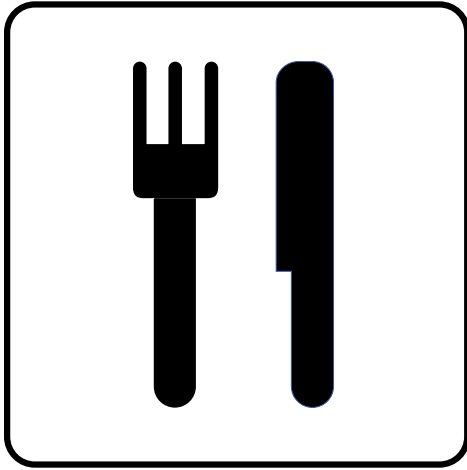
USTENSILES REQUIS

Ustensiles	Ustensiles	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Tasse à mesurer	2	2	4
	Planche à découper	4	6	8
	Économe	2	2	4
	Couteau d'office	2	2	4
	Moule à muffins (plaque de 12)	1	2	2
	Moule à gâteaux	2	3	4
	Cuillère à mesurer	2	2	4
	Grand bol	2	2	4
	Spatule souple	2	2	2
	Accessoires essentiels	Voir page 15		

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

		TÂCHES	
15 MINUTES	Arrivée et installation des participants		
	Présentation des objectifs de l'atelier		
	Formation des équipes et distribution des tâches		
	Lavage des mains		
	Intégration de sécurité alimentaire		
		Exécution des recettes	
60 MINUTES	Équipe 1	Équipe 2	
	Croustade aux pommes	Gâteaux renversés aux petits fruits	
	Préchauffer le four à 350 °C.	Préchauffer le four à 350 °C.	
	Beurrer les moules à gâteau.	Beurrer les moules à muffins.	
	Laver, parer et couper les pommes en cubes.	Remplir les moules à muffins aux trois quarts de petits fruits.	
	Disposer les pommes dans les moules à gâteau et ajouter le jus de citron.	Mettre le sucre et le beurre dans le mélangeur. Mélanger. Ajouter ensuite un œuf à la fois en mélangeant bien après chaque œuf.	
	Dans un bol à part, bien mélanger les ingrédients secs avec le beurre fondu. Étendre ce mélange sur les pommes.	Ajouter le reste des ingrédients et mélanger jusqu'à consistance lisse.	
Cuire au four pendant 30 min.	Verser ce mélange sur les fruits. Cuire 45 min ou jusqu'à ce que le mélange soit bien cuit.		
45 MINUTES	Servir avec une boisson.		
	Dégustation, discussions et échanges sur le contenu nutritionnel et les recettes réalisées		
	Vaisselle et ménage		
	Départ		

Note : Pour savoir si le gâteau est bien cuit, prendre un couteau pointu ou un cure-dents et l'enfoncer dans le centre du gâteau. Si le gâteau est cuit, la lame ou le cure-dents devrait ressortir propre.



Information nutritionnelle

Saviez-vous que ?

Il est possible de choisir des desserts sensés et fruités! Pourquoi ne pas tout simplement manger un bon fruit mûr et juteux en guise de récompense ? C'est sucré, délicieux et santé. Vous pouvez ajouter des fruits dans vos poudings, jello et yogourts. Essayez les desserts à base de fruits comme les salades de fruits, les brochettes de fruits, des pommes au four, le pouding renversé aux fruits et la croustade aux pommes.

Saviez-vous que ?

Les produits laitiers sont très importants pour leur apport en calcium, en vitamine D, en glucides et en protéines.

Saviez-vous que ?

Un adolescent devrait consommer trois ou quatre portions de produits laitiers par jour. Au dessert, essayez les laits fouettés aux fruits, les poudings au tapioca ou au riz. Il faut par contre tenir compte de leur quantité de sucre : choisissez ceux qui en contiennent le moins.

Liens utiles pour plus d'information nutritionnelle

- www.plaisirslaitiers.ca
- www.fmcoeur.com/site/pp.aspx?c=ntJXJ8MMIqE&b=3562427



Intégration de sécurité alimentaire

La conservation adéquate des aliments au garde-manger

- En règle générale, le garde-manger doit être un endroit frais, sombre et à l'abri des insectes et des animaux.
- La farine de blé entier se conserve mieux au réfrigérateur, car elle contient le germe du blé, ce qui peut faire rancir la farine si elle n'est pas gardée au frais; par contre, la farine blanche se garde très bien dans le garde-manger à la température ambiante.
- Conservez les aliments secs dans des sacs hermétiques ou des plats étanches.

Comment remédier à la cassonade dure ?

- Lorsque la cassonade devient dure, c'est qu'elle manque d'humidité. Nous pouvons donc ajuster le taux d'humidité en ajoutant une tranche de pain ou un petit quartier de pomme dans le pot de cassonade. Ces aliments auront pour but de redonner l'humidité perdue à la cassonade.

Liens utiles pour plus d'information

- **Ayez un garde-manger rempli des indispensables, Référez-vous au Guide de Départ, à la page 22.**

Fiche recette : Équipe 1

Croustade aux pommes

<i>Croustade aux pommes</i>	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Pommes moyennes	8	12	16
	Citron (jus)	1	1 ½	2
	Farine de blé entier	1 tasse	1 ½ tasse	2 tasses
	Cassonade	1 tasse	1 ½ tasse	2 tasses
	Gruau	1 tasse	1 ½ tasse	2 tasses
	Beurre ou margarine fondu	120 ml	180 ml	240 ml

TÂCHES ÉQUIPE 1	
1 min	Préchauffer le four à 350°C.
2 min	Beurrer les moules à gâteau.
8 min	Laver, parer et couper les pommes en cubes.
2 min	Disposer les pommes dans les moules à gâteau et ajouter le jus de citron.
6 min	Dans un bol à part, bien mélanger les ingrédients secs avec le beurre fondu. Étendre ce mélange sur les pommes.
30 min	Cuire au four pendant 30 min.

Saviez-vous que ?

Les fruits congelés sont aussi bons pour la santé que les fruits frais. En effet, ils sont pratiques car ils se conservent plus longtemps, sont très économiques et faciles à intégrer à nos boissons et à nos desserts préférés.

* Fiche originale à photocopier et à remettre à l'équipe.

Fiche recette : Équipe 2

Gâteaux renversés aux petits fruits

Gâteaux renversés aux petits fruits	Ingrédients	8 participants + 1 animateur	12 participants + 1 animateur	16 participants + 2 animateurs
	Petits fruits surgelés	3 tasses	3 tasses	6 tasses
	Sucre	1/2 tasse	1/2 tasse	1 tasse
	Beurre ou margarine	1/2 tasse	1/2 tasse	1 tasse
	Oeufs moyens	2	2	4
	Lait	1/2 tasse	1/2 tasse	1 tasse
	Farine de blé entier	2 tasses	2 tasses	4 tasses
	Poudre à pâte	2 c. à thé	2 c. à thé	3 c. à thé
	Sel	1 pincée	1 pincée	2 pincées
	Vanille	1 c. à thé	1 c. à thé	2 c. à thé

TÂCHES ÉQUIPE 2	
1 min	Préchauffer le four à 350°C.
3 min	Beurrer les moules à muffins.
3 min	Remplir les moules à muffins aux trois quarts de petits fruits.
10 min	Mettre le sucre et le beurre dans le mélangeur. Mélanger. Ajouter ensuite un œuf à la fois en mélangeant bien après chaque œuf.
5 min	Ajouter le reste des ingrédients et mélanger jusqu'à consistance lisse.
35 min	Verser ce mélange sur les fruits. Cuire 45 min ou jusqu'à ce que le mélange soit bien cuit.

Saviez-vous que ?

Les fruits congelés sont aussi bons pour la santé que les fruits frais. En effet, ils sont pratiques car ils se conservent plus longtemps, sont très économiques et faciles à intégrer à nos boissons et à nos desserts préférés.

* Fiche originale à photocopier et à remettre à l'équipe.



Épicerie

Atelier 10 - Épicerie

Objectifs de l'atelier

- Apprendre à faire l'épicerie efficacement.
- Choisir les bons aliments (prix, valeur nutritive, qualités gustatives, etc.).
- Se familiariser avec les différentes sections des supermarchés et connaître les professionnels de l'alimentation qui y travaillent.

Recettes à exécuter

- Aucune

Il est possible de réaliser cet atelier en première partie d'un autre atelier. Dans ce cas, vous pouvez demander à votre groupe (ou vos équipes) de faire une liste d'épicerie (voir la liste d'épicerie modèle dans le Guide de Départ à la page 19), et choisir les aliments à acheter pour réaliser les recettes de l'atelier suivant. Il vous faudra prévoir plus de temps avant de vous rendre au supermarché et pour faire la liste d'épicerie ainsi que pour faire les achats.

Vous pouvez aussi demander aux participants de se mettre en équipes et de choisir une recette du Guide de Départ et de faire les achats pour réaliser cette recette.

Durée de l'atelier

- Préparation de l'animateur avant l'atelier : 30 m
- Déplacements : Variable
- Animation : 2 h
- Préparation et retour après l'atelier : 30 m (recommandé)

Durée totale de l'atelier : 4 h + déplacements

Préparation de l'animateur avant l'atelier : durée 30 m

- Lire les pages 16 à 19 du Guide de Départ.
- Suggérer aux participants de lire les pages 16 à 19 du Guide de Départ avant la visite en épicerie.
- Lire l'aide-mémoire de l'animateur.
- Trouver les circulaires de la semaine.
- Planifier votre déplacement vers le supermarché de votre choix.
- Aviser le directeur du supermarché de votre visite (demandez les disponibilités des professionnels).
- Demander à un(e) nutritionniste de vous assister lors de la visite à l'épicerie pour enrichir les conseils nutritionnels sur le terrain.
- Imprimer la feuille « Aide-mémoire de l'animateur ».
- Aller visiter les sites de référence au besoin.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Temps	TÂCHES
20 MINUTES	Arrivée des participants
	Présentation des objectifs de l'atelier
	Théorie : faire l'épicerie efficacement (Guide de Départ). Présentation des circulaires
Variable	Déplacement vers l'épicerie
90 MINUTES	Visite des sections : Fruits et légumes
	Visite des sections : Viandes Entretien avec le boucher (optionnel)
	Visite des sections : Poissonnerie Entretien avec le poissonnier (optionnel)
	Visite des sections : Produits laitiers
	Visite des sections : Produits céréaliers
	Visite des sections : Allées centrales
	Visite des sections : Produits congelés
	Survol des autres sections
	Réalisation de l'épicerie des équipes (s'il y a lieu)
	Paiement des achats (s'il y a lieu)
	Variable
10 MINUTES	Rangement des aliments achetés (s'il y a lieu)
	Départ

Déroulement de l'atelier

Aide-mémoire de l'animateur

Fruits et légumes

C'est la première section des supermarchés et là où nous devrions passer le plus de temps!

Préférez les fruits et les légumes de saison pour leur fraîcheur et leur bas prix. Voici quelques aspects dont il faut tenir compte lors de l'achat de fruits et légumes :

- chair ferme, sans moisissure
- couleur éclatante
- odeur agréable
- provenance

En épicerie :

- *Comparez le prix d'un sac de carottes de 2,27 kg (environ 3,50 \$) et le petit sac de carottes prêtes à manger de 350 g (environ 2 \$).*
- *Faites regarder, toucher et sentir les aliments.*

Poissonnerie

Nous devrions consommer au moins deux portions de poisson par semaine.

Voici quelques aspects dont il faut tenir compte lors de l'achat de poisson et fruits de mer :

- Texture ferme
- Odeur pas trop prononcée

Demandez au poissonnier de vous expliquer les différences entre les poissons blancs, les poissons gras, les fruits de mer, et de vous décrire les méthodes de conservation appropriées. Demandez-lui aussi de vous conseiller lors de vos achats futurs.

En épicerie :

- *Demandez aux participants quel est leur recette de poisson préférée.*

Viandes

Portez une attention particulière à la date de péremption inscrite sur l'emballage. Assurez-vous que les emballages sont hermétiques, que la viande n'est pas décolorée et qu'elle ne dégage pas d'odeur suspecte.

Les coupes de viandes les plus économiques sont celles non désossées. Demandez au boucher de vous expliquer les différences entre les types de viandes et de coupes, et de vous décrire les méthodes de conservation appropriées. Demandez-lui aussi de vous conseiller lors de vos achats futurs.

Consommez idéalement des viandes qui viennent du Québec et encouragez le commerce québécois en lisant les étiquettes sur les produits.

En épicerie :

- *Comparez les prix au kg d'une poitrine de poulet désossée et d'une poitrine avec les os et le gras.*

Produits laitiers

Les produits offerts dans cette section sont nombreux : yogourt, fromage, lait, œufs, crème sure, crème, etc.

Choisissez des produits avec une date de péremption la plus éloignée possible.

En épicerie :

- *Comparez le prix d'une brique de fromage et celui d'un sac de fromage déjà râpé ayant le même poids.*
- *Comparez le prix des œufs « oméga 3 » et des œufs réguliers (et optez pour les œufs réguliers).*

Produits céréaliers

Il existe des dizaines de marques de céréales et autant de marques de pains. Optez pour les produits de blé entier dont le premier élément de la liste est la farine de blé/grain entier ou la farine intégrale. Chaque tranche de pain devrait contenir au moins 2 g de fibres.

Vos céréales devraient contenir au moins 3 g de fibres et moins de 5 g de sucre par portion de 30 g. Si elles contiennent des fruits séchés, cela peut aller jusqu'à 10 g de sucre.

En épicerie :

- *Trouvez un pain dont le premier ingrédient soit la farine intégrale ou la farine de blé/grain entier.*

Produits congelés

Section pratique pour faire des réserves économiques à l'année.

Les produits intéressants sont les légumes et les fruits congelés, les croûtes à tarte, la pâte à pizza et le sorbet aux fruits

Les produits à éviter sont les mets préparés, les pizzas congelées et tous les autres aliments prêts à manger qui sont généralement très gras, salés, riches en calories, sucrés (desserts glacés) et chers.

Autres sections

Croustilles et boissons gazeuses

Mieux vaut en consommer avec modération, à l'occasion, que de se priver et faire des rechutes!

En épicerie :

- *Demandez aux participants de vous dire par quels autres aliments ils pourraient remplacer les croustilles et les boissons gazeuses.*

Allées centrales

On devrait terminer les achats par la visite des allées centrales.

Denrées sèches/non périssables

Les conserves, les épices, les assaisonnements, les pâtes alimentaires... sont une partie des aliments non périssables ou qui se conservent plus longtemps que l'on peut trouver dans les allées centrales de l'épicerie.

En épicerie :

- *Amenez les participants à constater la variété de produits (p. ex. : pâtes alimentaires) pour faire des choix plus variés.*

Conserves de légumes et de fruits

Ce sont de bons dépanneurs qui sont disponibles à l'année. N'achetez pas de boîte de conserve bosselée, rouillée ou collante, car la qualité du produit à l'intérieur peut-être compromise. Préférez les produits conservés dans l'eau ou dans leur jus plutôt que dans le sirop.

En épicerie :

- *Demandez aux participants de trouver une boîte de conserve bosselée, rouillée ou collante.*

Collations

On y retrouve des petits gâteaux, des biscuits, des barres de céréales, etc. Ce sont des produits chers et rarement des choix santé.

Produits de nettoyage, sanitaires, etc.

Essentiels mais chers, il faut éviter de les gaspiller et choisir des produits propres à nos besoins. Dans tous les cas, les marques maison sont généralement plus économiques.

Liens utiles pour plus d'information

www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2007012489&xlor=EPR-2

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/whole-grain-entiers-fra.php

www.radio-canada.ca/actualite/v2/lepicerie/niveau2_4081.shtml#

www.nospetitsmangeurs.org/article/quoi-penser/139-les-cereales-a-dejeuner

www.quebecvrai.org

www.fabqbio.ca



Sites Internet et livres à consulter

**MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DES
PÊCHERIES ET DE L'ALIMENTATION DU
QUÉBEC**

www.mapaq.gouv.qc.ca/

CLUB DES PETITS DÉJEUNERS DU QUÉBEC

www.clubdejeuners.org

SANTÉ CANADA

www.hc-sc.gc.ca

DIABÈTE QUÉBEC

www.diabete.qc.ca

LES DIÉTÉTISTES DU CANADA

www2.dietitians.ca

**J'AIME 5 À 10 PORTIONS DE FRUITS ET
LÉGUMES PAR JOUR**

www.jaime5a10.ca

INFORMATION SUR LE SODIUM

www.sodium101.ca

**RADIO-CANADA, ONGLET DE L'ÉMISSION
L'ÉPICERIE**

www.radio-canada.ca

SAVEURS DU MONDE

www.saveursdumonde.net

SAVEURS MEXICAINES

www.saveursmexicaines.com

LES SITES INTERNET DES DIFFÉRENTS MARCHÉS D'ALIMENTATION

**LE LIVRE CUISINER AVEC LES ALIMENTS CONTRE LE CANCER DE RICHARD BÉLIVEAU ET
DENIS GINGRAS, TRÉCARRÉ, 2006, 274 PAGES.**

PASSEPORT SANTÉ

www.passeportsante.net/

PLAISIRS LAITIERS CANADA

www.plaisirslaitiers.ca

FONDATION DES MALADIES DU CŒUR

www.fmcoeur.com

**SITES DE RECETTES, TRUCS CULINAIRES ET
BIEN D'AUTRES**

www.recettes.qc.ca

www.soscuisine.com

www.ricardocuisine.com

www.marmiton.org

www.nospetitsmangeurs.org/

**PRODUITS BIOLOGIQUES CERTIFIÉS,
ORGANISME DE CERTIFICATION**

www.quebecvrai.org

**FÉDÉRATION D'AGRICULTURE BIOLOGIQUE
DU QUÉBEC**

www.fabqbio.ca

CANAL VIE

www.canalvie.com

SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER

www.cancer.ca



MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DES PÊCHERIES ET DE L'ALIMENTATION DU QUÉBEC
www.mapaq.gouv.qc.ca/
Ligne sans frais : 1 866 822-2140

- Pour vous accompagner dans la préparation de votre repas
- Toxi-infections alimentaires vous dites ?
- La santé... en un tour de main!
- Beau! Bon! Bien cuit! Bye-bye bactéries!
- Le Thermoguide
- Allergies alimentaires
- Des outils pour les enfants

SANTÉ CANADA
www.hc-sc.gc.ca
Ligne sans frais : 1 866 225-0709

- Guide alimentaire canadien
- Trousse éducative, Mangez bien et soyez actif
- L'étiquetage nutritionnel - Section éducateur

Références

[EN LIGNE] http://blogue.passeportsante.net/helenebaribeau/2009/01/comment_controler_sa_faim.html

(page consultée le 21 février 2011)

[EN LIGNE] http://www.diabete.qc.ca/html/alimentation/cereales_dej.html

(page consultée le 21 février 2011)

[EN LIGNE] http://www.cuisine-et-mets.com/mesures_conversions/

(page consultée le 21 février 2011)

[EN LIGNE] http://ww2.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/eatracker/

(page consultée le 24 février 2011)

[EN LIGNE] <http://www.olivieri.ca/ViewProduct.aspx?ID=757>

(page consultée le 24 février 2011)

[EN LIGNE] <http://www.radio-canada.ca/nouvelles/sante/2010/07/26/002-boissonsenergisantes-cafeine.shtml>

(page consultée le 28 février 2011)

[EN LIGNE] <http://ww2.dietitians.ca>

(page consultée le 28 février 2011)

[EN LIGNE] <http://www.recettes.qc.ca/recherche/muffin+aux+bleuets>

(page consultée le 28 février 2011)

[EN LIGNE] <http://www.canalvie.com/cuisine/articles/comment-conserver-vos-le-gumes-1486/>

(page consultée le 2 mars 2011)

[EN LIGNE] <http://www.arrondissement.com/blogue/ateliers-cinq-epices?topic=56>,

(page consultée le 2011-03-17)

[EN LIGNE] 207.61.67.43/.../Le_profil_du_consommateur_québécois.pdf?...profil...consommateur

(consulté le 22 mars 2011). Firme de sondage Crop, 2007. *Le profil du consommateur québécois.*

[EN LIGNE] www.vifamily.ca/.../manger_ensemble_le_rituel_du_repas_familial.pdf

(consulté le 22 mars 2011)

Paul Fieldhouse. Manger ensemble : Le rituel du repas familial, transition hiver 2007.

[EN LIGNE] https://papyrus.bib.umontreal.ca:8443/.../Aube_Julie_2009_memoire.pdf

(consulté le 22 mars 2011)

Aubé, Julie. Université de Montréal, 2009, mémoire intitulé : Attitudes et habitudes des Canadiens relativement à la préparation des aliments à la maison et au repas en famille.

[EN LIGNE] <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/>

(consulté le 22 mars 2011).

PAG, Plan d'action du gouvernement, Santé et Service sociaux Québec. Vision de la saine alimentation, pour la création d'environnement alimentaire favorable à la santé, 2010.

Québec science, Millot, Pascale, Retrouver les plaisirs de manger, *Le paradoxe québécois*, juin-juillet-août 2009, volume 47, numéro 9.

Les ateliers cinq épices, Faculté d'Éducation, Université de Sherbrooke, *Rapport de recherche (2005-2006). Petits cuistots Parents en Réseaux*.

MORIN, Marina, BELL, Stéphanie, CHOQUETTE, Valérie. *Cahier de notes de cours, Module 1 à 5 Techniques culinaires*, Techniques de diététique, Édition révisée, juin 2008.

MONTPLAISIR, Ginette. *Notes de cours et recueil de textes, Nutrition communautaire*, Techniques de diététique, Édition révisée, novembre 2009.

