

# ATELIER « Marchez, Sentez, cuisinez ! »

Session 2 : atelier cuisine

<b>Nombre de participants (maximum)</b> 12	<b>Temps nécessaire</b> 2 heures
<b>Moyens humains nécessaires (au choix)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 1 diététicien ou</li><li>➤ 1 ou 2 animateurs sensibilisés à l'alimentation et à la cuisine</li></ul>	<b>Techniques utilisées</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Mise en pratique en cuisine</li></ul>

## Objectifs généraux :

- A la suite de cet atelier, les participants seront aussi sensibilisés à l'intérêt d'une alimentation équilibrée et auront découvert concrètement une cuisine nouvelle à base de plantes.

## Objectif éducatif :

- présenter la diététique comme une activité ludique et non contraignante
- faire pratiquer la cuisine de façon innovante : à base de plantes et herbes sauvages
- rappeler les règles de base en matière d'alimentation : et notamment les catégories d'aliments.

## Logistique pour l'atelier

- une cuisine respectant les règles d'hygiène
- des tabliers de cuisine, torchons, gants de protection thermique...
  - trousse de 1<sup>er</sup> soin en cas de brûlure ;
- les documents supports : la fiche recette, la fiche hygiène, le protocole de dégustation (fiche A4 plastifiée sur le lieu de dégustation) ;
  - **Peser au préalable les ingrédients ;**
- **Sortir les récipients de pesées et le matériel** qui seront utilisés (casserole, passoire, planche à découper, dessous de plat..) afin d'optimiser le temps passé à cuisiner

## Début de l'atelier : les présentations entre l'animateur et les participants – 10 minutes

L'animateur se présente, explique le déroulement de l'atelier, annonce les objectifs et la durée des animations.

L'animateur demande aux participants de se présenter par leur prénom.

Organiser les duos (maris et femmes ou autres) et placer les personnes dans la salle, en laissant choisir leur poste en fonction du mode de cuisson si la cuisine en accueille plusieurs types (gaz, vitro, induction). Mise en tenue avec les tabliers.

Tout au long de l'atelier,

- l'animateur éclairera les participants sur les éventuelles questions portant sur l'alimentation ou recette ;
- il rappellera les fondamentaux de l'alimentation.

**ANIMATION N°1 : accueil en cuisine 5mn**

**Objectif pédagogique :**

- savoir s'installer en cuisine
- connaître les règles d'hygiène
- découvrir une recette.

Ce que fait l'animateur	Ce que font les participants	Temps
<b>Il présente les 2 recettes à base de plantes</b>	Ils écoutent et choisissent, par 2, la recette de leur choix	5 min
<b>Il présente les consignes d'hygiène générales simplifiées</b> <b>Présenter la cuisine aux curistes. Prendre en exemple 1 poste</b>		

**ANIMATION N°2 : mise en pratique de la recette 1h20**

**Objectifs pédagogiques :**

- Faire pratiquer la cuisine de façon innovante ;
- Impliquer le participant en lui faisant réaliser lui-même une recette. ;

Ce que fait l'animateur	Ce que font les participants	Temps
<b>Accompagner les curistes, chacun à leur rythme en les guidant aux transitions entre les différentes étapes de la recette pour organiser l'étape suivante.</b>		
<b>Répondre à toutes les difficultés des curistes dans la réalisation de la recette et dans le repérage dans la salle</b>		
<b>Répondre à leurs questions au sujet de la nutrition</b>		
<b>Surveiller les cuissons pour garantir la réussite de la recette</b>		
<b>Surveiller les éviers et proposer de faire la vaisselle pendant les cuissons ou en fin de mise en pratique</b>		
<b>Recueillir dans des panières, les différents linges et tabliers à laver</b>		

**ANIMATION N°3 : dégustation 15mn**

**Objectifs pédagogiques :**

- Convaincre le participant, grâce au plaisir de déguster sa propre réalisation ;
- Le surprendre en découvrant la diversité que l'on peut obtenir ;
- L'éveiller à une nouvelle attitude : prendre conscience de l'équilibre alimentaire.

Ce que fait l'animateur	Ce que font les participants	Temps
<b>les bienfaits du manger en pleine conscience en quelques mots</b>		1min
Pour chaque étape correspondant à un sens, énoncer les éléments à relever dans la préparation. Vision, olfaction ou odorat, touché (en bouche), audition, goût. Evoquer la perception trijéminal : sensations piquantes, rafraichissantes, astringentes.	Ils s'initient à une conscience plus aiguë de ce qu'ils mangent. Pour chaque sens, expriment leur ressenti.	8min
La dégustation se déroule entre les explications, par étape	Ils s'expriment et échangent	
Au terme de la dégustation, on discute des points forts et améliorations pour les différentes réalisations	Sont invités à s'exprimer	6min

### Clôture de l'atelier – 10 minutes

#### Synthèse et conclusion

Remise des documents suivants :

- Questionnaire de satisfaction à remplir sur place
  - Livret de recettes