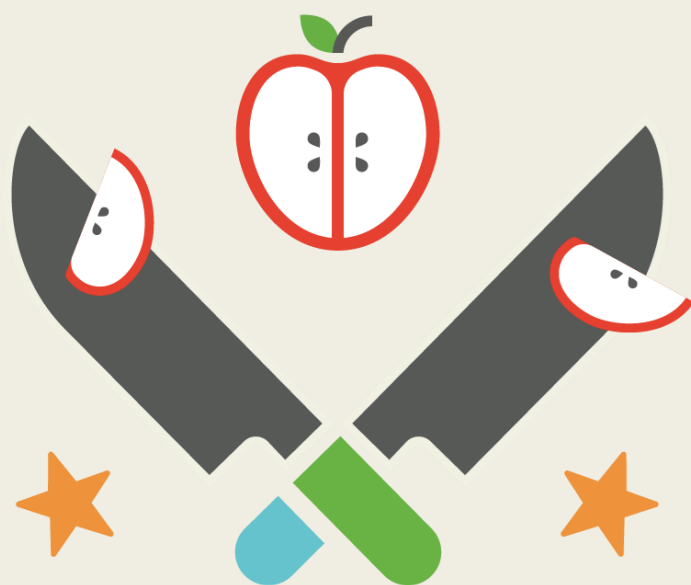




LE CAHIER DE L'ÉLÈVE 2020-2021

Prénom & Nom :

.....

La Tablée des Chefs

LA TABLÉE DES CHEFS

Qui sommes-nous ?



La Tablée des Chefs est une **association à but non lucratif** (loi 1901).

Nous sommes **l'association des chefs engagés** dans la lutte contre l'insécurité alimentaire, l'éducation culinaire des générations futures et la sensibilisation des futurs professionnels du secteur culinaire.

Nos actions se déclinent en deux grands axes :

#Eduquer : nous organisons des ateliers d'**éducation culinaire** et de **sensibilisation à l'alimentation saine et durable** en milieu scolaire, en réseau d'éducation prioritaire et en maisons d'enfants à caractère social (foyers) pour des jeunes âgés de 10 à 18 ans avec l'aide de chefs de cuisine passionnés par la transmission de leur savoir-faire.

#Nourrir : l'association **lutte contre le gaspillage alimentaire** en travaillant avec les professionnels de l'hôtellerie et de la restauration. Elle récupère et redistribue les surplus de ces secteurs à des associations d'aide alimentaire. Elle organise également tous les ans la Semaine des Ecoles Hôtelières afin de **sensibiliser** les futurs chefs et professionnels de l'alimentation **à la solidarité alimentaire** et à la lutte contre le gaspillage.

Ce qui nous tient à cœur :

- ★ Partager, transmettre et apprendre
- ★ Cuisiner avec des produits de saison et locaux
- ★ Le fait maison plutôt que l'industriel
- ★ Ne pas gaspiller

La Tablée des Chefs est lauréate 2015 de la fondation **La France s'engage** : un programme qui récompense les initiatives socialement innovantes en France. Elle est également lauréate 2019 du **Programme National pour l'Alimentation**, qui détermine le cadre dans lequel est élaborée, en France, la politique publique de l'alimentation.



Avec l'ensemble de nos actions, nous sommes présents dans les **14 régions** de France, **46 départements** et avons pour objectif d'**essaimer nos programmes partout en France** !

LE PROGRAMME DES BRIGADES CULINAIRES

1. Qu'est-ce que sont Les Brigades Culinaires ?

Les Brigades Culinaires est un programme **d'éducation culinaire** composé de 10 ateliers organisés pendant toute l'année scolaire. L'objectif est de t'aider à apprendre les techniques de base de la cuisine.

Les Brigades Culinaires permettent **une ouverture au monde** et des **découvertes gustatives**. Le programme te permettra de vivre des activités remarquables et passionnantes : le collège est un lieu où l'on s'instruit à travers des cours théoriques, on y teste ses connaissances par des examens, mais c'est aussi un **espace d'épanouissement où tu peux découvrir d'autres formes d'apprentissage**.

2. Comment fonctionne une brigade ?

Dans les restaurants, une brigade est le terme employé pour désigner une équipe de cuisine. Dans l'équipe **chacun a un rôle bien défini**. Certains sont en charge de la coupe des légumes, d'autres des cuissons, des sauces, des desserts etc.

Sur le même principe, avec tes camarades vous serez répartis en **équipes de 4 à 5 élèves**. Chaque collège participant présente un groupe de 16 à 25 jeunes afin de former 4 à 6 brigades par établissement.

3. Les objectifs des Brigades Culinaires

Objectifs :

- ★ T'aider à adopter de **meilleures habitudes** alimentaires
- ★ Te transmettre les techniques culinaires de base afin que tu puisses **être autonome** et **prendre plaisir** à cuisiner
- ★ Te permettre de développer ton **esprit d'équipe**, ta **confiance en toi** et ta **créativité**
- ★ Te permettre de **faire goûter** tes préparations et de **transmettre** tes connaissances culinaires à ta famille.



INTRODUCTION A LA CUISINE

1. L'organisation d'une cuisine

Dans les grands restaurants, les cuisines sont organisées de manière hiérarchique, en « brigades ».

Ce terme fait référence au monde militaire. Comme à l'armée où l'organisation est très importante, une équipe de cuisine possède **un ordre bien défini**. C'est Auguste Escoffier, le « roi des cuisiniers et cuisinier des rois » qui s'est inspiré de son passage dans l'armée pour imposer ce terme en cuisine.



Source de l'image : Brigade-VIOLIER, referenceschr.com

La brigade est composée de sous-chefs appelés « **chefs de partie** », de « **commis** » et d'apprentis qui travaillent sous les ordres du chef de cuisine ou de son remplaçant, le « **seconde de cuisine** ». Chaque chef de partie s'occupe d'un domaine précis de la production. On trouve : le **poissonnier**, le **saucier**, le **rôtisseur**, le **communard**, le **tournant**, l'**entremétier**, le **pâtissier** et le **garde-manger**. On retrouve aussi dans la cuisine les **plongeurs**.

A toi de jouer ! Sauras-tu reconnaître les rôles dans une brigade ?

Coche la réponse qui te semble être la bonne parmi les choix proposés.

Le tournant est :

- ☐ Un chef de partie qui tourne toutes les sauces
- ☐ La personne qui remplace les chefs de partie quand ils sont absents, il est capable de remplacer n'importe quel chef de partie

Le communard est :

- ☐ Le chef qui s'occupe de préparer le repas du personnel
- ☐ Le responsable des apprentis et des stagiaires

Le plongeur est :

- ☐ Un commis qui porte un masque de plongée
- ☐ La personne qui s'occupe de laver la vaisselle, les ustensiles et les locaux

L'entremétier est :

- ☐ Un chef entre deux emplois
- ☐ La personne en charge de la préparation des garnitures, légumes et des entremets salés et sucrés

Le commis est :

- ☐ Celui qui exécute les ordres des chefs de partie
- ☐ Comme un avocat, commis d'office

Tu trouveras toutes les réponses aux quizz à la fin de ce cahier (pp.64-66)

2. Les ustensiles de cuisine

Tu en as sûrement plein ta cuisine et en connais déjà un certain nombre, voici quelques-uns des ustensiles que tu vas utiliser cette année. **A toi de compléter les noms des deux derniers ustensiles !**



INTRODUCTION A L'ALIMENTATION

1. Pourquoi faut-il manger ?

Le corps a besoin de se renouveler en permanence. Pour remplacer les anciens tissus par de nouveaux, l'organisme a besoin de matériaux que l'on appelle **nutriments**. Pour utiliser ces nutriments, ton corps a besoin d'**énergie**, fournie par les **aliments**. Les **nutriments** et l'**énergie** **proviennent des aliments** que tu ingères. On ne peut donc pas se passer de manger trop longtemps !



Au cours de la journée tu effectues différentes activités (physiques et intellectuelles) qui vont mobiliser l'énergie de ton corps. Ces activités représentent nos **dépenses énergétiques**.

Les **besoins énergétiques** de chaque individu dépendent de son activité mais aussi de sa **taille** et de **son poids**. Les besoins de ton corps seront différents si tu fais beaucoup d'activité physique ou non, si tu es très grand ou au contraire plus petit. Les repas que tu feras dans la journée devront couvrir tes besoins énergétiques, c'est pourquoi il est important que tu apprennes à les connaître !

2. Quand manger, quand s'arrêter ?

La **faim** c'est la sensation que tu ressens lorsque tu n'as pas mangé depuis longtemps. Ton ventre gargouille, tu peux te sentir fatigué ou irritable ce qui te fait ressentir le besoin de manger.

La **satiété** c'est lorsque tu as mangé et que tu n'as plus faim. Tu te sens généralement satisfait. Elle n'est pas associée à des sensations physiques particulières. Il faut manger jusqu'à satiété mais pas jusqu'à l'impression d'être « plein ». Il est important de **manger lentement** car les signes de satiété mettent 20 minutes pour se rendre de ton estomac à ton cerveau. Si tu **manges trop vite** tu risques d'absorber **plus de nourriture** que **nécessaire** !

Quand tu varies tes aliments, c'est plus de plaisir gustatif et de bienfaits pour ta santé !

3. Les aliments

Un **aliment** est une substance solide ou liquide, d'origine agricole ou industrielle, qui apporte des **nutriments** et de l'**énergie** à l'organisme (calories) pour rester en bonne santé. Un aliment procure du plaisir lorsqu'on le consomme .

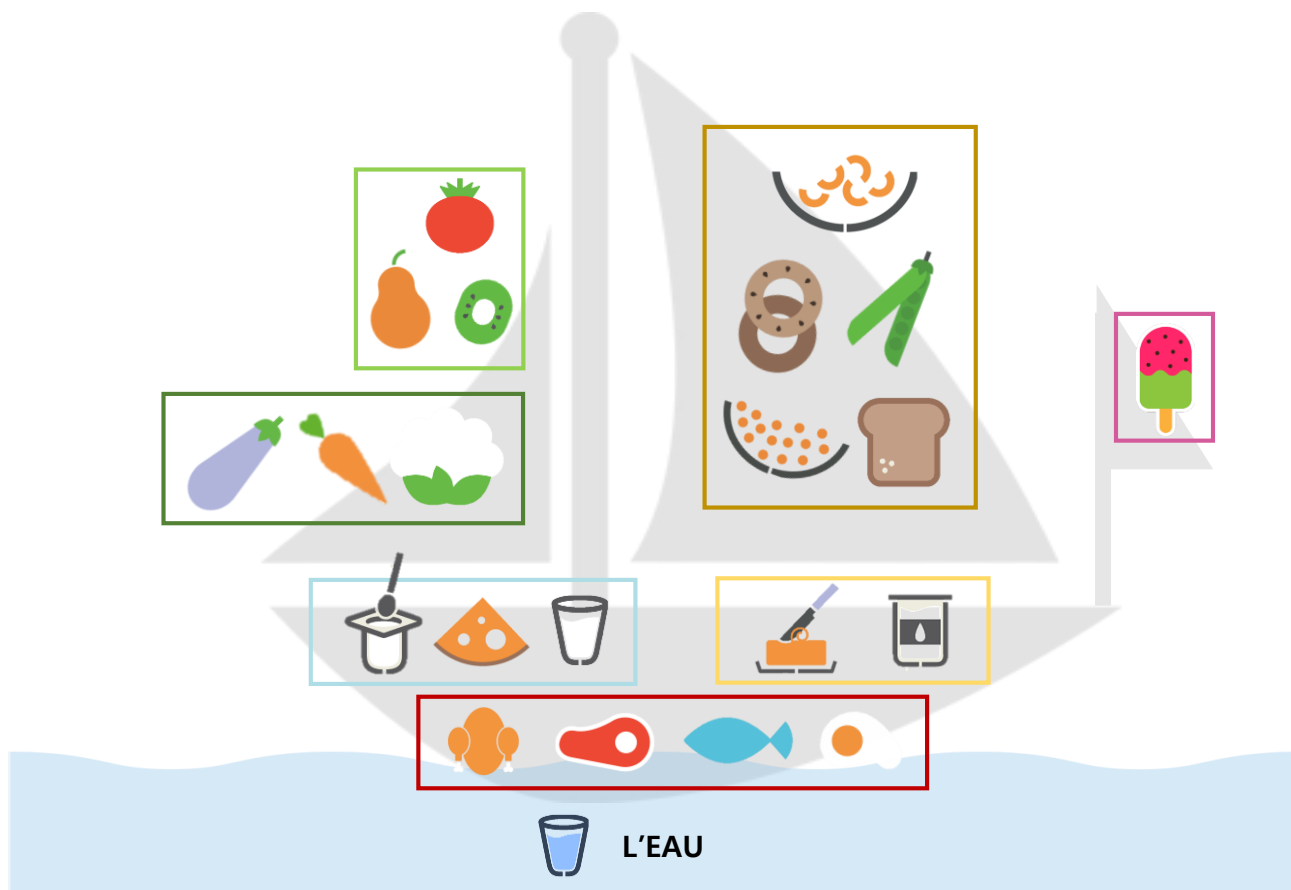
Il existe **7 grandes catégories d'aliments** :

- ★ Les **fruits** et **légumes**
- ★ Les **céréales**
- ★ Les **produits laitiers**
- ★ Les **viandes, poissons et œufs**
- ★ Les **matières grasses**
- ★ Les **produits sucrés**
- ★ L'eau



4. S'y retrouver dans les groupes d'aliments : le bateau alimentaire

Tous les jours tu fais de l'exercice, tu réfléchis, tu t'amuses et pour tous ces mouvements il te faut de l'énergie pour pouvoir avancer, comme un bateau. Le bateau, lui, avance grâce au vent, l'eau et ses voiles.



ALIMENTS BATISSEURS Viande, poisson, œufs, fromages, matières grasses		Imagine donc que tu es un bateau, dans lequel la coque représente tes muscles , ton squelette et les membranes de tes cellules . Pour constituer cette coque, tu as besoin des produits laitiers , de protéines animales et végétales qui vont te permettre d'avoir un corps solide et résistant.
ALIMENTS ENERGÉTIQUES Féculents, légumineuses, matières grasses		Les féculents apportent de l'énergie sur le long terme , ils sont représentés sur la grande voile car c'est elle qui permet au bateau d'avancer sur de longues distances en mer. Les matières grasses sont aussi des aliments énergétiques.
ALIMENTS PROTECTEURS Végétaux		Les fruits et les légumes apportent de l'énergie rapidement et protègent les cellules de notre corps grâce aux vitamines et antioxydants . C'est la voile d'artimon qui permet d'équilibrer le bateau.
PRODUITS SUCRÉS Gâteaux, sodas		Les produits sucrés ne sont pas indispensables. Ils nous apportent du plaisir lorsque nous les mangeons. C'est la petite voile qui permet de prendre de la vitesse sur le bateau !
EAU		Sans eau, ton bateau ne peut pas avancer sur la mer. De la même manière, ton corps ne peut fonctionner sans eau (sais-tu que ton corps est composé à 65% d'eau ?). L' eau est donc indispensable et tu dois en boire au moins 1,5l tous les jours.

PROGRAMME DES ATELIERS

ATELIER	THEME
1	Les fruits <i>Bol aux fruits de saison</i>
2	Les céréales <i>Polenta & sauce tomate</i>
3	Les légumes <i>Crumble au potiron</i>
4	Le chocolat <i>Poires pochées au chocolat</i>
5	Les légumineuses & les substituts de la viande <i>Dhal de lentilles corail</i>
6	Le défi solidaire <i>Risotto</i>
7	Le poisson & la pêche durable <i>Rillettes de poisson</i>
8	Le défi anti-gaspi <i>Pain perdu et œufs pochés</i>
9	L'équilibre alimentaire & la malbouffe <i>Hamburger maison</i>
10	Le défi final <i>Panier surprise</i>



ATELIER 2 : LES CÉRÉALES

*Polenta crémeuse
à la sauce tomate*

OBJECTIFS

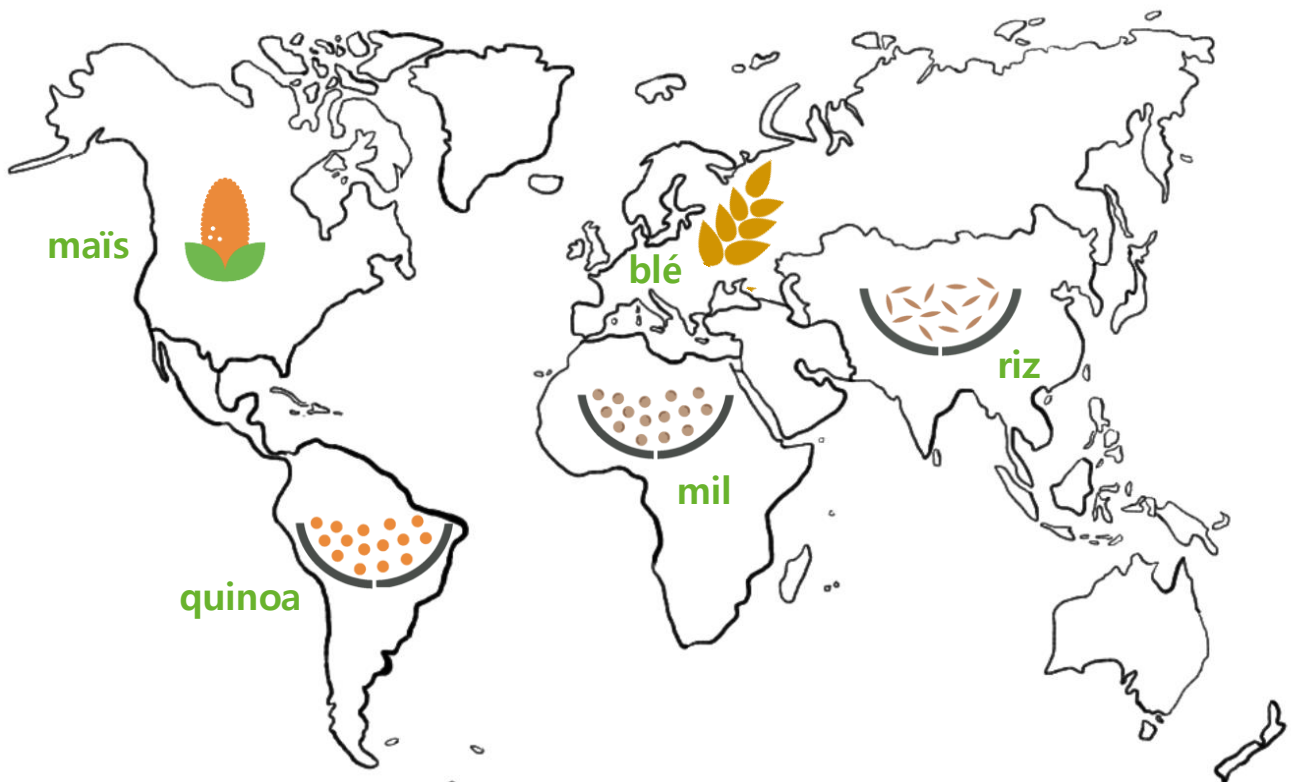
- ★ Découvrir les différents types de céréales
- ★ Comprendre l'importance des céréales pour l'organisme
- ★ Découvrir les différentes façons de cuisiner les céréales

LES CÉRÉALES

1. Les différents types de céréales

- ★ **Le blé tendre** : on l'appelle aussi froment. C'est la **première céréale cultivée en France**. On en fait la plupart du temps de la farine.
- ★ **Le blé dur** : ses grains sont plus durs et ne peuvent pas être réduits en farine. Il est utilisé pour la fabrication des pâtes et de la semoule.
- ★ **Le maïs** : découvert au XVème siècle en Amérique, il est aujourd'hui **la première céréale cultivée dans le monde et la deuxième en France**. Il est utilisé à 75% pour nourrir les animaux de la ferme.
- ★ **Le riz** : il en existe plus de 8000 variétés ! Tu connais certainement le riz thaï ou le riz basmati. Plus de 90% de la production de riz provient encore des régions humides d'Asie (Chine, Bangladesh, Laos...).
- ★ **L'orge** : c'est la **troisième céréale la plus cultivée en France**, principalement dans la région nord-est. Il entre dans la composition des céréales du petit-déjeuner et sert aussi à nourrir les animaux comme les vaches et les chevaux. Savais-tu que l'orge entre aussi dans la composition de certaines boissons alcoolisées comme la bière ?
- ★ **Les céréales secondaires** : elles sont moins utilisées mais elles sont excellentes pour la santé. On peut citer l'avoine, le seigle et l'épeautre, le quinoa et le sarrasin.

2. La carte de provenance des principales céréales



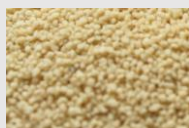
3. Comment consommer les céréales ?

Nous consommons les céréales une fois **cuites** ou réduites en **farine** pour en faire des pains, des galettes, des crêpes ou des gâteaux. Le riz, les pâtes, la semoule, et le maïs peuvent être consommés chauds ou froids en salade.

Il est
recommandé
de consommer
des céréales à
chaque
repas !

A toi de jouer !

Relie les photos de céréales à leur nom



- semoule
- maïs
- quinoa
- blé
- sarrasin
- riz

Du point de vue nutritionnel, les céréales sont **riches en glucides, fibres, protéines** et **pauvres en graisses**. Elles tiennent bien au corps. Cela signifie qu'elles te permettent de ne pas avoir faim pendant longtemps et donc de moins grignoter !



Capsule historique : Cultivées dans le monde entier de tout temps, les céréales ont même permis de tracer des aires géographiques : le riz en Asie, le blé au Moyen-Orient et en Europe, le maïs en Amérique et le mil en Afrique. Aujourd'hui à la base de notre alimentation, les céréales présentent une grande diversité de variétés et contribuent à nourrir l'humanité, plus que n'importe quel autre type d'aliment.

POLENTA A LA SAUCE TOMATE

USTENSILES

- Une casserole
- Une passoire
- Planches à découper
- Couteaux
- Une poêle
- Une spatule
- Un fouet

INGREDIENTS (4 personnes)

- 200 g de polenta (semoule de maïs)
- 600 ml d'eau
- 400 ml de lait entier
- 1,5 kg de tomates (fraîches ou en conserves)
- 4 oignons
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel fin, gros sel et poivre
- 1 c. à s. de sucre

METHODE

1. Lave les légumes dans une passoire. Cisèle (taille en petits dés) les oignons et taille les tomates en dés. Ecrase la gousse d'ail, retire le germe et hache la finement.
2. Cisèle (tailler en petit dés) les oignons et taille les tomates en dés. Hache finement l'ail.
3. Fais chauffer à feu moyen de l'huile d'olive dans une poêle, ajoute les oignons ciselés et fais suer quelques minutes jusqu'à qu'ils soient translucides. Ajoute ensuite l'ail, laisse suer encore 2 minutes et ajoute les tomates. Assaisonne la sauce avec du sel fin, du poivre, les herbes de Provence et le sucre. Laisse compoter à feu doux durant environ 20 minutes.
4. Quand ta sauce est prête, débarrasse-la dans un saladier à l'aide d'une spatule.
5. Fais bouillir dans une grande casserole l'eau et le lait avec une cuillère à soupe de gros sel. Ensuite verse la polenta en pluie et mélange constamment avec un fouet jusqu'à que le mélange s'épaississe. En fin de cuisson ajoute un filet d'huile d'olive et mélange une dernière fois.
6. Pour la dégustation, dresse la polenta de façon harmonieuse dans un bol ou une assiette et verse la sauce tomate dessus.

L'ASTUCE DU CHEF

Sais-tu à quoi ça sert de mettre un peu de sucre dans ta sauce tomate ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ATELIER 3 : LES LÉGUMES

Crumble au potiron

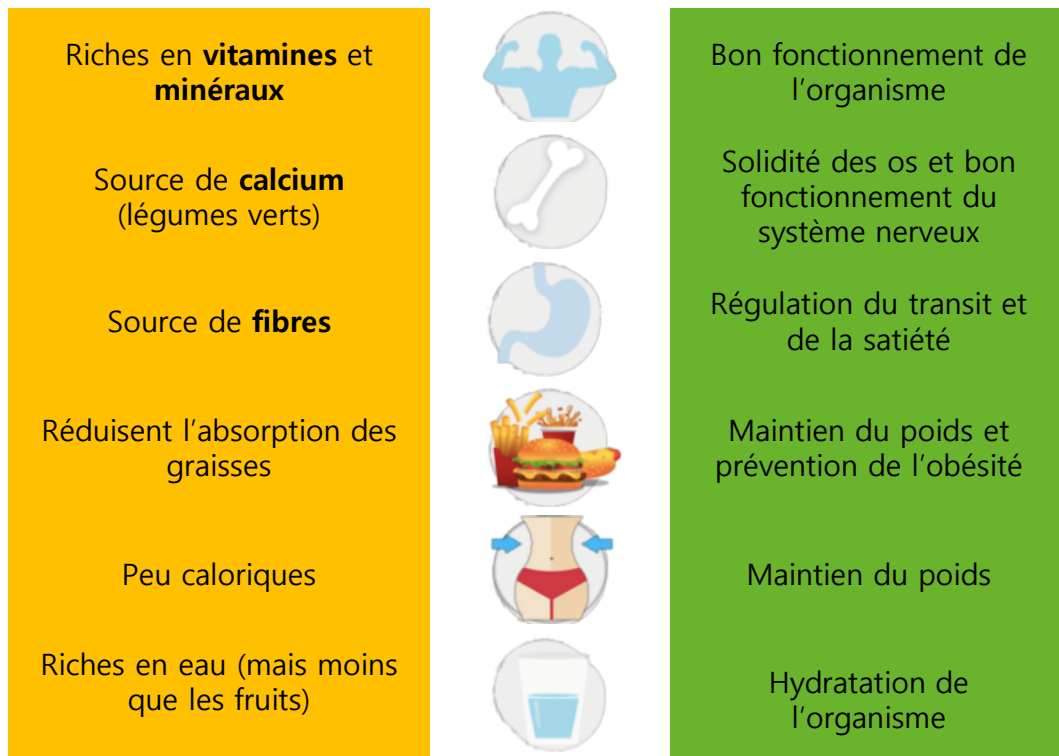
OBJECTIFS :

- ★ Comprendre l'intérêt des légumes pour la santé
- ★ Se familiariser avec les diverses techniques de coupe de légumes
- ★ Se familiariser avec la saisonnalité des légumes

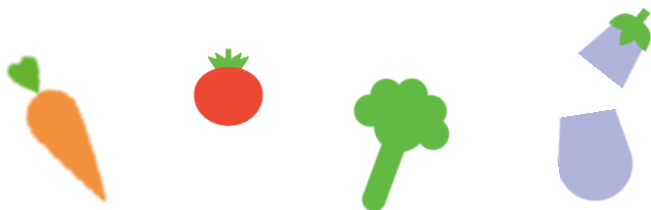
LES LÉGUMES

1. Pourquoi manger des légumes ?

Les légumes, tout comme les fruits, sont essentiels pour être en bonne santé ! A eux deux, les fruits et légumes permettent de faire le plein de fibres, de vitamines, minéraux et d'antioxydants.



Il est recommandé de manger au moins 3 portions de légumes par jour. **Une portion de légumes** correspond à la taille d'un **poing fermé** ou d'une balle de tennis soit par exemple : 1 grosse carotte, 1 tomate, 4 bouquets de brocolis, ½ aubergine.



Les antioxydants sont des pigments. Ils donnent leur belle couleur aux carottes et aux framboises et les protègent aussi des envahisseurs (rayons ultraviolets, pollution). Tous ces bienfaits te sont transmis quand tu en manges !

2. Mange ta soupe, ça fait grandir !

Tes parents ou grands-parents t'ont peut être déjà dit de manger de la soupe pour grandir ! La soupe en elle-même ne te fera pas grandir plus vite par contre comme elle contient généralement plusieurs sortes de légumes elle te permet de faire le **plein de vitamines**, de **bien grandir** et d'**être en forme** pour **résister aux microbes** de l'hiver par exemple.

Les légumes (et les fruits) ont un goût plus subtil que les produits gras et sucrés et sont souvent moins appréciés. N'hésite pas à les **goûter plusieurs fois** et **cuisinés de différentes manières** pour te faire un avis. Il est plus facile **d'adopter de saines habitudes alimentaires lorsque l'on est jeune !**

3. Les différents types de légumes

Il existe plein de **types de légumes différents**. Dans le tableau ci-dessous, tu retrouveras les principaux. Savais-tu par exemple que la tomate est un **légume-fruit** ?

RACINE	FEUILLE	FRUIT	GOUSSE
Carotte, panais, fenouil	Salade, épinards, chou	Tomate, concombre, aubergine	Pois mange-tout, haricots, fèves
			
TUBERCULE	BULBE	FLEUR	TIGE
Pomme de terre, topinambour	Ail, oignon, échalote	Brocoli, artichaut	Céleri-branche
			

Qui suis-je : connais-tu ces expressions liées aux légumes ?

Ecris sur les pointillés les réponses que tu connais

- ★ On me cite pour qualifier un mauvais film, qui suis - je ?
.....
- ★ Dans l'expression je décris une personne qui tombe facilement amoureux, qui suis-je ?
.....
- ★ Que signifie l'expression « la fin des haricots » ou « les carottes sont cuites » ?
.....
- ★ Je suis le légume qui exprime le mieux la douleur, qui suis – je ?
.....
- ★ Peux – tu épeler le mot haricot en commençant par la fin ?
.....



3. Lexique du petit chef

Pour couper les légumes comme un chef, il y a **plusieurs techniques**. Chaque technique employée en cuisine nécessite un outil bien approprié.

- ★ **Émincer** : couper un aliment en tranches minces
- ★ **Hacher** : couper en morceaux plus ou moins petits avec un couteau ou un hachoir
- ★ **Ciseler** : couper en très petits morceaux en faisant des incisions dans un sens puis en recoupant perpendiculairement
- ★ **Brunoise** : légumes hachés finement en tout petits dés (1mm/1mm)
- ★ **Macédoine** : comme la brunoise mais les dés sont de plus grosse taille
- ★ **Julienne** : légumes en fines tranches coupés dans la longueur
- ★ **Tronçons** : gros morceaux de forme allongée
- ★ **Bouquets** : pour les légumes à tête frisée comme le brocoli et le chou-fleur.

4. La cuisson des légumes



SAUTÉS

Réalisés à la **poêle** ou au **wok** (poêle asiatique), dans une petite quantité d'huile ou de bouillon et à feu vif. On commence par les plus longs à cuire et on garde chaque légume croquant.



BLANCHIS

On les plonge **1 à 2 minutes dans l'eau bouillante salée**, puis dans un bac d'eau glacée pour les garder croquants et fixer leur couleur. Les chefs utilisent souvent cette technique, puis ils terminent la cuisson des légumes en les **sautant à l'huile quelques minutes**, juste avant le service.



RÔTIS

On préchauffe le four ou le grill à 200°C. Sur une plaque, on arrose d'huile d'olive et de fines herbes et on dispose les légumes ou les fruits en laissant de l'espace entre eux afin qu'ils **grillent**. On mélange de temps en temps et on cuit jusqu'à **obtenir une jolie caramélisation**.



VAPEUR

On lave les légumes et on les met dans une marguerite (sorte de passoire) qu'on dépose dans une casserole plus grande où il y a un peu d'eau bouillante. On cuit à couvert **à feu vif**, en surveillant le niveau d'eau. Les légumes ne doivent pas toucher l'eau en cuisant, sinon les éléments nutritifs passent dans l'eau. On peut réutiliser l'**eau de cuisson en soupe ou sauce**.



EN PAPILOTTE

Utile pour les légumes mais aussi les viandes et les poissons, elle **concentre les saveurs en cuisant les aliments dans une petite pochette** faite de papier parchemin ou de papier d'aluminium. On place les aliments au centre d'une feuille, on arrose d'un peu de bouillon, d'un filet d'huile ou d'un peu de beurre, on assaisonne, on referme et on cuit.

CRUMBLE AU POTIRON

USTENSILES

- Une planche à découper
- Un économe
- Couteaux
- Une poêle
- Une casserole
- Une balance

INGREDIENTS (4 personnes)

Pour la compotée de potiron

- 1 potiron
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- Sel & poivre
- Noix de muscade
- 1 c. à s. de crème fraîche épaisse
- Huile d'olive

Pour le crumble

- 150 g de farine
- 75 g de beurre
- 100 g de Parmesan



L'ASTUCE ANTI-GASPI DU CHEF



Que faire avec les épluchures du potiron ou les graines qu'il reste pour ne pas les gâcher ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

METHODE

1. Lave et pèle le potiron en cubes d'environ 2 cm de côté. Emince l'oignon et l'ail.
2. Fais chauffer l'huile dans une poêle (attention à ne pas la faire brûler) et fais revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il caramélise.
3. Ajoute ensuite l'ail haché et les cubes de potiron, la muscade râpée, le sel et le poivre. Une fois le potiron devenu tendre réserve-le pour la suite de la recette.
4. Pour la préparation à crumble, mélange dans un grand saladier la farine, le beurre coupé en morceaux et le parmesan. Malaxe avec les doigts jusqu'à obtenir un mélange sableux.
5. Fais chauffer une poêle à sec (sans matière grasse) et dépose-y ta pâte à crumble. Laisse dorer quelques minutes en remuant de temps en temps. Dans une assiette dispose les légumes cuits puis, par dessus, la pâte à crumble dorée.

CALENDRIER DES FRUITS DE SAISON

Type	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Pomme 	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Poire 	●	●	●							●	●	●
Melon 							●	●	●			
Pêche 						●	●	●	●			
Nectarine 						●	●	●	●			
Fraise 					●	●	●	●	●	●		
Framboise 						●	●	●	●	●		
Cassis 						●	●					
Groseille 						●	●					
Myrtille 						●	●					
Mûre 						●	●	●				
Rhubarbe 					●	●	●	●	●			



Demain la Terre qui fournit ces calendriers de fruits et légumes de saison est une association de producteurs de fruits et légumes, rassemblés autour d'un projet commun de développement durable. Cette association a été créée en 2004 dans l'optique de regrouper des entreprises qui veulent penser, expérimenter et développer une agriculture d'avenir, une troisième voie avec l'agriculture biologique et l'agriculture conventionnelle/raisonnée.

Si tu veux en savoir plus, scanne le QR code ci-contre.

