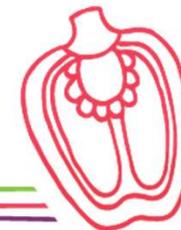




Projet

« Atelier cuisine pour futurs étudiants ».



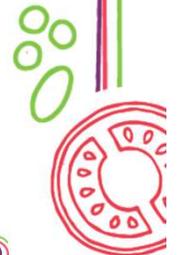
1/ Le projet ...



Le contexte / diagnostic :

Selon le baromètre « Santé jeunes 2008 », un étudiant sur 5 ne consomme pas plus de 2 repas par jour et 15% ne mangent ni légumes ni fruits. 95% grignotent entre les repas.

En Normandie, selon les résultats d'un questionnaire lancé en septembre 2013 par l'association FCBN (Fédération Campus Basse-Normandie) et ayant obtenu les réponses de 4000 étudiants, 10% des étudiants ne prendraient pas 3 repas par jour et 50% restreindraient leur budget alimentation pour des raisons financières.



Objectif général:
Promouvoir une alimentation équilibrée et « fait maison » auprès de futurs étudiants

Objectifs spécifiques :

- Renforcer les connaissances des étudiants à propos de l'alimentation
- Valoriser la cuisine « faite maison »
- Valoriser la place des fruits et légumes dans l'alimentation et dans la santé

Objectifs opérationnels :

- Organiser un atelier cuisine, autour d'une cuisine variée, simple, rapide et peu coûteuse
- Mettre en place un temps d'échange avec les lycéens - repas dégustation



2/ L'atelier culinaire, en pratique



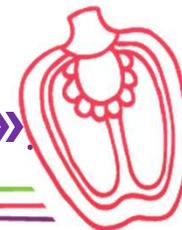
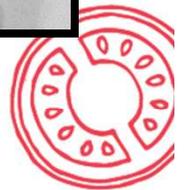
NEWS

Innovation au lycée JABayeux



Jeudi 28 février :

« Atelier cuisine
pour futurs étudiants »





Atelier cuisine du Lycée

Jeudi 28 février 2019

L'objectif : Confectionner des plats simples, équilibrés, peu coûteux avec une poêle et un micro-ondes



Très utile pour une future vie d'étudiant!




GOÛT / PARTAGE / PROXIMITÉ



Atelier cuisine du Lycée

Jeudi 28 février 2019



Des conseils de techniques culinaires
par notre Chef Scolarest



Des conseils diététiques,
par notre Diététicienne
Scolarest



5 équipes
10 recettes



GROUPE 1



Plat

Piperade de tomates, poivron, basilic et œufs

Salade verte

Dessert

Crumble aux pommes au micro-ondes



GROUPE 2

Plat

Paupiettes de poulet au Kiri®
Haricots vert à l'ail, cuisson au micro-ondes





Plat

GROUPE 3



Poisson en papillote et ses petits légumes, cuisson au micro-ondes

Dessert

Pain perdu




GOÛT / PARTAGE / PROXIMITÉ





Entrée

GROUPE 4

Tomates mozzarella

Plat

Fishcake

Purée de pois cassés



GROUPE 5



Plat

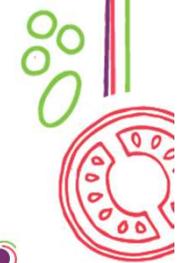
Risotto de petit-pois & blancs de poulet

Dessert

Gâteau aux pommes à la poêle



De vrais chefs !!!



Et pour finir !

Dégustation en toute convivialité



« Cuisine simple et efficace ».

« Merci »

« Bravo! »

« Intervenants gentils et
accueillants »

« Très bonne ambiance,
de bons conseils »



Scolarest
GOÛT / PARTAGE / PROXIMITÉ

On en parle déjà dans la presse!



L'idée

Installés autour de tables transformées en plans de travail, une douzaine de lycéens s'affairent, ce jeudi soir, dans le réfectoire du collège Jeanne-d'Arc. Avant de s'attaquer aux recettes, ils regardent le chef émincer un oignon. « Cela paraît simple, affirme Sébastien Soyer, le responsable de la restauration de l'établissement. Mais il faut un peu de pratique pour maintenir le couteau avec les phalanges. »

Après leurs cours, ces lycéens ont accepté de participer à un atelier cuisine avec comme seuls ustensiles une poêle et un micro-ondes. « Ce que l'on peut trouver dans une chambre d'étudiant, résume Sébastien Soyer. Pour ce premier atelier à destination des lycéens, nous avons décidé de leur expliquer comment cuisiner des choses simples et diététiques avec peu de moyens. »

Plus habitué à mener des actions pédagogiques avec les écoliers, le chef a, cette fois-ci, décidé de monter

un projet avec les plus grands. Répartis autour de quatre pôles, les élèves doivent concocter paupiettes de poulet, risotto, papillotes ou frittata. « Le défi, c'est de réaliser ces plats à partir de produits frais, avec seulement quelques ingrédients achetés en supermarché, et les faire cuire à la poêle ou au four à micro-ondes », assure Sébastien Soyer. « Avec un budget d'environ 30 € pour cinq repas, poursuit Salomé Marguerite, la diététicienne. Ce qui représente une semaine pour un étudiant. »

Un sacré challenge pour des élèves qui regardent parfois le sac de riz, en demandant « s'il est déjà cuit ». Après avoir cuisiné, les adolescents ont ensuite pu déguster leurs créations culinaires. « Ils repartiront avec un livret de recettes, précise Salomé Marguerite. Un petit fascicule qui récapitule aussi la liste des ustensiles les plus utiles et des ingrédients à posséder absolument dans son placard. »

Eric MARIE

