

écolation

CAHIER DE FORMATION

Animateur d'atelier Écolation dans les écoles secondaires

Formation INDIVIDUELLE

La Table des Chefs

Québec 



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

Coordonnées pour support et accompagnement

Association québécoise de la garde scolaire
402, Verchères
Longueuil, QC J4K 2Y6

Josée Plante, B.A., M.A.P., chargée de projet Écollation
josee.plante@gardescolaire.org
450 670-8390 | 1 800 363-0592 poste 224

La Tablée des Chefs
930, Curé Poirier Est
Montréal, Qc H4G 3A4

Patrick Emedy, chef formateur
patrick.emedy@tableedeschefs.org
Tél : 450-748-1638 (bureaux ouverts de 9 h à 17 h)

TABLE DES MATIÈRES

Le projet Écollation	5
La mission de la Tablée des Chefs: Nourrir et Éduquer.....	5
Mise en contexte des ateliers	6
La formation	7
Quels sont les objectifs de cette formation?.....	7
Quels outils?.....	7
Comment se déroule la formation?	7
Les ateliers Écollation	8
But et objectifs	8
Les rôles de chacun.....	8
Hygiène et de salubrité	10
Au moment de l'achat.....	10
Les règles minimales	10
L'entreposage des aliments	11
Le nettoyage et l'assainissement.....	12
Les toxi-infections alimentaires.....	12
La prévention des toxi-infections.....	12
Notions de nutrition et de saine alimentation	16
La saine alimentation et les mythes alimentaires.....	16
Les régimes, les aliments et les différentes théories qui circulent sur l'alimentation.	17
« Trucs » pédagogiques de base à connaître	18
Techniques culinaires	20
Quelques sites de référence	22
Tableau de conversions	23



LE PROJET ÉCOLLATION

Écollation est un projet pilote qui s'articule autour de la distribution de collations de fruits et de légumes aux jeunes fréquentant des écoles de milieux défavorisés. L'Association québécoise de la garde scolaire est mandatée pour réaliser ce projet, en collaboration avec les membres de la Table québécoise sur la saine alimentation sur laquelle siège la Tablée des Chefs.

Le projet vise aussi le renforcement des compétences alimentaires et culinaires des jeunes et à leur permettre de se découvrir comme mangeur et de renforcer leur confiance en soi. À terme, le projet vise à contribuer à l'amélioration de la capacité des jeunes à faire de meilleurs choix pour leur santé. Le projet Écollation entend aussi répondre aux critères de développement durable. Sa principale cible d'action est de miser sur des collations de fruits et de légumes, les aliments les plus gaspillés du système alimentaire, afin de réduire le gaspillage d'aliments sains.

écollation



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

Le projet s'inscrit dans le cadre de la Politique gouvernementale de prévention en santé qui prévoit l'amélioration des conditions de vie qui favorisent la santé et l'amélioration du développement des capacités des personnes dès leur plus jeune âge. Cette orientation inclut l'objectif d'améliorer, entre autres, l'acquisition et le renforcement de compétences permettant d'effectuer des choix éclairés en matière de santé et d'alimentation chez les jeunes d'âge scolaire.

La mission de la Tablée des Chefs : Nourrir et Éduquer

La mission est de nourrir les personnes dans le besoin et de développer l'éducation culinaire des jeunes.

En 2002, Jean-François Archambault fondait *La Tablée des Chefs*, d'abord pour permettre aux restaurateurs et hôteliers de redistribuer leurs restants de nourriture. Il lui semblait beaucoup plus logique de faire profiter des gens de ces extras plutôt que de les jeter aux poubelles. C'est en travaillant avec les banques alimentaires et les organismes offrant des services aux personnes moins favorisées qu'il réalisa les besoins criants et toujours grandissants de plusieurs québécois au niveau de l'aide alimentaire (1,9 M de demandes par mois). Cuisiner pour sa famille, lorsque les budgets sont serrés et que l'on a peu de connaissances culinaires, c'est un beau défi auquel plusieurs québécois font face à tous les jours! L'idée lui est donc venue de créer des ateliers de cuisine qui seraient offerts dans les écoles secondaires, dans les centres de jeunesse et dans d'autres milieux communautaires qui permettraient aux jeunes d'apprendre les rudiments de la cuisine, de la saine alimentation et de faire en sorte qu'ils soient éventuellement moins dépendants des ressources d'aide alimentaire. En 2007, les premiers groupes de jeunes apprenaient à cuisiner grâce au programme d'ateliers culinaires pour adolescents de *La Tablée des Chefs*. Jean-François Archambault est aujourd'hui entouré d'une équipe de plus de vingt personnes passionnées et d'une centaine de chefs impliqués dans la formation de nos jeunes dans toute la province. Il crée et développe avec eux différents programmes, événements et publications culinaires en mobilisant les chefs, les cuisiniers et les pâtisseries du Québec. Nous visons à transmettre son expertise en **formant**, en **outillant** et en **accompagnant** les milieux dans leurs interventions auprès des jeunes.

La Tablée des Chefs

« La cuisine comme ingrédient du changement social; une recette gagnante, puissante et savoureuse. »

Jean-François Archambault,
directeur général et fondateur de La Tablée des Chefs

Mise en contexte des ateliers

Les ateliers Écollation visent à donner aux jeunes la chance de cuisiner des recettes simples et saines.

Les jeunes apprennent de moins en moins à cuisiner avec leurs parents. Ceux-ci sont souvent trop occupés ou n'ont pas de connaissances culinaires particulières parce qu'ils n'ont pas eux-mêmes appris à cuisiner.

Avec ces ateliers Écollation, nous voulons :

- > Apprendre aux jeunes à **cuisiner simplement**, à réaliser des recettes simples, **de tous les jours**;
- > Enseigner aux jeunes des **trucs et astuces** intéressants qui rendront leur apprentissage captivant et motivant;
- > Cuisiner des **recettes nutritives** en expliquant aux jeunes les principes et les enjeux d'une saine alimentation;
- > Cuisiner des **recettes abordables** et dont les ingrédients sont accessibles.

Le principe de base des ateliers est qu'en préparant soi-même sa nourriture, celle-ci devient source de fierté et nous sommes alors plus enclins à la consommer. **Il est donc impératif que les jeunes cuisinent eux-mêmes leurs recettes de collation pour atteindre les objectifs visés.** L'important n'est pas de faire de beaux gâteaux, des coupes égales et parfaites, mais plutôt de laisser les jeunes faire eux-mêmes les gestes, de réaliser les recettes eux-mêmes pour que le résultat soit le leur. Il est essentiel de les amener à vivre des succès et que ces nouvelles connaissances leurs apportent plaisir et fierté.

L'animateur doit prendre en considération le niveau de connaissance des jeunes en matière de variété d'aliments ou de goûts. Il est important de prendre le temps nécessaire pour faire découvrir, sentir et toucher les nouveaux aliments avant de réaliser la recette. Il est préférable d'intégrer de manière graduelle, atelier après atelier, les nouveaux aliments en ayant, lors de chacun des ateliers, une majorité d'aliments connus que le jeune pourra retrouver facilement chez lui afin de reproduire la recette.

Écollation vise à enseigner des notions de saine alimentation auprès des jeunes. Un des objectifs, par les recettes réalisées, vise à inciter les jeunes à consommer plus de fruits et légumes, qu'ils soient frais, séchés, surgelés ou même en conserve. Il est préférable de privilégier des recettes à faible teneur en gras, en sucre et en sel. Une prise de conscience peut entraîner un changement dans les habitudes alimentaires des jeunes. L'accompagnement des jeunes concerne aussi les ustensiles et le matériel utilisé en cuisine. Ils apprendront à les nommer et les utiliser (voir affiche « ustensiles de cuisine »).

Il faut aussi savoir qu'il arrive que les jeunes n'aient pas un ingrédient ou plat, n'en ayant jamais mangé. Il se peut aussi que l'ingrédient ait été mal apprêté, ou le plat mal préparé. Le plat ou l'ingrédient peut aussi ne pas être au goût d'un parent ou d'un ami et que le jeune anticipe le fait de ne pas aimer. **Une des choses essentielles dans les ateliers Écollation demeure l'expérience vécue.** En mettant les jeunes en contact avec des aliments sains et bien apprêtés (par eux) et en les **encourageant à goûter**, il est possible de leur apprendre que l'alimentation saine peut également être bonne.

LA FORMATION

Quels sont les objectifs de cette formation?

Cette formation vous permettra de :

- > Développer des habilités en cuisine en découvrant et pratiquant les principales techniques culinaires nécessaires à l'élaboration de collations;
- > Maîtriser les principales règles d'hygiène, de salubrité et de sécurité au travail;
- > Acquérir un socle de connaissances suffisant en matière de saine alimentation et un accès à des outils fiables pour être en mesure de répondre aux questions et réagir aux remarques des jeunes;
- > Adopter des attitudes adéquates, des techniques pédagogiques simples;
- > Accompagner le participant dans la lecture et l'application des recettes;
- > Animer les ateliers Écollation de façon sereine.

Quels outils?

- > Cahier de recettes Écollation offrant un choix de différentes collation
- > Liste de pratiques fortement conseillées pendant les ateliers
- > Lot d'affiches et affichettes pédagogiques
- > Plateforme web e-learning.tableedeschefs.org :
 - Inscription en tant que Chef-animateur
 - Sélectionner Projet Ecollation, remplir et envoyer
 - Nous vous contacterons pour valider votre profil

Comment se déroule la formation?

- > Atelier de cuisine Écollation, aspects pratiques, organisation
- > Animateur et accompagnateur, rôles respectifs
- > Présentation des outils
- > Visionnement de capsules web
- > Règles d'hygiène et sécurité en cuisine
- > Principales techniques culinaires nécessaires à l'élaboration de collations
- > Lecture d'une recette et mise en pratique
- > Notions de nutrition et de saine alimentation
- > Quelques astuces « animation d'atelier »
- > Observation d'un atelier culinaire, accompagnement, conseils et retour sur atelier
- > Évaluation de la formation et questions particulières

LES ATELIERS ÉCOLLATION

But et objectifs

Le but des ateliers Écollation est d'**initier les adolescents à la cuisine et à la saine alimentation**. En leur faisant **pratiquer des techniques de base de cuisine**, en leur faisant **goûter à des aliments nouveaux** et différents et en leur expliquant des **notions simples de nutrition, d'hygiène et de salubrité**, nous visons à transmettre aux jeunes des connaissances qu'ils pourront mettre en pratique dans leur quotidien.

Les ateliers doivent se dérouler dans une **atmosphère agréable, conviviale et détendue** et il est important de toujours se souvenir que nous ne tentons pas de former de futurs chefs. Les animateurs devront accepter de vivre avec les imperfections et mettre plus d'emphasis sur les attitudes et aptitudes, plutôt que sur la tâche en tant que telle « Mieux vaut que le jeune s'essaye à couper une carotte en petits dés en faisant de son mieux sans arriver à un résultat parfait que d'attendre de lui une brunoise (La brunoise est une manière de couper les légumes en petits dés) impeccable en lui mettant la pression ! ».

Les règlements devront être respectés en tout temps et les jeunes devront démontrer clairement leur intérêt pour que les ateliers se déroulent dans un climat de plaisir et de collaboration. Un contexte où on doit constamment faire de la discipline n'est agréable pour personne.

Nous encourageons les animateurs à inclure d'autres objectifs en lien avec l'apprentissage de la cuisine comme le **développement durable** (contenants réutilisables pour ramener les plats cuisinés à la maison, recyclage, économiser l'eau pour la vaisselle, minimum de gaspillage, etc.), le **travail d'équipe** (rotation des équipes, rotation des tâches d'entretien comme balai, ménage du poste du chef, vaisselle collective par exemple), l'**autonomie** (rangement des outils et du matériel utilisé, nettoyage du poste de travail, exécution des recettes de façon de plus en plus autonome, etc.).

Les rôles de chacun

Le rôle de l'accompagnateur

L'accompagnateur est une personne qui assiste l'animateur lors de chaque atelier de cuisine. Il est impératif que l'accompagnateur et l'animateur travaillent dans le même sens, qu'ils soient en mesure de se parler et de collaborer.

Avant le début des ateliers Écollation, l'accompagnateur doit :

- > Suivre la formation de la Tablee des chefs et prendre connaissance du cahier de formation en s'assurant qu'il a bien compris ses tâches.
- > Éventuellement recueillir les inscriptions des jeunes.

À chaque atelier, il doit :

- > Prendre les présences.
- > Distribuer la recette du jour à chacun des élèves.
- > Encadrer le groupe de jeunes en tout temps lors des ateliers culinaires.
- > Assurer la discipline et le respect des consignes d'hygiène et de sécurité.
- > Vérifier que les techniques culinaires montrées par l'animateur soient faites correctement et que les consignes soient respectées.
- > Aider les jeunes qui ont de la difficulté à accomplir les tâches **sans pour autant réaliser la recette à leur place**.
- > S'assurer que la vaisselle soit lavée correctement et que tout soit rangé à la bonne place avant de laisser partir les jeunes.
- > Recueillir et laver tous les linges sales et les tabliers* pour qu'ils soient propres pour le prochain atelier.

Important

L'accompagnateur doit **vérifier les compléments d'information** qu'il transmet aux participants; il en est responsable. Plusieurs mythes alimentaires circulent en matière de **nutrition** et de saines habitudes de vie et il ne faudrait en aucun cas donner de mauvaises informations aux participants. Pour éviter cette situation, nous conseillons à l'accompagnateur de s'en tenir aux informations fournis dans ce cahier de formation ou de bien vérifier les notions auprès de la Tablee des chefs avant de les expliquer aux jeunes. Le webinaire « saine alimentation » présente les dix principaux messages-clé à transmettre aux jeunes. Il est possible de le visionner sur la plateforme web de la Tablee des chefs (e-learning. tableedeschefs.org). De plus, le site www.extenso.org est un outil fiable et complet que vous pouvez utiliser en cas de besoin.

Le rôle de l'animateur

L'animateur est la personne qui forme les jeunes inscrits au programme des ateliers Écollation. Il anime les différents ateliers de cuisine.

Lors des ateliers de cuisine, le rôle de l'animateur est de :

- > Présenter aux jeunes le **plan** de l'atelier.
- > Enseigner **la (ou les) matière(s)** du programme correspondant à l'atelier.
- > Évaluer les apprentissages des participants et **adapter** son approche et la quantité d'informations selon la capacité des jeunes à les emmagasiner.
- > **Répondre aux questions** des participants et de l'accompagnateur.
- > Faire des **démonstrations** et expliquer les techniques de cuisine lorsque mentionné sur le programme et/ou lorsque l'animateur le juge pertinent.
- > **Superviser** le travail des participants et donner au besoin des explications supplémentaires.
- > Faire respecter les **consignes de sécurité** en tout temps, en rappelant fermement les règles vues lors du premier atelier.

Le rôle de la Tablee des Chefs

- > Fournir une **formation** adaptée à l'animateur et à l'accompagnateur.
- > Fournir un **cahier de recettes** diversifiées des ateliers Écollation.
- > Assurer un suivi téléphonique et au besoin des visites auprès du milieu pour s'assurer que la mise en œuvre des ateliers se déroule bien.
- > Fournir un accès pour de la formation continue avec des capsules vidéos et divers documents sur la plateforme de formation en ligne¹ e-learning.tableedeschefs.org

¹ Vous pouvez accéder au site internet de La Tablee des Chefs pour consulter de nombreuses autres vidéos à l'adresse suivante : www.tableedeschefs.org ou sur notre chaîne You tube : <https://www.youtube.com/user/TableedesChefs1>

HYGIÈNE ET DE SALUBRITÉ

Au moment de l'achat

Pensez à mettre des aliments frais dans votre panier! Examinez minutieusement les aliments que vous mettez dans votre panier. Assurez-vous que leur emballage est intact et que leur aspect est normal. En cas de doute sur la salubrité d'un aliment, abstenez-vous de l'acheter.

La conservation des aliments à une température appropriée relève de votre responsabilité. Chez l'épicier, vous devriez mettre en tout dernier dans votre panier les aliments congelés ou qui doivent être gardés réfrigérés. Assurez-vous également de placer dans votre panier les aliments cuits ou prêts à manger au-dessus des aliments crus.

Une fois votre épicerie terminée, si vous prévoyez un délai avant votre retour à l'école, placez les aliments périssables dans une glacière avec de la glace ou des sachets réfrigérants.

Éviter les mauvaises surprises, la **durée de conservation** des aliments est la période pendant laquelle les aliments non ouverts et conservés dans des conditions adéquates conservent leur fraîcheur, leur goût et leur valeur nutritionnelle. La **date de péremption** n'est pas une garantie de salubrité de l'aliment. Elle constitue plutôt une indication de la fraîcheur et de la durée de conservation potentielle des aliments non ouverts.

Les règles minimales

La meilleure façon d'éviter de contaminer les aliments que l'on prépare est de suivre rigoureusement des règles d'hygiène minimales :

> Lavez-vous les mains avec du savon avant de manipuler les aliments :

- après avoir fumé
- après avoir attaché vos cheveux (le cas échéant)
- après avoir éternué
- après vous être mouché
- après avoir touché un animal
- après avoir manipulé de la viande crue

> chaque fois qu'il y a un risque de contamination.

> Abstenez-vous de manipuler des aliments si vous êtes atteint d'une maladie contagieuse comme une gastro-entérite.

> Servez-vous d'un ustensile propre plutôt que de vos mains pour manipuler les aliments.

Se passer les mains sous l'eau ne suffit pas !

Voici comment procéder pour un lavage de main efficace :

-  **1** Se mouiller les mains.
-  **2** Savonner.
-  **3** Frotter les ongles, les mains et les poignets.
-  **4** Rincer.
-  **5** Sécher.

Souvenez-vous qu'un bon lavage des mains dure au moins **20 secondes**. Voir autocollant affiché proche du point d'eau

L'entreposage des aliments

La durée de conservation d'un aliment est la période pendant laquelle un fabricant garantit la fraîcheur de son produit. Des conditions minimales de conservation doivent toutefois être respectées.

Au réfrigérateur

- > Éliminez les aliments qui ont une odeur, une texture ou une couleur inhabituelle, ou dont l'aspect est douteux.
- > Placez les aliments dans des contenants étanches afin d'empêcher l'écoulement des liquides. Par exemple, le jus de volaille ou de viande crue contamine les autres aliments.
- > Faites régulièrement le lavage de votre réfrigérateur à l'aide d'un détergent, suivi d'un assainissement en utilisant une solution d'eau de Javel.
- > Maintenez les aliments périssables au réfrigérateur **entre 0 °C et 4 °C**, car à cette température la **multiplication des microorganismes est ralentie**.
- > Placez un thermomètre dans le réfrigérateur, près de la porte, puisque c'est l'endroit où la température est la plus élevée.
- > Vérifiez la température régulièrement et ajustez-la au besoin.
- > Entreposer les aliments prêts à manger au-dessus des aliments crus.

Aliments sous-vide

Avec les aliments emballés sous vide, il faut appliquer les mêmes précautions qu'avec les autres aliments périssables car, même en l'absence d'oxygène, des bactéries dangereuses pour la santé peuvent se développer.

Au congélateur

Congelez les aliments lorsqu'ils sont encore bien frais pour limiter le nombre de bactéries déjà présentes au moment de la congélation. Utilisez des sacs ou des contenants conçus pour la congélation et assurez-vous d'en éliminer l'air de façon à éviter que vos aliments se dessèchent et que leur saveur, leur odeur, leur couleur ou leur texture ne soient altérées.

Maintenez les aliments congelés à **- 18 °C** ou moins, car à cette température la **multiplication des microorganismes à l'origine de la dégradation des aliments est arrêtée**.

Évitez de recongeler un aliment qui a été décongelé sans l'avoir cuit au préalable, car la congélation modifie la texture de l'aliment et cela implique que les microorganismes peuvent alors s'y développer plus rapidement.

Au garde-manger

- > Placez vos denrées sèches dans des contenants hermétiques pour les protéger de l'humidité et des contaminations que pourraient causer, par exemple, les insectes et la poussière.
- > Soyez attentif à la mention « Garder réfrigéré après ouverture » que l'on trouve sur certains aliments, notamment :
 - lait U.H.T. (lait de longue conservation stérilisé par un traitement à haute température)
 - mayonnaise
 - sauce à salade
 - conserves
 - confiture
 - sirop
 - marinades

En résumé

État de l'aliment	Température de conservation	Effet sur la multiplication des microorganismes
Réfrigéré	Entre 0°C et 4°C	La multiplication est ralentie.
Congelé	-18°C ou moins	La multiplication est arrêtée.

Le nettoyage et l'assainissement

Le nettoyage et l'assainissement constituent **deux opérations bien distinctes**, mais indissociables :

- > Le nettoyage vise à déloger les particules d'aliments et les saletés des surfaces qui entrent en contact avec les aliments.
- > L'assainissement permet de réduire à un niveau sécuritaire le nombre de microorganismes présents sur ces surfaces.

Recette d'assainisseur simple et efficace

Diluez 5 ml d'eau de javel domestique (hypochlorite de sodium) dans 1 litre d'eau. Préparez une nouvelle solution chaque jour.

Attention aux chiffons, torchons et éponges! Ils peuvent « transporter » des microorganismes indésirables. Prenez soin de les laver et de les rincer après chaque usage. Il faut aussi penser à les assainir et à les remplacer régulièrement. **Rappelez-vous de ne jamais mettre l'assainisseur en même temps que le détergent.**

Les toxi-infections alimentaires

Avez-vous déjà ressenti des maux de ventre ou des nausées sans trop connaître la raison? Peut-être souffriez-vous d'une toxi-infection alimentaire.

Qu'est-ce qu'une toxi-infection? C'est ce dont on souffre quand on est malade après avoir ingéré des aliments ou de l'eau contaminée par des bactéries, des virus, des parasites ou des substances chimiques. La plupart des toxi-infections alimentaires sont bénignes et ne durent que quelques jours. Leurs conséquences peuvent toutefois être plus graves, surtout chez les enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées et ceux dont le système immunitaire est affaibli.

Les symptômes :

- > Crampes ou douleurs abdominales
- > Diarrhée
- > Nausées
- > Vomissements
- > Fièvre
- > Maux de tête

La prévention des toxi-infections

Il existe des mesures de prévention contre les toxi-infections alimentaires. N'hésitez pas à les mettre en pratique!

Pensez aux autres

Pour ne pas contaminer les autres, observez rigoureusement les mesures d'hygiène recommandées lorsque vous avez des symptômes de grippe ou de gastro-entérite.

Voici comment prévenir les toxi-infections alimentaires :

Lavez-vous les mains et les avant-bras avec du savon

- > avant de manipuler de la nourriture
- > après avoir manipulé des aliments crus ou tout objet ayant été en contact avec ceux-ci après avoir fumé, mangé, caressé des animaux ou être allé aux toilettes

Respectez les températures exigées pour la bonne conservation des aliments

- > congelés : -18 °C ou moins
- > au froid : entre 0 °C et 4 °C
- > au chaud : 60 °C ou plus

Décongelez de la bonne façon

Évitez la zone de danger, qui se situe entre 4 °C et 60 °C, car les bactéries s'y multiplient rapidement.

Pourquoi il ne faut jamais décongeler un aliment à la température de la pièce? Parce que les surfaces extérieures de l'aliment, qui décongèlent en premier, sont exposées trop longtemps à des températures propices à la multiplication des bactéries.

Quatre modes de décongélation appropriés :

- > Au réfrigérateur, entre 0 °C et 4 °C (c'est la façon la plus sécuritaire).
- > Au four à micro-ondes, en prenant soin d'effectuer la cuisson immédiatement après la décongélation.
- > Au four traditionnel, en même temps que la cuisson.
- > Dans l'eau froide, en veillant à ce que le contenant de l'aliment soit complètement submergé et que l'eau soit changée pour s'assurer qu'elle demeure froide.

Prévenez la contamination

- > La contamination résulte du contact direct entre des aliments crus et des aliments cuits ou prêts à manger. Elle peut aussi se produire de façon indirecte (croisée) par les mains, les ustensiles et les surfaces de travail.
- > Lavez et assainissez les ustensiles, les instruments et les surfaces de travail chaque fois que vous passez d'un aliment cru à un aliment cuit ou prêt à manger.
- > Solution assainissante maison : 5 ml d'eau de Javel domestique par 1000 ml (1 litre) d'eau.
- > Si vous désirez assainir des surfaces qui auraient été contaminées par un virus, portez la quantité d'eau de Javel à 100 ml par litre d'eau. Prenez alors les précautions qui s'imposent, car les éclaboussures peuvent tâcher les vêtements.
- > Si vous avez une blessure, couvrez-la d'un pansement et portez des gants à usage unique lorsque vous manipulez des aliments.
- > N'utilisez pas les œufs fêlés ou cassés : ils peuvent être contaminés par des bactéries pathogènes, notamment la salmonelle.
- > Jetez les boîtes de conserve bombées, abîmées, qui giclent quand on les ouvre ou qui dégagent une odeur anormale.

La contamination croisée

Notion très importante à expliquer, il faut aussi s'assurer que les jeunes ont compris et vérifier leur travail. Faire une démonstration claire de la contamination d'un aliment sur une planche et avec un couteau qui a servi à couper un aliment potentiellement contaminé, par exemple. **La notion de**

contamination doit être très bien comprise par le formateur, car il doit être capable de répondre aux questions des jeunes et il doit pouvoir éviter toute contamination lors des ateliers et corriger les comportements au besoin.

Refroidissement et réchauffage

Voici quelques conseils pour refroidir et réchauffer adéquatement les aliments pour éviter les intoxications alimentaires.

Refroidir

Après la cuisson, refroidissez les aliments le plus rapidement possible à 4 °C ou moins. Pour ce faire, voici deux méthodes à votre portée :

- > Transférez sans tarder les aliments dans de petits contenants que vous placerez, à demi couverts, au réfrigérateur. Une fois les aliments bien refroidis, couvrez hermétiquement les contenants.
- > Placez les gros contenants d'aliments dans un bain d'eau froide ou glacée. Remuez pour diminuer la chaleur et réfrigérez.

On croit à tort que les aliments surissent lorsqu'on les place encore chauds au réfrigérateur. C'est un problème qui survient plutôt lorsque les aliments prennent trop de temps à refroidir.

Réchauffer

Les restes d'aliments doivent être apprêtés avec précaution. Lorsque vous les réchauffez, utilisez votre thermomètre afin de vous assurer que leur température interne atteint 74°C.

Préparation des aliments

Saviez-vous que les aliments contaminés ne présentent pas toujours des signes de dégradation?

Les microorganismes à l'origine des toxi-infections ne se voient pas et ne sentent ni ne goûtent rien. Vous devez donc faire preuve de vigilance et faire en sorte qu'ils ne puissent pas se multiplier!

- > Lavez les fruits et les légumes avant de les couper, car les microorganismes présents à la surface peuvent entrer à l'intérieur en même temps que le couteau.
- > Conservez les aliments périssables au réfrigérateur jusqu'au moment de leur préparation.
- > Faites mariner les aliments au réfrigérateur.
- > Ne réutilisez pas une marinade ayant servi pour de la viande crue à moins de la faire bouillir.

Après la cuisson ou le réchauffage, maintenez les aliments au chaud, à 60 °C ou plus, jusqu'au moment de les servir.

Éviter la zone de danger

Dans la zone de danger, située entre 4 °C et 60 °C, les bactéries se développent rapidement. Entre 35 °C et 45 °C, leur nombre peut doubler toutes les 15 minutes. C'est pourquoi les aliments exposés à la température de la pièce doivent être préparés le plus rapidement possible. Ne sortez que les quantités nécessaires pour la préparation et rangez les aliments au réfrigérateur dès que vous avez fini de les manipuler.

Cuisson sécuritaire

Non seulement la cuisson fait ressortir les qualités gustatives des aliments, mais elle réduit aussi à un niveau sécuritaire les bactéries nuisibles qui peuvent s'y trouver.

Recommandations utiles pour une cuisson traditionnelle

- > N'interrompez pas la cuisson d'un aliment en vous fiant à son aspect. Il peut paraître cuit et ne pas l'être suffisamment à l'intérieur. Si c'est le cas, le réchauffement en surface aura pour effet d'augmenter rapidement le nombre de bactéries présentes dans l'aliment.
- > Cuissez les aliments jusqu'à ce qu'ils aient atteint les températures internes recommandées. Pour vérifier, insérez un thermomètre jusqu'au milieu de la pièce de viande en évitant de toucher un os ou une couche de gras. Prenez soin de laver et d'assainir votre thermomètre après usage.

Recommandations utiles pour la cuisson au four à micro-ondes

- > Assurez-vous avant tout que le fabricant du produit recommande ce type de cuisson, car certains produits, comme les croquettes de poulet, doivent être cuits au four traditionnel.
- > Retournez ou remuez régulièrement l'aliment pour répartir uniformément la chaleur.
- > Couvrez l'aliment pour conserver l'humidité à l'intérieur et attendez deux minutes après la cuisson de façon à ce que la chaleur se répartisse uniformément.
- > Utilisez des contenants pour micro-ondes, car certains plastiques ou pellicules d'emballage peuvent fondre à la chaleur.

Recommandations pour une cuisson sécuritaire

- > Ne consommez jamais de viande hachée crue.
- > Pour la cuisson au barbecue, prenez soin de préchauffer l'appareil et évitez de calciner la viande. Le fait que l'extérieur soit brûlé ne signifie pas que l'intérieur est suffisamment cuit!
- > Déposez toujours la viande cuite dans une assiette propre n'ayant pas servie pour la viande crue.
- > Utilisez des ustensiles différents pour la manipulation de la viande crue et de la viande cuite.
- > Évitez de presser la viande avec une spatule durant la cuisson. Ainsi, les sucs resteront à l'intérieur et vous obtiendrez une viande bien cuite, juteuse et savoureuse.
- > Faites preuve de vigilance en tout temps avec les viandes hachées, car les bactéries qui sont présentes à la surface des pièces de viande sont introduites à l'intérieur lorsqu'on effectue le hachage. Pour les détruire, vous devez cuire la viande jusqu'à l'obtention d'une température interne de 70 °C.

NOTIONS DE NUTRITION ET DE SAINE ALIMENTATION

Voici différents points qu'il sera possible d'aborder lors des ateliers :

- > Les portions selon le Guide alimentaire canadien (GAC)
- > Les besoins des jeunes en fonction de l'âge.
- > L'importance du déjeuner
- > L'importance des collations
- > Densité énergétique des aliments
- > La malbouffe
- > Les protéines
- > Les fibres alimentaires
- > Les céréales
- > Les œufs

La saine alimentation et les mythes alimentaires

Il est bien important d'être conscient que les ateliers Écollation sont des ateliers de cuisine saine, et que toutes les recettes abordées avec les jeunes ont été travaillées dans ce sens. L'idée principale consiste à réduire les quantités de sucre, gras et sel en valorisant les apports en fibres (fruits et légumes). Les recettes et les notions de nutrition vues s'appuient sur des notions testées et vérifiées par des nutritionnistes. Nous ne voulons en aucun cas faire la promotion d'idées et de principes non vérifiés et douteux comme on en trouve beaucoup sur internet, dans les magazines ou à la télévision. Les aliments miracles, les régimes miracles et les autres solutions faciles pour perdre du poids, ou être en santé n'ont pas leur place dans le discours et il faut complètement les éviter. Il est donc conseillé aux animateur et formateurs de s'en tenir aux informations de ce cahier et des références fournies, afin d'éviter de faire la promotion de fausses croyances ou mythes alimentaires.

L'approche préconisée par la Tablee des Chefs est **le Gros Bon Sens ! Manger sainement, c'est simple, très facile et peu coûteux ! Les aliments ne sont ni bons ni mauvais pour la santé. Tout est dans la mesure et la fréquence de consommation.** Il est important de diversifier son alimentation pour profiter des différents bienfaits des aliments. Être ouvert à découvrir de nouveaux ingrédients permet aussi de varier les menus et prendre plus de plaisir à manger.

Il est également important que les personnes impliquées dans le projet soient conscientes que les aliments transformés offerts de nos jours sont généralement riches en gras, sel et sucre, et qu'il est préférable de travailler des aliments peu ou pas transformés pour s'assurer de la qualité de ce que l'on mange. Ces ateliers visent donc à donner des outils aux jeunes pour qu'ils puissent cuisiner des aliments peu transformés, et qu'ils puissent faire leurs propres choix face à leur alimentation.

Nous sommes confrontés quotidiennement à toute sorte d'informations concernant l'alimentation. Naturellement, les différentes compagnies qui produisent des aliments dits « miracles » et ou des suppléments, ainsi que les gens cherchant des remèdes rapides au surpoids ou aux problèmes de santé divers bénéficient de la rapidité de transmission des informations qu'internet amène. Il faut donc se méfier de toutes ces informations et porter un regard critique sur cette information. Il ne faut pas oublier que les jeunes avec qui nous travaillons ont confiance en nous. Il devient donc notre responsabilité de

faire en sorte de véhiculer des informations vérifiées! Nous recommandons le site Extenso (<http://www.extenso.org/>), le centre de référence sur la nutrition de l'université de Montréal, pour approfondir les thèmes abordés.

Les régimes, les aliments et les différentes théories qui circulent sur l'alimentation

Au-delà des mythes, il est aussi important de parler des autres informations qui circulent sur l'alimentation. Les régimes divers comme les régimes purifiants, les régimes alimentaires en fonction des groupes sanguins, les régimes de protéines, et autres bénéficient de beaucoup de visibilité aujourd'hui grâce aux réseaux sociaux. Ces théories sont souvent restrictives et proposent des façons de manger qui obligent à calculer, limiter et demandent du travail. Nous préférons éviter tout simplement d'aborder ces notions avec les jeunes volontairement, particulièrement parce que nous ne sommes pas tous des nutritionnistes, des médecins ou des scientifiques et n'avons pas toutes les connaissances pour faire la part dans les informations qui circulent. De plus, il serait très compliqué d'expliquer clairement toutes ces informations, donc nous préférons nous concentrer sur le fait d'apprendre aux jeunes comment cuisiner et les principes de base de la saine alimentation.

Nous conseillons de rester sur l'idée globale d'une alimentation saine : équilibre (quatre groupes alimentaires), variété (changer de types de légumes, de protéines...), adaptée (chaque personne est différente et doit adapter son alimentation en fonction de son organisme, activité...).

« TRUCS » PÉDAGOGIQUES DE BASE À CONNAÎTRE

Les quelques trucs suivants pourront aider à la transmission des notions. Il s'agit parfois d'idées très simples; elles peuvent tout changer lors des ateliers. **Le plus important, par contre, est de se rappeler que les jeunes n'ont souvent aucun repère culinaire et qu'on doit donc toujours partir de la base.** Et s'assurer qu'ils ont bien compris la base avant d'aller plus loin!

- > **Arriver aux ateliers préparés et connaître les sujets et les objectifs :** il est impératif que l'animateur arrive à son atelier préparé. C'est beaucoup moins stressant de **parler** des notions acquises plutôt que de répéter des choses que nous avons lu rapidement la veille. **Et surtout, c'est plus dynamique et bien plus intéressant pour les jeunes.**
- > **Présenter les ingrédients et lire la recette :** il faut toujours penser que les jeunes ne connaissent peut-être pas certains des ingrédients présents dans la recette. S'ils ne savent pas ce qu'est l'ingrédient X, comment peut-on s'attendre à ce qu'ils en mettent dans leur recette? Il faut donc toujours présenter les ingrédients lorsque l'on lit la recette avec les jeunes. Le montrer, leur faire sentir, goûter ou toucher, selon la possibilité.
- > **Importance des informations claires :** il faut garder en tête que les jeunes sont encore à l'école et qu'ils apprennent à apprendre. Les informations données doivent être à leur portée et doivent être claires. Les informations doivent aussi être démontrées lorsque l'on parle de notions abstraites. Aussi, on doit présenter les informations pour une seule recette et éviter de faire des liens avec des recettes qu'ils ne connaissent pas.
- > **Limiter les interférences :** lors des explications, on doit maximiser l'attention des jeunes. On peut fermer la porte de la salle s'il y a du bruit, s'assurer qu'ils n'ont rien dans les mains (par exemple, ne pas leur donner la recette tout de suite, car certains vont la lire plutôt que d'écouter), séparer les élèves qui parlent, enlever les choses inutiles de la table où sont présentés les ingrédients.
- > **Aborder un seul sujet à la fois :** il est parfois difficile pour certains jeunes de classer les informations de façon efficace. C'est pourquoi il est conseillé de ne pas expliquer deux choses en même temps, de chevaucher des notions. Si, par exemple, l'animateur doit faire deux recettes lors d'un atelier, il est conseillé de ne mettre à vue seulement les ingrédients de la première recette, de faire cette recette et ensuite de présenter les ingrédients de la deuxième recette.
- > **Les démonstrations, quand et comment :** le temps alloué aux ateliers ne nous permettra pas de toujours faire les démonstrations pour chaque étape des recettes. Il est donc important que l'animateur se pose la question de la pertinence d'une démonstration (on peut aussi le demander aux jeunes pour des techniques qu'ils connaissent, mais qu'ils ne maîtrisent peut-être pas encore tout à fait). **Les démonstrations peuvent servir à montrer une technique, la grosseur d'une coupe désirée, une cuisson...**
- > **Laisser les jeunes faire les choses (et vivre avec les imperfections!) :** il vous arrivera certainement d'avoir le sentiment que ça irait plus vite si vous faisiez vous-même la tâche que vous demandez à un jeune. Vous avez probablement raison, mais dans ce cas, le jeune n'apprend pas comment le faire. Même si les résultats sont moyens et imparfaits, tant qu'il est possible de faire la recette, on doit vivre avec le travail des jeunes. C'est également leur donner le message qu'ils sont capables de faire la tâche demandée que de leur laisser la faire.

> **Discipline / respect des règles et des consignes :** au premier atelier, l'animateur doit établir les consignes et les règlements avec les participants, les comportements qu'ils doivent adopter s'ils veulent participer aux ateliers de cuisine. On doit expliquer aux jeunes que le non-respect de ces consignes de sécurité leur fera perdre le droit de participer aux ateliers. **Il est impératif de respecter et de faire respecter les règles et les consignes.** Plus l'animateur insistera sur l'importance d'adopter un comportement adéquat tôt et ce, de façon constante, plus l'ambiance sera détendue et agréable. Garder aussi en tête que la participation est volontaire et qu'un jeune qui ne se comporte pas de façon respectueuse punit tous les autres (lorsqu'il ne les met pas en danger). Il ne sert à rien de garder un jeune qui ne semble pas intéressé et qui n'a pas une attitude agréable. Un jeune qui se fait avertir deux fois devrait se voir refuser l'accès aux ateliers.

> **La meilleure technique de discipline :** donner des choix : dans une situation où il faut faire de la discipline avec les jeunes, il est toujours plus facile de donner au jeune le choix de suivre la consigne ou de partir, plutôt que de l'obliger à suivre la consigne. C'est une distinction très subtile, mais dans la tête du jeune, ça fait toute la différence. Ils ont préalablement accepté de suivre les consignes, donc, il est normal de les ramener à ça quand ils les oublient. On donne donc au jeune le choix de suivre la consigne, ou de ne pas participer à l'atelier. Si le jeune choisit de ne pas participer, il doit partir, sinon il risque de déranger les autres.

> **Le respect des recettes :** les jeunes ont souvent beaucoup d'instincts de création. C'est une bonne chose en général, mais c'est une chose plutôt difficile à gérer dans le cadre d'un cours de cuisine. Nous conseillons de demander aux jeunes de suivre les recettes proposées, du moins, au début des ateliers. Si l'animateur sent que les jeunes sont assez à l'aise ensuite, il pourra leur laisser le choix des aromates ou de certains éléments dans certaines recettes, mais si on les laisse créer trop tôt, on risque de se retrouver avec des recettes immangeables et donc de la nourriture à jeter. **Aussi, on ne devrait pas permettre à un jeune d'enlever des aliments de base, même s'il n'aime pas l'aliment.** Le but est justement de lui faire apprêter l'aliment pour qu'il le découvre et qu'il apprenne à l'aimer. Il ne faut pas oublier le côté « découverte » des ateliers. Si les jeunes viennent cuisiner uniquement ce qu'ils aiment, l'apprentissage sera très restreint.

> **Mettre en pratique les techniques apprises :** l'animateur devra encourager les jeunes à utiliser les techniques apprises tout au long des ateliers. C'est la pratique qui leur permettra de s'améliorer et de devenir rapides. La répétition, c'est la clé de tout apprentissage pratique.

> **Retour sur les notions :** à mesure que les ateliers avancent, l'animateur doit s'assurer **de revenir sur les notions déjà vues** pour montrer aux jeunes que la cuisine, c'est surtout de la **répétition de quelques techniques.** La répétition est nécessaire dans l'apprentissage et les jeunes seront fiers de constater qu'ils ont déjà les informations en eux pour aborder une nouvelle tâche. Une des façons qu'a notre cerveau de se souvenir des nouvelles informations qu'il reçoit est de « coller » cette nouvelle information avec une information qu'il maîtrise déjà (par exemple : le goût du fenouil ressemble au goût de la réglisse noire). En faisant l'association des deux informations, les gens qui connaissent le goût de la réglisse noire, auront une petite idée du goût du fenouil et risquent davantage de se souvenir du nom et du goût de celui-ci.

TECHNIQUES CULINAIRES

Certaines techniques culinaires peuvent paraître très pointues. L'animateur doit garder en tête que ces techniques culinaires professionnelles enseignées aux jeunes doivent être adaptées. Il ne faut pas prendre le risque de décourager les jeunes. **Certaines de ces techniques sont donc des versions adaptées et simplifiées des techniques professionnelles.**

Il est recommandé aux animateurs qui le souhaitent d'organiser des visites de professionnels de la région (Chef, cuisinier, artisan boulanger)... L'intervention d'invités extérieurs est souvent très positive pour les jeunes.

- > **Couteaux et techniques de coupe.** La technique d'utilisation du couteau de chef est enseignée aux jeunes. L'animateur peut rassurer les jeunes en difficulté: avec de la pratique, ils pourront sauver du temps. Ces techniques permettent de couper les aliments de façon sécuritaire et de manière plus uniforme. **!!! ATTENTION !!! Les couteaux sont des outils tranchants, il est impératif d'établir des règles de sécurité et de les faire respecter.**
- > **Tasses et cuillères à mesurer.** Les jeunes ont généralement des difficultés à utiliser de manière adéquate les cuillères et tasses à mesurer. Il convient de rappeler et expliquer la différence entre les tasses à ingrédients liquides et les tasses à ingrédients secs. La notion de tasse/cuillère « comble » doit être expliquée et démontrée. De la même façon, il faudra surveiller les opérations à chaque utilisation de ces outils, car ils auront le réflexe d'utiliser les tasses à liquides pour les ingrédients secs et à estimer la moitié d'une mesure dans une mesure plus grande.
- > **Cuisson des crêpes.** Nous commençons avec la cuisson des crêpes grand-mère, soit les crêpes épaisses, car elles sont un peu plus faciles à maîtriser. Encore une fois, pour simplifier la manipulation, nous conseillons de faire de petites crêpes qui sont plus faciles à retourner.
- > **Coupes de légumes uniformes.** Privilégier ici la technique de coupe adéquate et faire des démonstrations rapides pour chaque coupe abordée. Naturellement, les jeunes ne seront pas bons dès le premier coup, mais c'est normal et c'est en pratiquant qu'ils deviendront bons.
- > **Cuisson en papillote.** Papier parchemin, légumes coupés finement et four préchauffé.
- > **Sauce Béchamel.** La sauce béchamel est une sauce de base qui doit être vue. C'est une sauce qui peut être transformée de plusieurs façons. Il est important de laisser les jeunes faire leur propre sauce, tout en surveillant de près pour éviter qu'elle ne colle. Aussi, il est inutile de faire chauffer le lait avant de l'ajouter au roux (farine + beurre). Si le roux est chaud, verser simplement le lait dessus et fouetter jusqu'à épaississement.
- > **Portions uniformes pour cuisson uniforme.** C'est une des informations qui devrait revenir le plus souvent lorsque l'on cuisine avec les jeunes. Que ce soit pour les légumes ou pour les biscuits, il est important que les jeunes comprennent que lorsque plusieurs aliments doivent être cuits ensemble, il est préférable qu'ils soient similaires.

> **Savoir quand une cuisson est bonne.** Dans les techniques importantes à maîtriser, savoir quand une cuisson est bonne est celle qui est le plus souvent oublié. Comment les jeunes seront-ils autonomes s'ils n'apprennent pas à reconnaître que leur aliment est cuit? Il est donc important, tout au long des cuissons, de démontrer comment on sait que la cuisson est bonne. Les laisser juger par eux-mêmes est également impératif.

> **Réduire l'utilisation de vaisselle inutile.** À chaque fois que c'est possible, il est conseillé d'indiquer aux jeunes comment faire pour éviter de salir des outils ou des instruments inutilement. Pour faire une vinaigrette qui sera utilisée immédiatement par exemple, faire la vinaigrette directement dans le bol à salade, lorsque l'on fait des biscuits, les empêcher d'utiliser le fouet, mettre des cuillères / tasses à mesurer dans chaque ingrédient, plutôt que chaque équipe salisse un outil par ingrédient, etc. Les jeunes n'aiment pas faire la vaisselle, mais ont le réflexe de salir de nouveaux objets sans penser qu'ils auront ensuite à les laver.



QUELQUES SITES DE RÉFÉRENCE

Plateforme web d'apprentissage à distance de la Tablee des Chefs

<http://e-learning.tableedeschefs.org/>

Site internet : Hygiène et salubrité

www.mapaq.gouv.qc.ca

Site internet : saine alimentation/nutrition

<http://extenso.org>

Site internet : techniques de cuisine

<http://chefsimon.com>

De nombreux sites existent aussi pour s'inspirer et trouver d'autres idées!

Association québécoise de la garde scolaire

gardescolaire.org

Écollation

ecollation.org

La Tablee des Chefs

tableedeschefs.org

TABLEAU DE CONVERSIONS

Systeme imperial	Systeme metrique	Autres noms
1/8 cuillère à thé	1/2 ml	
1/4 cuillère à thé	1 ml	
1/2 cuillère à thé	3 ml	
1 cuillère à thé	5 ml	1 cuillère à café
1/4 cuillère à soupe	4 ml	
1/2 cuillère à soupe	8 ml	
1 cuillère à table	15 ml	1 cuiller à soupe
1/8 tasse	35 ml	1 oz
1/4 tasse	65 ml	2 oz, 1/4 grand verre
1/3 tasse	85 ml	
3/8 tasse	95 ml	3 oz
1/2 tasse	125 ml	4 oz, 1/2 grand verre
5/8 tasse	160 ml	5 oz
2/3 tasse	170 ml	
3/4 tasse	190 ml	6 oz, 3/4 grand verre
7/8 tasse	220 ml	7 oz
1 tasse	250 ml	8 oz, 1 grand verre