

Deux séances préparées pour une classe de troisième SEGPA option cuisine

(Collège E. Triolet, avec l'enseignante Mme Benhamou)

Deux séances de 2h en classe (7 élèves), suivies de la réalisation d'un repas par les élèves, servis dans le collège au personnel.

Il y a eu toujours eu deux intervenantes par séance, dont une référente pour ne pas perdre les élèves.

Objectifs :

- **Faire de la « sensibilisation » alimentaire, entre débats, apport de connaissances, et pratique.**
Il s'agit de partir de l'expérience des élèves (*As-tu déjà mangé ce légume ? Tu l'as déjà cuisiné ? On en trouve à quelle époque de l'année*) pour favoriser la discussion, plus susceptible de « marquer les élèves ». Goûter les plats et les légumes est un atout, pour ne pas rester seulement dans le monde des idées. Proposer des recettes qui permettent de rendre plus attrayant une saveur inconnue et/ou repoussoir
- **S'inscrire au maximum dans la continuité du cursus des élèves.**
Travailler des thématiques non-travaillées en classe (ex : saisons plutôt que pesticide qui a déjà fait l'objet d'une séance de la professeure, venir à la suite d'une visite du marché de Gros, etc.).
- **Être un minimum cohérent entre les thématiques et les réalisations pratiques proposées aux élèves.**
ex : travail sur les saisons → cuisiner des légumes de saison
- **Faire des séances un cadre favorable à l'expression de l'élève**
Qui a parfois des questions, mais surtout des informations à donner, des avis à affirmer, une culture à partager.
- **Travailler sur quelques compétences canoniques autour de l'apprentissage :**
Expression et lecture à l'orale, orthographe et écriture, restitution écrite sur un carnet de bord pour faciliter la concentration de l'élève, et l'appropriation d'un contenu.

Programme séance 1 :

Première partie « casser la glace » : 30 min

- Présentation, tour des prénoms
- Qu'est-ce que vous avez vu au marché de gros ce matin ?
- Jeu autour des ancêtres des légumes (powerpoint inspiré de la conférence de monsieur F. Parçy dans le cycle Anthropocène, ENS 2017).
- Discussion sur les changements, la biodiversité et la sélection

Seconde partie, travail en groupe sur un légume/élément du menu : 1h30

Deux groupes

45 min

- Proposition de sujet : la lentille, l'épinard. Informations et discussions autour du légume (travail avec le carnet de bord).
- Travail en petit groupe sur son expérience personnelle, ses goûts, mais aussi découverte de l'histoire du légume, de sa provenance, de sa saison...

30 min

- Restitution sous la forme d'un mini-exposé

- Discussion finale pour introduire la semaine suivante : environnement et légumes, saison...
Consommation pour la santé...

Programme séance 2 :

Première partie : 30 min

- Présentation des recettes qu'ils devront réaliser (challenge= les légumes!). Présentation de la réalisation technique. Discussion autour des termes de cuisine.
- Discussion sur les ingrédients sur le mode interactif (Est-ce que tu as déjà cuisiné cet aliment ? Est-ce que vous le mangez déjà ? Est-ce que vous pensez que vous allez aimer?)

Deuxième partie, travail en groupe : 45 min

- Discussion en deux ou trois groupes selon la présence de Sarah. Tout le monde aborde chaque sujet cette fois-ci
- Sujet 1 : la cuisson des ingrédients, comment conserver les vitamines et nutriments. Discussion santé
- Sujet 2 : les saisons. A l'aide d'une image qui regroupe des légumes/fruits par saison, retrouver les mois de récolte de chaque légume/fruit proposé sur une feuille (croiser des légumes/fruits très courants avec d'autres moins consommés).

Troisième partie : 30 min (discussion plus ou moins scolaire en fonction de l'état de concentration des élèves)

- Qu'est-ce que vous avez retenu de ces séances ?
- Est-ce que vous avez appris des choses sur les fruits et les légumes qui vont vous être utile ?
- Qu'est-ce qui est le plus difficile dans les recettes qu'on propose ?
- Quels ustensiles seront nécessaires pour la réalisation des plats ?

Proposition de menu :

1. **Salade de lentille** <http://www.750g.com/salade-de-lentilles-carottes-and-oignon-rouge-r202091.htm>

2. **Wok de brocoli** <http://www.750g.com/nouilles-sautees-au-brocoli-noix-de-cajou-et-poulet-r60566.htm>

et/ou

Spaghetti ricotta/épinard

3. **Crème carotte-orange** <http://www.cuisineaz.com/recettes/creme-de-carotte-a-la-fleur-d-oranger-57588.aspx> (mettre moins de sucre)

et

Cookies au potiron/potimarron <http://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/320139-cookies-au-potiron>

(la farine de châtaigne peut être remplacée par de la farine T80 ou de la farine de sarrasin).

Bilan :

Ces séances ont été vraiment un moment d'échange important avec les élèves, mais aussi entre eux. Beaucoup ont parlé des recettes de leurs parents ou encore de leur pays d'origine. Certaines thématiques se sont imposées au hasard des discussions, et questions. L'utilisation d'un **ordinateur**

connecté à internet et d'un projecteur a permis de répondre par l'image à de nombreuses questions (C'est quoi la différence entre coriandre et persil ? C'est quoi un cataplasme?) mais aussi avec l'inspiration (nous avons par exemple parlé de la mer de plastique en Espagne, du fonctionnement des serres, en parlant des tomates qu'on trouve encore au supermarché en hiver, ou encore de la mélanine en parlant des carottes).

La possibilité de cuisiner à la fin a été un plus certain, car les élèves découvrent à la fois des recettes simples (les cookies par exemple), des légumes plus ou moins habituels et la manière de les cuisiner (la courge, qui rend la pâte à cookie marron, ou encore « Oh madame, les épinards ça réduit beaucoup ! Y en a plus dans la poêle c'est pas possible »).