

Je réalise un rouleau de printemps

SANTÉ

par BSF • avec le soutien de la Fondation CNP Assurances



 PUBLIC	 PARTICIPANTS	 ANIMATEURS	 NIVEAU	 PRÉPARATION	 ACTIVITÉ
--	--	--	--	---	--

Description

Mots-clés : alimentation, Asie, recette, simple, crudité

Âge : 8-12 ans

Objectifs

Savoir suivre des étapes de réalisation d'une recette
Réaliser une recette simple à refaire chez soi

Matériel

Document PDF à imprimer « Recette rouleaux de printemps » (x10)
24 crevettes
500 g vermicelles de riz
Quelques feuilles de laitue
Sauce soja et sauce pour nems
24 galettes de riz (rayon exotique dans les grands supermarchés)
24 feuilles de menthe
12 tranches de jambon de poulet
1 boîte de germes de soja
12 torchons et 12 assiettes creuses
5 couteaux à bout rond
Bouilloire, casserole
2 balances
12 charlottes jetables
12 tabliers jetables

Compétences travaillées

Calcul de grammage
Lecture de recette
Cuisine
Découpe d'aliments
Confiance en soi

Pré-requis

Savoir lire une recette

Contenus utilisés

Vidéo :
« Recette : rouleaux de printemps » :
<https://www.youtube.com/watch?v=4c8CyHOsJOc>

Recette sur Marmiton.org :
https://www.marmiton.org/recettes/recette_rouleaux-de-printemps-simplifies_65222.aspx

Possibilité d'imprimer le document PDF :
« Pliage-rouleau »

WORKFLOW

1 Préparation - 30 minutes

Note pour l'animateur :

L'animateur devra expliciter les consignes, lever les ambiguïtés et les malentendus tout en construisant un espace de découverte qui permette une autonomie maximisée.

L'animateur devra se renseigner sur les allergies possibles, les interdits culinaires ou autres demandes spécifiques concernant l'alimentation des enfants en amont de l'atelier.

Point hygiène :

Les enfants doivent impérativement se laver les mains avant toute manipulation de denrées ou d'ustensiles.

Le tablier et la charlotte devront être mis dès le début de l'atelier.

En fin d'atelier, les enfants nettoient tous les ustensiles utilisés et se relavent les mains.

Le tablier et la charlotte sont à usage unique et doivent être mis à la poubelle.

Les denrées non consommées sont remises au réfrigérateur immédiatement.

Les rouleaux de printemps doivent être consommés sur place.

Les rouleaux de printemps de l'animateur seront gardés au frais comme échantillon témoin pendant cinq jours en cas de TIAC (Toxi-Infection Alimentaire Collective) ou bien un rouleau de printemps supplémentaire sera réalisé dans ce but.

Même si les enfants s'impliquent dans cette activité et observent un réel intérêt pour le sujet, il est essentiel de rappeler que :

- pour mémoriser une information, notre cerveau a besoin de trois passages au minimum
- pour intégrer une nouvelle habitude, il a besoin de 21 jours*

*Les grands principes de l'apprentissage, Stanislas Dehaene, Collège de France et unité INSERM-CEA, centre NeuroSpin de neuro-imagerie cérébrale, Saclay, France, www.unicog.org.

Installer des chaises autour d'une table.

Imprimer le document « Recette rouleaux de printemps » en dix exemplaires.

Allumer l'ordinateur et ouvrir une fenêtre sur la vidéo « « Recette : rouleaux de printemps » ».

Préparer le matériel nécessaire pour la réalisation de la recette afin que tous les ingrédients et ustensiles soient à la disposition des enfants facilement.

2

Lancement - 5 minutes

Accueillir les participants et leur expliquer le déroulé et les objectifs de l'activité.

Rappeler le respect dans les échanges.

3

TEMPS 1 - Réalisation d'un rouleau de printemps

OBJECTIFS : savoir lire une recette, comprendre les étapes de fabrication et, réaliser une recette simple à refaire chez soi.

Préparation – 5 minutes

Ouvrir la vidéo « Recette : rouleaux de printemps. »

Préparer les recettes qui seront à fournir à chaque enfant.

Déroulé – 1 heure

L'animateur explique que, aujourd'hui, nous allons réaliser un rouleau de printemps.

Savez-vous ce qu'est un rouleau de printemps ? Un rouleau de printemps est une farce entourée d'une galette de riz crue, qu'on mange avec les doigts souvent en entrée.

D'où cela vient-il ? Le rouleau de printemps tel qu'on le connaît en France, c'est à dire sans cuisson, ni friture, vient du Vietnam (savez-vous où se trouve le Vietnam ? En Asie, proche du Cambodge, de la Thaïlande et du Laos, on peut montrer sur une carte). Mais attention, dans d'autres pays le rouleau de printemps est ce qu'on appelle en France un nem, frit dans de l'huile. Par exemple, dans les pays anglo-

saxons, on appelle le nem, un « spring roll » (rouleau de printemps). Il y a de quoi se perdre !

Pourquoi cela s'appelle comme ça ? Il est appelé comme ça en France car il contient souvent beaucoup de crudités (salade, pousses de soja, menthe, parfois carotte râpée...). Il apporte de la fraîcheur et est très peu calorique puisqu'il n'est pas cuit dans l'huile comme le nem par exemple.

Ensuite, l'animateur propose avant de cuisiner de visionner la recette du rouleau de printemps afin de comprendre les étapes de réalisation (5 minutes).

On visionne ensemble la vidéo « Recette : rouleaux de printemps ».

En sachant que les ingrédients peuvent être mis dans l'ordre que l'on souhaite, il n'y a pas de règle. Cela permet de visionner le pliage du rouleau de printemps surtout (on rabat les bords puis on roule, le fait que la galette de riz soit mouillée, fera que l'ensemble collera).

Étape hygiène :

On distribue à chaque enfant une charlotte et un tablier.

Chaque enfant passe se laver les mains méticuleusement avant de commencer à manipuler les denrées ou les ustensiles.

L'hygiène est importante en cuisine car elle permet de ne pas mettre de bactéries qui pourraient arriver de l'extérieur (on a pris le bus, on a touché nos chaussures pour faire nos lacets, on a serré la main de quelqu'un, on est allés aux toilettes...) sur la nourriture, qu'on pourrait ensuite manger.

Étape réalisation de la recette :

On fournit à chaque enfant la recette papier pour qu'il puisse la lire, est-ce que les consignes sont claires ? Est-ce que certains mots sont compliqués ?

Les enfants peuvent commencer à préparer les denrées dont ils auront besoin pour réaliser la recette.

Les animateurs sont là pour gérer la casserole d'eau bouillante qui servira à cuire le vermicelle de riz.

Les animateurs peuvent soit faire la recette de leur côté, soit épauler les enfants dans la réalisation de leur recette.

Clôture – 30 minutes

On range tout le matériel utilisé et les denrées non utilisées sont stockées au frigo.

On fait la vaisselle si besoin.

On réalise ensemble une belle assiette pour présenter ses rouleaux de printemps, on

peut ajouter une feuille de menthe, préparer la coupelle pour mettre la sauce pour nems, couper en deux les rouleaux de printemps...

On nettoie le plan de travail.

On enlève sa charlotte et son tablier et on se lave les mains.

On prend le temps de déguster ensemble ses deux rouleaux de printemps autour d'une table. On peut regarder ce que les autres ont préparé, s'ils ont réussi leur pliage...

Est-ce que vous aimez ? Est-ce que vous pourrez le refaire chez vous ?

4 TEMPS 2 - Le retour au calme

Préparation – 2 minutes

Replacer les chaises autour de la table.

Déroulé – 5 minutes

Demander aux enfants de faire le silence.

Demander aux enfants de fermer les yeux puis de suivre les étapes suivantes :

1. Mettre ses mains sur son ventre
2. Se demander si on a faim ou pas et ce qu'on ressent physiquement (dans sa tête)
3. Inspirer par le nez profondément
4. Expirer par la bouche profondément le plus longtemps possible
5. Recommencer 3 fois

Ouvrir les yeux et regarder autour de soi, les autres et l'environnement.

Clôture – 2 minutes

Prendre conscience des bienfaits du calme avant de manger.

5 Variantes et suites possibles

Variantes possibles :

Réaliser plutôt un wrap à la place d'un rouleau de printemps (voir suites possibles), qui ne demande pas de faire bouillir de l'eau.

Faire un rouleau de printemps végétarien en supprimant le poulet et les crevettes ;

on peut mettre, à la place, des champignons et de l'omelette.

Suites possibles :

Il est possible de réaliser un wrap avec des ingrédients similaires mais avec une base de galette de blé ou de galette de maïs.

Quelques recettes :

<http://www.amandinecooking.com/wrap-poulet-mayonnaise-parmesan.html>

<http://www.recettesaucompagnon.com/2018/07/recette-facile-et-rapide-de-wrap-au-thon.html>

<http://www.amandinecooking.com/wrap-au-poulet-chorizo-chevre-et-epinards.html>

<http://www.chezcachou.com/2018/10/wraps-au-st-moret-et-bacon.html>