

Menu libre

Séquence n°2



Objectif :

Connaître les moyens de cuisson permettant de conserver au maximum les matières nutritives (marmite à pression et panier vapeur)

Leçon : théorique

- Marmite à pression et panier vapeur

Leçon : pratique

- Application pratique de l'utilisation et des précautions à prendre pour la marmite à pression
- Application pratique de l'utilisation du panier vapeur

Directives pour la leçon

- Désigner la ou les personnes qui font les courses de la semaine
- Arriver en classe avec les achats faits et les tickets de caisse conservés
- Copier le menu avec les références
- Dactylographier les recettes qui ne se trouvent pas dans le Croqu'menus et remettre l'exemplaire à l'enseignante
- Répartir le travail de chacun par ménage

Devoirs

- Etudier « cuire à la marmite à pression » p.60 ou dans votre classeur

Annexes

- Fiche des généralités : menu libre n°2
- Fiche de cuisine
- Fiche p.3 : « Cuire avec un panier vapeur »
- p.4 : « Cuire à la marmite à pression »
- p.5 : « Fiche élèves : évaluation formative : cuire à la marmite à pression »
- Fiche évaluation

Menu 2**Fiche de cuisine**

Ménage : _____ jour : _____ classe : _____

Journée du _____

Références	Préparations
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
*****	*****
_____	_____

Répartition du travail

Elèves	Travail
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____

Elève (s) – achats : _____

Elèves (s) – dactylographie recette (s) : _____

Menu 2



Cuire avec un panier-vapeur

- Choisir la place de travail idéale
- Mettre en place les ingrédients et les ustensiles

Exemple :

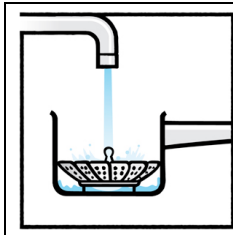
Brocoli p.202

Pommes de terre
en robe des champs p.214



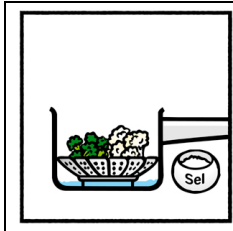
6. Légumes

2. Base de cuisson



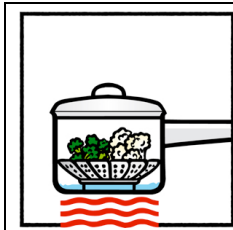
- Verser de l'eau jusqu'à la hauteur du panier-vapeur

3. Base de cuisson



- Déposer les aliments dans le panier
- Assaisonner

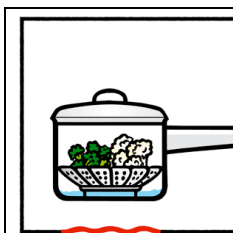
4. Base de cuisson



- Couvrir
- Porter à ébullition

Les aliments cuisent à la vapeur

5. Bases de cuisson



- Cuire à feu doux, à couvert

Les vitamines et les sels minéraux sont préservés, car les aliments cuisent à la vapeur et non dans l'eau

Menu 2

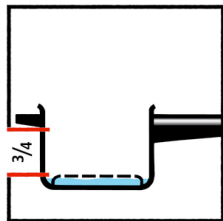


Cuire à la marmite à pression

- Gain de temps
- Gain d'énergie
- Gain de matières nutritives
- Compter $\frac{1}{5}$ du temps de cuisson normal

Bien observer le mode d'emploi du fabricant

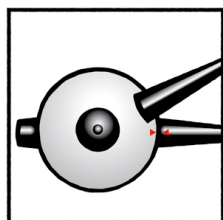
7. Base de cuisson



Remplir

- Ne pas dépasser les $\frac{3}{4}$ de la hauteur
- Pour cuire des aliments qui ont tendance à mousser ou à gonfler, ex. légumineuses, ne remplir qu'à moitié
- Lorsqu'on utilise une grille, verser de l'eau jusqu'à hauteur de la grille

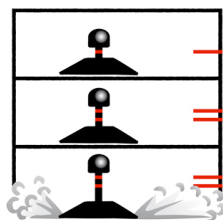
8. Base de cuisson



Fermer

- Vérifier la soupape
- Poser le couvercle, vérifier les repères, superposer les poignées

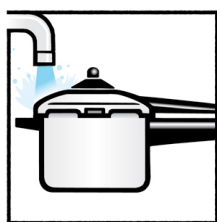
9. Base de cuisson



Cuire

- Chauffer à feu vif
- 1^{re} marque rouge
- 2^e marque rouge
- Trop de pression
- Réduire la chaleur
- Début de la cuisson ($\frac{1}{5}$ du temps de cuisson normal)
- Retirer la marmite du feu, réduire la chaleur

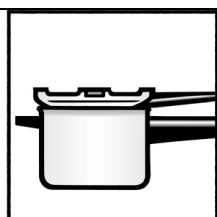
10. Base de cuisson



Ouvrir

- Attendre que la soupape soit descendue et que la marmite ne soit plus sous pression
- Pour faire descendre la pression plus rapidement, poser la marmite sur une surface de cuisson froide ou la rafraîchir sous l'eau courante

11 Base de cuisson



Nettoyer et ranger

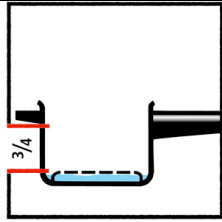
- Laver et sécher le caoutchouc après chaque emploi
- Nettoyer de temps en temps la soupape
- Poser le couvercle retourné sur la marmite



Evaluation formative : cuire à la marmite à pression

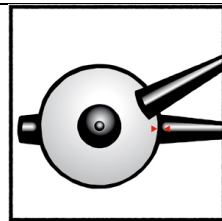
Complète la feuille suivante en t'aidant de ton Croqu'menus p.60

7. Base de cuisson



Je peux remplir la marmite à pression jusqu'au _____ de la hauteur.

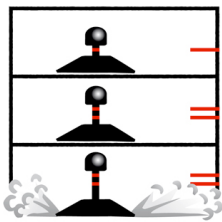
8. Base de cuisson



Comment fermer la marmite à pression

- _____
- _____
- _____
- _____

9. Base de cuisson



Comment agir suivant les différentes marques rouges

1^{ère} marque rouge : _____

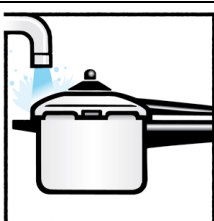
2^{ème} marque rouge : _____

Trop de pression : _____

Compter _____ du temps de cuisson normal.

	Dans une casserole normale	Dans une marmite à vapeur
Haricots	30 à 40 min	_____ min
Carottes	15 à 20 min	_____ min
Haricots noirs	60 à 90 min	_____ min
Pommes de terre en robe des champs	30 à 50 min	_____ min
Ragoût	90 à 120 min	_____ min
Chili con Carne	60 à 90 min	_____ min

10. Base de cuisson



Avant d'ouvrir, attendre que la marmite _____ sous pression

Je vois cela quand _____

J'ai différentes possibilités pour faire descendre la pression et pour ouvrir la marmite

- _____
- _____

Menu 2



- a. Objectifs respectés
- b. Devoirs propres et soignés
- c. Devoirs rendus à temps (recettes dactylographiées etc...)

2. Achats

_____/2

- a. Achats respectés selon la liste
- b. Tickets de caisse obligatoires

3. Matinée de cuisine

_____/4

- a. Répartition équilibrée du travail de la matinée
- b. Ordre et propreté durant la matinée de cuisine
- c. Plats et assiettes (tiroir chauffant)
- d. Mise de table complète (services pour les plats, etc....)

4. Emplois

_____/3

- a. Selon fiches techniques