

Fiche technique Atelier Cuisine

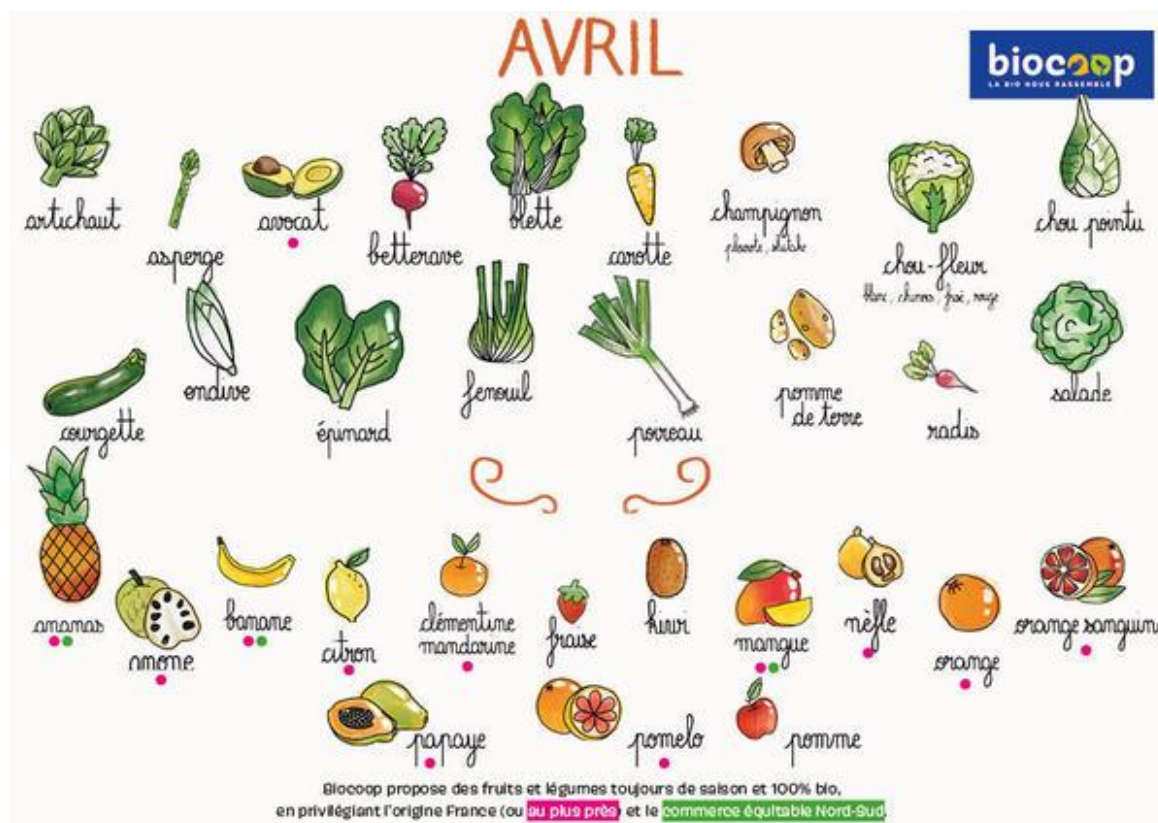
Objectifs :

- ✓ **Sensibiliser au développement durable :**
 Informer et utiliser des fruits et légumes de saison
 Éviter le gaspillage en utilisant les fonds de placards et cuisiner les restes
 Réaliser soi-même des recettes maison
- ✓ **Découvrir et prendre plaisir à cuisiner**
 Susciter l'envie de cuisiner par l'élaboration de recettes simples
 Découvrir de nouvelles saveurs et de nouveaux aliments
 Réaliser des notions de bases de la cuisine
 Développer le plaisir de manger ce que l'on vient de cuisiner
- ✓ **Développer son autonomie et valoriser l'estime de soi**
 Lire et suivre pas à pas une recette

Chaque mois de l'année, nous propose sa sélection naturelle de fruits et de légumes. Il est important de privilégier au maximum cette liste afin de manger durablement et de respecter la planète.

Choisir des fruits et des légumes de saison, c'est un petit geste qui a une grande importance pour l'écologie, car consommer des fruits et légumes importés de l'autre bout de la terre n'est pas bon pour notre planète. C'est beaucoup mieux de respecter le rythme de la nature en mangeant des produits locaux et de saison.

De plus, vos recettes ne seront que meilleures en utilisant les fruits et les légumes au meilleur moment de l'année ! Voici les fruits et légumes de saison pour le mois d'Avril.



Recette petits pains maison

Préparation : 30 minutes **Temps de repos** : 2h **Temps de cuisson** : 15minutes

Les ingrédients

Pour 6 personnes

- Farine de blé : 500 g
- Levure de boulanger : 8 g
- Sel fin : 10 pincées
- Eau : 32 cl

✓ Etape 1

Mélanger le sel à la farine.



✓ Etape 2

Dissoudre la levure avec un peu d'eau tiède.

✓ Etape 3

Faire un puits au centre de la farine. Y verser la levure, le reste de l'eau et y incorporer tout doucement à la main la farine avec l'eau. Continuer jusqu'à obtenir une pâte très molle et la verser sur un plan de travail.

✓ Etape 4

Puis pétrir la pâte pendant 5 à 7 minutes (prendre la pâte et la rabattre sur elle-même), pour lui donner de l'élasticité et du corps.

✓ Etape 5

Débarrasser la pâte dans un bol, la recouvrir d'un linge et la laisser reposer à température ambiante pendant au moins une demi-heure.

✓ Etape 6

Après que la pâte ait poussée, elle a doublé de volume.

✓ Etape 7

Fariner votre poing et venir chasser l'air. Sur un plan de travail légèrement fariné, prendre une partie de la pâte et façonner les pains pour faire des boules. Replier la pâte vers l'intérieur et la rouler avec la paume de la main.

✓ Etape 8

Emprisonner la boule de pain avec les doigts et tourner.

✓ **Etape 9**

Poser les pains sur une plaque. Avant de cuire les pains, les laisser reposer 1/2 heure environ.

✓ **Etape 10**

Cuire les pains dans un four très chaud (240°C) avec de l'humidité, en passant par exemple les pains avec un pinceau humide. La cuisson pour des pains individuels est d'environ 12 à 15 minutes. Vérifier la cuisson en tapant la base des pains, cela doit sonner creux.

Le petit +

N'hésitez pas à varier les farines ou à parsemer de graines de sésame ou de pavot