

						
				Odeur rétronasal	Toucher en bouche	Saveur

Durée : 60 mn

Nombre de personnes : par demi-classe

Vue d'ensemble

“La cuisine est au carrefour du sensoriel, du symbolique et du social. Aussi, on retrouve chez les jeunes à la fois le souci de la continuité et de la transmission de la tradition culinaire familiale et identitaire et le besoin d’innover et de s’ouvrir à l’autre grâce aux échanges et à l’introduction de nouveaux produits, de nouvelles associations d’aliments”¹.

Dans cette activité, l’adolescent revisitera une recette de cuisine. Il transformera une recette connotée comme adulte et traditionnelle en un plat de sa génération. Il devient acteur de son alimentation.

BUT(S)	<ul style="list-style-type: none"> - Rendre à son goût un plat en modifiant une recette - Réalisation d’une recette de sauté d’agneau à l’ail revisitée en kebab
---------------	--

Déroulement	Remarques
1. Introduction <ul style="list-style-type: none"> • Récapituler tous les ingrédients utilisés lors de l’activité 2 « Du bon usage des sens » 	
2. La recette <ul style="list-style-type: none"> • L’enseignant annonce le concept de la recette de Kebab • Découvrir les ingrédients proposés pour la réalisation de la recette 	Cf recettes ci-dessous
3. Réalisation de la recette de kebab <ul style="list-style-type: none"> • Travailler par groupes (2-3 élèves) : les élèves prennent connaissance de la recette, se répartissent le travail et choisissent les ingrédients. <p><u>Remarque</u> : Le sauté peut être réalisé par l’enseignant et les élèves préparent la sauce et les garnitures.</p>	

1 http://www.cerin.org/uploads/media/81-AlimAdos-depasser-stereotypes-nutri-doc_01.pdf

« Gastronomie adolescente »

Kebab maison²

Ingrédients (pour 2 Kebab)

Pour le pain (à faire la veille ou acheter)

- 125 ml d'eau
- 6 g de sel
- 1.5 g de levure de boulanger
- 225 g de farine

Pour la sauce blanche

- 1 yaourt à la grec
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise (en option)
- 1 petite cuillère à café de piment doux en poudre
- 6 à 8 grandes feuilles de persil plat
- de la menthe (environ 4-5 càs)
- sel, poivre
- 1 gousse d'ail écrasée

Pour la garniture

- tomate
- oignon
- salade verte
- sauté d'agneau ou un reste de gigot

Réalisation

1. Mélanger tous les ingrédients de la pâte à pain. La rendre élastique et souple. La laisser lever toute une nuit sous un torchon humide.
2. Le lendemain, faire une boule avec la pâte. Puis l'étaler pour former un disque d'environ 20 cm (de la longueur de votre pain à Kebab). Puis couper le disque en 2. Vous voici avec vos 2 pains à kebab.
3. Enfourner quelques minutes (entre 5 et 9 mn) dans un four chaud à minimum 250 °C. Surveiller la cuisson.
4. Couper la tomate en rondelles, l'oignon également. Couper la salade en lanières.
5. Couper de très fines tranches d'agneau de 4 cm de long et 2 cm de largeur, environ.
6. Déposer la viande sur une plaque du four (papier sulfurisé en dessous). Cuire quelques minutes à 250 °C jusqu'à ce que la viande soit dorée.
7. En attendant, préparer votre sauce blanche. Mélanger tous les ingrédients.
8. Il ne vous reste plus qu'à faire votre sandwich: inciser le pain (sur le côté droit) sans couper jusqu'au bout. Étaler votre sauce blanche à l'intérieur. Ajouter salade verte, tomate, oignon. Puis ajouter votre viande. Vous pouvez déguster votre kebab accompagné d'une salade.

² <http://www.lacuisinedejosie.fr/2013/01/kebab-maison/>

« Gastronomie adulte »

Sauté d'agneau à l'ail³

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 700 g d'épaule d'agneau désossée, coupée en cubes
- 125 g de chapelure
- 3 gousses d'ail hachées
- 45 g de persil frais haché et menthe
- 50 cl de bouillon de poule dégraissé.

Réalisation

1. Mettez ½ cuillère à soupe d'huile à chauffer dans une casserole.
2. Faites revenir la viande sur toutes ses faces, sans la laisser rôtir.
3. Retirez la viande du feu et réservez-la dans un plat.
4. Dans la casserole, mettez ½ cuillère à soupe d'huile, ajoutez la chapelure et faites-la dorer en mélangeant.
5. Ajoutez la viande et remuez pour bien l'enrober de chapelure.
6. Mélangez l'ail, la menthe et le persil puis versez-les dans la casserole.
7. Ajoutez le bouillon et laissez mijoter à feu doux pendant 45 mn, en remuant de temps à autre, pour que la viande soit uniformément recouverte de chapelure et de la persillade.

Si vous désirez plus de sauce, ajoutez un peu d'eau. La liaison se fera automatiquement avec la chapelure.

Accompagnement

Salade verte, tomates et pain

³ <http://www.750g.com/saute-dagneau-a-lail-r10035.htm>