asfodep NEWS

3 février 2022 | Les nouvelles de l'asfodep | Prix : 0 €

ATELIER CUISINE

Aujourd'hui, nous (Anwaar de Syrie, Nada de Syrie, Imran d'Afghanistan et Faridullah d'Afghanistan) sommes allés au magasin Cabas Solidaire de Niort pour y découvrir les différents rayons et pour y réaliser un atelier cuisine.

Nous avons commencé par la découverte des rayons du magasin.

On y trouve :

- *des armoires réfrigérées pour les produits frais*
- *une armoire pour les produits surgelés*
- *un présentoir d'articles créés par les couturières solidaires*
- *un étal de fruits et de légumes conventionnels*
- *un étal de fruits et de légumes biologiques*
- *des étagères proposant des produits sucrés ou pour les petits déjeuners*
- *des étagères de produits secs*
- *des étagères de boissons*
- *des étagères de produits d'entretien*
- *un rayon boulangerie*
- *un présentoir de différentes farines*

Puis, nous sommes allés voir l'espace cuisine du Cabas Solidaire.

Margot nous a fait chercher les défauts d'hygiène présents dans la cuisine avant de nous mettre à cuisiner.

Les voici :

- *une tache de café sur le plan de travail*
- *des salissures sur le plan de travail en inox*
- *de la vaisselle non faite dans l'évier*
- *de la terre dans le fond de l'évier*
- *Elle nous a sensibilisés aux risques en cuisine que voici :*
- *la queue de casserole orientée vers l'extérieur*
- *la lame d'un couteau dépassant du plan de travail*

Puis, nous avons nettoyé l'espace cuisine avant de nous mettre aux fourneaux.

Nous avons commencé par nous laver les mains précautionneusement en lavant l'intérieur et le dos de la main sans oublier entre les doigts et sous les ongles.

Nous avons utilisé un détergent en spray spécialement dédié au nettoyage de la cuisine.

Nous avons utilisé des lavettes et des éponges.

Margot a tenté de nous piéger en nous proposant un détergent spécial vitres mais l'une d'entre nous a compris le piège.

Puis, nous avons sorti les accessoires, dont nous allions avoir besoin pour réaliser les recettes de ce matin et nous les avons nettoyés avant de les utiliser.

Voici les accessoires :

- *un presse-purée*
- *un couteau*
- *un économe*
- *une planche à découper*
- *un saladier*
- *des bols en plastique*
- *un plat au four*
- *un faitout*
- *une poêle*
- *une cuillère en bois*

ESCALOPE MILANAISE

Ingrédients : (pour 6 personnes)

- *6 escalopes de poulet*
- *2 œufs*
- *200 g de chapelure*
- *20 g de beurre*
- *50 g de farine*

Préparation :

- *Prendre trois assiettes : une pour la farine, une pour les œufs et une pour la chapelure.*
- *Battre les œufs en omelette dans l'assiette*
- *Tremper chaque escalope dans la farine puis les œufs battus et enfin la chapelure*
- *Prendre une poêle, la mettre sur le feu et ajouter le beurre dedans*
- *Une fois la poêle chaude, déposer les escalopes dans la poêle et cuire à feu moyen*
- *Une fois dorée, couvrir les escalopes pour les rendre moelleuses.*

PUREE MAISON

Ingrédients :

- *1,5 kg de pommes de terre*
- *20 g de beurre*
- *3 cuillères à soupe de crème fraiche*
- *20 cl de lait*
- *sel et poivre*

Préparation :

- *Éplucher les pommes de terre*
- *Couper les pommes de terre en morceaux*
- *Plonger les morceaux de pommes de terre dans une casserole remplie d'eau salée*
- *Piquer un morceau avec un couteau pour vérifier la cuisson*
- *Lorsque les pommes de terre sont cuites, les égoutter dans une passoire*
- *Remettre les pommes de terre dans la casserole et les réduire en purée avec un presse-purée*
- *Ajouter la crème, le lait, le beurre, le sel et le poivre*

CRUMBLE AUX POMMES ET AUX POIRES

Ingrédients :

- *6 pommes*
- *4 poires*
- *120 g de sucre en poudre*
- *200 g de farine*
- *125 g de beurre*
- *Sucre vanillé, cannelle (facultatif)*

Préparation :

- *Éplucher les fruits et les couper en petits morceaux*
- *Faites revenir un peu de beurre dans une poêle*
- *Ajouter les morceaux de fruits pour qu'ils ramollissent*
- *Ajouter le sucre vanillé, la cannelle…*
- *Préchauffer le four à 180°*
- *Dans un saladier, mettre le sucre en poudre avec la farine et mélanger avec les mains*
- *Ajouter le beurre légèrement fondu et travailler la pâte afin d'obtenir des petits morceaux*
- *Mettre les fruits dans un plat allant au four et ajouter la pâte dessus*
- *Enfourner le plat pendant 30 min environ, le temps que la pâte colore.*

Nous avons dégusté nos plats préparés avec les conseils de Margot Agosta, notre cheffe du jour, avant de retourner chez nous.

Pour plus d'informations, visitez :

http://flefliasfodep.over-blog.com/

L'atelier cuisine : nos reporters donnent leur opinion !

C'était bien de participer à cet atelier cuisine pour découvrir des recettes de cuisine. J'ai aimé un peu la recette de l'escalope milanaise. Par contre, j'ai bien aimé la recette de la purée maison et du crumble aux pommes et aux poires. J'ai bien aimé travailler et cuisiner en petit groupe.

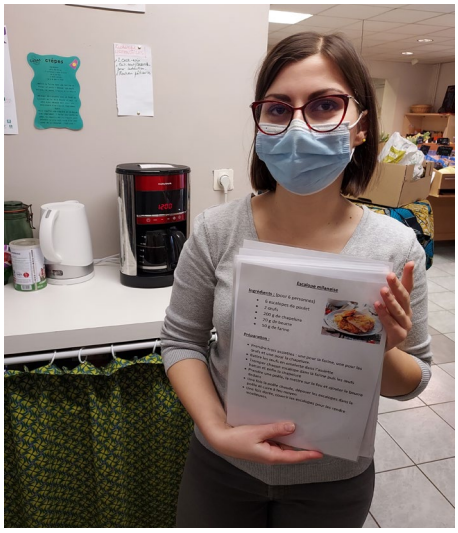
Anwaar de Syrie

C'était bien, car j'ai découvert ce magasin. J'ai bien aimé découvrir et réaliser ces recettes avec mes camarades de formation et Margot Agosta. J'ai suivi les conseils d'hygiène prodigués par Madame Agosta. J'ai aimé partager ce repas avec tout le monde. C'est bien de pouvoir garder cette expérience en souvenir grâce aux photos prises tout au long de cet atelier cuisine.

Nada de Syrie

C'était bien, parce que Margot Agosta a bien expliqué les recettes de cuisine, que nous devions réaliser. C'était bien de cuisiner ensemble. Je vais essayer de reproduire ces recettes chez moi.

Imran d'Afghanistan

C'était bien, car cet atelier cuisine m'a permis d'appliquer le respect des règles d'hygiène. C'est bien qu'on ait pu préparer la cuisine et manger ces plats ensemble. Les explications de Margot Agosta ont été claires. C'est bien que le Cabas Solidaire puisse proposer des prix différents selon les ressources de ses clients. J'ai moyennement aimé la purée maison, par contre j'ai bien apprécié l'escalope milanaise et le crumble aux pommes et aux poires.

Faridullah d'Afghanistan