

PROGRAMME D'AIDE MATERNELLE 2017-2018

Module 3 : Alimentation

Mise en valeur des aliments et conserves

Enseignantes: Mmes Isabelle Ghiste, Diana Klinkenbergh, Sandrine Le Coq et Frédérique Chapelle Strittmatter.

Lieu: Arcade ESPRIT DE FAMILLE, La Place 2, 1274 Grens/VD

CONSERVATION ALIMENTAIRE ET SANTÉ NUTRITIONNELLE FAMILIALE

- | | |
|--------------------------------|---|
| 6 septembre | Théorie sur les différents modes de conservation (SLC et FCS) <ul style="list-style-type: none">• Séchage, à froid, à chaud, stérilisation.• Au naturel, au sel, au vinaigre, au sucre, à l'huile. |
| 13 septembre | Aliments, contenants alimentaires et ustensiles de cuisine (HomeSafeHome - IG/DK) <ul style="list-style-type: none">• Parcours de l'aliment depuis sa production jusqu'à l'assiette : conditionnement, emballage, stockage, modes de cuisson.• Problématique des perturbateurs endocriniens et des additifs alimentaires. |
| 20 septembre | Conservation à froid : séchage, sels, huiles (SLC) <ul style="list-style-type: none">• Fruits, légumes : entiers, coupés, moulus, chips d'apéro. |
| 27 septembre | Pâtisseries (SLC) <ul style="list-style-type: none">• Pâtes brisées, sablées et feuilletées.• Fabrication, cuisson et congélation. |
| 4 octobre | Mousses et terrines (SLC) <ul style="list-style-type: none">• Fabrication et cuisson |
| 25 octobre | Fermentations I (FCS) <ul style="list-style-type: none">• Fermentations alcoolique, acétique et lactique |
| 1^{er} novembre | Fermentations II (FCS) <ul style="list-style-type: none">• Fermentations alcoolique, acétique et lactique |

- 8 novembre** **Fermentations III (FCS)**
- Pain et pâtes levées
 - Culture du levain.
- 15 novembre** **Conservation au sucre (SLC)**
- Fruits : entiers, coupés, en purée, en coulis, en sorbet.
 - Fruits et fleurs : jus/extrait, sirop, gelée, marmelade, confiture, confit.
- 22 novembre** **Conservation par stérilisation (SLC)**
- Au naturel, mets cuisinés
 - Stérilisation des ustensiles
- 29 novembre** **Conserves au vinaigre et au sel, choucroute (FCS)**
- 6 décembre** **Conserves à l'aigre-doux (FCS)**
- Chutneys.
 - Échanges et questions
- 13 décembre** **Composition et réalisation d'un menu complet (SLC/ FCS)**
Repas de clôture en commun
- Repas de fête avec les produits élaborés pendant les cours et à partir d'un panier (livré à domicile).
 - De l'apéritif au dessert.

Dates : du 6 septembre au 13 décembre 2017

Horaire : le mercredi de 8h45 à 12h ou 13h15 à 16h30

Durée : 13 cours de 4 périodes de 45 minutes