

Carnet de cuisine collective

Sommaire

Préambule	2
Équilibre alimentaire et nutrition	2
Régimes alimentaires spéciaux	4
Les 10 règles de base HACCP	7
La conservation des aliments	9
Conseils de cuisine, techniques et ustensils	13
Quantités par personne	17
Comment peser ses aliments sans balance ?	20
Temps de trempage et de cuisson	22
Produits locaux et de saison	23
Sigles, logos et certifications	26
Faire ses courses	27
Adresses locales où s'approvisionner	29
Recettes	29
Bibliographie	32

1. Préambule

Bonjour ! Ce carnet de cuisine est conçu comme un pense-bête pour la cuisine collective auquel vous pourrez vous référer dès que vous aurez un doute, ou comme guide si vous vous lancez dans la cuisine collective pour la première fois. Bonne lecture et surtout bonne cuisine !

2. Équilibre alimentaire et nutrition

L'équilibre alimentaire est une notion à prendre en compte pour la composition des repas.

Le considérer permet d'apporter à l'organisme l'énergie et les nutriments nécessaires à son fonctionnement. Selon les recommandations journalières de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme sont :

Lipides : 35 à 40 %

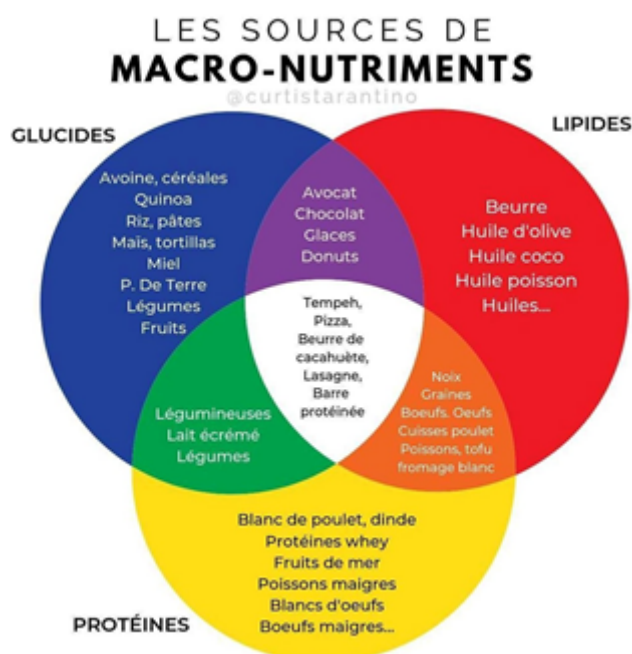
Protéines : 10 à 20%

Glucides : 50 à 60%

Il est recommandé de boire de l'eau à chaque repas.

Outre les lipides, protéines et glucides, les aliments et l'eau sont aussi source de minéraux, vitamines et fibres indispensables à la digestion et au bon fonctionnement de l'organisme.

Voici un guide pour trouver les sources de glucides, lipides et protéines dans les différents aliments :



Un bon repas équilibré consiste à manger varié et en quantités adaptées, c'est-à-dire privilégier les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents de préférence complets, poissons, ...), et à limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, beurre, crème).

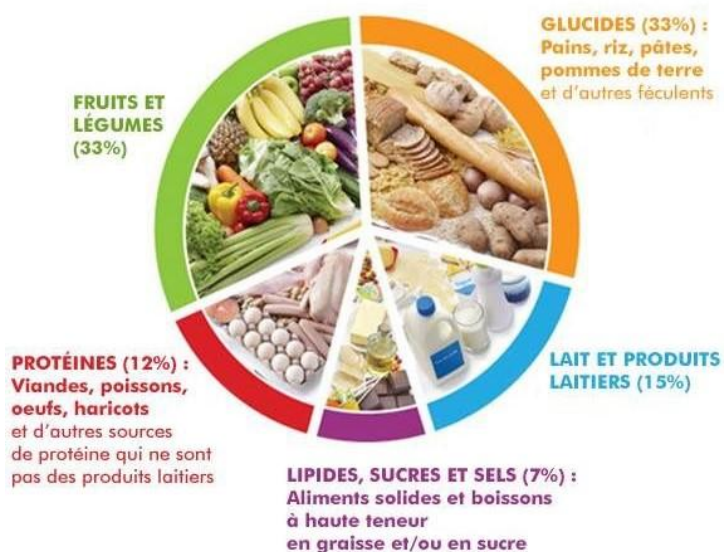
Comment composer un repas ?

- **Fruits et légumes cuits ou crus.**
- **Féculents** : Céréales (pâtes, riz, boulgour, semoule, pain, pâte à pizza ou à tarte) ou Pommes de terre.
- **Produits laitiers ou autre apport de calcium.** (laits et crèmes végétales enrichies en calcium, amandes, graine de chia, beurre de sésame / tahin, figues sèches, brocoli cuit, ...)
- **Protéines** : Animales (viande, poisson, œufs) ou Végétales* (voir image ci-dessous) : les légumineuses : fèves, haricots secs (blancs, rouges, noirs, romains, pinto, mungo, azukis, soja...), lentilles (vertes, brunes, corails...), pois secs (pois cassés, entiers, chiches...).

LES SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES						
Pour 100g						
LÉGumineuses (CUITES)	SOJA	TEMPEH	TOFU	LUPIN	LENTILLES	HARICOT R.
	38g	21g	15g	15g	9g	9g
	HARICOT N.	POIS CHICHE	POIS CASSÉS	HARICOT B.	PETIT POIS	
	9g	8g	8g	7g	5g	
CÉRÉALES (CUITES)	SEITAN	SARRASIN	ÉPEAUTRE	BLÉ	QUINOA	AMARANTE
	26g	12g	5g	5g	4g	4g
	MILLET	BOULGHOUR	RIZ	MAÏS	ORGE	AVOINE
	3g	3g	2g	2g	2g	3g
AUTRES (CRUS)	SPIRULINE	CITROUILLE	CHANVRE	CACAHUÈTE	PISTACHE	TOURNESOL
	57g	30g	24g	23g	21g	20g
	LIN	CHIA	NOIX	N. DE CAJOU	N. DU BRÉSIL	AMANDE
	18g	16g	15g	15g	14g	20g

Voici une illustration de l'équilibre alimentaire à prendre en compte pour composer vos repas...

Un rééquilibrage alimentaire demande de consommer
5 groupes d'aliments comme indiqué sur l'assiette ci-dessous.
Respectez bien les proportions (%) pour manger équilibré.



3. Régimes alimentaires spéciaux

Lorsqu'on fait de la **cuisine collective**, il est souhaitable de demander auparavant aux convives s'ils suivent des **régimes alimentaires** spéciaux, pour éviter de se retrouver avec des personnes qui ne pourront pas manger les plats préparés.

Les 2 raisons principales pour lesquelles des personnes suivent des régimes alimentaires spéciaux sont les convictions et la santé.

En ce qui concerne les **convictions**, celles-ci peuvent être religieuses, comme par exemple le régime halal pour les musulmans, cachet pour les juifs, végétarien hindou, sikh ou jaïn, etc. ou philosophiques/personnelles dont les plus communs sont les régimes végétariens et végétaliens (ou vegan).

En ce qui concerne la **santé**, il y a les allergies à certains aliments qui lorsqu'ils sont consommés peuvent entraîner des réactions virulentes pouvant provoquer jusqu'à la mort. On peut citer notamment les allergies au gluten, au lactose, à certains fruits à coque, aux crustacés et mollusques, etc. Certaines personnes sont intolérantes (et non allergiques) à certains aliments, notamment au gluten et au lactose. Lors d'une intolérance, la personne concernée digère mal l'aliment lorsqu'il est ingurgité en grande quantité provoquant maux de ventre et flatulences la plupart du temps.

En dehors des allergies et intolérances, il existe beaucoup d'autres régimes spéciaux pour raison de santé : régime sans sel (souvent pour combattre l'hypertension), régime allégé en sucres et matières grasses (pour perdre du poids), autres régimes pour raisons médicales, ...

Régimes alimentaires cachet et halal

Les aliments cachet sont les aliments autorisés par les juifs et les aliments halal sont les aliments autorisés par les musulmans (à l'opposé des aliments haram qui sont interdits).

Les restrictions communes à ces deux régimes alimentaires sont :

- la viande de porc et les produits transformés à base de porc
- le gibier, les grenouilles et escargots
- le sang et les produits transformés à base de sang
- la gélatine animale (attention aux aliments transformés qui en contiennent)

Les principales viandes d'élevage (volailles, bovins, caprins, ovins) autre que le porc sont autorisées si elles ont été abattues selon le rite cachet pour les juifs ou selon le rite halal pour les musulmans. Ces rites, qui imposent l'abattage par égorgement de l'animal et selon des règles religieuses bien précises, garantissent l'évacuation de tout le sang de l'animal. Il faut se les procurer dans des boucheries juives ou musulmanes. A noter que pour les juifs, les produits carnés autorisés concernent uniquement les volailles et les ruminants à sabots fendus, ce qui exclut la viande de cheval entre autres. Également, il est bon à savoir que les musulmans peuvent consommer de la viande cachet contrairement aux juifs qui ne peuvent pas manger de la viande halal.

En outre, des restrictions spécifiques s'appliquent aux régimes alimentaires cachet et halal. Les principales restrictions spécifiques concernant le régime alimentaire cachet sont :

- tous les produits de la mer, y compris les fruits de mer et poissons à l'exception de ceux ayant des nageoires et des écailles (la majorité des poissons sont autorisés)
- les produits carnés et laitiers ne peuvent pas être mélangés
- le vin et le pain doivent être certifiés cachet de préférence

La principale restriction spécifique concernant le régime alimentaire halal est :

- l'alcool (incluant toutes les boissons et aliments qui en contiennent)

Le régime végétarien

Le régime alimentaire végétarien, religieux ou non, impose de ne pas manger de produits issus de l'abattage d'animaux. Il exclut tous les produits carnés, les fruits de mer et poissons, ainsi que les produits transformés qu'on obtient d'eux (attention en particulier à la gélatine animale).

Le régime végétalien (ou vegan)

Le régime alimentaire végétalien reprend la même restriction que le régime alimentaire végétarien, mais impose en plus de ne manger aucun produit d'origine animale, notamment le

lait, les oeufs et le miel. Il faudra particulièrement faire attention aux produits transformés et vérifier qu'ils soient certifiés vegan.

Le régime sans sel

Le régime alimentaire sans sel impose de n'ajouter aucun sel dans la préparation des aliments, de ne consommer aucun produit transformé (qui contiennent du sel) et de n'acheter que du pain sans sel.

Le régime sans lactose

Le régime alimentaire sans lactose impose de ne consommer aucun aliment à base de lait, y compris les yaourts, fromages et tous les produits transformés à base de lait.

Le régime sans gluten

Le régime alimentaire sans gluten impose de ne pas manger de gluten et donc d'éliminer de l'alimentation les céréales qui en contiennent. On pourra se référer au tableau ci-dessous. Il faudra particulièrement faire attention aux produits transformés, au pain et à la bière et vérifier qu'ils soient garantis sans gluten.

Tableau : Détails du régime sans gluten

Farine, semoule, amidon semolina, starch	Flour,	Présence de gluten / Gluten presence			Utilisation idéale / Ideal use				
		Haute / High	Faible / Low	Sans / Without	Gâteau / Cake	Boulangé / Baker	Pizza	Beignet / Donut	Galette
Blé / Corn		Haute			T65 ...	T65 à T130	T80...	T65...	oui
Seigle / Rye			Faible			T70...+ blé			
Épeautre / Spelt		Haute			oui	oui	oui	oui	oui
Petit épeautre / Einkorn			Faible		possible	oui	possible	possible	possible
Kamut		Haute			oui	oui	oui	oui	oui
Avoine / Oat			Faible			+ corn/rice	+ blé/riz		+ blé/riz
Orge / Barley		Haute			+ blé ou riz et / ou autres farines sans gluten				
Froment / Wheat		Haute							
Quinoa				Sans	+ corn or rice and / or other gluten-free flours				
Amarante / Amaranth				Sans					
Blé noir ou sarrasin / Buckweat				Sans					
Noix (amande, noisette, châtaigne) / Nuts (almond, chestnut, hazelnut)				Sans	+ blé ou riz et / ou autres farines sans gluten				
Millet brun / Brown millet				Sans	+ corn or rice and / or other gluten-free flours				
Légumineuses (pois chiche, haricots, lentilles) / Legumin (chickpeas, beans, lentils)				Sans			+ blé / com	+ autres farines	+ other flours
Maïs / Maize			Faible			oui		fécule	oui
Riz / Rice				Sans	oui	oui	oui	oui	oui
Soja / Soy				Sans	oui				
Sorgho / Sorghum				Sans	+ blé ou riz et / ou autres farines sans gluten				
Fécule de pomme de terre / Potato starch				Sans				oui	
Fécule tapioca, manioc/Tapioca, manioc starch				Sans				oui	

Si lors d'un repas nous avons affaire à tous ces régimes alimentaires, la seule possibilité de faire un repas compatible pour tout le monde est de **cuisiner vegan, sans sel, sans gluten et sans alcool**. On évitera tous les produits transformés. On se référera au chapitre "conseils de cuisine" pour remplacer les oeufs, le lait et les produits carnés dans les préparations. On pourra proposer séparément le sel, le pain, les fromages et yaourts. On pourra se référer au tableau de la section "Équilibre alimentaire et nutrition" pour apporter des protéines végétales au repas. Si malgré tout, on souhaite apporter une source de protéines animales au repas, il est conseillé de la servir dans un plat séparé. On privilégiera un plat à base d'oeufs (qui peut être consommé par des végétariens), ou à défaut à base de poisson (indépendant des convictions religieuses). Si on souhaite ajouter un produit carné, on privilégiera la volaille pour des raisons écologiques, en faisant attention le cas échéant à ce qu'elle soit cachetée ou halal. On pourra aussi proposer de la charcuterie, toujours séparément. On évitera dans tous les cas les fruits de mer, grenouilles et escargots, à la fois pour des raisons religieuses, d'allergie et de dégoût pour de nombreuses personnes.

Un autre paramètre à prendre en compte sont **les personnes qui jeûnent**, que ce soit pour raisons médicales, religieuses ou personnelles, et qui se restreignent de consommer tout ou partie des aliments. En cas de jeûne complet, les personnes concernées ne prendront pas part aux repas. En cas de jeûne partiel, il faudra s'informer des restrictions alimentaires. En ce qui concerne les jeûnes religieux juifs (entre Roch Hachana et Yom Kippour), chrétiens (Carême) et musulmans (Ramadan), on pourra penser à supprimer les produits carnés (on pourra proposer du poisson en revanche) et ne prévoir qu'un seul repas par jour pour les personnes concernées à l'heure qui leur convient (après le coucher du soleil pour les musulmans).

4. Les 10 règles de base HACCP

Les règles préventives pour garantir l'hygiène et la sécurité alimentaire en cuisine

1) Cuisiner avec une tenue adaptée

Vêtements en coton, manches longues, chaussures fermées.

2) Porter une charlotte et un tablier

Les cheveux attachés et le tablier propre !

3) Se laver les mains à chaque fois qu'on rentre dans la cuisine

- 4) Porter des gants en cas de coupure et pour la manipulation de la viande
- 5) Relever tous les jours la température des frigos
- 6) Faire les plats témoins (échantillons) à chaque repas
- 7) Respecter la marche en avant :

Espace de stockage des denrées

→ Légumerie pour laver les légumes

→ Table de travail en inox pour les transformations

→ Cuisson ou frigo (filmer les aliments avant de les mettre au frigo)

→ Service

- 8) Nettoyer régulièrement les différents espaces de la cuisine
- 9) Laver la cuillère avec laquelle on goûte les plats à chaque fois
- 10) Transmettre ces règles à toutes les personnes qui cuisinent

Les choses importantes à afficher et savoir

HYGIÈNE ALIMENTAIRE

Voici quelques instructions à respecter en cuisine en lien avec les règles HACCP

- La tenue : un tablier, une charlotte (ou protection sur la tête pour éviter des cheveux en cuisine) et des chaussures fermées et propres. La tenue doit rester propre.
- Se laver les mains avant de commencer à cuisiner, après toute opération qui nécessite un nouveau lavage : éplucher les légumes, manipuler des cartons... et surtout après le passage aux sanitaires.
- Dans la cuisine veiller à la séparation des espaces impropres (plonge, zones de stockage des déchets (poubelles), compost ...) et propres (zones de préparation des repas).
- La cuisine et le matériel utilisé doivent rester propres. Désinfecter réfrigérateur, congélateur, tables, étagères à la première utilisation.

Murs, sols et surfaces sont à nettoyer et désinfecter après chaque utilisation. En été, avec les fortes chaleurs, faites attention à bien sortir les poubelles régulièrement et vider quotidiennement le compost.

Faire un plan de nettoyage : afficher une grille des services et les missions de nettoyage précises (faire la vaisselle, l'essuyer, la ranger / vider les poubelles / nettoyer et désinfecter les surfaces...).

TRÈS IMPORTANT !

Pour le bon fonctionnement au sein du groupe, il est conseillé de définir les tâches, les missions de l'équipe cuisine, l'équipe vaisselle, l'équipe ménage, l'équipe potager etc...

C'est à vous, avec votre groupe, de définir le nombre d'équipes et leurs missions.

Mais **vous avez le devoir** de faire respecter les normes d'hygiène en cuisine collective. Laver la cuisine, sortir les poubelles et le compost, faire attention aux aliments périmés, ainsi qu'aux températures. C'est **OBLIGATOIRE** pour assurer la bonne santé du groupe et de tous les autres volontaires.

5. La conservation des aliments

Ce qu'il faut savoir...

- Pour bien gérer les stocks et éviter une intoxication alimentaire, il faut respecter les dates limites de consommations (DLC) des aliments.

Certains sigles et dénominations sont présents sur les emballages de nombreux produits alimentaires, dans le but de garantir une certaine qualité ou une certaine origine. On peut retrouver :

DLC : Date Limite de Consommation

DLUO : Date Limite d'Utilisation Optimale

DCR : Date de Consommation Recommandée (souvent pour les oeufs)



Soyez tout de même attentifs aux emballages suspects, endommagés, aux opercules bombés ainsi qu'aux odeurs anormales et aux moisissures.

Conservation après péremption :



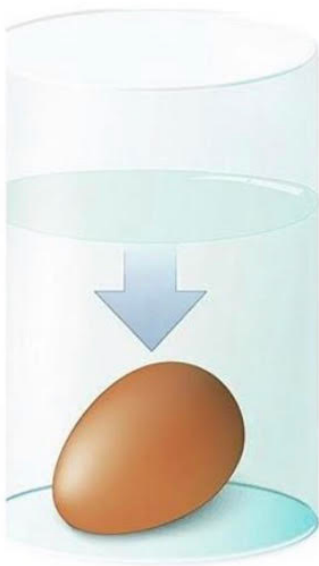
Pour aller plus loin...

- Sucre : ne se périme jamais
- Épices : perdent de leurs saveurs mais ne périment pas
- Sel : ne se périme jamais
- Vinaigre : ne se périme jamais
- Oeufs : 9 jours après la date de ponte si crus ou à la coque, et jusqu'à 28 jours s'ils sont cuits.

Petite astuce 🤔

EST-CE QUE TON OEUF EST COMESTIBLE?

@maath_It



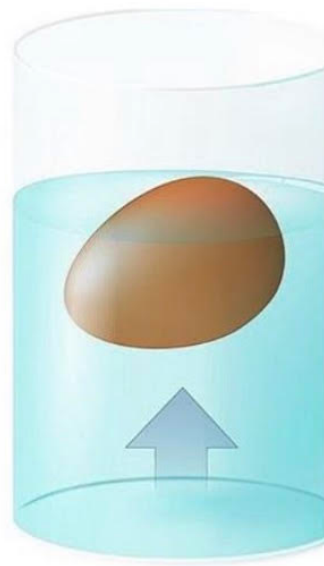
COULE

- ◆ Frais
- ◆ Convient à tous les modes de consommation



FLOTTE MILIEU

- ◆ Bon
- ◆ A consommer rapidement et cuit



FLOTTE

- ◆ Pas Bon
- ◆ Plus comestible
- ◆ Ne pas manger

Et une fois ouvert ?

Quand on ouvre un aliment sans tout utiliser, il faut mettre la date d'ouverture dessus avant de le remettre au réfrigérateur (frigo) et l'utiliser rapidement.

Exemple : vous utilisez la moitié d'une brique de lait, vous écrivez la date d'ouverture dessus et vous utilisez le lait dans les 3 jours suivants.

Jusqu'à combien de temps après ouverture ?

- Lait, crème, yaourt : 3 à 5 jours
- Jus : 1 à 2 semaines
- Confitures : quelques mois
- Ketchup : un an
- Mayo : 2 mois
- Restes de boîte de conserve : 2 jours.
- Beurre : 3 semaines minimum

Conseil : Le beurre absorbe facilement les odeurs, donc pensez à bien le couvrir et le tenir éloigné des aliments qui pourraient lui donner mauvais goût. Il est conseillé de le garder dans son emballage original. Le papier d'aluminium aide à prévenir les altérations que peut causer une exposition à l'air et à la lumière en plus de protéger le beurre contre les saveurs des autres aliments.

Chaîne du froid et température de conservation des aliments

Les températures maximales de conservation des aliments sont à respecter rigoureusement!

- -18°C pour les aliments surgelés,
- -12°C pour les aliments congelés,
- Entre 0 et +6°C pour les aliments réfrigérés.



Les températures entre +10°C et +63°C favorisent le développement des micro-organismes et leurs toxines qui peuvent provoquer une intoxication alimentaire.

Ne pas laisser les plats et les préparations à température ambiante.

Conseil : Il faut donc garder les plats bien au chaud jusqu'au service et les préparations froides dans le réfrigérateur (frigo) afin de les sortir juste avant de les servir.

Conservation au congélateur :



Les produits congelés ou surgelés ne doivent pas être recongelés après une décongélation.

6. Conseils de cuisine, techniques et ustensils

- D'abord il faut savoir pour combien de personnes on cuisine (adultes / enfant) pour prévoir les quantités. Ensuite on prépare des menus pour faire la liste de courses. Bien faire les courses facilite beaucoup la cuisine (voir section "faire ses courses").
- Avant de cuisiner, préparer le matériel cuisine : saladiers, casseroles, poêles, plat au four, couteaux, économes, spatules, fouet etc.

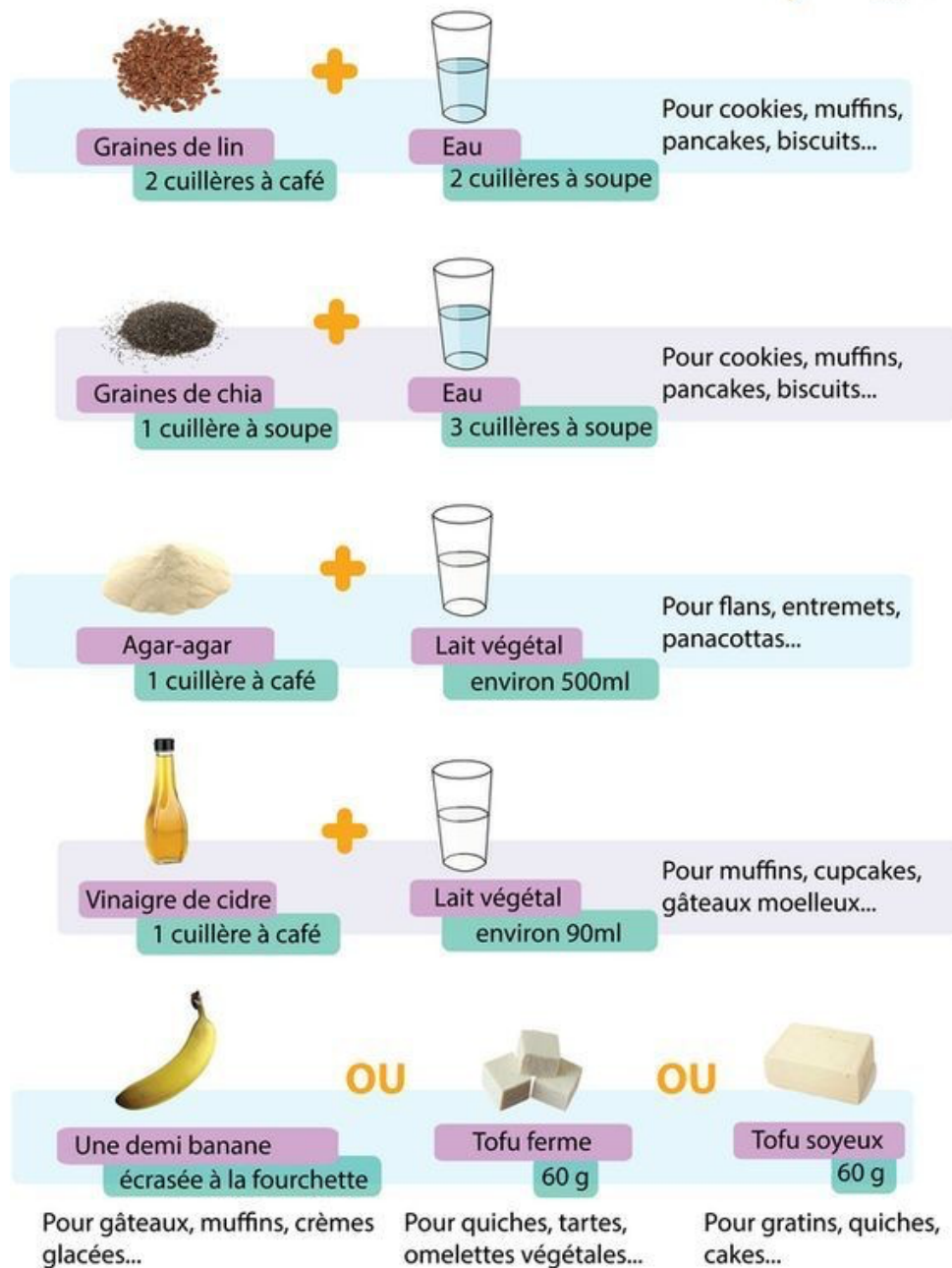
- Pour cuisiner il est conseillé d'avoir des bases : farine, huile, beurre, œufs, lait ... Des produits qui sont utilisés dans presque toutes les préparations. Comme ça on peut refaire une préparation qui aurait brûlée ou augmenter les quantités s'il y a plus de personnes que prévues.
- Cuisiner ça s'apprend, petit à petit, on commence par des recettes faciles puis avec l'expérience on peut improviser.
- Il est important de garder son plan de travail propre. Lorsqu'on finit une préparation on nettoie ses outils, son matériel, on jette les emballages, les épluchures etc.
- Laver, décortiquer, éplucher et couper des fruits et légumes prend du temps. Il est donc préférable de s'y mettre tôt et à plusieurs. La présence d'un robot coupeur ou le choix de ne pas éplucher les crudités peut faire gagner beaucoup de temps.
- En cuisine on maîtrise la cuisson des ingrédients : ce qui implique de savoir combien de temps cuisent les ingrédients. Prévoir de me mettre les plats à cuire en fonction de l'heure à laquelle on veut servir. La cuisson doit être terminée avant, mais pas trop longtemps avant sauf si on veut servir un repas froid.

Trucs et astuces pour cuisiner sans produits d'origine animale (vegan)

Remplacer les **LIANTS** (tel les oeufs) par :

- **les féculés** (aussi appelé "amidon") une poudre extraite de tubercules ou de céréales. La plus courante est celle à base de maïs (Maïzena) et il y a aussi des féculés de pommes de terre, de froment, de pois chiche, de tapioca. La fécule est un excellent liant pour les sauces, crèmes, pudding et autres gâteaux.
- **les gélifiants** : l'agar-agar (se trouve en magasin bio) pour les confitures, les mousses au chocolat, les crèmes, les flans et la chantilly. Utilisation : d'abord le diluer dans un peu de liquide froid avant de l'intégrer à la préparation (évite les grumeaux). Pour qu'il agisse, il doit être porté à une température minimale de 85°C (pas besoin d'aller jusqu'à l'ébullition). La préparation se gélifie en refroidissant. La carraghénane, extrait d'algues. Diluer dans de l'eau tiède, porter la température à au moins 60°C (on peut aller jusqu'à ébullition), la carraghénane gélifie en refroidissant.

7 astuces pour remplacer les œufs dans les recettes



Chaque solution proposée équivaut à la valeur d'un œuf

www.lasantedanslassiette.com



Les LIQUIDES :

- **Laits végétaux** : de riz, de soja, d'amande, d'avoine, d'épeautre ou encore de noisette. Ils s'utilisent en préparations sucrées ou salées (attention bien regarder si c'est du lait sucré ou non), comme pour des crêpes, des porridges, des pâtisseries ou des sauces comme la béchamel.

- **Crèmes végétales** : de riz, de soja, d'avoine. Pour les pâtisseries, les plats en sauce, les gratins, une sauce d'accompagnement (ex : mixer de la crème soja avec de l'ail, du sel, du poivre et des herbes fraîches, comme du persil, pour accompagner un plat de légumes secs).

Les **TEXTURES**, pour donner "de la mâche" et un apport de protéines différent des légumes secs.

- **Le tofu** : pâte fabriquée à partir de lait de soja caillé. Il se prépare de multiples façons en raison de son goût peu prononcé. De fait, il est important de le presser pour évacuer l'eau qu'il contient avant de le cuisiner et de l'assaisonner généreusement. Ex : couper le tofu en cubes, le faire revenir à feu vif dans de l'huile épicée (coriandre, curry, paprika fumé ou raz el hanout ...). Dès qu'il commence à dorer, le déglacer avec de la sauce soja. Ex 2 : faire mariner le tofu en tranches ou en cubes, dans de l'huile, des épices, des herbes aromatiques, de la sauce soja salée ou sucrée, de la sauce tomate, de la bière, du citron (vous pouvez choisir et/ou combiner)... avant de le cuire. Ex 3 : faire revenir des oignons dans une casserole, y ajouter le tofu émietté, laisser revenir jusqu'à ce qu'il soit doré, puis le mettre en sauce ou l'incorporer à un gratin, une salade etc.

Dosage : entre 30 g et 60 g par personne.

- **Les protéines de soja** : elles se présentent en petit calibre ou en gros calibre. Elles se conservent bien dans un endroit sec à l'abri de l'humidité. Pour les protéines de soja de gros calibre, il est conseillé de les faire tremper dans de l'eau tiède avant de les faire cuire (risque de se transformer en amas visqueux).

Pour obtenir des protéines goûteuses et fermes, on peut préférer *la cuisson façon risotto*. Pour cela préparer un bouillon :

- 3 volumes de sauce soja pour 10 volumes d'eau, auquel on ajoute les épices (paprika fumé, curry ...), de l'ail, des oignons frais ou des herbes. Compter au moins 1 litre de bouillon pour 1 kg de protéines.
- Ensuite, dans une poêle, faire griller les protéines déshydratées dans de l'huile. Attendre qu'elles soient dorées, les arroser alors avec un peu bouillon.
- Quand elles ont absorbé tout le liquide et qu'elles sont bien saisies au fond de la poêle ajouter un peu de bouillon en déglaçant le fond de la poêle.
- Renouveler l'opération jusqu'au niveau de cuisson souhaité (moelleuses à coeur si servies à part ou plus fermes si elles intègrent un plat en sauce où elle continueront à absorber du liquide.

On peut également faire mariner les protéines plusieurs heures dans un liquide composé, au choix, d'eau, de vin rouge, de sauce soja, d'épices ou d'herbes aromatiques, avant de les faire revenir avec un peu d'huile dans une poêle.

- Ajuster la quantité de liquide de la marinade pour que les protéines soient suffisamment réhydratées.

Pour les protéines de soja de petit calibre : ne pas les tremper, les faire griller à sec ou avec un peu d'huile, pour ensuite les épicer puis les mettre en sauce, les incorporer à une farce, un gratin, une tarte.

Dosage : entre 25 g et 50 g par personne.

7. Quantités par personne

Entrée

Salade verte : 1 pour 6-8 personnes

Légumes : 80-100gr /personne

Tarte : 1 pour 8

Plat principal

Riz : 80gr

Légumes : 150gr

Viande : 150gr

Poisson : 100gr

Œuf : 1 ou 2

Semoule : 60gr

Légumes secs : 50gr

Pâtes : 100gr

Pommes de terre : 200gr

Tarte : 1 pour 4

Dessert

Fromage : 30-60gr

Fruit : 1 par personne

Gâteau : 1 pour 8/10 personnes

Pain

150 gr/jour/personne

Tableau des proportions alimentaires

Aliment	En entrée	En plat principal	Pour 20 personnes
Légumes Salade Conserves Pommes de terre	100 g 1 pour 6 personnes	250 g à / to 300g 1 kg pour / for 5 pers. 240g	2 kg entrée / 5 kg à 6 kg en plat principal 4 kg 4,8 kg
Céréales Haricots, lentilles Pâtes Riz, semoule Pâtes à tartes, pizza Pain	60 g 60 g 60 g 40 g 1 flûte (400g) pour 5 personnes	80 g 100 à 150 g 60 à 100 g 100g	600g entrée / 1,6 kg en plat 600g entrée / 2 kg à 3 kg en plat 600g entrée / 1,2 à 2kg en plat 800g entrée / 2kg en plat 4 flûtes (400g)
Protéines Poisson Viande Oeufs Tofu Protéines soja	 1 30 g 25 g	 100g 80 à 100g 2 30 à 60 g 25 à 50 g	2 kg 1,6kg à 2kg 20 entrée / 40 pour le plat 600g entrée / 1,2kg plat 500g entrée / 1kg plat
Produits laitiers Fromage pour gratin Fromage sandwich Fromage frais Beurre		 5 à 15 g 50g / sandwich 100g 15 g	 Entre 100g et 300g 1 kg 2 kg 300 g
Desserts et petits déjeuners Compote Fruits Confiture		 150 g 150 g 40 g	 3 kg 3 kg 800g

Proportions dans un plat rond (plat à tarte)



Pour un plat à tarte classique on compte :

1/4 : un quart de tarte ou quiche en plat principal (avec salade verte ou un petit accompagnement)

Couper en 6 ou 8 parts :

- si la tarte ou la quiche est un accompagnement (salade composée avec riz ou pâtes, fromage ou autre ...)
- pour un gâteau en dessert (avec un plat léger) ou pour le goûter.

Couper en 10 ou 12 parts pour un dessert après un gros repas (riche en gras, en viande).

Proportions dans un plat carré (plat à cake ou gastro)



Dans un plat à cake on compte 8 à 10 parts en plat principal et 10 à 12 parts en accompagnement ou dessert.

Dans un plat gastro on compte 24 parts pour un plat principal et entre 32 et 40 parts pour un dessert ou un accompagnement.



24 parts : 3 x 8 pour des lasagnes par exemple. Pour une pizza on peut couper en 3 x 7 = 21 parts ou 3 x 6 = 18 grosses parts.

32 parts : 4 x 8 et 40 parts = 4 x 10

9. Comment peser ses aliments sans balance ?

Pour rappel, pour les poids on a : 1kg = 1000g et 1 livre = 500g

Pour les volumes on a 1 L = 10 dL = 100 cL = 1000 mL



1 cc de liquide = 5 ml

1 CS de liquide = 15 ml

1 cc rase = 5 g

1 cc bombée = 10 g

1 CS rase = 15 g

1 CS bombée = 30 g

Une cuillère à soupe = 15 ml	Une cuillère à café = 5 ml
40 g de crème fraîche ou de fromage blanc 20 g de maïzena 25 g de sucre 20 g de raisins secs 20 g d'amandes effilées 25 g de concentrés de tomates 25 g de beurre mou 20 g de miel liquide 20 g de miel crémeux	5 ml de lait 5 ml d'huile 8 g de sucre ou de sirop (érable,miel...) 6 g de tapioca 10 g de maïzena 10 g de confiture 14 g de cacao en poudre

Un verre d'eau = 20 cl	Une tasse de thé = 15 cl
160 g de riz long ou 180g de riz rond 150 g de lentilles 160 g de haricots secs 130 g de semoule 120 g de coquillettes 175 g de sucre 135 g de farine	100 g de tapioca 100 g de farine 50 g de noix épluchées 125 g de riz long 120 g de cacao 110 g de semoule 20 g de raisins secs 135 g de sucre

Combien pèse ce fruit ou ce légume ?

1 banane = 120 g	1 tomate = 90 g
1 pruneau = 15 g	1 citron = 110 g et 6 cl de jus
10 fraises = 120 à 150 g	1 orange = 240 g et 15 cl de jus
20 cerises = 130 g	1 noix = 6 à 10 g
1 pêche = 120 g	1 poivron = 160 g
½ pamplemousse = 200 g	1 oignon = 80 g
1 pomme = 130 g	1 pomme de terre = 140 g
1 carotte = 100 g	½ avocat = 110 g

Equivalence poids - volume

100 ml d'eau = 100 g d'eau
100 ml de lait = 100 g de lait
100 g de farine = 180 ml de farine
100 g de sucre = 110 ml de sucre
100 g de beurre = 115 ml de beurre

Convertir centilitres et grammes.

Pour rappel la contenance d'un ecocup est 25 cl ou 50 cl

Farine	Beurre	Sucre en poudre	Lait
10 cl = 55 g 15cl = 83 g 25 cl = 138 g	10 cl = 87 g 15cl = 130 g 25 cl = 216 g	10 cl = 89 g 15cl = 134 g 25 cl = 223 g	10 cl = 103 g 15cl = 155 g 25 cl = 138 g
10 g = 2 cl 50 g = 9 cl 100 g = 18 cl 250g = 45 cl 1 kg = 182 cl	10 g = 1 cl 50 g = 6 cl 100 g = 12 cl 250g = 29 cl 1 kg = 116 cl	10 g = 1 cl 50 g = 6 cl 100 g = 11 cl 250g = 28 cl 1 kg = 112 cl	10 g = 1 cl 50 g = 5 cl 100 g = 10 cl 250g = 24 cl 1 kg = 97 cl

11. Temps de trempage et de cuisson

Toutes les céréales et légumineuses, même celles qui ne nécessitent pas de trempage, doivent être bien rincées et égouttées avant la cuisson. Jeter l'eau de trempage.

Céréales	Présence de gluten	Temps de trempage	Temps de cuisson	Volumes d'eau pour cuisson
Blé	oui	12h	1h	4
Boulghour	oui	-	10-15mn	2
Couscous	oui	-	5mn	1
Épeautre	oui	12h	1h	4
Kamut	oui	12h	1h	4
Kasha	-	-	15-20mn	2
Millet	-	-	20mn	2 ½
Orge	oui	12h	45mn	4
Polenta	-	-	15mn	3
Quinoa	-	-	10-15mn	2
Riz blanc	-	-	15mn	2 ½
Riz ½ complet	-	-	30mn	2 ½
Riz complet	-	-	45mn	2 ½
Sarrasin	-	-	15-20mn	2

Légumes secs	Présence de gluten	Temps de trempage	Temps de cuisson	Volumes d'eau pour cuisson
Azukis	-	12h	1h	2 ½
Haricots	-	12h	1 à 2h	2 ½
Haricots rouges	-	12h	1h30	2 ½
Lentilles corail	-	-	10-15mn	2 ½
Lentilles vertes	-	entre 0 et 4h	30-45mn	2 ½
Pois cassés	-	12h	30mn	2
Pois chiches	-	12h	1h30	2 ½
Soja jaune	sans	12h	3h	2 1/2
Soja vert	sans	12h	2h	2 1/2

12. Produits locaux et de saison

Pour des raisons écologiques et sociales, on privilégiera de s'approvisionner en produits locaux et de saison (voir tableau ci-dessous), si possible biologiques et respectueux des producteurs-paysans.

Le moyen privilégié pour cela est de s'approvisionner directement chez les producteurs du coin. On pourra se rendre directement dans leur exploitation, des magasins relais ou au marché.

Les stands de producteurs se reconnaissent parce qu'il y a en général moins de choix (moins de 20 sortes de fruits et légumes), leurs produits sont souvent irréguliers avec de la terre dessus et proposent exclusivement des produits de saison ! Le meilleur moyen de savoir si c'est un revendeur ou un producteur est de parler avec.

Dans tous les cas il est intéressant de s'informer de la provenance des produits et on privilégiera les produits locaux, ou à défaut du pays ou des pays proches, ainsi que les produits biologiques et les circuits courts. En ce qui concerne les produits exotiques, on privilégiera les produits biologiques et issus du commerce équitable, et on évitera les produits frais et surgelés qui sont les plus pollués en ce qui concerne l'acheminement en raison de la distance et de la chaîne du froid à respecter.

Janvier		Février		Mars	
Citron	Ail	Citron	Ail	Citron	Ail
Clémentine	Betterave	Clémentine	Betterave	Kiwi	Asperge
Kiwi	Carotte	Kiwi	Carotte	Orange	Betterave
Mandarine	Chou	Mandarine	Crosne	Pamplemousse	Blette
Orange	Courge	Orange	Céleri	Poire	Carotte
Pamplemousse	Crosne	Pamplemousse	Endive	Pomme	Chou
Poire	Céleri	Poire	Frisée		Chou de
Pomme	Endive	Pomme	Mâche		Bruxelles
	Frisée		Navet		Chou-fleur
	Mâche		Oignon		Crosne
	Navet		Panais		Céleri
	Oignon		Poireau		Endive
	Panais		Pomme de		Frisée
	Poireau		terre		Navet
	Pomme de		Radis		Oignon
	terre		Salsifi		Panais
	Salsifi		Topinambour		Poireau
	Topinambour				Pomme de
					terre
					Radis
					Salsifi
					Topinambour

Avril		Mai		Juin	
Citron Pamplemousse Pomme	Ail Artichaut Asperge Betterave Blette Carotte Chou-fleur Concombre Céleri Endive Épinard Frisée Laitue Navet Oignon Petit pois Poireau Pomme de terre Radis	Cerise Fraise Pamplemousse Rhubarbe	Ail Artichaut Asperge Aubergine Betterave Blette Carotte Chou-fleur Concombre Courgette Céleri Épinard Laitue Navet Oignon Petit pois Pomme de terre primeur Radis Tomate	Abricot Cassis Cerise Citron Fraise Framboise Groseille Melon Pamplemousse Pastèque Pomme Prune Pêche Rhubarbe	Ail Artichaut Asperge Aubergine Betterave Blette Brocoli Carotte Concombre Courgette Céleri Épinard Fenouil Haricot vert Laitue Navet Oignon Petit pois Poivron Pomme de terre primeur Radis Tomate
Juillet		Août		Septembre	
Abricot Cassis Cerise Figue Fraise Framboise Féveroles et fèves Groseille Melon Myrtille Nectarine Orge d'hiver Pastèque Poire Prune Pêche Rhubarbe	Ail Artichaut Asperge Aubergine Betterave Blette Brocoli Carotte Concombre Courgette Céleri Épinard Fenouil Haricot vert Laitue Maïs Oignon Petit pois Poivron Pomme de terre primeur Radis Tomate	Abricot Cassis Figue Fraise Framboise Féveroles et fèves Groseille Melon Mirabelle Myrtille Mûre Nectarine Noisette Pastèque Poire Pomme Prune Pruneau Raisin	Ail Artichaut Aubergine Betterave Blette Brocoli Carotte Concombre Courge Courgette Céleri Fenouil Frisée Haricot vert Laitue Maïs Oignon Poivron Pomme de terre primeur Radis Tomate	Coing Figue Melon Mirabelle Myrtille Mûre Noisette Noix Pastèque Poire Pomme Prune Pruneau Pêche Raisin	Ail Artichaut Aubergine Betterave Blette Brocoli Carotte Chou Chou de bruxelles Chou-fleur Concombre Courgette Céleri Fenouil Frisée Haricot vert Laitue Maïs Oignon Panais Poireau Poivron Patate Potiron Radis Tomate

Octobre		Novembre		Décembre	
Châtaigne	Ail	Châtaigne	Ail	Châtaigne	Ail
Citron	Aubergine	Citron	Betterave	Citron	Betterave
Coing	Betterave	Clémentine	Brocoli	Clémentine	Carotte
Figue	Blette	Coing	Cardon	Féveroles et	Chou
Framboise	Brocoli	Kiwi	Carotte	fèves	Chou de
Myrtille	Carotte	Mandarine	Chou	Kiwi	Bruxelles
Noisette	Chou	Orange	Chou-fleur	Mandarine	Courge
Noix	Chou de	Poire	Citrouille	Orange	Crosne
Poire	Bruxelles	Pomme	Courge	Poire	Céleri
Pomme	Chou-fleur		Crosne	Pomme	Endive
Raisin	Concombre		Céleri		Frisée
	Courge		Endive		Mâche
	Courgette		Fenouil		Navet
	Céleri		Mâche		Oignon
	Endive		Navet		Panais
	Fenouil		Oignon		Poireau
	Frisée		Panais		Pomme de
	Haricot vert		Poireau		terre
	Laitue		Pomme de		Potiron
	Maïs		terre		Radis
	Navet		Potiron		Rutabaga
	Oignon		Radis		Salsifi
	Panais				Topinambour
	Poireau				
	Pomme de				
	terre				
	Potiron				
	Radis				
	Rutabaga				
	Salsifis				
	Tomate				
	Topinambour				

(source : mealcanteen.fr)

NB La majorité des fruits et légumes ne se récoltent pas toute l'année, mais ce calendrier tient compte de leur durée de conservation après la récolte, ce qui explique que par exemple la pomme de terre soit disponible toute l'année, bien que la récolte se fasse entre mai et octobre.

NBB Ce tableau est indicatif, il est susceptible d'y avoir des variations en fonction du lieu (sud / nord de la France / ...) et des méthodes de culture (sous serre / en plein air / ...).

13. Sigles, logos et certifications



Logo agriculture biologique : ce symbole signifie que la production n'utilise pas ou peu de produits chimiques.



Logo Nature et Progrès : ce symbole indique une manière de produire qui respecte l'environnement naturel (pas de produits chimiques) et humain (prise en compte de plusieurs facteurs pas seulement écologiques mais aussi la collaboration et la solidarité)



Logo demeter : indique un produit issu de l'agriculture biodynamique, une forme d'agriculture biologique à la fois holistique, régénérative et positive.



Logos AOC (France) et AOP (Europe) : indiquent que la production et la transformation ont été fait dans une région bien précise.



Logos Label Rouge (France) et IGP (Europe) : indiquent qu'une partie de la production/transformation a été faite dans une région bien précise.



Logo Fairtrade : indique que le produit est issu du commerce équitable.



Logo vegan : indique que le produit est vegan.



Logo sans gluten : indique que le produit ne contient pas de gluten.



indique que les animaux sont nourris exclusivement de graines de lin, de luzerne, de lupin et d'herbe, et que le produit est source d'oméga 3.

Le saviez-vous ?

La mention "Origine France" indiquée sur un emballage signifie à la fois que le produit a été fabriqué en France ET que les matières premières sont également françaises.

Les mentions "élaboré en...", "transformé en", "fabriqué en..." ou "produit en" ne garantissent rien et sont autorisés si une transformation "substantielle" des ingrédients a été réalisée en France.

14. Faire ses courses

Avant d'aller faire les courses, il faut écrire la liste de courses...

Pour optimiser son temps de courses, il est conseillé en premier lieu d'organiser sa liste de courses, en indiquant dans l'ordre :

- Les produits qui seront achetés en premier (les denrées sèches avant les produits frais, en finissant par les produits surgelés)
- Les catégories (rayon sucrerie, rayon boîte de conserves, rayon fromage, etc.).

Voici un exemple :

Liste de courses

- Riz
- Pâtes
- Quinoa

- Thon en boîte
- Maïs en boîte
- Concentré de tomate

- Oignons
- Carottes
- Brocoli
- Pommes
- Poires

- Fromage râpé
- Crème fraîche

- Epinards surgelés
- Glaces

Mais aussi choisir où les faire !

En fonction du lieu où vous serez amené à cuisiner, il est recommandé de se renseigner sur :

- les marchés locaux,
- les producteurs / productrices,
- les maraîchers / maraîchères des alentours,
- les boulangeries,
- les boucheries,
- les magasins bio et les supermarchés (classique ou discount).

//\ A prendre en compte /

- **Le temps de trajet :**

En cuisine le transport des aliments est un moment risqué pour la sécurité alimentaire (risque de rupture de la chaîne du froid, qui peut causer l'apparition de micro-organismes responsables d'intoxications alimentaires)

- **Le transport :**

Il faut éventuellement prévoir des glacières et pains de glaces pour les courses. Ne pas oublier de s'équiper de sacs, caddies et autres contenants pour pouvoir tout transporter et utiliser le moins possible d'emballages jetables.

- **Les bras :**

Faire les courses à plusieurs et se répartir la liste de courses afin de pouvoir tout transporter et ne pas être obligé de faire plusieurs aller-retour.

15. Adresses locales où s'approvisionner

Dans le quartier de la goutte d'or (Paris 18ème) :

- **Quartier Libre** 9 rue de la Charbonnière : cuisine collective d'habitants du quartier qui accueille aussi une AMAP
- **Marché boulevard de la Chapelle** en dessous du métro aérien, les mercredi et samedi matin : pas cher mais uniquement des produits de Rungis, pas de producteurs, pas de bio
- **Boulangerie** 18 rue de la Charbonnière : pas cher
- **Supermarché** 68 boulevard de la Chapelle : propose beaucoup de produits exotiques
- **Marché rue Dejean**, tous les jours : pas un vrai marché, mais beaucoup de commerces de bouche, primeurs, boucheries, poissonneries, avec pas mal de produits exotiques
- **Boulangerie Tembeley** 9 rue Myrha : propose du pain au levain
- **Supermarché G20** 19 rue Myrha : tous les produits de base

16. Recettes

Recettes de bases (et facile) : les sauces.

La vinaigrette (pour 4/5 personnes)

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1/2 cuillère à soupe de vinaigre
- sel et poivre
- au moins 3 cuillères à soupe d'huile

Dans un bol délayer la moutarde et le vinaigre.
Ajouter une pincée de sel et de poivre, puis

incorporer peu à peu l'huile. Goûter la vinaigrette au fur et à mesure que l'on rajoute l'huile.

Petites astuces : tu peux ajouter oignons ou échalotes finement coupés ou des herbes fraîches. Tu peux aussi remplacer le sel par une cuillère à café de sauce soja salée.

La mayonnaise (pour un bol)

Ingrédients :

- 1 jaune d'oeuf

- 25 cl d'huile (de tournesol, colza ou maïs, ne pas utiliser l'huile d'olive trop forte en goût)

- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 trait de vinaigre ou de citron
- sel et poivre

Attention tout vos ingrédients doivent être (à peu près) à la même température sinon la mayonnaise ne prend pas !

Mélanger le jaune d'œuf et la moutarde, sel et poivre. Incorporer l'huile peu à peu, en un mince filet, en fouettant (au fouet à la main ou au

battre vitesse moyenne) pour démarrer l'émulsion.

Ajouter le reste de l'huile progressivement sans cesser de fouetter. Enfin incorporer le vinaigre ou le citron et ajuster l'assaisonnement.

La béchamel (pour 6 personnes)

Ingrédients :

- 50 g de farine
- 50 g de beurre
- 70 cl de lait
- sel et poivre
- muscade râpée

(faire « un roux ou un brun » terme technique en cuisine). Verser le lait progressivement, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Assaisonner sel, poivre et muscade.

PS : en cuisine française la sauce Mornay est une béchamel avec du fromage fondu dedans (type emmental).

L'ingrédient le plus important d'une béchamel c'est la patience.

Faire fondre le beurre. Ajouter la farine et remuer avec une cuillère en bois sans laisser colorer

Le ketchup (pour plusieurs bocaux ou à congeler)

Ingrédients :

- 1 kg de tomates bien mûres ou « tomates entières pelées » en conserves
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de clous de girofle en poudre
- 2 pincées de piment doux (paprika)
- 1 cuillère à café de sel et de poivre
- 200 g de sucre
- 20 cl de vinaigre de cidre ou 10 cl vinaigre balsamique

l'ail écrasé, les clous de girofle en poudre, le piment doux, le sel et le poivre. Faire mijoter 3/4 d'heure à feu doux en écrasant les tomates en milieu de cuisson.

Ajouter le sucre et le vinaigre, bien mélanger puis cuire 1h30 (jusqu'à épaississement) en remuant de temps en temps. Passer la sauce au moulin à légume ou mixer finement au robot. Mettre dans des bocaux propres, fermer hermétiquement et faire refroidir sur le couvercle avant de conserver au frigo.

Dans une sauteuse, mettre les tomates coupées en morceaux, les oignons émincés,

La crème anglaise (pour 6 personnes)

Ingrédients :

- 6 jaunes d'œufs
- 1 litre de lait
- 100 à 120 g de sucre
- 1 gousse de vanille

Fendre la gousse de vanille sur toute sa longueur. Gratter les graines et ajouter dans le lait avec les deux moitiés de gousse. Faire bouillir le lait. Pendant ce temps dans un saladier, mélanger jusqu'à blanchir les jaunes d'œufs et le sucre. Verser lentement le lait bouillant. Battre légèrement la préparation au fouet (une écume blanche se forme en surface). Verser la préparation dans une casserole propre. Poser la casserole dans une poêle à moitié rempli d'eau et mettre l'ensemble à cuire sur feu très doux. Remuer de temps en temps avec une spatule en bois. Arrêter la cuisson lorsque l'écume blanche a disparu ou lorsque la crème nappe la cuillère. Verser dans un plat et laisser refroidir avant de la couvrir et de la mettre au frais.

Recettes de bases (et facile) : les pâtes.

Pâte à tarte (pour 6/8 personnes)

Ingrédients :

- 250g de farine
- 100g de beurre ou 10 cl d'huile
- pincée de sel
- sucre si tarte sucrée
- de l'eau pour lier

(Si pâte au beurre : sortir le beurre en avance pour le ramollir)

Dans un saladier mettre la farine et faire un puits. Incorporer le beurre coupé en dés ou l'huile. Ajouter une pincée de sel et une cuillère de sucre pour une tarte sucrée. Lier la pâte avec de l'eau (pas trop). Laisser reposer un peu et étaler dans le plat après l'avoir huilé et fariné. Précuire à 180°C jusqu'à ce que la pâte soit blonde, garnir et cuire 15-20 min.

Pâte à pizza (pour 4/6 personnes)

Ingrédients :

- 500 g de farine + farine pour travailler la pâte
- 1 sachet de levure boulangère
- 4 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 25 cl d'eau tiède
- pincée de sel

Délayer la levure dans l'eau tiède (une tasse) pendant 10 minutes.

Pendant ce temps dans un saladier, mélanger la farine, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et une pincée de sel. Puis ajouter la levure.

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse et élastique.

Recouvrir d'un chiffon humide et laisser lever la pâte environ 2h dans un endroit assez chaud (25°C).

Lorsque la pâte est bien gonflée, étaler et garnir la pâte avant de la mettre au four à 220°C.

Pâte à crêpes (pour 8 à 10 personnes)

Ingrédients :

- 250 g de farine
- 50 g de beurre
- 50 cl de lait
- 4 oeufs

- pincée de sel
- 1 sachet sucre vanillé
- 1 cuillère à soupe de rhum ou 10 cl de bière (pas obligé)

Dans un saladier, verser la farine et les œufs, puis progressivement le lait en mélangeant avec le fouet. Ajouter le sucre vanillé, la pincée de sel (le rhum ou la bière) et mélanger.

Laisser reposer la pâte à crêpes si possible une heure.

Gâteau au yaourt (pour 6 à 8 personnes)

Ingrédients :

- 1 yaourt nature (pot = mesure)
- 1/2 pot d'huile
- 2 pots de sucre
- 3 pots de farine
- 2 oeufs
- 1/2 sachet de levure chimique
- pincée de sel
- 1 sachet sucre vanillé

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6).

Dans un saladier verser tous les ingrédients et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Beurrer votre moule (à cake ou à tarte) pour démouler facilement le gâteau après cuisson.

Verser la pâte dans le moule et mettre au four 20-30 min. Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau, enfoncez la pointe du couteau au milieu du gâteau : si la pâte colle à la lame ce n'est pas cuit, sans pâte collée c'est cuit !

Faites chauffer une poêle, une fois chaude mettre un peu de beurre pour graisser.

Verser une demi-louche de pâte à crêpes et cuire 1 à 2 min par face.

17. Bibliographie

- Carnet de cuisine - Citrus
- Cantines - précis d'organisation de cuisine collective
- Le Point, hors-série "Le guide pour manger sain", février-mars 2017
- Les fruits et légumes de saison -
<https://www.mealcanteen.fr/calendrier-fruits-legumes-saison/>