LB1

L'ATELIER DES GOURMANDS

Une expérience culinaire à la résidence St François

Diapositive 1

LB1 Lucie BELLO; 03/06/2019

UN CONSTAT

- La cuisine fait parler, elle fait partie de notre culture, très souvent de notre histoire personnelle prendre plaisir à manger à partager un repas s'inscrit du coté de la vie.

- Les sens (madeleine de Proust)

- Tout le monde ou presque a déjà épluché une pomme ou fait un gâteau au yaourt.

LA CUISINE : UN SUPPORT THÉRAPEUTIQUE TRÈS RICHE

- Le groupe est un dispositif très pertinent face au public que nous accueillons en EHPAD.
- Cuisiner ensemble = un moment de partage convivial qui réinscrit ces patients « marginalisés » par leur pathologie dans un rituel teinté de plaisir et de savoir-vivre, tout en leur procurant le sentiment d'être utile.
- Un espace de parole et d'échanges, ancien souvenirs, astuces, recettes.
- Un temps de sollicitation des fonctions supérieures : mémoire, calcul, planification, coordination praxique.

NOTRE CUISINE

LE GROUPE

- Groupe fermé
- Profil des résidents très varié (MMS entre 18 et 6)
- Groupe basé sur le volontariat : au début viennent pour découvrir puis décide ou non de s'y investir.
- Etre un cordons bleu n'est pas un critère de sélection !
- Mixité du groupe la cuisine n'est pas qu'une histoire de femme.

LE FONCTIONNEMENT DE L'ATELIER

- 2 personnes pour encadrer ce groupe de 8 résidents:
  l'animatrice Géraldine Vincent et Anne Glasser psychologue

- Tous les mardis matin de 10h30 à 12h00
- Accueil des participants autours d'une boisson
- Lecture de la recette (choisi la semaine d'avant) et partage de souvenirs.
- Les participants se désinfectent le mains et revêtent tablier et gants
- Chacun se met à l'œuvre avec notre aide
- Vient le temps de la cuisson ou l'on partage des souvenirs, des astuces culinaires
- A la fin chaque participants repart avec un sachet de gâteau ou biscuit

QUELQUES RECETTES

Le Gâteau au yaourt cœur fondant chocolat

Ingrédients :

1 pot de yaourt
2 pot de sucre
3 pots de farine
½ pot d'huile
3 œufs entiers
½ Sachet de levure
1 tablette de chocolats noir

- Vider le pot de yaourt dans un saladier
- Cassez les œufs entiers, ajouter les pots de sucre, bien remuer
- Ajouter les pots de farine et la levure
- Ajouter l'huile
- Mettre la pâte dans des petits moules et y insérer le carreau de chocolat.
- Faire cuire à four moyen, à 180°C, thermostat 5, pendant 15 minutes en fonction du four

Les Madeleines

Ingrédients :

220g de beurre
250g de sucre
250g de farine
1 sachet de levure
4 œufs
1 zeste de citron
1 pincée de sel

- Faire fondre le beurre et le laisser tiédir
- Mélanger la farine, la levure et le zeste
- Mélanger le sucre dans le beurre
- Ajouter les œufs avec la farine et le sel
- Incorporer le beurre dans ce mélange
- Laisser reposer 10 minutes
- Enfourner à 180° pendant 8/10 minutes

Les Tartelettes aux pommes

Ingrédients :

200g de beurre
6 cuillères à soupe de sucre
400g de farine
100g de poudre d'amande
1 pincée de sel
8 belles pommes

- Mélanger la farine, le sucre, le beurre, le sel et la poudre d'amande pour former une pate homogène
- Etaler la pâte sur 3-4 mm d'épaisseur
- Découper des disques de la forme des moules à tartelettes
- Garnir les moules avec la pâte et les pomme coupées en lamelles.
- Saupoudrer de sucre et d'amande effilées
- Faire cuire à four moyen, à 180°C, thermostat 5-6, pendant 20/30 minutes

EN CONCLUSION

- Ce groupe s'est réuni 7 séances.
- Pour clôturer nos rencontres, chacun a pu repartir avec une pochette contenant toutes les recettes que nous avions réalisées.
- Tous les participants ont beaucoup investi ces rencontres, ils venaient tous avec grand plaisir.
- L'odeur des gâteaux qui cuisaient juste avant l'heure du repas permettait aussi d'ouvrir l'appétit des autres résidents qui mangeaient juste à coté.