

**Erasmus +
School to School
2015-2017**



Strategic Partnership

**6TH TRANSNATIONAL MEETING
(France , England, Spain)
SPORTS AND EXERCISES
FRANCE , LYCÉE JEAN DE LA FONTAINE 02400**

**« Mens Sana In Corpore Sano »
FOOD , NUTRITION,EATING HABITS, HEALTH AND DISEASE AT
EUROPEAN SCHOOLS AS AN (INTER)CULTURAL MIRROR**

**Workshop
Food Technology**

**Cooking Healthy Cookies and Energetic Food
and Drinks for Sports and Exercises Practices**

Objectives of the Culinary Workshop :

To be able to cook appropriate food (smoothies, drinks, and cakes) in order to bring the right energetic and caloric amount (salty and sweet food) for sports' practices .

Eating well and having a balanced diet are necessary to practice physical exercises and to be fit .

Place : The kitchen rooms and the restaurant of the Lycée Jean de La Fontaine Vocational High School .

All the participants take part in a Food Technology 's workshop based on the principles of learning how to cook nutritious salty or sweet cereal bars, cakes and energetic drinks .

Help provided : 1st year students from Jean de La Fontaine High School 's in vocational catering studies to help measuring, and using the technical appliances + teachers to help them reflecting on the right practices 'implementations .

The recipes that have been chosen are :

- energetic cookies
- dried fruits cookies
- Madeleine with Bananas
- energetic cakes with honey , oat and almonds
- salty cakes with carrots, black olives, eggs , tuna and cheese
- smoothies and natural fruit juices



A good range of selected fresh fruits and fresh food .

The Spanish team is getting ready to mix ingredients



The French tutors and the teachers are in the place to give a hand !





The food is
nearly
ready...





Tadam!!!!



Thank you and enjoy your healthy sporty snacks !





**Erasmus +
School to School strategic partnership
2015_2017**

**6TH TRANSNATIONAL MEETING
(France , England, Spain)
SPORTS AND EXERCISES
FRANCE , LYCÉE JEAN DE LA FONTAINE 02400**

« Mens Sana In Corpore Sano »
FOOD , NUTRITION,EATING HABITS, HEALTH AND DISEASE AT
EUROPEAN SCHOOLS AS AN (INTER)CULTURAL MIRROR

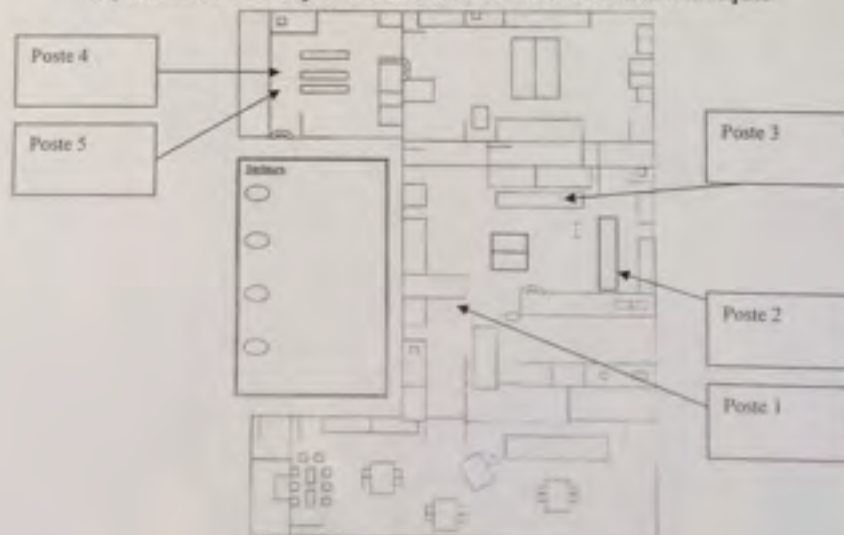
**Workshop
Food Technology**

**Cooking Healthy Cookies and Energetic Food and
Drinks for Sports and Exercises Practices**

Organisation :

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4	Groupe 5
<u>Préparation :</u>	Cookies sportifs	Cookies aux fruits secs	Madeleines à la banane	Gâteau énergétique	Cake salé énergétique
<u>Préparation :</u>	4 boissons différentes ; chaque élève prépare une boisson qui fera goûter à l'ensemble de son groupe	4 boissons différentes ; chaque élève prépare une boisson qui fera goûter à l'ensemble de son groupe	4 boissons différentes ; chaque élève prépare une boisson qui fera goûter à l'ensemble de son groupe	4 boissons différentes ; chaque élève prépare une boisson qui fera goûter à l'ensemble de son groupe	4 boissons différentes ; chaque élève prépare une boisson qui fera goûter à l'ensemble de son groupe
<u>Composition :</u>	1 élève de T APR 1 élève du lycée JDF 1 élève espagnol 1 élève anglais	1 élève de T APR 1 élève du lycée JDF 1 élève espagnol 1 élève anglais	1 élève de T APR 1 élève du lycée JDF 1 élève espagnol 1 élève anglais	1 élève de T APR 1 élève du lycée JDF 1 élève espagnol 1 élève anglais	1 élève de T APR 1 élève du lycée JDF 1 élève espagnol 1 élève anglais

Se positionner sur un poste de travail et réaliser les fiches techniques



COOKIES SPORTIFS

Situation :

Chaque élève du groupe doit réaliser des cookies en vue d'un effort physique d'une durée de 2 h.

Denrées	Unité	Pour 20 pièces	
Farine	Kg	0.200	
Fruits secs	Kg	0.230 g (raisins secs et abricots secs)	
Flocons d'avoine	Kg	0.100	
Amandes concassées (ou en poudre)	Kg	0.050	
Oufs	P	2 entiers + 1 blanc	
Levure chimique	P	½ sachet	
Vanille liquide	L	1 c à café	
Lait	L	0.300	

Fiche technique de préparation :

Gamme opératoire	
Préparer son poste	<ul style="list-style-type: none"> - se mettre en tenue et se laver les mains - laver et désinfecter son plan de travail - se relaver les mains - effectuer les pesées
Réalisation de la pâte	<ul style="list-style-type: none"> - préchauffer votre four à 180°C. - Dans un saladier, fouetter les œufs, la vanille et le lait - Mettre dans un second saladier : la farine, les flocons d'avoine, les amandes et les fruits secs préalablement coupés en petit morceaux. mélanger - Rassembler les deux saladiers et les mélanger ensemble - Sur une grille munie d'une feuille sulfurisée, disposer des petit tas de pâte légèrement espacés. - cuire 12 à 15 min (chaleur sèche) à 180 °C.
Pendant le temps de cuisson	<ul style="list-style-type: none"> - effectuer votre vaisselle et la ranger - nettoyer son plan de travail - préparer son matériel pour le dressage
dressage	<ul style="list-style-type: none"> - dresser votre préparation sur un plateau.

COOKIES aux fruits secs

Situation :

Chaque élève du groupe doit réaliser des cookies en vue d'un effort physique d'une durée de 2 h.

Denrées	Unité	Pour 10 pièces	
Farine	Kg	0.100	
Fruits secs (pruneaux)	Kg	0.100	
Sucre	Kg	0.050	
Beurre	Kg	0.050	
Œufs	P	1	
Levure chimique	P	½ sachet	
Sucre vanillé	P	½ sachet	

Fiche technique de préparation :

Gamme opératoire	
Préparer son poste	<ul style="list-style-type: none"> - se mettre en tenue et se laver les mains - laver et désinfecter son plan de travail - se relaver les mains - effectuer les pesées
Réalisation de la pâte	<ul style="list-style-type: none"> - préchauffer votre four à 180°C. - Dans un saladier, mélanger le beurre en morceaux et le sucre - Ajouter la farine, la levure et la vanille. Mélanger - Ajouter l'œuf puis les pruneaux en morceaux. - Sur une grille munie d'une feuille sulfurisée, disposer des petit tas de pâte légèrement espacé. - cuire 12 à 15 min (chaleur sèche) à 180 °C.
Pendant le temps de cuisson	<ul style="list-style-type: none"> - effectuer votre vaisselle et la ranger - nettoyer son plan de travail - préparer son matériel pour le dressage
dressage	<ul style="list-style-type: none"> - dresser votre préparation sur un plateau.

GATEAU ENERGETIQUE

Situation :

Chaque élève du groupe doit réaliser une recette de gâteau énergétique et diététique pour tous les sportifs qui pratiquent les sports d'endurance.

Denrées	Unité	Pour 1 gâteau	
Farine complète (type 110)	Kg	0.120	
Miel	Kg	0.100	
Flocons d'avoine	Kg	0.120	
Raisins secs	Kg	0.120	
poudre d'amande	Kg	0.050	
bicarbonate de soude.	Kg	1 c à café	
Oufs	P	1	
Lait	L	0.280	
Huile d'olive	L	2 c à soupe	

Fiche technique de préparation :

Gamme opératoire	
Préparer son poste	<ul style="list-style-type: none"> - se mettre en tenue et se laver les mains - laver et désinfecter son plan de travail - se relaver les mains - effectuer les pesées
Réalisation de la pâte	<ul style="list-style-type: none"> - préchauffer votre four à 180°C. - Dans un saladier, mélanger la farine, les flocons d'avoine, les raisins secs, la poudre d'amandes et le bicarbonate de soude. - Délayez le miel dans le lait tiède et ajoutez au mélange. - Incorporez l'œuf et l'huile d'olive. Mélangez bien. - Versez la préparation dans un moule rond de 23 cm de diamètre ou plusieurs petits moules en aluminium et enfournez 25 à 30 min th 5-6 (160°C).
Pendant le temps de cuisson	<ul style="list-style-type: none"> - effectuer votre vaisselle et la ranger - nettoyer son plan de travail - préparer son matériel pour le dressage -
dressage	<ul style="list-style-type: none"> - laisser refroidir et dresser votre préparation sur un plateau.

MADELEINES A LA BANANE

Situation :

Chaque élève du groupe doit réaliser des madeleines riches en potassium en vue d'un effort physique d'une durée de 2 h.

Denrées	Unité	Pour 12	
Farine	Kg	0.200	
Sucre	Kg	0.120	
Beurre	Kg	0.100	
Sel	Kg	1 pincée	
Oufs	P	3	
Levure chimique	P	½ sachet	
Banane	P	1	
Lait	L	0.100	
Fleur d'oranger	L	1 c à soupe	

Fiche technique de préparation :

Gamme opératoire	
Préparer son poste	<ul style="list-style-type: none"> - se mettre en tenue et se laver les mains - laver et désinfecter son plan de travail - se relaver les mains - effectuer les pesées
Réalisation de la pâte	<ul style="list-style-type: none"> - préchauffer votre four à 180°C. - faire fondre le beurre. - Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, le sucre, le sel, les œufs et le beurre fondu refroidi. - Incorporer la fleur d'oranger et la banane mixée. - Laisser reposer 5 min au réfrigérateur. - Pendant ce temps préparer le moule (beurrer et fariner) - Après ce repos, ajouter le lait à la pâte. - Mettre l'équivalent d'environ une cuillère de pâte dans les moules adaptés. - Enfourner et baisser le four à 160°C (thermostat 5-6), laisser cuire 10 minute.
Pendant le temps de cuisson	<ul style="list-style-type: none"> - effectuer votre vaisselle et la ranger - nettoyer son plan de travail - préparer son matériel pour le dressage
dressage	<ul style="list-style-type: none"> - dresser votre préparation sur un plateau.

CAKE SALE ENERGETIQUE.

Situation :

Chaque élève du groupe doit réaliser une recette énergétique et non sucrée, pour une fois. Cette recette a été mise au point pour répondre au besoin de sportifs pratiquant des courses d'orientation ou des raids en montagne de plusieurs de jours en autonomie complète. Ces sportifs ont besoins d'aliments concentrés en énergie, qui ne tiennent pas trop de place et qui peut se conserver 2 ou 3 jours sans réfrigérateur.

Denrées	Unité	Pour 1 gâteau	
Farine complète (type 110)	Kg	0.120	
Fromage râpé	Kg	0.050	
Flocons d'avoine	Kg	0.120	
Olive noires dénoyauté	Kg	0.030	
Raisins secs	Kg	0.050	
bicarbonate de soude.	Kg	1 c à café	Ou ½ sachet de levure chimique
Oufs	P	2	
Boite de thon au naturel (140 g)	P	1	
Carotte	P	1	
Coriandre ou persil	P	1 bouquet	
Lait	L	0.300	
Huile d'olive	L	2 c à soupe	

Fiche technique de préparation :

Gamme opératoire	
Préparer son poste	<ul style="list-style-type: none"> - se mettre en tenue et se laver les mains - laver et désinfecter son plan de travail - se relaver les mains - effectuer les pesées
Réalisation de la pâte	<ul style="list-style-type: none"> - préchauffer votre four à 180°C. - Couper les olives en tous petits morceaux, mélangez-les avec les raisins secs dans la farine (pour éviter qu'ils ne retombent au fond du cake à la cuisson). - Mettre tous les ingrédients dans un saladier et mélangez bien. - Transférer la préparation dans un moule à cake huilé. - Faire cuire Th 6 (180°C) durant 45 min (la lame du couteau plantée dans le cake doit ressortir sèche).
Pendant le temps de cuisson	<ul style="list-style-type: none"> - effectuer votre vaisselle et la ranger - nettoyer son plan de travail - préparer son matériel pour le dressage -
dressage	<ul style="list-style-type: none"> - laisser refroidir et dresser votre préparation sur un plateau.

SMOOTHIES ET JUS ENERGISSANT

Chaque groupe réalise 4 boissons.

Chaque élève du groupe prépare une boisson qui fera goûter au reste du groupe.

BANANE MIEL 2 Bananes 2 c à c de Miel 1 Citron 0.500 L. lait	JUS ENERGISANT 2 betteraves 4 carottes 200 g de pousses d'épinards ½ concombre
SMOOTHIES RICHE EN FIBRE 2 bananes 10 pruneaux 0.125 L. de jus d'orange 32 c à s de yaourt	OR VERT (stimulant) 4 branches de céleri 2 pommes 2 poires 2 kiwis 1 poignée de pousse d'épinards ou 1 feuille d'épinard 1 concombre Jus de citron vert
<p align="center"><u>Gamme opératoire :</u></p> <p align="center">Préparer les denrées puis les mixer ensemble à l'aide d'un blender.</p>	