

MasterChef végétalien

Compose la meilleure recette à base de plantes!

RÉSUMÉ

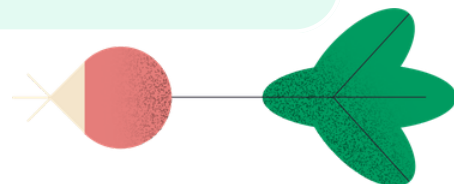
Les jeunes sont placés en équipe à une station de cuisine et ont une heure pour concevoir une recette végétalienne à partir d'aliments proposés, puis la présenter au jury.



MATÉRIEL

- Nappes de table
- Bols
- Planches à découper
- Ustensiles
- Tasses à mesurer
- Assiettes de service
- Mélangeurs, si nécessaire
- Appareils de cuisson, si nécessaire (friteuse à air, plaque chauffante, etc.)
- Ingrédients selon la recette choisie (exemples pour des boules d'énergie) :
 - Beurre de tournesol et tahini
 - Sirop d'érable
 - Flocons d'avoine
 - Pépites de chocolat
 - Graines de chanvre, de chia et de lin en poudre
 - Graines de tournesol et de citrouille
 - Poudre de protéine végétale
 - Fruits séchés

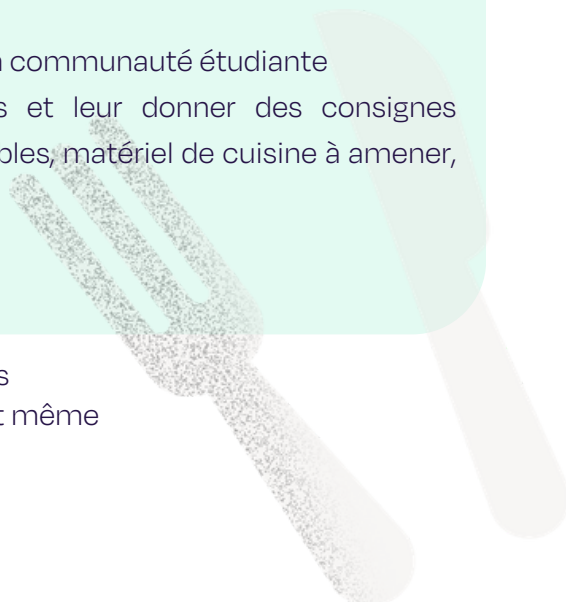
* **Attention aux allergies alimentaires !**



PRÉPARATION

- Choisir un thème (ex : boule d'énergie, ramens, bols poke, tacos, smoothie...)
- S'assurer d'avoir le matériel de cuisine pour le thème choisi*
- Réserver une salle pour la date de l'événement
- Faire un formulaire d'inscription et le partager avec la communauté étudiante
- Confirmer la participation avec les participant-es et leur donner des consignes préalables, si nécessaire (listes d'ingrédients disponibles, matériel de cuisine à amener, etc.)
- Recruter des juges
- Acheter les ingrédients

À noter : Si l'école n'a pas tout le matériel nécessaire, les participant-es pourraient amener des bols, ustensiles et même des appareils de cuisson, si nécessaire.



MasterChef végétalien

DÉROULEMENT

- Installer les stations de cuisine avec le matériel et la table d'ingrédients où les participant-es pourront aller se servir. *Prévoir des petites cuillères et des petits bols pour que les jeunes puissent prendre seulement les quantités dont ils ont besoin et éviter du gaspillage.
- Diviser les participant-es en équipe à chaque station de cuisine.
- Présenter le jury et les critères d'évaluation (saveur, originalité, valeur nutritionnelle, etc.)
- Présenter la table d'ingrédients.
- Lancer la compétition en donnant un temps limite aux équipes pour cuisiner leur recette (au moins 30 min, mais possiblement plus selon la recette).
- Inviter les équipes à venir présenter leur recette au jury. Le jury donne ses commentaires et peut élire une équipe gagnante.
- Partager et déguster les recettes créées !

ASTUCES

- La recette gagnante pourrait également être servie dans le menu de la cafétéria !
- L'activité peut également être simplement réalisé lors d'une classe.

