Fiches pédagogiques tirées de L'École libératrice - Cuisine et enseignement ménager.

Numéro d'inventaire : 1999.01308
Type de document : article
Date de création : 1954
Description : Feuilles simples ou doubles.
Mesures : hauteur : 205 mm ; largeur : 145 mm
Notes : De 1950 à 1954
Mots-clés : Formation initiale et continue des maîtres (y compris conférences pédagogiques)
Méthodes pédagogiques actives (y compris la coopération scolaire, classes vertes, méthode Freinet)
Filière : École primaire élémentaire
Niveau : Cours supérieur / Classe de fin d'études primaires
Nom du département : Val d'Oise
Autres descriptions : Langue : Français
Nombre de pages : 84
Mention d'illustration
ill.

Musée National de l'Education

La leçon de cuisine

LA leçon de cuisine, étude raisonnée des techniques culinaires, doit aussi constituer le complément du cours théorique d'hygiène alimentaire. Elle comportera :

a) L'étude d'un menu au point de vue de sa valeur alimentaire en utilisant les notions déjà exposées dans le cours de sciences appliquées (besoins de l'organisme, classification des aliments, composition d'un menu) ;

b) Des remarques sur le choix des denrées ; le calcul du prix de revient ;

c) L'étude du mode de cuisson (modifications physiques et chimiques des aliments) ainsi que la recherche des procédés pour une meilleure organisation du travail.

Nous établirons un menu complet permettant d'étudier, au cours de la séance de 4 heures, un ou plusieurs modes de cuisson ainsi que la préparation d'une pâtisserie. (On remarquera que ces menus, parce que menus d'étude, seront plus riches au point de vue nutritif et plus longs à préparer que les repas rationnels quotidiens d'une famille.) D'autre part, dans ces menus types, les plats énumérés (dont nous ne donnerons pas la recette) peuvent être aisément remplacés par d'autres nécessitant l'étude des mêmes techniques culinaires.

Ces leçons s'adressent à la fois aux fillettes des classes de fin d'études et des cours complémentaires. Tant de variantes existent pour chaque préparation que l'on graduera facilement les difficultés — étude des plats dans lesquels les réactions sont les plus simples, pour les débutantes; choix de plats plus complexes où l'on retrouvera la préparation fondamentale type, pour celles qui ont déjà suivi des cours de cuisine.

Quelques généralités

AVANT d'aborder le cours de cuisine, nous consacrerons cette première fiche à quelques généralités valables pour chaque leçon.

Précisons tout d'abord que l'on forme dans la classe quatre groupes de 1 à 3 élèves. Ces groupes se voient attribuer la confection d'un plat et un travail particulier de nettoyage. Dans le cours de l'année chaque groupe peut préparer plusieurs plats, puis le déjeuner complet. A chaque séance les équipes changent de préparation, soit :

Principes à respecter pendant chaque séance de travail

Réduire au minimum les déplacements

Dès le début de la préparation chaque groupe se munit des ustensiles nécessaires, judicieusement choisis : récipients de dimensions convenables, cuillers de bois et non de métal, assiette près du fourneau pour poser cuiller et fourchette, couvercle pour couvrir les casseroles.

Groupes A) potage ou hors d'œuvre	.....	vaisselle
B) viande	.....	appareils de cuisson
C) légumes	.....	sol de la cuisine
D) dessert	.....	salle à manger
La semaine suivante les équipes changent		
Groupes B) potage ou hors d'œuvre	.....	vaisselle
C) viande	.....	appareils de cuisson
D) légumes	.....	sol de la cuisine
A) dessert	.....	salle à manger

Ne pas salir pour ne pas nettoyer

Retourner un couvercle lorsqu'on le soulève. Mettre les épluchures dans un papier. Mettre une assiette sous l'égouttoir à pied lorsqu'on le déplace. Utiliser des poignées de tissu pour prendre les ustensiles chauds.

Calcul de la valeur alimentaire d'un menu

Dans la classe de fin d'études les premières leçons de sciences devront porter sur les besoins de l'organisme, la classification des aliments, la composition d'un menu. Au cours complémentaire, compléter les notions d'hygiène alimentaire déjà acquises.

Calcul du prix de revient d'un menu

Plats du menu	Ingrédients de chaque plat	Quantités	Prix à l'unité	Prix total de chaque plat	Cuisson
1					
2					
3					
4					

Prix de revient total .....

Prix de revient par personne .....

Nombre de calories .....

Prix de revient aux 100 calories .....

Le prix de revient aux 100 calories

Permet de comparer des plats de même valeur alimentaire pour une même richesse énergétique. On fait ainsi des achats plus rationnels en ne se laissant pas influencer par la valeur marchande.

Prix de revient de la cuisson

Si l'appareil est électrique l'évaluation sera simple ; connaissant la puissance en watts on obtient aisément la consommation en watts-heure. Si le gaz est utilisé, on évalue une fois pour toutes, au compteur, le débit horaire approximatif des brûleurs et du four dans les différentes chauffes : vives, modérées, lentes. Lorsqu'un seul plat est en cuisson ou s'il existe un compteur par appareil, il suffit de lire au cadran avant et après.

La reliure à l'école.....
.....et à la maison

Cet excellent ouvrage de notre camarade J. MAMIER vous donnera, en 96 pages, tous les conseils pour vous initier à la pratique d'une activité vraiment utile et y entraîner vos élèves.

Demandez l'ouvrage chez votre libraire en spécifiant l'éditeur :
SUDEL
134, rue d'Assas, PARIS (6e)

Bibliographie :

Sciences appliquées : Chabanas et Mme Augustin.

Sciences ménagères : Mme Augustin, chez Hachette.

Mon cahier de cuisine : L. Chirol, chez Lavauzelle.

Précis de cuisine : Fritsch et Cossus, chez Lanore.

Cuisine pratique : Schefer et François, chez Delagrave.

Marie ROGALLE.

Cuisson à l'eau des protides

La pâte brisée

Type de menu

Pot-au-feu. — Bœuf en miroton. — Jardinière (ajouter des pommes de terre cuites à l'eau aux légumes du pot-au-feu). — Salade. — Tarte ou chaussons aux pommes.

Organisation d'une séance de quatre heures

	A	B	C	D
8 h.	Pot-au-feu.	Bœuf en miroton.	Jardinière. Salade.	Tarte ou chausson aux pommes.
8 h. 30	Explications sur la valeur alimentaire du menu. Examen des denrées. Dictée des recettes.			
8 h. 40	A, B, C regardent D.			Préparation de la pâte brisée.
9 h. 10	Préparer légumes. Mettre pot-au-feu.	B et C regardent A et D		Préparation de la compote de pommes.
9 h. 40	A, B, C regardent D	Préparer oignons.	Nettoyer salade, pommes de terre.	Préparer la tarte. Mettre au four.
10 h. 40	Notions théoriques sur la cuisson à l'eau des protides. Retirer la tarte.			
11 h.	Calcul du prix de revient du repas.			
11 h. 45	Mettre une partie du pot-au-feu dans le cuiseur sous pression. Retirer la viande.	Faire cuire oignons; ajouter farine, bouillon, vinaigre et viande.	Faire cuire les pommes de terre; préparer la jardinière et la salade verte.	Mettre la table.
12 h.	Mettre pâtes du potage. Rangement.	Rangement.	Rangement.	Rangement.

Valeur alimentaire du menu

Potage aux pâtes : apport d'eau, de sels minéraux, de peptones. Glucides (amidon des pâtes). Propriétés apéritives dues à la richesse en substances sapides extractives (exp. de Pawlow).

Bœuf en miroton : protides animaux. La viande bouillie ayant moins de principes sapides se digère moins bien. Apport de condiments : vinaigre, oignons (glucides) qui stimulent la sécrétion des sucs. (Recette sur Scheffer et François.)

Jardinière : cellulose, sels minéraux, vit. C, vit. B en petite quantité; glucides (pommes de terre), lipides.

Salade : cellulose, sels minéraux, vit. C, lipides.

Tarte aux pommes : glucides (amidon de la farine, sucre des pommes), lipides.

Examen des denrées :