



Créer et faire soi-même

Faire et cuisiner le pain

Adolescents 11-17 ans

Le pain peut devenir un aliment santé, savoureux et issu d'un savoir-faire que les jeunes vont acquérir. Il est également au service d'une cuisine saine et goûteuse !

Objectifs de l'atelier

- Bien s'alimenter pour rester en bonne santé
- Apprendre à initier et entretenir un levain naturel, ses propriétés, ses qualités
- Apprendre les étapes de fabrication maison du pain au levain et des mets à créer avec

Déroulement

- Echanges sur le pain et les recettes associées
- Exécution de la recette après quelques notions d'hygiène, jeux de sélection d'ingrédients de saison
- Dégustations

Rythme et organisation

Les farines utilisées sont issues de différentes céréales et/ou de blé ancien, beaucoup plus tolérables par les personnes sensibles au gluten.

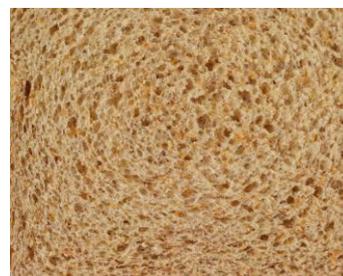
Les jeunes repartent avec : Une fiche recette, du levain à entretenir et utiliser à la maison, le pain qu'ils auront fait durant l'atelier pour une cuisson chez eux après levée OU le mets qu'ils auront préparé.

Atelier 1 : Faire un **pain au levain** naturel personnalisé avec différentes graines et décors

Atelier 2 : Réaliser une **fougasse provençale**

Atelier 3 : Cuisiner une **tartine sucrée/salée de saison**

Atelier 4 : Cuisiner et offrir une **pizza** à son voisin (jeu de tirage au sort entre les participants)



Objectif Terre 77 - Association loi 1901 - Le Bois Charme - 77820 Le Châtelet-en-Brie
Coordination : Emelyne TACHEAU Tél. : 06 98 24 03 23 – emelyne.tacheau@gmail.com - www.objectifterre77.org



Créer et faire soi-même

Intervenante :

Emelyne Tacheau
Animatrice pain et cuisine



Durée de l'atelier
1h15

Matériel utilisé et fourni
Farines, graines, sel, levain naturel,
fruits, légumes, fiches recette

Période de mise en place

Tous les mercredi à partir de 14h30,
du 13 mars au 3 avril 2019

Lieu

Espace Jeunes de Dammarie les Lys

Matériel requis

- Un pot vide refermable type pot à confiture
- Une boîte alimentaire refermable

Objectif terre 77 est une association qui depuis 2005 réunit des personnes d'horizons divers désirant renforcer leur lien à la terre. En plus des ateliers proposés aux enfants, elle organise en sud Seine et Marne des journées découvertes, des cycles de formation et des événements sur l'agriculture et la nature, des ateliers corporels et artistiques. Ces événements sont ouverts à tous.
Pour plus d'informations consultez notre site www.objectifterre77.org



Objectif Terre 77 - Association loi 1901 - Le Bois Charme - 77820 Le Châtelet-en-Brie
Coordination : Emelyne TACHEAU Tél. : 06 98 24 03 23 – emelyne.tacheau@gmail.com - www.objectifterre77.org