



Pour grignoter sainement!



Le chef Sébastien Duc a entretenu les élèves sur la faim, l'appétit et la satiété. Les jeunes ont bien saisi les différences entre ces trois concepts. Surtout l'équipe des oranges : ils ont su répondre à la question de la semaine avec brio. Nous avons nos trois repas de la journée, mais nos adolescents en pleine croissance, ou très actifs, ont besoin d'énergie pour bien fonctionner tout au long de la journée. D'où l'importance de faire des choix santé même pour les collations.



L'atelier de cette semaine s'est déroulé un peu différemment des autres. Les équipes devaient revisiter la recette choisie afin d'apporter de la personnalisation au maximum avant de s'attaquer à la recette hebdomadaire. Les brigades se sont donc consultées pendant une dizaine de minutes et elles ont soumises le fruit de leurs échanges au chef Sébastien. Ce dernier validait les choix d'ingrédients et vérifiait les quantités en prévision des achats pour la semaine prochaine. Nos apprentis cuistots pourront-ils nous surprendre par leur créativité et leur savoir-faire ? L'atelier de la semaine prochaine nous le révélera.



La soirée s'est donc poursuivie avec l'exécution de la recette santé. Elle consistait en une barre énergétique qui a été conçue par l'équipe gagnante parmi toutes les brigades culinaires du Québec de 2014-2015. Les jeunes ont eu quelque mal à débiter la recette, puisque certaines équipes ont brûlé la noix de coco râpée. Mais puisque cette recette n'est pas trop longue d'exécution, tous ont pu se reprendre. Les brigades ont par la suite tenté d'apporter des variations dans l'exécution de cette collation santé. Après une soirée bien remplie, les barres, malgré qu'elles soient encore bien chaudes, ont facilement trouvé preneurs. 😊



Source : Marie-Josée Gadbois, accompagnatrice