Titre de la séquence Pré-requis : organisation du poste de travail

Cuisiner des légumes de saison

Objectif de la séquence:

Etre capable de réaliser une préparation à base de légumes de saison, en préservant les qualités nutritionnelles et en prenant en compte le développement durable.

Durée: 6*H30*

Classe : BEP CSS 1ère année

Situation :

Vous êtes auxiliaire de vie sociale. Vous intervenez, 3 heures dans une famille ayant 4 enfants. Aujourd'hui, Madame M vous demande de réaliser, pour le repas du soir, un potage avec des légumes que vous allez acheter au marché.

Objectifs des séances (objectifs intermédiaires)	Objectifs opérationnels	Situation d'apprentissage	Contenus de la trace écrite	Temps prévu
<u>Séance N°1</u> Le choix et l'achat des légumes frais en vue de la préparation d'un potage ***<u>Objectif :</u>*** Déterminer l'intérêt d'un potage préparé avec des légumes frais et de saison	✶A partir d'une analyse de la situation professionnelle : ➔Inventorier : - Les différents lieux d'achat des légumes frais en précisant l'intérêt de les acheter au marché - Les légumes en fonction des saisons (lister différents potages possibles) - Les différents modes de cuisson des légumes frais ➔ Enoncer les caractéristiques des légumes frais en vue d'effectuer un choix éco-citoyen ✶Indiquer la classification ✶Indiquer leur valeur nutritionnelle ✶Décoder une étiquette ✶Lister des critères de choix ✶Lister les consignes de stockage	Présenter la situation Questionner les élèves par rapport à leurs connaissances et leur vécu Noter les réponses au tableau en vue d'une synthèse orale En déduire les différentes séances (les présenter) A partir d'étiquettes : Mise en évidence du pays d'origine Du label bio du label Max Havelaar	Présentation des séances (titre , objectifs opérationnels) Calendrier des légumes de saison Etiquettes fléchées Tableau de synthèse (critères de choix, achat, stockage , valeur nutritionnelle) En privilégiant les points relatifs au DD : circuits courts, l'achat local, les légumes de saison. On limite les transports et donc la pollution L'achat en vrac limite les emballages L'agriculture bio limite l'utilisation des produits phytosanitaires Les jardins de Cocagne	2h

<u>Séance N°3</u> Choix du mode de cuisson et réalisation de la cuisson des légumes : un potage ***<u>Objectif :</u>*** Réaliser un potage de légumes frais	✶Réaliser la recette en appliquant les différentes techniques de cuisson à l'eau Organiser et gérer son plan de travail Respecter les règles d'hygiène, de sécurité et d'économie,d'ergonomie Respecter les consignes d'utilisation du matériel	Cuisson casserole et cuisson auto-cuiseur Mouliner et mixer les potages (comparaison gustative)	Recette avec : *« des gestes écolo »* Limiter le débit d'eau Faire de fines épluchures Composter les épluchures *« des gestes nutritionnels »* de façon à conserver vitamines et éléments minéraux	2H
<u>Séance N° 4</u> Les consommations d'énergie dans la réalisation du potage ***<u>Objectif :</u>*** Utiliser l'autocuiseur dans une démarche de développement durable	✶Enoncer la fonction globale ✶Enoncer le principe de fonctionnement * Enoncer les conditions d'utilisation ✶Enoncer les règles de sécurité ✶Enoncer les opérations d'entretien	Démonstration faite lors de la séance 2 Transparents	Schéma Tableaux : principe de fonctionnement et utilisation Insister sur : L'économie d'énergie	1H

Séance N° 5 **EVALUATION** : Situation : **Vous êtes aide à domicile. Vous intervenez, 2 heures chez une personne âgée. Vous devez réaliser une purée de pommes de terre carottes en préservant les qualités nutritionnelles et en prenant en compte le développement durable.**	Réaliser la purée pomme de terre/carotte en choisissant les légumes et la technique la mieux adaptée à une démarche de développement durable Justifier les choix Organiser et gérer son plan de travail Utiliser correctement l'autocuiseur Respecter les règles d'hygiène, sécurité, économie, ergonomie Contrôler la qualité du travail effectué	Pour réaliser cette purée, il est mis à la disposition des élèves • des pommes de terre achetées en grande surface en provenance d'Espagne et de France, des carottes achetées en grande surface en provenance de France et d'autres achetées chez un producteur local, du lait ½ écrémé standard et du lait bio. • Une casserole, et un autocuiseur + tout le petit matériel nécessaire • La recette	Critères de notation. • Choix des pommes de terre achetées en grande surface en provenance de France, des carottes achetées chez un producteur local, du lait bio. • Utilisation de l'autocuiseur. • Organisation et gestion du plan de travail • Respect des règles d'hygiène, de sécurité et d'économie • Respect des consignes d'utilisation du matériel Pour ces 3 derniers points le professeur dispose d'une grille énumérant les différents points à prendre en compte.	2H