

Thème de l'activité : <i>Transversalité des apprentissages (préalable) – complémentarité des objectifs</i>				
Références PER		Descriptif	Références / Sitographie	Liens avec la formation professionnelle
Discipline-s ou thématique-s principale-s	Discipline-s thématique-s associée-s			

Pour rappel

L'OCOM d'éducation nutritionnelle ne vise pas la réalisation « d'une entrée, plat, dessert » inspirée du Croqu'Menus ou de recettes collectées dans des revues ou sites !

En OCOM Education nutritionnelle, le programme d'initiation 9^e et le développement-perfectionnement 10/ 11^e proposé est conçu en fonction du niveau de compétence des élèves, par thématiques générales qui pourront être séquencées en sous-thèmes et activités ciblées en fonction du PER et du schéma CAS (voir illustration). Les apprentissages sont progressifs et cumulés, envisagés par immersion et transfert et bien centrés sur des thématiques générales qui permettent l'exploitation des pistes mentionnées en fonction des choix variés opérés par l'enseignant-e. D'autre part, l'élève est constamment mis, en situation de création et n'est pas ou plus considéré comme un simple exécutant dont l'activité est d'abord centrée sur une logique procédurale (recettes) ou de reproduction (demos) ; ainsi l'instauration d'une *démarche de projet* vise la réalisation de productions personnelles ou collectives enrichies de nombreux apports (cf Schéma CAS).

CHEMA CAS

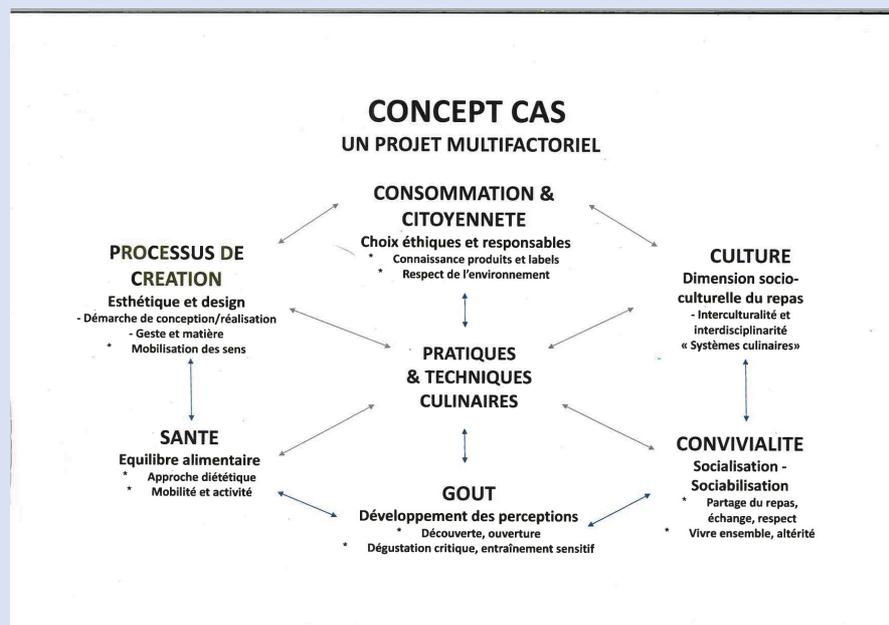
La prise en compte du développement personnel de l'élève et les implications dans le champ de la transposition didactique qui en découlent représente un changement de paradigme dans l'approche de cette discipline. Dès lors, si l'apprentissage des bases culinaires/nutritionnelles demeure au centre de l'activité, il est à considérer comme un facteur déclencheur, un élément mobilisateur pour aborder et développer les six pôles de compétences périphériques et interdisciplinaires qui impliquent fortement l'élève :

- 1.- la **culture** place des repères et offre des clés de compréhension du fait alimentaire,
- 2.- la **citoyenneté / consommation** positionne l'élève face au monde qui l'entoure et les enjeux environnementaux qui lui sont liés,
- 3.- la **diététique** induit une prise de conscience de son propre capital santé,
- 4.- la **convivialité** permet d'intégrer les règles sociales et identitaires du repas,
- 5.- le **goût** affine et développe ses propres perceptions sensorielles forgées par l'enfance et la société,
- 6.- le **design-crédation** permet d'opérer des choix éthiques, diététiques et esthétiques pour réaliser des productions personnelles et en rendre compte (MITIC, carnet...)

Certains domaines d'activités sont pérennes (règles d'hygiène et d'organisation), transversaux (autonomie, processus de création) et visent des apports complémentaires comme la communication (MITIC), la relation avec les milieux professionnels (visites, stages, rencontres), la citoyenneté (choix éthiques, gestion durable, labels), tissent des liens interdisciplinaires et favorisent les activités de sensibilisation et d'éveil au goût. Ces apports variés ne sont donc pas systématiquement mentionnés dans les activités proposées dans ce catalogue mais s'intègrent ou s'imbriquent de façon souple au contexte de travail de chaque enseignant-e.

• L'OCOM permet aussi de viser et de favoriser :

- l'**autonomie de l'élève, l'estime de soi et la reconnaissance de son travail**
- le **principe d'ergonomie et de logique de l'action** (organisation, anticipation et gestion du poste de travail) : vers l'obtention d'un « permis de conduire » en cuisine instaurant une routine fonctionnelle de base.
- la **réalisation de production MITIC (blogs, sites, plate-forme d'échanges, base de données...)**
- la **mise en œuvre d'un carnet de l'élève : démarches, images, croquis, idées...**
- la **projection vers la filière des métiers de bouche et de l'alimentation-nutrition**
- la **compréhension des enjeux d'une alimentation propre, juste et bonne**



Thème de l'activité : <i>Geste et matière</i>		Descriptif	Références / Sitographie	Liens avec la formation professionnelle
Références PER	Discipline-s ou thématique-s principale-s			
<p>CM 36 – 1-7 Exercer des savoir-faire culinaires 1 ... en acquérant des techniques culinaires --- en développant son habileté manuelle 7 ... en développant son sens de l'organisation, son autonomie et sa créativité</p>	MITIC	<p>1.- Le modelage – façonnage - Conception et confection de biscuits originaux : les sablés marbrés et variantes - développer dextérité et savoir-faire culinaires en associant diverses matières malléables - concevoir et produire des formes identiques (découpe de rouleaux : sablés ...) - opérer le transfert avec d'autres types de préparation (sushis, pâte en croûte ...)</p> <p>- sensibiliser aux gestes ancestraux : malaxage de la matière, façonner, décorer, cuire - expérimenter la transformation par la chaleur (four, feu) ou froid (réfrigération) - créer des variantes par la confection de colorants naturels - comprendre l'origine des matières</p>	<p>Nombreux ouvrages et sites de référence</p> <p>Mon cours de cuisine (2011). <i>500 recettes pas à pas – 3000 photos</i>. Paris : ©Hachette livre (Marabout).</p>	<p><i>Gastro Vaud Métiers de la restauration Cuisinier, Pâtissier Boulanger Artisans et producteurs (apiculteur, fromager, charcutier ...)</i> <i>Nombreuses formations en lien avec l'alimentation</i></p>
		 <p>Sablés colorés</p>	<p>« Le modelage - façonnage d'un « objet culinaire » est considéré ici, par les choix à opérer, comme la réalisation d'une production artisanale et culturelle - nutritive, gustative et esthétique, envisagée comme l'aboutissement d'un processus d'élaboration mobilisant des fonctions motrices, cognitives et émotionnelles. La démarche relève ainsi, dans un contexte sociétal de l'immédiateté privilégiée, la satisfaction d'une maîtrise tangible de la matière intimement connectée à une gestuelle et des savoir-faire ancestraux ; de fait, elle contribue au repérage temporel de l'évolution socio-historique du domaine culinaire et renforce le champ des sciences de l'alimentation.» (Le modelage-façonnage en cuisine, Y. Schneider, HEP – Art et Technologie, 2018)</p>	
		<p>2.- Thématique de mets emballés du monde (Petits paquets) - développer dextérité et savoir-faire culinaires en associant farces, emballages, modes de fixation et types de cuisson pour des résultats surprenants à déguster et partager - expérimenter divers types de farces (texture, goût) - exercer l'art d'envelopper hermétiquement avec diverses pâtes (feuilletées, brick, filo, riz...), feuilles blanchies (vigne, chou...) ou crues (bananier)</p>		

- réalisation de mets emballés du Monde: pirojkis, empanadas, nems, papillotes, pâtés etc.
- exploiter les divers types et fonctions de ces préparations culinaires (portion individuelle, échange, commodité-transport, recyclage des restes, composition équilibrée ...)



Petits paquets de pâte à brick

3.- Boulettes et brochettes du monde

- développer dextérité et savoir-faire culinaires en associant diverses viandes, légumes, fruits, assaisonnements et types de cuisson
- entraîner la mise en scène esthétique, l'art du dressage et de l'accompagnement thématique
- explorer la complémentarité des saveurs, textures et équilibre alimentaire
- étudier la relation entre produits disponibles et recettes du patrimoine culinaire d'une région ou d'un pays en fonction des conditions économiques et géographiques (climat, relief) et habitudes culturelles : célébrations, coutumes
- différencier les modes d'assaisonnement et d'accompagnement selon les régions du monde (variété des galettes de céréales, sauces etc.)

4.- Confection de pâtes fraîches

- développer dextérité et savoir-faire en produisant et façonnant divers types de pâtes fraîches (lasagne, nouilles, spirales...)
- expérimenter divers types de sauces
- réaliser des pâtes farcies (ravioles)
- réalisation de Dim sum et petites bouchées : ha kao, siu mai etc (cuisson : vapeur, bouillon, friture)
- réalisation de gnocchis et sauces



La fabrication de pâtes fraîches

5.- Prolongement

- Explorer et exploiter en classe des recettes de cuisine dite «moléculaire» en lien avec la chimie
- Nombreuses préparations (azote liquide, coagulation, émulsion, levures, sphérisation,...)
- Notion de texture et modification

6.- Rencontrer et travailler avec un chef de cuisine

Petits chaussons (2013).
Petits chaussons pour super-pointures (Brigitte Namour). Paris : Mango.



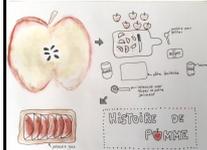
This, H. (2002).
Casseroles & Epreuves. Paris : Belin

<http://www.blog-moleculaire.com/les-ingredients-et-techniques/la-spherification/>



Un chef de cuisine au contact des élèves

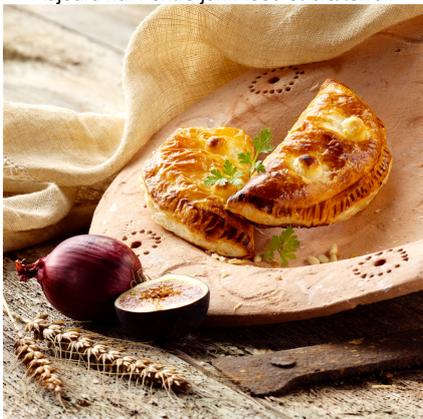
<p>Thème de l'activité : <i>La cuisine de rue</i> (street food, finger food, en-cas, pique-nique et casse-croûte)</p>							
Références PER		Descriptif		Références / Sitographie		Liens avec la formation professionnelle	
Discipline-s ou thématique-s principale-s		Discipline-s ou thématique-s associée-s					
<p>CM 36 – 1-2-7 Exercer des savoir-faire culinaires 1 ... en acquérant des techniques culinaires --- en développant son habileté manuelle 2 ... en découvrant d'autres cultures culinaires 7 ... en développant son sens de l'organisation, son autonomie et sa créativité</p>		<p>MITIC GEOGRAPHIE</p>		<p>Démarche d'exploration des types et fonctions de la cuisine de rue - exploiter ce domaine culinaire par des réalisations basées sur des pratiques régionales identifiées (choix des produits /assaisonnements) : Inde/Sri Lanka, Mexique, Maroc, Italie, Chine... - mettre en évidence les liens et transferts possibles – adaptation aux produits locaux (Vaud, Fribourg, Valais...) : «tapas vaudoises»</p>		<p><i>Nombreux ouvrages et sites de référence consacrés à la cuisine de rue, street food et finger food</i></p>	
				<p><i>Sushis de papet vaudois et saucisson IGP</i></p>			
				<p>- démontrer l'importance du support de galettes et crêpes de céréales disponibles servant d'enveloppes protectrices « qui remplacent l'assiette » et réaliser des tacos, kebab, hamburgers, crêpes garnies, ingéra, bao etc.</p>		<p><i>Gastro Vaud Cuisinier, Pâtissier Boulanger Artisans et producteurs (apiculteur, fromager, charcutier ...)</i> <i>Nombreuses formations en lien avec l'alimentation</i></p>	

		<p>Autres domaines d'exploitation-exploration</p> <ul style="list-style-type: none"> - domaine des tartes, quiches, pizza, flammerkueche etc. - les tartines garnies, sandwichs et panini... - le domaine du pique-nique élaboré: réalisation de préparations nomades (salades, sandwichs, brochettes, chips maison, rissoles...) - la réalisation des émincés : technique de cuisson et variantes (wok...) pour intégrer diverses préparations (tacos etc.) <p>Activités en lien</p> <ul style="list-style-type: none"> - différencier le type de cuisine « sur le pouce » de qualité avec la <i>malbouffe</i> et sensibiliser à la qualité éthique/nutritive et la variété associations de produits utilisés - réaliser des comptes rendus (TIC), des rapports d'expérience (tenue d'un carnet personnel croquis-démarche, idées...) - expérimenter les diverses structures d'agencement et les matières qui permettent d'associer et de maintenir les divers éléments d'une préparation : collage, empilage etc. (colles alimentaires : beurre, pâte à tartiner, fromage frais, agents coagulants : agar agar, gélatine, blanc d'œuf, agents de maintien : cure-dent, brin végétal...) - différencier et comparer des produits industriels et de production type fast food et des réalisations en classe faites avec des produits de saison de qualité et de proximité. 	 <p><i>Illustration d'une démarche culinaire</i></p>	
--	--	--	---	--

Thème de l'activité : L'élève acteur, démarche de projet : le buffet thématique

Références PER		Descriptif	Références / Sitographie	Liens avec la formation professionnelle
Discipline-s ou thématique-s principale-s	Discipline-s ou thématique-s associée-s			
<p>CM 36 – 1-7 Exercer des savoir-faire culinaires 1 ... en acquérant des techniques culinaires --- en développant son habileté manuelle</p>	<p>FG 31 MITIC FG 33 Construire un projet</p> <p>FG 34 Planifier et réaliser un projet et</p>	<p>Initier une démarche de projet individuel et/ou collectif à partir d'un cahier des charges établi</p> <p>a.- Placer l'élève comme un acteur du projet et lui permettre d'opérer et justifier des <u>choix</u></p> <p>b.- Thème de la cuisine non conventionnelle type cocktail dinatoire (absence de couverts et de plan</p>	<p>Nombreux ouvrages et sites de référence consacrés à l'art du Buffet, aux verrines etc.</p> <p>La revue FOOBY, de la COOP, est une</p>	<p>Développer le sens de l'organisation, la précision, le sens de l'esthétique</p> <p>Travailler en</p>

<p>7 ... en développant son sens de l'organisation, son autonomie et sa créativité</p> <p>CM 35 – 4-5</p> <p>4 ... en utilisant les connaissances nutritionnelles acquises</p> <p>5 ... en aiguisant sa connaissance sensorielle</p>	<p>développer une attitude participative responsable</p> <p>FG 35 Reconnaître l'altérité et la situer dans son contexte culturel</p> <p>HISTOIRE</p> <p>GEOGRAPHIE</p> <p>SCIENCES</p>	<p>de table, usage des doigts, variété des préparations, esthétique et saveurs recherchées)</p> <p>1.- Activités</p> <ul style="list-style-type: none"> - exploiter ce domaine culinaire par des réalisations personnelles/collectives basées sur des recherches ciblées et documentées - envisager la visée du projet (hôtes, événement festif, projet d'établissement) - entraîner la mise au point de réalisations par essais-erreurs et ajustements critiques - amener l'élève à assumer ses choix en fonction du but visé (cuisiner pour un public induit une prise de risque) - respect des règles de l'équilibre alimentaire (diététique) et de la gastronomie (équilibre des textures et saveurs) - mettre en place un dispositif permettant l'émergence progressive d'un processus de création - permettre à l'élève de sortir de sa zone de confort et de développer sa capacité d'autonomie <p>2.- Mise en œuvre pratique</p> <p>Confection de préparations du domaine de la pâtisserie salée ou sucrée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eléments en pâte à choux : gougère, choux farcis, éclairs variés (nombreuses variantes aromatisées) - Préparations à base de pâte feuilletée (feuilletés, torsades, rissoles, croissants fourrés...) - Mini-tartelettes salées ou sucrées (pâte brisée et sablée et garnitures variées) - Canapés garnis (avec ou sans gelée) - Tartines variées et pâtes à tartiner salées : tapenade, légumes et graines, humous, guacamole - Minis gratins et croûtes variés - Tapas, mezzé, antipasti - Roulades : crêpes et poisson fumé du lac, fromage au raifort et herbes fraîches ... - Petits farcis : piment rond et fromage frais, mini-tomates ou poivrons farcis, - Cuillères et verrines : nombreuses préparations variées - Réaliser des mélanges d'épices (curry, etc.) en torréfiant et pilant au mortier ou passant au moulin les gousses, graines etc. du mélange - Nombreuses autres préparations possibles ; consulter les sites et les ouvrages consacrés au Buffet <p>3.- Activités en lien</p> <p>a.- Rappel historique de l'art du Buffet et du « picorage » qui permet de sortir des conventions et obligations en offrant à chacun l'opportunité de satisfaire ses goûts et envies</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aspect socialement décontracté mais culinairement sophistiqué - Adaptation à l'époque actuelle : ce mode de faire répond à une simplification des règles de table <p>b.- Développer la perception des textures et saveurs</p> <ul style="list-style-type: none"> - description des texture (par ex : les fromages - tomme vaudoise crémeuse, vacherin fribourgeois au lait cru avec légère amertume et notes florales, vieux gruyère affiné et perception de caramel - comparer avec des fromages industriels - mêmes démarches de dégustation avec des Jus de fruit, des sirops, des tisanes etc. <p>c.- Etude de la composition et provenance des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> - lecture des étiquettes, connaissance des labels - notion de commerce équitable - principe du bilan carbone des aliments - étude des circuits de distribution 	<p>référence actuelle à recommander dans le cadre scolaire ; cette publication présente des recettes actuelles, gaies, économiques et équilibrées en phase avec la discipline et des apports culturels pertinents.</p> <p>Marabout. La pâtisserie : 70 recettes illustrées pas à pas (2007). Magnier-Moreno, M. Paris : Marabout.</p> <p>Le fromage suisse dans la cuisine (2014). <i>Recettes et la Suisse, un pays de fromage</i>. Bâle: Verlag.</p> <p>équipe</p> <p>Faire preuve de curiosité et d'imagination</p> <p><i>Gastro Vaud Cuisinier, Pâtissier Boulanger Artisans et producteurs (apiculteur, fromager, charcutier ...)</i></p> <p><i>Nombreuses formations en lien avec l'alimentation</i></p>
--	--	---	--

		- contact avec les producteurs (visite, rencontre)		
Thème de l'activité : <i>Thématique historique : l'évolution de la cuisine, de l'alimentation et de la technologie culinaire</i>				
Références PER			Références / Sitographie	Liens avec la formation professionnelle
Discipline-s ou thématique-s principale-s	Discipline-s ou thématique-s associée-s			
<p>CM 36 – 1-2-7 Exercer des savoir-faire culinaires 1 ... en acquérant des techniques culinaires --- en développant son habileté manuelle</p> <p>2 ... en découvrant d'autres cultures culinaires</p> <p>7 ... en développant son sens de l'organisation, son autonomie et sa créativité</p> <p>CM 35 – 4-5 4 ... en utilisant les connaissances nutritionnelles acquises</p> <p>5 ... en aiguisant sa connaissance sensorielle</p>	<p>FG 31 MITIC</p> <p>HISTOIRE</p>	<p>Réalisation de recettes historiques tirées de l'ouvrage <i>Petite histoire de l'alimentation en Suisse.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mésolithique : le feu, l'arc - Néolithique : le pot et la soupe, la galette - Antique : raffinement - Moyen Age : fastes et disettes - Renaissance : nouveaux produits - Ancien Régime : le fourneau potager - Révolution industrielle : la boîte de conserve - Début XXe : l'eau courante et l'électricité - Fin XXe : le supermarché et le fast food - Aujourd'hui : entre junk food et bio/terroir  <p>Rissoles de Maître Chiquart (1420, cuisinier d'Amédée VIII de Savoie – Château de Chillon)</p> <p>Activités en lien</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etablir des liens entre le contexte socio-historique d'une époque, les habitudes 	<p>Schneider, Y. (2014). <i>Petite histoire de l'alimentation en Suisse.</i> Lausanne: Editions LEP.</p> <p>Birlouez, E., J. (2011). <i>Histoire de la Cuisine et de la Nourriture.</i> Du menu des cavernes à la gastronomie moléculaire. Rennes: Editions Ouest-France.</p> <p>De Capitani, F. (2002). <i>Soupes et citrons, la cuisine vaudoise sous l'Ancien Régime.</i> Lausanne : Ed. d'En Bas.</p> <p>Schneider, Y. (2014). <i>Petite histoire de l'alimentation en Suisse.</i> Lausanne: Editions LEP.</p>	<p><i>idem</i></p>

		<p>alimentaires et de table et les ressources disponibles</p> <ul style="list-style-type: none">- Etudier et mesurer l'évolution technologique et son influence dans le domaine culinaire- Expérimenter des recettes avec des produits et des assaisonnements d'époque ou de substitution (adaptation contemporaine)- Constaté et comprendre l'évolution des mœurs et habitudes alimentaires- Appréhender la problématique alimentaire actuelle en s'appuyant sur l'évolution alimentaire et culinaire de l'homme		
--	--	--	--	--