
NOUVELLE MISSION DE LA GREEN TEAM: DES BARRES DE CÉRÉALES ZÉRO DÉCHET !

La matinée du 21 Janvier 2021, la Green team a rencontré la classe de 3^oA pour cuisiner des barres de céréales dans le but de faire un pique-nique zéro déchet.

Nous sommes montées au premier étage du bâtiment des SEGPA où nous avons été accueillies par Mme REBOTTON et ses élèves de la section HAS (Hygiène Alimentation Service).



Des règles d'hygiène très strictes

Pour entrer en cuisine, il faut une tenue spéciale: un tablier blanc, un masque propre, une blouse blanche, des chaussures propres, une charlotte et des gants.

Ensuite, il faut désinfecter les plans de travail, vérifier la température des frigos, préchauffer le four, préparer la « plonge ».

La préparation des barres de céréales

Nous avons lu la recette, puis Mme REBOTTON a constitué des équipes. Chacune d'elles a préparé les ingrédients et les ustensiles sur son plan de travail, puis réalisé la recette. Nous avons ensuite versé la préparation dans des moules à financiers (ou mini cakes) et mis les barres de céréales au four. Pendant ce temps, chaque équipe a nettoyé son plan de travail et les élèves responsables de la plonge ont lavé les ustensiles. Les 3^oA ont été de très bons guides ! Ils nous ont vraiment montré les gestes de cuisine professionnels.



Mission accomplie

Une fois sorties du four, nous avons laissé les barres refroidir à température ambiante puis nous les avons mises au frigo. Sorties du frigo, nous les avons emballées dans nos *bee's wraps* (voir tuto précédent).

Jade, Charlotte et Maïka



La Green team et les élèves de 3^{ème} A

LA RECETTE

Ingrédients

- 75g de flocons d'avoine
- 25g de quinoa
- 60g de fruits secs (raisins, figues, etc., selon vos goûts)
- 1 cuillère à café de noix de coco râpée
- 50g de fruits secs à coque (amandes, noisettes ou pistaches)
- 75g de sirop d'agave (Il est possible de faire un mix sirop d'agave/miel)
- 30g de beurre
- 1 cuillère à café de sucre vanillé

Préparation

1/ Préchauffer le four à 175°C.

2/ Dans une casserole, mettre le beurre, le sirop d'agave et le sucre vanillé. Faire chauffer le tout le temps d'obtenir un mélange liquide.

2/ Dans un bol, mixer les flocons d'avoine, le quinoa, les fruits secs.

3/ Verser le liquide de la casserole sur le mélange mixé puis bien remuer.

4/ Mettre la préparation dans des moules à financiers (ou mini cakes). Veiller à bien tasser le tout.

5/ Enfourner pour 10 à 20 minutes selon l'épaisseur.

6/ Laisser refroidir à température ambiante puis placer au réfrigérateur pour environ 1 heure. Conserver les barres dans une boîte hermétique.

