



ECHANGE APF Lycée V. Henderson

Projet entre les résidents de
l'APF et les élèves de
terminales ASSP

Organisation



- Proposer le projet à l'animatrice.
- Rencontrer les résidents.
- Prendre en compte les régimes alimentaires des résidents.
- Planifier les déjeuners.

Les rencontres au foyer



Mme GAGNEAU/ Mme SELENOU Professeurs ASSP -
Mme DILLIES Animatrice APF

Proposition de menus

- Prendre en compte les régimes.

Recette : ŒUF À LA COQUE

ŒUF À LA COQUE Plat 28 kcal



INGRÉDIENTS

- 1 œuf
- 1 cuillère à l'ancienne
- sel, poivre
- 1 cuillère à soupe
- 1 tranche de bacon

INSTRUCTIONS

Porter l'eau à ébullition (à environ 100°C). Faire bouillir sans couvercle d'eau avec 1 cuillère de sel. Placer sur feu doux et laisser mijoter pendant 4 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir pendant 1 minute. Placer un œuf sur un plateau qui servira de couvercle de la marmite. Laisser cuire 3 minutes 30 secondes à partir de l'ébullition. Décoqu岸 le plat en refroidissant.

Digérer chaque œuf dans un récipient et les servir en saupiquant avec le jus de la cuisson avec un croûton, pour réaliser la partie supérieure de l'œuf à la coque.

Notes: poivre en abondance ou aromatiser avec des herbes de pays. Servir avec des légumes, accompagnement de tranche de bacon.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (pour un portion)

210 kcalories	15 grammes de lipides
4 grammes de glucides	22 grammes de protéines

FAÇON DE LA RECETTE

Recette : CAVIAR D'AUBERGINE ET POIVRON

CAVIAR D'AUBERGINE ET POIVRON Entrée 30 kcal



INGRÉDIENTS

- 2 aubergines
- 1 boîte de tomates en cube
- ou 2 tomates fraîches
- 2 poivrons (rouge ou orange)
- 2 œufs, à soupe d'huile d'olive
- 2 cuill. à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe de sel, poivre

INSTRUCTIONS

Cuison de l'aubergine au four traditionnel : Chauffer le four à 200°. Couper l'aubergine en 2 et inciser le dessus comme un dôme sur 1 cm de profondeur. Verser un peu d'huile d'olive sur le dessus de chaque moitié. Les placer dans du papier aluminium face dessus et placer les au four chaud à 200° pendant 30 min.

Cuison de l'aubergine au micro-onde : Faire la croûte à la poêle avec pendant 5 min.

Ouvrir et à l'aide d'une cuillère, retirer le chair. Placer le chair dans le bol du mixeur avec les tomates lavées et les poivrons épluchés et le tout coupé en morceaux.

Ajouter les graines d'ail épluchées et séchées, l'huile d'olive, le jus de citron et les légumes épluchés.

Mixer le tout jusqu'à obtenir une purée grossière. Goûter et assaisonner de sel et poivre.

Vous pouvez décaler le dessus de quelques brins de persil ou de basilic frais.

Digérer ce caviar tiède au frais avec des tranches de pain grillé.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (pour un portion)

160 kcalories	12 grammes de lipides
1,5 grammes de glucides	3 grammes de protéines

FAÇON DE LA RECETTE

Recette : MOUSSE D'ANANAS A L'ORANGE

MOUSSE D'ANANAS A L'ORANGE Dessert 41 kcal



INGRÉDIENTS

- Mousse d'ananas
- 1 ananas
- 15 cl de blanc d'œuf pasteurisé
- 50 gr de sucre en poudre
- 50 gr de gélatine en poudre

SAUCE À L'ORANGE

- 1/3 l de jus d'orange (frais ou briclé)
- 50 cl d'eau
- 50 gr de sucre en poudre
- 5 cl de jus d'œuf pasteurisé
- 15 gr de maïzena

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (pour un portion)

122 kcalories	3,5 grammes de lipides
38,4 grammes de glucides	4 grammes de protéines

FAÇON DE LA RECETTE

Préparation de la mousse :

- Peler l'ananas à vif en prenant soin d'éliminer les parties fibreuses.
- Mixer la pulpe. Réserver au frais.
- Faire un sirop au "petit bouill", l'incorporer aux blancs d'œuf montés en neige.
- Diluez la gélatine dans un peu d'eau chaude.
- Liquéfiez les tranches dans la purée d'ananas.
- Garnez les tartinades.
- Reservez à 3°C pendant 30 minutes.

Sauce à l'orange :

- Portez à ébullition le jus d'orange, le sucre et l'eau liés à l'aide du jus d'œuf et de la maïzena.
- Laissez refroidir et dégraisser.

Respect des règles d'hygiène



Mme GAGNEAU/ Mme SELENOU Professeurs ASSP -
Mme DILLIES Animatrice APF

Caviar d'aubergines



Vider les aubergines cuites.

Toaster le pain de mie.



Mixer les
aubergines,
oignon et tomates.



Emincer le basilic.



Oeuf à la coque



Couper les
mouillettes.

Toaster le
pain de mie



Mousse d'ananas à l'orange

Couper, mixer



Monter la chantilly

Dresser, déguster.

Le repas



Le 28 mars 2014



Le 07 avril 2014

De bons moments...



Le goûter



La boccia



Le goûter



Dégustation de smoothies réalisés par les résidents



Mme GAGNEAU/ Mme SELENOU Professeurs ASSP -
Mme DILLIES Animatrice APF



Merci aux élèves :
Babouthié, Hasret, Ophélie,
Solène, Assia, Nawel, Maud,
Charline, Alexia, Elodie.

Merci aux résidents :
Nicole, Mathieu, Laurie,
Frédéric, Mireille,
Laurence, Colette, Gérard

