

---

# ATELIER CUISINE

---

● écrit par latefa et massira ●

---

## Un moment genial

---

Aujourd'hui, le matin 9h30 Nous sommes aller au Cias avec mes camarades pour participer à la cuisine. A notre arrivée, Madame Ballerino était là pour nous accueillir. Puis nous sommes entrés et nous avons mis nos tabliers. Et ensuite nous avons fait trois groupes, chaque groupe Ilya quatre personne On a fait plusieurs recettes différentes. Mais moi et Raynald on a choisi cuisiner la soupe avec beaucoup de légumes et des galettes avec des pois chiches. Les autres groupes ont fait des desserts de banane : couper en morceau, avec des œufs on monter des blancs en neige avec une pincée de sel. Ensuite, ils ont ajouté le sucre et mixée à grande vitesse. Et apprêt, ils ont versé dans des verrines, et ensuite ils ont ajouté un filet de chocolat fondu.

Apprêt, on a mangé tous ensembles. On a passé une bonne ajourner  
Latefa.



j'ai participé à la cuisine el nous avons été bien accueilli . nous nous sommes régaler.On à passé un bon moment les groupes on a fait le dessert bouillon de légumes des salades la galette de légumes a pris le café lakraa

---

# ATELIER CUISINE

---

● écrit par raynald ●

---

## un moment agréable

---

Vendredi 27 03 2026  
ateliers cuisine

J'ai participé en groupe à un atelier cuisine qui a été agréable, conviviale on a fait plusieurs recettes. On a fait des groupes chacun avait sa recette à faire.

Moi j'ai fait un bouillon de légume, et des galettes végétariennes. Tout le monde était concentré sur son travail, et ça c'est bien passé. Moi j'ai coupé les légumes en julienne, et mélangé la préparation des galettes végétariennes, puis on a préparé les galettes, et posé sur une grille avec du papier sulfurisé, puis au four. En attendant que ça cuise nous avons mis la table. Après on a mangé le repas était bon, on a discuté de cuisine c'était convivial.



# ATELIER CUISINE

● écrit par Fabrice ●

## un moment convivial

J'ai participé à un atelier cuisine, c'était un moment plutôt agréable en soi, avec des personnes sympathiques qui nous ont appris de bonne recette est avec qui j'ai bien aimé passer un agréable moment de partage en cuisinant des recettes.

Nous avons été bien accueillis par le personnel qui a organisé cet atelier. Ils ont su nous mettre à l'aise en arrivant en nous proposant le café ou le thé.

Nous avons rencontré des personnes avec des personnalité différente mais pas désagréable même s'il y avait un grand bavard et une personne qui était trop pressé mais dans l'ensemble tout s'est bien passé.

En arrivant nous avons été divisé en trois groupes de quatre personnes pour choisir une recette par groupe. Il fallait choisir entre l'entrée, le plat ou le dessert.

J'ai choisi la recette du dessert qui était une mousse de bananes.

Un autre groupe a choisi la recette de galettes végétariennes complètes avoine-courgette-lentille.

Puis le dernier groupe a choisi la soupe de légumes.

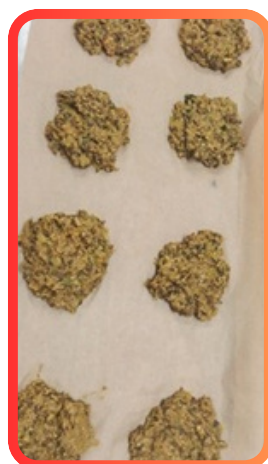
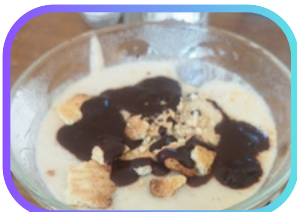
Il y avait une dernière recette à laquelle j'ai pu participer qui était des galettes pois-chiches et carottes.

Nous avons participé à mettre la table, la débarrassé, laver la vaisselle et passé le balaye dans la salle ou nous avons mangé tous ensemble.

Fiche Technique de Fabrication		
Intitulé de la recette :		Techniques de Réalisation
Recette de galettes végétariennes complètes avoine-courgette-lentille		
Dossiers pour 6 convives	Unités	Quantités
100g de farine de blé ou autres céréales	175 g	1. Préparer les lentilles crues dans une casserole (3-15min) (c'est très rapide !). On rince, on égoutte et on sèche !
100g de courgette ou autres légumes	175 g	
100g de lentilles crues	175 g	2. Pendant ce temps-là, râper la courgette (ne pas l'éplucher, elle est pleine en bio) ou la râper. On fait avec l'éponge tout ce qui est mou, comme ça.
100g de farine de blé ou autres céréales	175 g	
100g de farine de blé ou autres céréales	175 g	3. Eplucher et couper finement l'oignon et l'ail. Si vous utilisez un légume dur comme la carotte ou le poireau, faites-les revenir 5min avec l'oignon et l'ail.
100g de farine de blé ou autres céréales	175 g	
100g de farine de blé ou autres céréales	175 g	4. Dans un saladier, mélanger farine d'avoine, lentilles, légumes, oignons et ciboule.
100g de farine de blé ou autres céréales	175 g	
100g de farine de blé ou autres céréales	175 g	5. Laver et sécher les herbes, puis les rajouter au mélange.
100g de farine de blé ou autres céréales	175 g	
100g de farine de blé ou autres céréales	175 g	6. Mettre les épices et mélanger le tout.
100g de farine de blé ou autres céréales	175 g	
100g de farine de blé ou autres céréales	175 g	7. Si l'appareil vous l'oblige ne pas le tenir au-dessus, vous pouvez rajouter un petit verre d'eau et laisser poser 10min. Les flocons vont rendre une sorte de meyllage, qui va aider à la tenue de l'appareil.
100g de farine de blé ou autres céréales	175 g	
La cuisson		8. Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile.

Fiche Technique de Fabrication		
Intitulé de la recette :		Techniques de Réalisation
Galettes pois chiches et carottes		
Dossiers pour 6 convives	Unités	Quantités
Carottes	5	1. Laver les légumes.
Pois chiches cuits	225 g	
Quail d'œuf	3	2. Pré-chauffer le four à 180°C.
Flocons d'avoine	45 g	
Scilpoivac	pin	3. Eplucher et râper finement les carottes ou les mixer.
Paprika moulu	1,5cc	
Herbes fraîches ciselées	quantité selon les goûts	4. Dans un saladier, mélanger les pois chiches.
Herbe d'olive	1,5cc	
Durée moyenne de préparation : 10 min		5. Bien mélanger.
		6. Bien coller.
		7. Pré-chauffer les galettes sur un papier sulfurisé.
		8. Préchauffer avec une poêle à sec.
		9. Pour plus de tenue cuire dans une poêle anti-adhésive avec un peu d'huile d'olive pour la cuisson.

Fiche Technique de Fabrication		
Intitulé de la recette :		Techniques de Réalisation
MOUSSE DE BANANES		
Dossiers pour 6 convives	Unités	Quantités
Yaourt nature ou Fromage blanc	2	250 g
Bananes mûres	4	
Sucre en poudre Ou sirop d'agave	4 es	42 g
Citron vert ou Jus de Citron	2	
Œufs (blancs)	4	40 g
Chocolat Pâtisseries et Gâteaux sablés (facultatifs)	6	
Durée moyenne de préparation : 10 min		Temps de cuisson : 10 min
Prix Moyen : 6 personnes		





## L'atelier cuisine

L'atelier cuisine c'est très bien passer. On a participé tous ensemble et on a préparé les ingrédients. Pour la Pâtisserie pour la mousse de bananes. Et aussi pour les autres préparations pour les galettes de pois chiche et autre galette de légumes et pois chiche.



On a commencé à peser les ingrédients pour la mousse aux bananes. Et d'autres on couper des bananes et on à mixer. On à casser des œufs pour monter en blanc en neige. Et du citron et du sucre, et du fromage blanc et après on as tout mélanger



dans un saladier et mélanger avec la cuillère a soupe et ensuite préparer les petits gâteaux, et chocolat à la fin mis le mélange dans les ramequins.

Après nous sommes allés aider les autres pour les galettes et après nous avons mis la table pour tout le monde.

On a mangé tous ensemble à table avec un petit groupe et aussi la chef de la cuisine.

J'ai bien aimé. Après on as aider à débarrasser la table et de tout ranger avec tout le monde.



Mais était très bon le repas et après c'était la fin de l'atelier cuisine et nous sommes partis après pour rentrer au Greta avec mes camarades du

Greta, j'ai bien aimé de s'entendre tous ensemble et de faire des connaissances et de faire connaître tous ensemble et une bonne discussion pendant le repas et j'ai dressé une liste pour donner pour l'atelier cuisine.

Ça va me manquer de faire des activités tous ensemble avec mes camarades du Greta j'aurais bien continue être avec eux.

Dans la joie et la bonne humeur ça va me manquer tous pour les activités.

Était une très bonne activité pour finir tous ensemble.

Noelie Dolain





*Atelier cuisine*

*Anti-gaspi*

MARS 2026