

Bonjour!

Voici un document explicatif des Brigades Culinaires, un programme parascolaire qui est présent dans votre école. Les Brigades Culinaires c'est 20 ateliers culinaires pratiques, 3 défis, 1 grand concours et 1 finale régionale et provinciale pour apprendre à cuisiner et approfondir des notions culinaires et nutritionnelles qui se déroulent d'octobre à mai.

Lors du défi 2 qui se déroulera en février, chaque équipe devra trouver une recette afin d'apporter des modifications pour la rendre plus nutritive. Les collations des élèves seront évaluées par nos membres du jury/goûteurs afin qu'ils déterminent la collation gagnante selon plusieurs critères : saine alimentation, présentation visuelle, goût et originalité. Idéalement, nous voudrions que vous fassiez parti de ce jury pour évaluer qu'est-ce qui serait intéressant à vendre à la cafétéria. En effet, **l'objectif de ce défi serait de retrouver la collation gagnante au menu de la cafétéria comme produit « vedette » durant le mois de la nutrition**, en mars. Elle peut être d'abord produite à petite échelle durant une semaine et si vous voyez qu'elle se vend bien vous pouvez continuer la vente durant tout le mois.

Nous avons conscience que la plupart des cafétérias travaillent avec un concessionnaire alimentaire qui a des normes à respecter. C'est pourquoi nous donnons à nos élèves, avant qu'ils commencent leur recherche de recettes, une fiche de recommandations (voir annexe) pour que leur collation puisse être conforme à ces normes. Puisque chaque cafétéria et concessionnaire sont différents, vous pouvez apporter des modifications à cette fiche. Vous pouvez même rencontrer les jeunes ou du moins l'accompagnateur pour leur parler de la procédure pour que leur recette puisse être produite à la cafétéria.

Dès que la recette gagnante sera choisie, elle vous sera acheminée par l'accompagnateur pour que vous puissiez la tester et la modifier au besoin avant la mise en vente qui se fera au retour de la semaine de relâche. Vous recevrez aussi des affiches promotionnelles pour mettre dans la cafétéria.

Nous comprenons que c'est un défi de taille mais nous espérons votre participation de tout cœur.

Voici aussi nos coordonnées si vous avez un problème ou des questions spécifiques.

**Nancy Lacas**, Directrice de la formation  
[Nancy.lacas@tableedeschefs.org](mailto:Nancy.lacas@tableedeschefs.org)  
438-394-2455

### Fiche de recommandations pour la collation nutritive

#### **Pensez nutritif !**

- Privilégier les produits céréaliers à grains entiers. Pour remplacer la farine blanche, les farines que vous pouvez utiliser sont : blé entier, son, maïs ou sarrasin.
- Offrir des collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers, et éviter ceux qui sont riches en matières grasses et en sucres.
- Éviter les produits contenant des gras saturés ou gras trans (shortening, etc.)
- Privilégier les produits contenant moins de sodium (sel). Ne pas compter sur le sel pour donner du goût aux aliments, plutôt en diminuer la quantité dans les recettes et expérimenter l'utilisation des fines herbes et/ou des épices.

#### **Pensez attractif !**

- Que seriez-vous prêt à acheter comme collation, vous, à la cafétéria de votre école ? Le produit doit être attrayant pour les élèves de l'école !

#### **Pensez à la préparation !**

- Privilégier des produits de saison (choix du type de fruits).
- Produits accessibles partout (pas de produits que l'on trouve uniquement dans des petites épiceries ethniques).
- Coût raisonnable pour une vente (1\$ ou moins si possible)
- Ajuster la recette en fonction de 10 ou 12 portions.
- La recette doit être **facile, simple et rapide à faire**.
- Ne nécessitera pas l'achat de nouveau équipement.
- Facile à servir (emballage).
- La collation doit se conserver quelques jours.
- Doit tenir compte des allergènes: ne doit pas contenir d'arachides, etc.