



LE PROJET VÉGÉSS'IME

À LA DÉCOUVERTE DES LÉGUMINEUSES

3 ATELIERS LUDIQUES POUR LES JEUNES EN SITUATION DE HANDICAP



ATELIERS

01

DÉCOUVRIR LES
LÉGUMINEUSES AVEC
LES SENS

02

DU CHAMP
À L'ASSIETTE

03

CUISINER LES
LÉGUMINEUSES

ATELIER N°1

DÉCOUVRIR LES LÉGUMINEUSES AVEC LES SENS



DÉCOUVRIR LES LÉGUMINEUSES AVEC LES SENS

OBJECTIF DE L'ATELIER :

UTILISER LES SENS
POUR DÉCOUVRIR LES
LÉGUMINEUSES

8 JEUNES
MAXIMUM

DURÉE DE
L'ATELIER 1H

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Feuilles blanches
- Scotch
- Crayons ou feutres
- 8 saladiers opaques et 8 tissus opaques ou 8 x 4 sacs en tissus opaques
- 4 types de légumineuses sèches en 8 portions (pois chiches, haricots rouges, flageolets, haricots blancs, lentilles vertes, lentilles corail, pois cassés, fèves, etc.)
- 1 fiche recette (Annexe 1)
- 8 fiches photos des plats, imprimées et plastifiées (Annexe 2)
- 8 fiches évaluation, imprimées

PRÉPARATION

Disposer une feuille pour chaque jeune, si besoin scotcher la feuille à la table
Découper et plastifier les annexes
Préparer le gâteau à l'avance (Annexe 1)

DÉROULÉ DE L'ATELIER

Phase 1 - Connais-tu les légumineuses ? - 15 minutes

1. Demander aux jeunes s'ils connaissent les légumineuses.
2. Chaque jeune dispose d'une feuille de papier devant lui. Lui demander de dessiner avec les feutres une légumineuse qu'il connaît, ou à défaut, un légume qu'il aime ou n'aime pas.
3. Demander aux jeunes d'expliquer à tour de rôle leur dessin.

Phase 2 - Touche et observe les légumineuses - 20 minutes

4. Lavage des mains.
5. Disposer une poignée de la première légumineuse dans les saladiers ou dans les tissus opaques : un pour chaque jeune.
6. Recouvrir les saladiers de tissus et disposer un saladier devant chaque jeune.
7. Proposer aux jeunes de découvrir les légumineuses en les touchant dans le saladier devant eux, sans regarder.
8. Leur demander de décrire ce qu'ils sentent au toucher : la forme, la taille, la texture.
9. Leur demander de deviner quelle est cette légumineuse.
10. La sortir du saladier et la mettre devant eux.



11. Recommencer avec chaque légumineuse restante.
12. Remettre toutes les légumineuses découvertes sur la table.
13. Leur demander de décrire visuellement cette fois les légumineuses : couleur, forme, texture, taille, etc... les différences entre elles.

PAUSE - Les jeunes peuvent dessiner à nouveau une légumineuse qu'ils viennent de découvrir.

Phase 3 - Devine la légumineuse qui se cache dans le plat - 15 minutes

14. Associer la légumineuse au plat dans lequel elle se trouve (Annexe 2).

Photo 1 : Chili con carne, haricots rouges

Photo 2 : Couscous, pois chiches

Photo 3 : Lentilles vertes et carottes

Photo 4 : Fèves

Photo 5 : Dahl de lentilles corail

Photo 6 : Flageolets

15. Parler du plat avec les jeunes (en ont-ils déjà mangé, est-ce que ça leur donne envie, quelles sont les couleurs...).

Phase 4 - Sauras-tu retrouver la légumineuse qui se cache dans le gâteau ? - 20 minutes

16. Servir une part de gâteau par personne.

17. Leur demander de déguster.

18. Leur demander de deviner quelle légumineuse se cache dans le gâteau qu'ils viennent de déguster, en présentant les légumineuses sèches devant eux.

Phase 5 - Évaluation : Questionnaire de satisfaction

ANNEXES

Annexe 1 : Recette gâteau à base de légumineuses

Annexe 2 : Photos des plats à base de légumineuses

Fiche Evaluation de l'atelier



ATELIER N°1

ÉVALUATION - DÉCOUVRIR LES LÉGUMINEUSES AVEC LES SENS

DATE DU JOUR :

PRÉNOM :

J'ai aimé participer à cet atelier :



J'ai découvert de nouvelles légumineuses :



ATELIER N°1

ÉVALUATION - DÉCOUVRIR LES LÉGUMINEUSES AVEC LES SENS

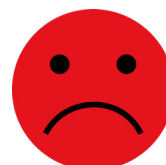
DATE DU JOUR :

PRÉNOM :

J'ai aimé participer à cet atelier :



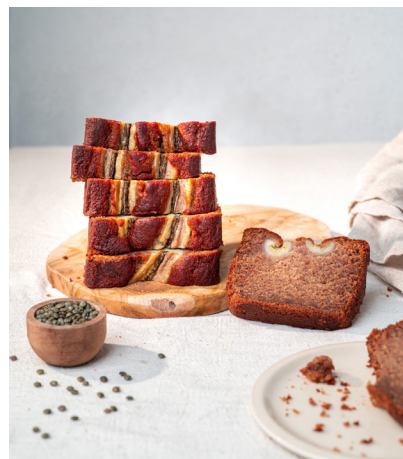
J'ai découvert de nouvelles légumineuses :



ANNEXE 1 : RECETTE GÂTEAU A BASE DE LÉGUMINEUSES

CAKE AUX BANANES ET LÉGUMINEUSES

MOELLEUX - GOURMAND - RÉCONFORTANT



QUANTITÉ
pour 10 à 12 tranches



TEMPS DE PRÉPARATION
20 min



TEMPS DE CUISSON
45 min



RECETTE
4 SAISONS

INGRÉDIENTS

- 3 **bananes** bien mûres
- 160 g de **farine**
- 100 g de **légumineuses** cuites
- 1 **yaourt à la vanille**
- 80 g de **sucré**
- 50 g de **beurre** fondu
- 1 **œuf**
- 12 ml de **jus de citron**
- 1/2 sachet de **levure chimique**

PRÉPARATION

1. **Préchauffer** le four à 180°C. **Beurrer** un moule à cake.
2. **Égoutter** et **rincer** les lentilles.
3. **Mixer** les deux bananes bien mûres avec les lentilles jusqu'à obtenir un mélange bien lisse.
4. **Verser** le tout dans un saladier.
5. **Ajouter** le jus de citron, le yaourt, l'œuf, le sucre et le beurre fondu. Bien **mélanger**.
6. **Ajouter** pour finir, la farine et la levure chimique. **Mélanger** une nouvelle fois.
7. **Verser** la pâte dans le moule à cake beurré.
8. **Déposer** la dernière banane coupée en deux dans le sens de la longueur.
9. **Enfourner** pendant 1 heure à 1 heure 15 en surveillant bien.
10. **Planter** un couteau pour vérifier la cuisson, la lame doit ressortir propre.
11. **Retirer** du four et **laisser tiédir**. **Déguster** !



ASTUCE DU CHEF

Cette recette est réalisable avec n'importe quelle légumineuse de votre choix !

Pour encore plus de gourmandise, remplacez la dernière banane par une poignée de pépites de chocolat. Incorporez-les à la pâte avant de verser dans le moule.

Vous pouvez également remplacer le yaourt à la vanille par un yaourt nature et ajouter de l'arôme de vanille liquide.

ANNEXE 2 : PHOTOS DES PLATS À BASE DE LÉGUMINEUSES



ANNEXE 2 : PHOTOS DES PLATS À BASE DE LÉGUMINEUSES



ANNEXE 2 : PHOTOS DES PLATS À BASE DE LÉGUMINEUSES

5



6



ATELIER N°2

DU CHAMP À L'ASSIETTE



DU CHAMP À L'ASSIETTE

OBJECTIFS DE L'ATELIER :

AMÉLIORER SES
CONNAISSANCES DES
LÉGUMINEUSES

DÉCOUVRIR COMMENT
POUSSENT LES
LÉGUMINEUSES

10 JEUNES
MAXIMUM

DURÉE DE
L'ATELIER 1H

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 10 petits pots servant à faire pousser la graine
- Coton
- Des légumineuses germées
- Des légumineuses sèches
- Des gousses des légumineuses associées
- 5 fiches « Cycle de vie de la légumineuse » imprimées et plastifiées (Annexe 1)
- 5 fiches « 7 étapes de vie de la légumineuse » imprimées, découpées et plastifiées (Annexe 2)
- 5 fiches « Cycle de vie de la légumineuse complété » imprimées et plastifiées (Annexe 3)
- 5 fiches étiquettes « De quoi a besoin la légumineuse » imprimées, découpées et plastifiées (Annexe 4)
- 10 carnets de suivi imprimés (Annexe 5)
- 10 fiches évaluation imprimées
- Vaporisateur d'eau
- Ordinateur et vidéoprojecteur

PRÉPARATION

Mettre les graines à tremper 5 jours avant l'atelier

Découper et plastifier les fiches et étiquettes (Annexe 1, 2, 3, 4)

Imprimer et découper les carnets de suivi pour chaque jeune

DÉROULÉ DE L'ATELIER

Phase 1 - Rappel de l'atelier précédent - 5 minutes

1. Reparler de l'atelier précédent, les jeunes se souviennent-ils des légumineuses, si oui lesquelles ?

Phase 2 - Sais-tu comment grandissent les légumineuses ? - 20 minutes

2. Montrer une graine sèche et une graine germée : Quelle différence y a-t-il entre ces deux graines ?
 - Odeur
 - Taille
 - Couleur
 - Texture : lisse, mou

Échanger avec les jeunes sur le processus qui a pu amener à cette graine.



3. Cycle de vie de la légumineuse (Annexe 1 et 2).

- Mettre les jeunes par groupe de 2
- Leur distribuer les 7 étapes de vie de la légumineuse
- Leur demander par groupe de reconstituer le cycle
- Demander à chaque groupe d'expliquer
- Si nécessaire, montrer le cycle tel qu'il a vraiment lieu avec les 7 étapes dans l'ordre (Annexe 3)
- Demander « De quoi ont besoin les légumineuses pour grandir ? » (Annexe 4) :
 - > De l'eau
 - > De chaleur
 - > De la patience, du temps
 - > De la terre ou du coton

Scanner le QR Code de la vidéo



4. Ramasser les étiquettes.

5. Projeter et diffuser la vidéo¹ : <https://www.youtube.com/watch?v=dC8cUo2WBjw>

PAUSE

Phase 3 - La gousse et la graine - 10 minutes

6. Présenter les gousses que vous avez à votre disposition.

7. Essayer d'associer la gousse avec la légumineuse correspondante.

PAUSE

Phase 4 - À toi de jouer ! - 15 minutes

8. Regarder et toucher les graines qui commencent à germer.

9. Distribuer un pot et du coton pour chaque jeune.

10. Chaque jeune prend un pot :

- Placer le coton au fond du pot
- Vaporiser légèrement le coton
- Déposer 2 graines sur le coton
- Placer un deuxième coton par-dessus les graines
- Vaporiser à nouveau

11. Suivre l'évolution au fil des jours avec le carnet. Possibilité de prendre des photos ou de dessiner sa graine au fur et à mesure du temps. (Annexe 5).

Phase 5 - Évaluation : Questionnaire de satisfaction

ANNEXES

Annexe 1 : Cycle de vie de la légumineuse

Annexe 2 : 7 étapes de vie de la légumineuse

Annexe 3 : Cycle de vie de la légumineuse complété

Annexe 4 : Étiquettes « De quoi a besoin la légumineuse pour grandir ? »

Annexe 5 : Carnet de bord

Fiche Évaluation de l'atelier



¹ : Patrick HAUTEFEUILLE. « Le développement des 1^{ers} organes d'une plante en accéléré. » YouTube, 21 juillet 2018

ATELIER N°2

ÉVALUATION - DU CHAMP À L'ASSIETTE

DATE DU JOUR :

PRÉNOM :

J'ai aimé participer à ces jeux :



J'ai appris de nouvelles connaissances :



J'ai découvert de nouvelles légumes :



ATELIER N°2

ÉVALUATION - DU CHAMP À L'ASSIETTE

DATE DU JOUR :

PRÉNOM :

J'ai aimé participer à ces jeux :



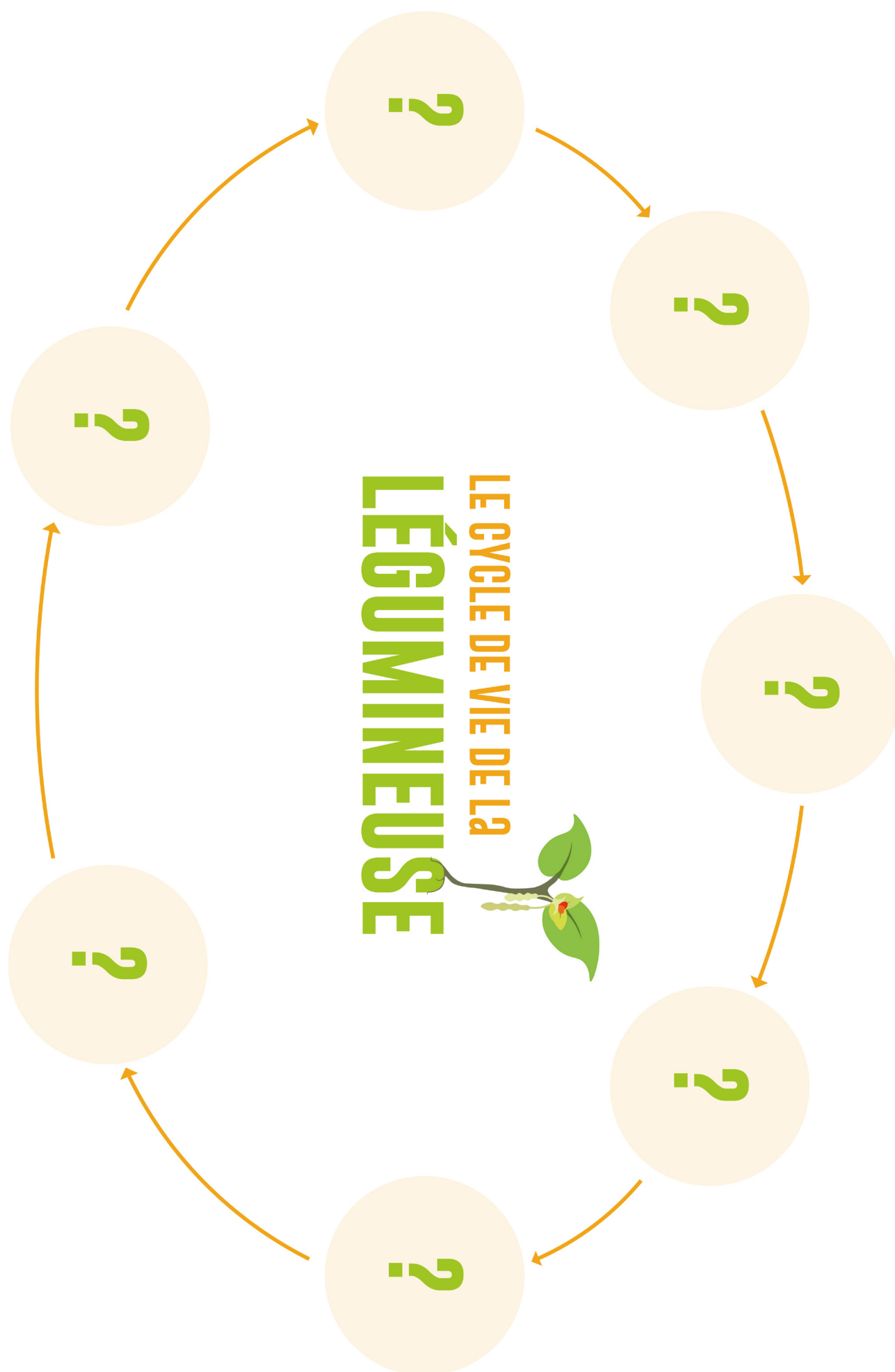
J'ai appris de nouvelles connaissances :



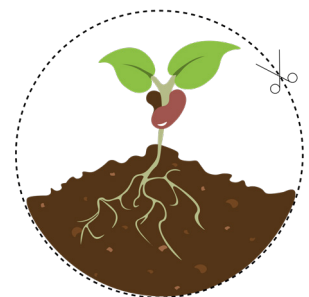
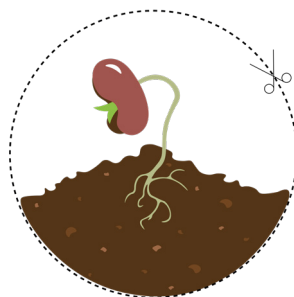
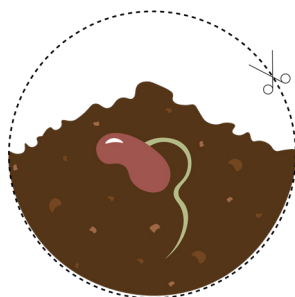
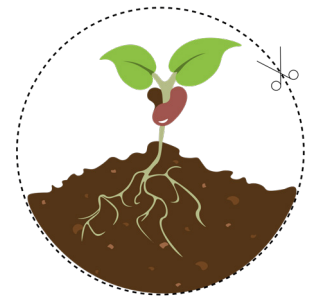
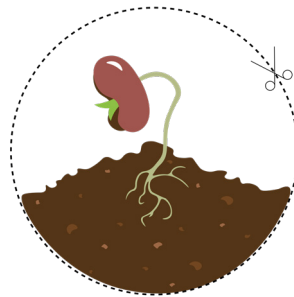
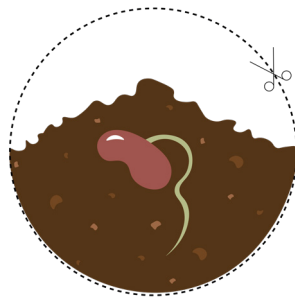
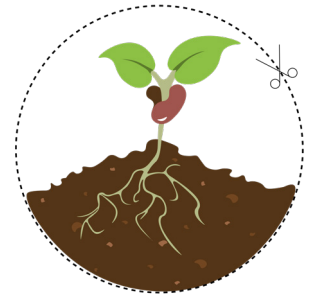
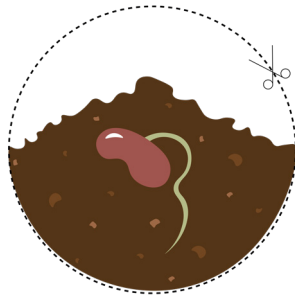
J'ai découvert de nouvelles légumes :



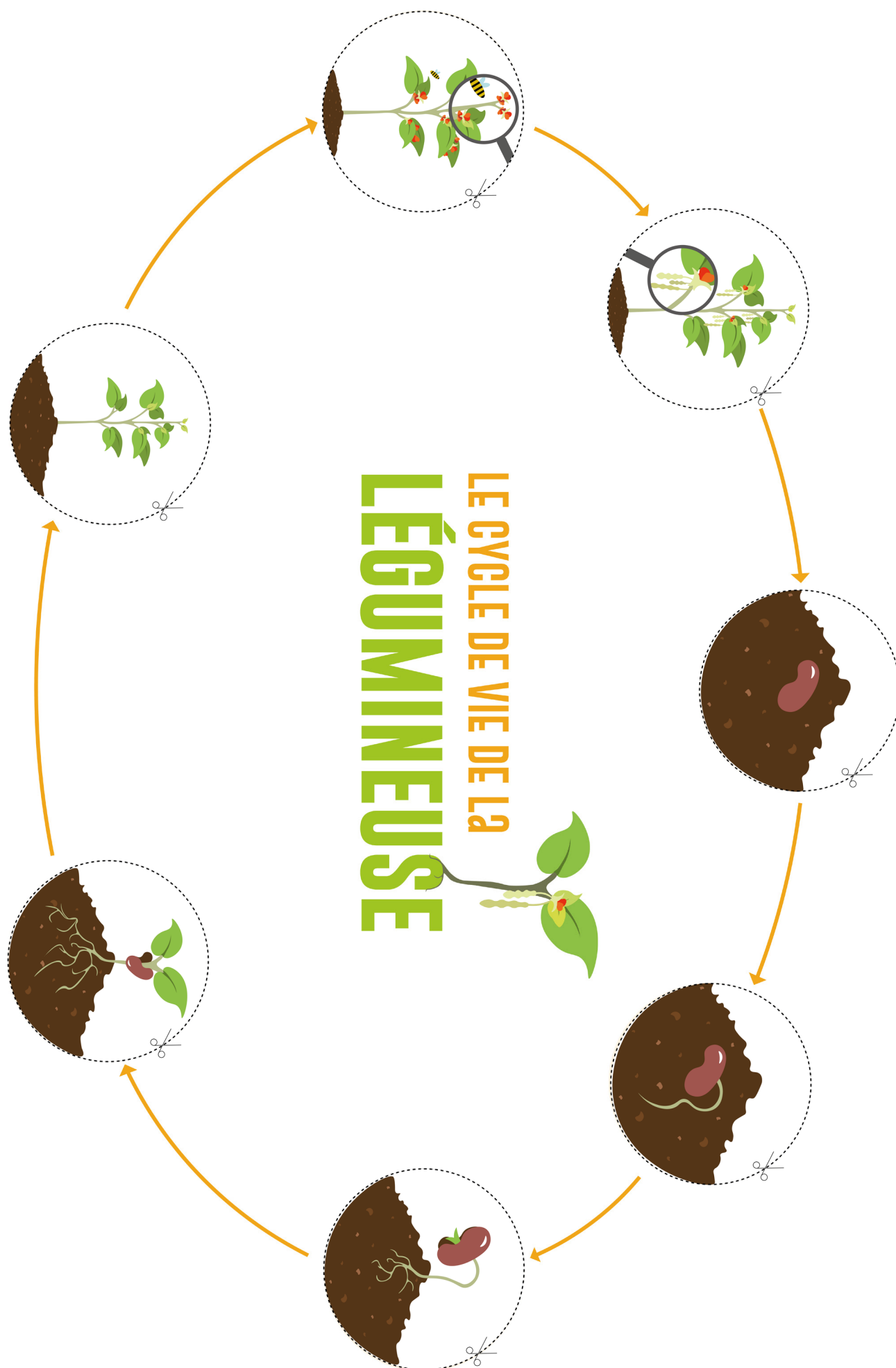
ANNEXE 1 : CARTE DU CYCLE DE VIE DE LA LÉGUMINEUSE



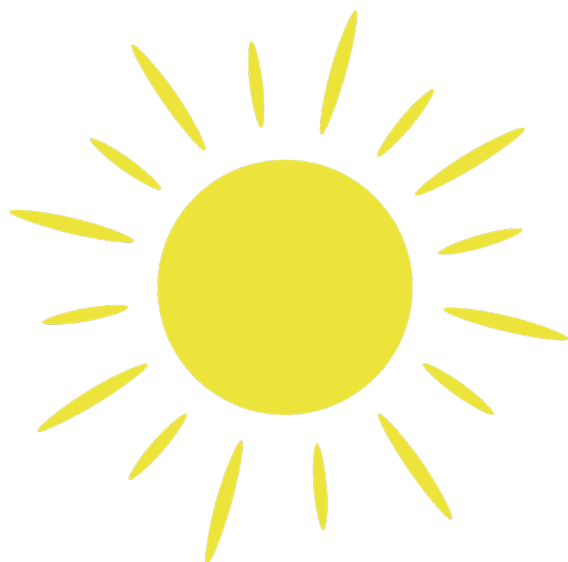
ANNEXE 2 : LES 7 ÉTAPES DE VIE DE LA LÉGUMINEUSE



ANNEXE 3 : CYCLE DE VIE DE LA LÉGUMINEUSE COMPLÉTÉ



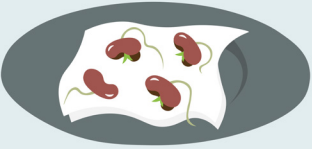
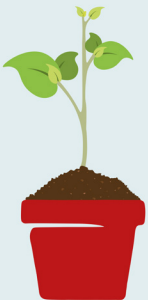
ANNEXE 4 : DE QUOI A BESOIN UNE LÉGUMINEUSE POUR GRANDIR ?



ANNEXE 5 : CARNET DE BORD

MON CARNET DE BORD

LE SUIVI DE :

	ACTION	DATE
	Aujourd'hui, j'ai mis ma graine dans du coton humide.	
	Aujourd'hui, j'ai arrosé ma graine.	
	Aujourd'hui, ma graine a commencé à germer.	
	Aujourd'hui, les feuilles et les racines se développent.	
	Aujourd'hui, j'ai planté ma graine.	

ATELIER N°3

CUISINER LES LÉGUMINEUSES



CUISINER LES LÉGUMINEUSES

OBJECTIF DE L'ATELIER :

CUISINER ET
SUSCITER L'ENVIE
DE CONSOMMER DES
LÉGUMINEUSES DE
FAÇON GOURMANDE

6-9 JEUNES
MAXIMUM

DURÉE DE
L'ATELIER **2H**

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Fiche recette 1 imprimée et plastifiée
- Fiche recette 2 imprimée et plastifiée
- Fiche recette 3 imprimée et plastifiée
- 6 à 9 fiches évaluation imprimées
- Matériel nécessaire aux recettes (cf. fiches annexes)
- Matériel pour mixer une recette si besoin de régime mixé
- 1 tablier par jeune

PRÉPARATION

Acheter tous les ingrédients nécessaires à la réalisation de l'atelier
Installation de la salle pour les ateliers culinaires
Préparer et laver les ingrédients qui garniront les crêpes

DÉROULÉ DE L'ATELIER

Phase 1 - Rappel des ateliers précédents - 5 minutes

1. Les encadrants interrogent les jeunes sur les légumineuses dont ils se rappellent.

Phase 2 - Présentation des recettes et des ingrédients - 10 minutes

2. Introduire les recettes du jour par les encadrants.
3. Présenter les légumineuses et les ingrédients utilisés.
4. Présentation des recettes et des pois chiches sous ses 3 formes.
5. Répartir les missions de cuisine aux enfants (2 à 3 jeunes par équipe avec 1 encadrant).

PAUSE

Phase 3 - En cuisine ! - 30 minutes

6. Lavage des mains, répartition en groupes.
7. Installation des jeunes.



8. Réalisation de la recette 1 par le premier groupe de jeunes.
9. Réalisation de la recette 2 par le deuxième groupe de jeunes.
10. Réalisation de la recette 3 par le troisième groupe de jeunes.
11. Accompagnement dans la réalisation des recettes par les chefs et les éducateurs et aide auprès des jeunes à participer aux recettes selon leurs capacités.
12. 1 représentant est désigné par groupe pour présenter la recette avant la dégustation.

PAUSE - Temps de cuisson et repos des recettes

Phase 4 - À table ! - 30/40 minutes

13. Les jeunes aident à mettre la table et s'installent à table.
14. Chaque représentant de groupe présente la recette qu'il a préparé avant de la déguster.
15. Dégustation du repas.
16. Discussion autour de l'atelier.
17. Recueil des retours sur l'atelier et des commentaires des jeunes.

Phase 5 - Rangement et vaisselle - 15 minutes

19. Les jeunes aident à débarrasser la table.
20. Rangement de l'espace et vaisselle.

Phase 6 - Évaluation : Questionnaire de satisfaction

ANNEXES

Fiche recette 1 : APÉRITIF - Houmous aux poivrons

Fiche recette 2 : PLAT PRINCIPAL - Crêpes farine de pois chiche

Fiche recette 3 : DESSERT - Mousse au chocolat Aquafaba*

Fiche Evaluation de l'atelier

*Aquafaba : Jus ou eau de cuisson des pois chiches



APÉRITIF HOUMOUS AUX POIVRONS

DOUX - CRÉMEUX - COLORÉ



QUANTITÉ
pour 4 portions



TEMPS DE PRÉPARATION
10 min



TEMPS DE REPOS
10 min



RECETTE
printemps/été

INGRÉDIENTS

240 g de **pois chiches** lavés et égouttés
200 g de **poivrons** marinés
1 petite gousse d'**ail**
2 g de **jus de citron**
1 c. à café de **thym** séché
1 c. à café de **cumin**

Eau

Huile d'olive

Pain

Sel, poivre



MATÉRIEL

- Mixeur
- Égouttoir
- Saladier
- Spatule

PRÉPARATION

1. **Égoutter** les pois chiches et **récupérer** l'aquafaba (jus de cuisson des pois chiches) et la **garder** de côté pour la préparation du dessert.
2. **Laver** et bien **laisser égoutter** une dizaine de minutes.
3. **Mettre** les pois chiches, les poivrons, le thym et l'ail dans un mixeur et **mixer** les ingrédients.
4. **Ajouter** le jus de citron et 1 c. à soupe d'huile d'olive par personne.
5. **Saler** et **poivrer**.
6. **Mixer** le tout jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et mousseuse.
7. **Ajouter** progressivement de l'eau si besoin, jusqu'à obtenir une « crème ».
8. **Découper** les tranches de pain.
9. **Tartiner** le houmous sur les tranches de pain.
10. **Réserver**

FICHE RECETTE 2 - PLAT PRINCIPAL

CRÊPES FARINE DE POIS CHICHES

RÉCONFORTANT - LUDIQUE - SAVOUREUX



QUANTITÉ
pour 4 portions



TEMPS DE PRÉPARATION
10 min



TEMPS DE CUISSON
3 min



RECETTE
printemps/été

INGRÉDIENTS

125 g de **farine de pois chiches**

200 g de **champignons**

100 g de **fromage rapé**

4 **œufs**

25 cl d'**eau**

1 cuillère à soupe d'**huile d'olive**

1 pincée de **sel**

Poivre



MATÉRIEL

- Poêle ou Crêpe Party
- Saladier
- Fouet
- Louche

PRÉPARATION

1. **Mettre** la farine dans un récipient. **Ajouter** le sel, le poivre et l'huile.
2. **Ajouter** progressivement l'eau, tout en **remuant** pour éviter les grumeaux.
3. Dans une poêle chaude légèrement huilée, **verser** une louche de pâte et **faire cuire** quelques minutes, des deux côtés.
4. En parallèle, **garnir** en fonction de vos envies et **servir** aussitôt.

MOUSSE AU CHOCOLAT AQUAFABA

ONCTUEUX - GOURMAND - CHOCOLATÉ



QUANTITÉ
pour 4 portions

INGRÉDIENTS

150 g de **chocolat noir**

150 ml de **jus de pois chiches Aquafaba***

Sucre (en option)



MATÉRIEL

- Batteur électrique
- Casserole
- Saladier
- Spatule



TEMPS DE PRÉPARATION
20 min

PRÉPARATION

1. En amont, **placer** les fouets du batteur et le saladier au frais.
2. **Récupérer** le jus de pois chiches et le **mettre** au réfrigérateur.
3. **Prélever** 150 ml de jus de pois chiches.
4. **Fouetter** le jus au batteur dans un bol.
5. Lorsque le mélange commence à être bien mousseux, **ajouter** le sucre.
6. **Faire fondre** le chocolat (bain marie ou micro-ondes), celui-ci doit être bien liquide mais pas trop chaud (le laisser refroidir à température ambiante).
7. **Mélanger** délicatement le chocolat et le jus de pois chiches monté.
8. **Réserver** dans un grand bol ou des petits ramequins et **placer** au frais 4 heures minimum : la mousse va **figer** et **s'épaissir**. Si possible, **mettre** la mousse en cellule de refroidissement.



TEMPS DE REPOS
4h



RECETTE
printemps/été

*Aquafaba : Jus ou eau de cuisson des pois chiches

ÉVALUATION - CUISINER LES LÉGUMINEUSES

DATE DU JOUR :

PRÉNOM :

J'ai aimé participer à cet atelier de cuisine :



J'ai appris de nouvelles connaissances / gestes de cuisine :



J'ai découvert de nouvelles recettes :



J'ai aimé les recettes que nous avons préparées :



Est-ce que tu as quelque chose à nous dire ?

.....

.....

REMERCIEMENTS

Nous souhaitons exprimer notre sincère gratitude envers toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de ce livre de recettes issu du projet Végéss'IME. Leur dévouement et leur expertise ont été essentiels à la concrétisation de ce projet visant à favoriser une alimentation adaptée et gourmande pour les jeunes en situation de handicap.

Nous adressons nos remerciements aux collaborateurs suivants :

La Fondation Gabriel-François Richard : Pour leur soutien dans la mise en place des phases de test et leur compréhension des besoins des jeunes. Un grand merci à Françoise DUSSAUD, chargée de missions et à Benjamin REVOL, chef de service, pour leur engagement. Nous remercions également les jeunes qui ont participé aux ateliers ainsi que leurs encadrants.

Le Centre de Recherche et d'Innovation de l'Institut Lyfe : Pour leur contribution précieuse à travers des études et des ateliers autour des légumineuses pour comprendre leurs préférences gustatives et sensorielles des jeunes en situation de handicap. Nos remerciements s'adressent aux chefs R&D Julien FERRETTI et Marion ESTEVE, ainsi qu'à Estelle PETIT, responsable de l'équipe innovation.

Catherine PINET-FERNANDES : Sociologie spécialisée en alimentation, pour son analyse approfondie, son expertise et son évaluation qui ont grandement enrichi notre approche culinaire. Sa participation a été un élément clé dans l'élaboration et l'ajustement des recettes.

L'équipe Restalliance : Nous sommes reconnaissants envers Sarah ZAKAR, responsable diététique opérationnelle, Romain BRIVET et Justine GOASDUFF, chef gérant et diététicienne sur le site de la Fondation Richard et Jean-Philippe ROBIN, responsable « Réseau Des Chefs » et « Expertise Culinaire » service R&D. Leur contribution à la conception, au retravail, à la relecture des recettes, ainsi qu'à la préparation et aux tests auprès des jeunes, a été d'une importance capitale.

Leurs efforts dévoués et leurs expertises ont permis la création de ce livre de recettes unique, visant à améliorer l'alimentation et le plaisir gustatif des jeunes en situation de handicap.

L'Institut Nutrition remercie la **Direction régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt** pour son soutien financier indispensable au développement du projet Végéss'IME.



Liberté
Égalité
Fraternité



INSTITUT NUTRITION - fondation d'entreprise **RESTALLIANCE**

Les Jardins d'Entreprises
213 rue de Gerland
69007 LYON
Tel : 04 72 76 50 40
contact@institut-nutrition.fr
www.institut-nutrition.fr
SIRET 881 943 120 00017

Stylisme culinaire et photographies : Ma Jolie Food
©AdobeStock

« Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes des paragraphes 2° et 3° de l'article L122-5, d'une part, que les «copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective» et, d'autre part, sous réserve du nom de l'auteur et de la source, que «les analyses et les courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information», toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans consentement de l'auteur ou de ses ayants droit, est illicite (art. L122-4).

Toute représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, notamment par téléchargement ou sortie imprimante, constituera donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du code de la propriété intellectuelle. »