

Vocabulaire : *la bouffe – das Essen*
savourer – geniessen

les surgelés – die Tiefkühlkost
le goût – der Geschmack

Leçon anti-malbouffe

Oui, bien manger, cela s'apprend ! Dans la cuisine du Collège des Crosets, à Vevey, Anne-Francine Simonin donne des cours de cuisine. Silvano Ferrara, 16 ans, est un de ses élèves qui actuellement fait tout pour préparer un bon strudel aux pommes. Il nous raconte pourquoi il participe à ce cours.

« J'ai voulu voir comment c'est. Voir les plats des autres pays. C'est aussi utile pour la maison, pour aider ma mère de temps en temps. Normalement, c'est toujours elle qui cuisine. Ça m'arrive que je dois faire la bouffe pour moi et mon frère quand ma mère n'est pas là. Deux fois par semaine et le samedi. Là, je prépare pour toute la famille, mais je fais des choses assez simples. Si j'ai des invités à Noël ou à mon anniversaire, je vais prendre une recette plus difficile du cours.

Après la première leçon je voulais arrêter parce que j'ai eu de petits problèmes avec les tomates... Madame Simonin nous a dit de mettre du thon dans les tomates, mais moi, je les ai coupées en quatre.

Mais finalement, j'ai continué le cours parce que j'aimerais faire une école hôtelière. J'ai déjà travaillé à l'hôtel Excelsior pendant les vacances. C'était dur. J'ai dû laver et couper des pommes de terre pendant toute une journée. J'ai eu terriblement mal aux doigts !

Pour moi, bien manger, c'est important. Mais comme beaucoup de jeunes, moi aussi, je vais quelquefois au Mac Do pour prendre un menu Big Mac large. Cela a beaucoup choqué madame Simonin. Je sais bien que si je vais tous les jours au fast food, je vais grossir. Et puis, il y a eu le film « Supersize Me » où l'on voit un type qui ne mange que ça et qui finit par prendre beaucoup de kilos. Pour compenser tout ça, je fais du sport, six heures de foot par semaine.

Il y a des élèves qui trouvent que le cours de cuisine c'est le seul moment de la semaine où ils mangent bien. Souvent ils s'arrangent avec des surgelés qu'ils passent au micro-ondes. Notre prof répète toujours qu'il faut manger des fruits et des légumes cinq fois par jour, mais c'est par l'exemple qu'on apprend. Moi, je ne peux pas manger de bananes et de kiwis, mais pour le reste, je déguste tout.

Madame Simonin nous propose toujours de mettre toutes les couleurs dans l'assiette. Elle doit être jolie. En plus, il ne faut pas servir des portions trop grandes parce qu'on risque de manger trop. Il est important de manger moins vite pour savourer beaucoup plus.

Finalement, je trouve que c'est important d'avoir le respect des aliments. »



Parole d'expert

Yvan Schneider, 45 ans, donne des leçons de cuisine aux élèves d'un collège à Vevey. Il est aussi prof à la Haute école professionnelle à Lausanne et père de famille.

Comment apprendre aux enfants à goûter tout ce qu'il y a sur l'assiette ?

Il ne faut pas dramatiser, ne jamais forcer, mais ne pas les laisser faire non plus. Par exemple pour faire manger des légumes à des enfants, on peut les présenter de façon amusante dans l'assiette ou les couper en tout petits morceaux et les mettre dans un riz.

Tout ce qui est bricolage, comme faire des rouleaux de printemps, marche bien : parce que ce qui est à l'intérieur est comme un trésor, c'est magique !

Est-ce qu'on peut vraiment apprendre le goût ?


Oui, le goût peut changer. C'est pour ça qu'il faut montrer aux enfants un maximum de choses. Et surtout leur permettre d'aider à faire la cuisine. Prenez une simple soupe de légumes. Si l'enfant est allé chercher les carottes, les a lavées, coupées en morceaux, quand il va manger la soupe, il va la savourer avec plaisir.


Vocabulaire : cc – cuillère(s) à café
le bol – die Schüssel
étendre – ausrollen

cs – cuillère(s) à soupe
le linge – das Tuch

Strudel aux pommes



 pour 4 personnes

 env. 90 min

 végétarien

Ingrédients

Pâte à strudel

250 g de farine
0.5 cc de sel
1 œuf frais
3 cs d'huile
5 cs d'eau tiède

Garniture

600 g de pommes, en fines tranches
1 citron, le zeste râpé et 1 cs de jus
50 g de raisins sultans foncés
4 cs de noisettes moulues
4 cs de sucre
un peu de cannelle
50 g de beurre

Préparation

Pâte à strudel

D'abord, mélanger la farine et le sel dans un bol. Puis, bien mélanger l'œuf, l'huile et l'eau et ajouter à la farine. Ensuite, travailler la pâte sur un peu de farine. Faire une boule, laisser reposer env. 30 minutes à une température de 20 degrés.

Garniture

Mélanger tous les ingrédients dans un bol.

1. Étendre la pâte le plus finement possible sur un peu de farine et mettre sur un linge.
2. Mettre du beurre chaud et ensuite la garniture sur la pâte en laissant tout autour un bord de 2 cm, enrouler. Poser sur une plaque chemisée de papier cuisson.
3. Mettre pour 35 minutes au milieu du four préchauffé à 200°C.
4. Laisser refroidir un peu le strudel et servir avec de la sauce vanille chaude.

 Service

Conservation :

Le strudel est meilleur tout frais.