

Pages Santé : le Goût

Un travail de collaboration entre L'atelier Santé Ville de Dreux-Vernouillet, Corinne Riolet, Professeure de Cuisine au Lycée Courtois et les élèves de première année de CAP Agent polyvalent de restauration du Lycée Courtois.

1) Pour varier notre alimentation, comment peut-on proposer une diversité de goût dans les assiettes ?

- On peut proposer les mêmes aliments, cuits ou crus.

Par exemple, certains n'aiment pas les carottes râpées. Ce même aliment, lorsqu'il est cuit, a un goût plus sucré, une texture plus moelleuse. Il peut être plus apprécié en purée ou en cuisson vichy.

- Ou on peut encore varier le type de cuisson :

Par exemple les pommes de terre à l'eau qui ont un goût plus fade que les pommes de terre sautées (plus appréciées).

On peut faire revenir des pommes de terre avec des oignons ce qui apporte au moment de la cuisson, une certaine coloration et plus de goût.

C'est une façon simple de varier les recettes pour donner l'occasion de goûter un aliment que l'on n'aime pas.

2) Pour varier notre alimentation, comment peut-on proposer une diversité de goût dans les assiettes ? (Suite) Quels rôles jouent les épices ou les aromates ?

Suivant les pays et les régions de France, les plats ont de saveurs différentes. Le piment va donner des plats plus relevés.

Le safran va apporter plus de couleur, le curry va apporter une coloration et changer le goût des aliments.

Avec les élèves de CAP Agent polyvalent de restauration du Lycée Courtois, on a travaillé sur le goût des aliments en variant les recettes de Cuisines du Monde.

Les herbes aromatiques, elles aussi, changent le goût des aliments. Le persil, le thym, le laurier, le basilic.... Amènent une autre saveur.

3) Les produits prêts à l'emploi sont-ils aussi bon que les produits que l'on prépare soi-même ?

Même si les produits sont de bonne qualité, il y a quand même une différence de goût entre le produit prêt à l'emploi et celui que l'on prépare soi-même, du fait des conservateurs ou autres produits additifs.

En collectivité, pour des raisons de temps et de réglementation, certains produits comme la mayonnaise ou la crème anglaise, la crème pâtissière, sont utilisés prêts à l'emploi plutôt que préparés en cuisine.

Au restaurant d'application du Lycée Courtois, nous enseignons aux élèves le maximum de préparations afin qu'ils sachent les faire eux même. Même si dans d'autres cuisines, ces produits là, ils n'auront pas à les faire. Par exemple, les élèves réalisent eux-mêmes les pâtes sablées, pâtes brisées. Par contre, ils ne disposent pas de suffisamment de temps pour réaliser les pâtes feuilletées.

4) Les légumes surgelés sont-ils aussi savoureux que les légumes frais ?

Les légumes surgelés permettent de varier l'alimentation sur l'année. Ils gardent toutes leurs propriétés nutritives et constituent un bon compromis entre le prix et les qualités gustatives. Par exemple, les haricots verts ou les brocolis frais sont des produits qui peuvent être chers. Ces mêmes produits surgelés sont en vente à des prix plus abordables.

En restauration collective, on utilise des produits surgelés pour proposer une large gamme d'aliments.

A la maison, on peut en faire de même pour avoir des légumes verts toute l'année dans notre assiette.

5) Comment faire manger des aliments difficiles à des ados ?

Dans ma classe de première année de CAP, j'ai demandé aux élèves de me parler des aliments qu'ils n'appréciaient pas.

Les épinards, la rhubarbe font partie des aliments qui ne sont pas très appréciés par les adolescents. Très peu d'entre eux les aiment « nature ». Certains les mangent, plutôt agrémentés avec de la crème fraîche ou de la béchamel ou encore du fromage pour les épinards.

La rhubarbe est plutôt appréciée en tarte ou en crumble, parfois associée à des fruits rouges. Ces agréments permettent d'atténuer le goût amer des aliments et donc de mieux les apprécier.

Au lycée Courtois, un travail sur le goût va se poursuivre par des ateliers et une exposition, avec les élèves de première année de CAP Agent polyvalent de restauration.