



FICHE ACTIVITÉ REMINISCENCE



“PÂTISSER EN FAMILLE”

POURQUOI CUISINER ENSEMBLE NOUS FAIT DU BIEN ?

Chez Helpy, on adore les recettes de cuisine et surtout celles des bons gâteaux de nos grands-mères.

Alors, quoi de mieux que de cuisiner en famille. Transmission, rire et échanges :

Une belle occasion pour nos aînés de transmettre recettes et secrets aux plus jeunes.

En tant qu'activité conviviale, **la cuisine favorise le bien-être** et incite aux échanges, aux partages de conseils, et génère d'agréables souvenirs.

Il n'est pas rare que les seniors s'isolent et manquent de lien social. Cette **activité de cuisine intergénérationnelle** offre la possibilité de retrouver le goût du contact, tout en apprenant à se connaître soi-même. Un repas pris en commun est l'occasion d'échanger des idées, de prendre du recul sur ses relations avec autrui et avec son environnement. Ces moments ont au final une forte inclination relationnelle.

LES BONNES RECETTES DE MAMIE :

Nous possédons tous au moins une recette nous faisant penser à notre très chère grand-mère. Une recette dont la simple odeur suffit à nous ramener à des souvenirs d'enfance, là où notre petite mamie nous concoctait des desserts remplis d'amour.





ASTUCE HELPY :

Si votre proche fatigue vite, occupez-le avec des objets à manipuler. Aidez-le dans les tâches les plus complexes. Valoriser toujours ce qu'il prépare. Donnez-lui aussi des responsabilités en l'invitant à diriger les plus jeunes sur des gestes simples.



Étant donné qu'une part d'enfant existe encore en chacun de nous, reproduire et déguster de nouveau ces gourmandises sucrées est un vrai plaisir.

Pour le plus grand plaisir de **votre mémoire culinaire**, nous avons sélectionné les meilleures recettes de desserts de nos grands-mères. Bon voyage dans le temps !

EN AMONT DE L'ACTIVITÉ :

Préparez tous vos ingrédients et **ustensiles** utiles à la recette choisie. Disposez-les sur le plan de travail de votre cuisine et **équipez** les participants **de tabliers** pour protéger leurs vêtements. **AMUSEZ-VOUS !**

QUELQUES CONSEILS SI VOUS FAITES CETTE ACTIVITÉ AVEC VOTRE PROCHE FRAGILE :

- ✓ **Chaque activité doit avoir un but**, un sens. **Assurez-vous que votre proche aura du plaisir** à la réaliser !
- ✓ **Pendant toute l'activité, veillez à donner des objets à manipuler** à votre proche : il faut qu'il n'ait à aucun moment les mains vides ! Manipuler apaise et facilite la concentration, disait Maria Montessori !
- ✓ **Fournissez des repères visuels** à votre proche : disposez le matériel nécessaire à l'activité sur un plateau, dont la couleur tranche avec le matériel de l'activité, afin de favoriser son autonomie.
- ✓ **Asseyez-vous du côté dominant** de votre proche (celui qui est le plus valide).
- ✓ **Soyez patient**, ne bousculez pas votre proche, **respectez ses envies**.
- ✓ **Clôturez l'activité en 3 temps** : d'abord, remerciez votre proche ; puis, demandez-lui s'il a apprécié cette activité ; enfin, demandez-lui s'il aimerait recommencer ou bien continuer !



RECETTE N°1 : LE GÂTEAU TOUT CHOCOLAT

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES :

- 150 g de chocolat noir
- 250 g de sucre
- 100 g de farine
- 200 g de beurre
- 1/2 sachet de levure
- 6 œufs
- 50 g de sucre glace



La recette de la Mamie de Pierre :

- 1/ Préchauffez votre four à 180°C.
- 2/ Faites fondre le chocolat avec le beurre au bain marie.
- 3/ Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Avec les jaunes, mélangez le sucre, la levure et la farine tamisée.
- 4/ Ajoutez ensuite le mélange chocolat/beurre fondu.
- 5/ Montez les blancs en neige, puis ajoutez les à la préparation précédente.
- 6/ Beurrez votre moule à gâteaux (vous pouvez également y saupoudrez un peu de sucre, pour obtenir un côté un peu caramélisé sur les bords) et versez-y votre préparation.
- 7/ Faites cuire pendant 45 minutes à 180°C, pendant les 10 dernières minutes, recouvrez votre gâteau de papier aluminium pour ne pas que le dessus ne cuise trop. Pour vérifier la cuisson, enfoncez la lame d'un couteau au centre du gâteau, elle doit ressortir propre.
- 8/ Sortez le gâteau du four et laissez refroidir. Une fois froid, démoulez le gâteau et saupoudrez-le de sucre glace.



RECETTE N°2 : LE GÂTEAU BASQUE DE MAMITA

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES :

- 360 g de farine
- 180 g de beurre
- 180 g de sucre en poudre
- 2 œufs moyens + un jaune d'œuf
- 1 pointe de couteau de levure chimique
- 1 belle pincée de sel
- Le zeste d'1/2 citron
- Confiture de cerises noires



La recette de la grand-mère de Killian :

- 1/ Versez la farine, la levure, le sel et le zeste de citron dans un saladier puis mélangez le tout.
- 2/ Incorporez le beurre coupé en dés et le sucre. Travaillez du bout des doigts. Lorsque la pâte est bien sableuse, ajoutez les œufs et travaillez jusqu'à former une boule. Laissez reposer au réfrigérateur pendant 1h minimum.
- 3/ Séparez la pâte en 2 morceaux inégaux : $\frac{2}{3}$ et $\frac{1}{3}$.
- 4/ Étalez le plus gros morceau de pâte en un cercle d'environ 27 cm de diamètre (il faut qu'il soit plus grand que le diamètre du moule). Beurrez le moule. Réservez.
- 5/ Placez le cercle dans le moule en prenant soin de faire remonter la pâte sur les bords. Étalez dessus votre confiture de cerises noires.
- 6/ Étalez enfin le 2^e morceau de pâte en un cercle d'environ 24 cm de diamètre (pour qu'il fasse à peu près la taille du moule). Déposez-le sur la garniture et soudez les bords avec la pâte du dessous. Prenez le temps de souder correctement les 2 disques de pâte. Dorez la surface du gâteau avec le jaune d'œuf supplémentaire.
- 7/ Faites cuire dans votre four préchauffé à 180° C pendant une 45 mn. Laissez refroidir avant dégustation.



RECETTE N°3 : LA TARTE FAÇON GRAND-MÈRE

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES :

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 200 g de crème fraîche
- 2 œufs
- 1 cuillère à café de cassonade brune
- 2 cuillère à café d'édulcorant de cuisson
- 1 pomme
- 3 poires



La recette de la grand-mère de Julien :

- 1/ Préchauffez votre four à 200° C
- 2/ Dans un plat, mélangez la crème fraîche avec la cassonade, les œufs et l'édulcorant.
- 3/ Épluchez les poires et la pomme et coupez le tout en cubes.
- 4/ Versez dans votre plat le mélange pomme-poires au mélange crème, sucre, œufs.
- 5/ Étalez votre pâte dans votre plat, versez la préparation dessus.
- 6/ Enfournez et laissez cuire à 200°C pendant 30 min. Servez tiède avec une boule de glace vanille !



RECETTE N°4 : LES GAUFRES LIÉGOISES D'ANTAN

INGRÉDIENTS POUR 12 GAUFRES :

- 330 g de farine
- 20 g de sucre
- 10 g de levure de boulanger fraîche
- 1 œufs
- 15 cl de lait
- 130 g de beurre
- 170 g de sucre perlé



La recette de la belle-mère de Stéphanie :

- 1/** Dans le bol de votre robot, mettez la farine, la levure, le sucre, les œufs et le lait. Pétrissez pendant environ 4 minutes.
- 2/** Coupez le beurre en morceaux, et ajoutez le petit à petit tout en continuant de pétrir. Laissez ensuite pétrir à vitesse moyenne une dizaine de minutes. La pâte doit décoller des bords. Mettez au frais 1h30.
- 3/** Une fois que la pâte a gonflé, ajoutez le sucre perlé, puis pétrissez rapidement afin de bien l'incorporer à la pâte.
- 4/** Préparez des boules de pâte de 100 g environ. Huilez bien votre gaufrier et mettez-le en chauffe.
- 5/** Posez de chaque côté une boule de pâte, puis fermez le gaufrier en appuyant bien. Laissez cuire 4 minutes environ. Et voilà, vos gaufres liégeoises sont prêtes !



RECETTE N°5 : LES MADELEINES DE MAMIE

INGRÉDIENTS POUR 40 MADELEINES :

- 6 œufs
- 240 g de farine
- 200 g de sucre
- 160 g de beurre
- 1 sachet de levure chimique

La recette de la Mamie de Stéphanie :

- 1/ Cassez les œufs dans un bol et ajoutez le sucre sans trop mélanger. Ajoutez ensuite la farine et la levure chimique.
- 2/ Faites fondre le beurre. L'ajouter à la préparation précédente.
- 3/ Mélangez doucement jusqu'à ce que la pâte soit lisse mais attention surtout pas mousseuse.
- 4/ Versez dans des moules. Placez au réfrigérateur pendant au moins 1 h. (Le choc thermique servira à former les fameuses bosses sur les madeleines).
- 5/ Préchauffez le four à 220°C en mode convection naturelle. Enfournez-les 6 min puis éteindre le four et laissez-les dedans pendant encore 6 amin.
- 6/ Sortez-les du four, laissez refroidir puis démoulez. Dégustez !

