



“ATELIER DES SOUVENIRS”

THÉMATIQUE : LES PLATS DE NOTRE ENFANCE

À PROPOS :

Empreint de nostalgie, parfois vous donneriez tout pour revivre certains moments de votre enfance. Surtout pour retrouver les parfums et le goût des bons petits plats préparés, souvent, par les femmes de votre quotidien.

Ce temps est-il révolu ? Pas du tout... Avec Helpy nous vous proposons de renouer avec vos plats d'enfance préférés. Tout le monde a sa Madeleine de Proust, sa recette fétiche, celle qui le fait retomber en enfance. Il ne tient qu'à vous de vous retrouver propulsé en arrière, pourquoi pas en dégustant des plats que vous aurez réalisés vous-même ? Crêpes suzette de vos grands-mères adorées, raviolis aux tomates fraîches, poissons panés de la cantine, poulet frites du dimanche...

Le goût possède ce formidable pouvoir de vous redonner des sensations d'antan.

À vos fourneaux !



QUELQUES CONSEILS :

- ✓ **Chaque activité doit avoir un but**, un sens. **Assurez-vous que les participants auront du plaisir** à la réaliser !
- ✓ **Avant de démarrer l'activité**, proposez-la à vos proches : surtout, **n'imposez rien**. Si cela ne les tente pas une première fois, n'hésitez pas à les y inviter plus tard dans la journée ou dans la semaine !
- ✓ **Pendant toute l'activité, veillez à donner des objets à manipuler** à votre proche si il est situation de fragilité : 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** aux participants : 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 si il est en situation de fragilité (celui qui est le plus valide).
- ✓ **Soyez patient**, ne bousculez pas les personnes, **respectez les silences**, répétez les consignes, montrer que vous êtes à l'écoute. **Valorisez les participants** en réagissant avec enthousiasme.
- ✓ **Clôturez l'activité en 3 temps** : d'abord, remerciez ; puis, demandez-leur si ils ont apprécié cette activité ; enfin, demandez-leur si ils aimeraient recommencer une prochaine fois !



PRÉPARATION EN AMONT :

- ✓ **Sélectionnez quelques objets qui évoquent votre lieu de vie lorsque vous étiez petits et ceux de vos proches** et disposez-les sur une grande table. Choisissez si possible des objets familiers : **des photos, des images joyeuses, des objets ... Soyez créatifs !**
- ✓ **Imprimez** notre livret.
- ✓ **Imprimez** le poème.



MATÉRIEL ET RESSOURCES :

Ressources vidéos : les liens cliquables sont dans l'article du blog et dans ce document.

- ✓ **Joe Dassin - Le petit pain au chocolat**
- ✓ **Jacques Brel - L'enfance**
- ✓ **Barbara - Mon enfance**
- ✓ **Une chanson douce - Henri Salvador**
- ✓ **Bourvil - La tendresse**
- ✓ **Renaud - Adieu l'enfance**

Images : Dans les pages suivantes vous trouverez les recettes pour illustrer l'activité.



ASTUCE HELPY :

Pour retrouver le moelleux de notre enfance et mettre un brin de folie dans la cuisine, on s'amuse avec les ingrédients mythiques : Carambar, Vache qui rit, Chamallow, Nutella, Coca Cola,..... qui ne cessent de nous inspirer. À explorer sans tarder.



DÉROULÉ DE L'ATELIER :

1. **Proposez à vos proches d'écouter** ensemble de la musique et invitez-les à s'asseoir à vos côtés.
2. **Lancez l'une des chansons** que nous avons sélectionnées pour vous.
3. **Puis, évoquez les recettes proposées** : demandez-leur si ils reconnaissent les recettes. Incitez-les à vous parlez et à remémorer des moments passés en famille à table, ou bien à la cantine lorsqu'ils étaient plus jeunes.
4. **Pour alimenter l'échange**, donnez à vos proches l'un des objets que vous avez sélectionnés : laissez-les réagir et posez-leur les questions que nous vous avons soufflées, ou toute autre qui vous viendrait à l'esprit.
5. **Lancer une deuxième chanson**. Interrogez-les et demandez-leur si certaines paroles lui évoquent des souvenirs.
6. **Proposez-leur de lire ensemble le poème** proposé à la fin du livret.
7. **Proposez-leur de réaliser leur recette préférée**, aidez-vous des recettes du livret.
8. **Laissez-les réagir, vous livrer des confidences, laisser libre cours à leur imagination.**
Soyez à l'écoute de vos proches, n'hésitez pas à interrompre l'atelier à tout moment, s'ils se fatiguent. Vous pourrez éventuellement reprendre la conversation plus tard.
9. **À la fin, remerciez vos proches**, demandez-leur si cette activité leur a plu et s'ils souhaitent continuer une prochaine fois !

LE GRATIN DE COQUILLETTES DE MAMIE FRANÇOISE





Ah, le gratin de coquillettes de notre enfance ! Si simple et si bon que, petit, vous ne résistiez pas à en reprendre une assiette, puis une troisième... Un plat qui contenait aussi bien les petits que les grands !



LES INGRÉDIENTS POUR 5 PERSONNES:

- 500 g de coquillettes
- 5 tranches de jambon coupées en morceaux
- 25 cl de crème fraîche liquide
- 200 g d'emmental râpé
- chapelure
- 5 noisettes de beurre
- sel
- poivre
- noix de muscade entière à râper

LA RECETTE :

- 1/ Préchauffez le four à 180°C.
- 2/ Faites cuire les coquillettes dans de l'eau bouillante durant environ 8 minutes.
- 3/ Versez la moitié des coquillettes cuites et égouttées dans un plat à gratin.
- 4/ Ajoutez les morceaux de jambon.
- 5/ Ajoutez l'emmental râpé. Salez et poivrez. Râpez de la noix de muscade sur le dessus du gratin.
- 6/ Versez le reste de coquillettes et la crème fraîche liquide, puis parsemez le gratin de chapelure.
- 7/ Déposez les noisettes de beurre sur le gratin et enfournez-le pendant 20 à 30 minutes.
- 8/ Faites cuire le gratin de coquillettes au jambon et à l'emmental. Laissez bien gratiner.
- 9/ Servez bien chaud et régalez-vous !

LES CROQUES-MONSIEUR DU MERCREDI





Vous aussi, votre cœur était en fête lorsque c'était croque-monsieur à la maison ? C'était si simple et ludique à faire, avec l'aide de papa ou maman, ou de vos frères et sœurs ! Le résultat était toujours à la hauteur de vos attentes : généreux, fondant, réconfortant. Et pour varier les plaisirs, il suffisait simplement d'ajouter un œuf pour en faire un croque-madame. Miam !



LES INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES (SOIT 4 CROQUES-MONSIEUR) :

- 8 tranches Pain de mie
- 8 grandes tranches d'emmental
- 4 grandes tranches de jambon de Paris
- 50 g Beurre
- Noix de muscade
- Poivre

LA RECETTE :

- 1/** Coupez en deux les tranches de jambon, à la même taille que les tranches de pain de mie. Beurrez les huit tranches de pain.
- 2/** Déposez une tranche d'emmental et le jambon sur quatre d'entre elles. Recouvrez avec les autres tranches de fromage.
- 3/** Poivrez, assaisonnez d'une pointe de muscade râpée et posez les dernières tranches de pain beurrées par-dessus.
- 4/** Faites-les cuire dans un appareil à croque-monsieur ou au four préchauffé à thermostat 7 (210°C) pendant environ 10 minutes.
- 5/** Dégustez accompagné d'une salade verte.

LE POULET RÔTI DU DIMANCHE





Le dimanche, chez vous aussi c'était poulet rôti ? Cuisiné à la maison ou acheté au marché, servi avec des frites ou des pommes de terre ? Un grand classique de notre enfance, qu'on ne se lasse jamais de consommer, et qu'on cuisine d'ailleurs aujourd'hui à nos petits-enfants !



LES INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1 poulet fermier d'environ 1,5 kg
- 1 kg de pommes de terre nouvelles rattes
- 2 têtes d'ail
- 1 oignon
- 100 g de beurre
- 1 cube de bouillon de volaille
- 3 brins de thym
- 1 feuille de laurier

LA RECETTE :

1/ Préchauffer le four thermostat 7 (210°). Selon son goût, brosser les pommes de terre sous l'eau froide et les égoutter, ou les éplucher, les laver et les égoutter. Éplucher les gousses d'une tête d'ail et les écraser au presse-ail. Détacher les gousses de la deuxième tête d'ail mais ne pas les éplucher. Peler et émincer l'oignon.

2/ Mélanger le beurre, le thym effeuillé et l'ail écrasé. Saler et poivrer. Placer la moitié de cette préparation à l'intérieur du poulet et badigeonner l'autre moitié sur la peau du poulet.

3/ Mettre le poulet au centre d'un plat à four. Disposer tout autour les pommes de terre, l'oignon et l'ail en chemise. Porter 25 cl d'eau à ébullition dans une casserole avec le cube de bouillon de volaille. Le verser dans le fond du plat.

4/ Poser la feuille de laurier sur le poulet puis enfourner pour 1h10 en arrosant régulièrement et en retournant les pommes de terre. Terminer la cuisson par 10 minutes sur le mode grill.

5/ Découper le poulet rôti et le servir bien chaud avec sa garniture de légumes. Bonne dégustation !

LES CRÊPES DE MON ENFANCE





À la chandeleur ou pour le goûter, quand vous rentriez de l'école, le résultat était toujours le même. Qu'elles étaient bonnes, ces crêpes faites avec amour par votre maman ! Au chocolat, au sucre ou à la confiture, à la bière, au rhum ou à la fleur d'oranger, on vous propose une recette ici de crêpes facile à réaliser chez vous.



LES INGRÉDIENTS POUR 15 CRÊPES (3 GOURMANDS OU 5 PETITS MANGEURS) :

- 300 g de farine tamisée
- 3 cuillère à soupe de sucre en poudre
- 2 cuillère à soupe d'huile
- 50 g de beurre fondu
- 3 œufs entiers
- 60 cl de lait
- 5 cl de rhum

LA RECETTE :

- 1/ Mettre la farine dans une terrine et former un puits.
- 2/ Y déposer les œufs entiers, le sucre, l'huile et le beurre.
- 3/ Mélanger délicatement avec un fouet en ajoutant au fur et à mesure le lait. La pâte ainsi obtenue doit avoir une consistance d'un liquide légèrement épais.
- 4/ verser le rhum.
- 5/ Faire chauffer une poêle antiadhésive et la huiler très légèrement à l'aide d'un papier essuie-tout. Y verser une louche de pâte, la répartir dans la poêle puis attendre qu'elle soit cuite d'un côté avant de la retourner. Cuire ainsi toutes les crêpes à feu doux.
- 6/ À manger salées avec du fromage rapé, du jambon ou un œuf puis finir sur une touche sucrée avec de la cassonade, de la confiture du miel ou du chocolat chaud.

LES PÂTES BOLOGNAISE DE TATIE MARIA :





Quelle n'était pas votre joie, lorsque vous appreniez que papa ou maman avait cuisiné des pâtes bolognaises pour le soir ! C'est qu'ils vous ont inspiré, ces spaghettis aux boulettes de viande dégustés en amoureux par La Belle et le Clochard.



LES INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES :

- 100 g de beurre
- 500 g de spaghetti
- 4 steaks hachés
- 4 échalotes
- 280 g de concentré de tomates

LA RECETTE :

- 1/** Dans une casserole d'eau bouillante salée, ajoutez les spaghettis. Laissez cuire à couvert 4 à 5 min (le temps peut changer en fonction des pâtes).
- 2/** Dans une poêle, faites fondre le beurre. Ceci fait, faites revenir les échalotes jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées; cela peut prendre 2 à 3 min.
- 3/** Pendant ce temps, coupez les steaks en petits morceaux.
- 4/** Une fois les échalotes prêtes, ajoutez-y la viande, laissez colorer quelques instants puis ajoutez le concentré de tomate dilué dans un peu d'eau.
- 5/** Une fois les pâtes cuites, passez-les à la passoire.
- 6/** Servez à part, ou mélangez à la sauce. Bon appétit !



LES PLATS DE NOTRE ENFANCE



LES QUESTIONS :

QUESTION 1 :

Quelle est la recette préférée de votre enfance ?

QUESTION 2 :

Quels sont vos meilleurs souvenirs d'enfance pendant les moments de repas ?

QUIZZ :

Quel plat de notre sélection est fait à base de lait, de beurre, d'œufs frais et de beurre fondu ?

- La galette des rois
- La pate à crêpes
- La mousse au chocolat

LA CHANSON DE LA THÉMATIQUE

QUAND GRAND-MÈRE FAIT LA CUISINE

Henri Dès



*Ça chatouille les narines,
Ça mijote dans la cocotte,
Ça rissole dans les casseroles.
En été dans le jardin, on cueille les haricots,
On savoure les abricots.
On ramasse les poires juteuses,
Les mirabelles délicieuses.
On fait de drôle de salades
Grand-mère fait la cuisine
Ça chatouille, ça chatouille
Grand-mère fait la cuisine
Ça chatouille les narines
Elle a plein de casseroles
Et presque autant de cocottes
Ça mijote, ça rissole
C'est la reine de la popotte
Elle fait de drôles de salades
En mélangeant les couleurs
Et de jolies marmelades
En mélangeant les saveurs
MIAM !*