

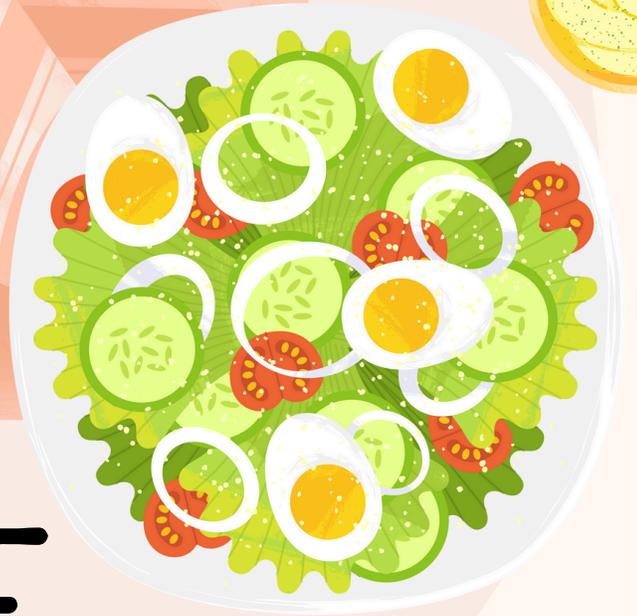


Projet STAGIAIRES
SAVOIRS ESSENTIELS
EFIP - Fécamp

LA CUISINE
DU PARTAGE



Janvier 2025



LA CUISINE DU PARTAGE



Nous envisageons un partenariat avec Fécamp Plus ; cela nous permettrait de découvrir le lieu et les infrastructures de l'association.

Cela favoriserait également la découverte du quartier du Ramponneau, et les activités qui y sont proposées.

Souhaitant optimiser le développement et le renforcement du lien social, nous vous joignons une lettre d'opportunité vous décrivant le projet.



LE RAMPONNEAU 1 RUE TRAVERSIERE 76400 FECAMP



6 Rue du Tapis Vert, 76400 Fécamp

EFIP
Rue du Tapis Vert
76400 Fécamp

Association Fécamp plus
12 rue Robert Lilly
76400 Fécamp

Fécamp, Le 16/01/2025

Objet : Proposition de collaboration pour projet interculturel

Madame, Monsieur

Nous sommes actuellement en formation Savoirs Essentiels à l'EFIP de Fécamp. Au sein de notre groupe, il y a des apprenants de différentes origines. Dans le cadre de notre programme, nous avons le plaisir de vous présenter un projet qui nous tient particulièrement à cœur : la réalisation de recettes des différentes nationalités représentées. L'objectif de ce projet est de promouvoir la diversité culturelle et culinaire, en mettant en lumière les traditions gastronomiques de diverses régions du monde. En rassemblant des recettes authentiques et en les préparant ensemble, nous souhaitons non seulement apprendre de nouvelles techniques culinaires, mais aussi favoriser l'échange et la coopération entre les participants de différentes origines.

Ce projet permet à chaque participant se partager une partie de sa culture à travers la cuisine, créant ainsi, un espace de découverte et de convivialité. Nous croyons fermement que la cuisine est un formidable moyen de communication et de partage capable de rapprocher les personnes et de créer des liens durables.

Pour la réalisation de ce projet, nous aurons besoin de votre soutien sous forme de prêt de votre espace cuisine et espace restauration. Toute contribution de votre part serait grandement appréciée et comburait au succès de cette initiative.

Nous restons à votre disposition pour toute information complémentaire et espérons pouvoir compter sur votre soutien

Nous vous remercions par avance pour l'attention que vous porterez à notre projet et vous prions d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de nos salutations distinguées.

Savoirs Essentiels Fécamp

Les stagiaires Savoirs Essentiels, issus de divers horizons, proposent de se réunir autour de tables et fourneaux afin de préparer les recettes qu'ils auront rédigées en centre. Ensuite, afin de partager un moment de convivialité, ils proposent de se restaurer sur place et de partager les plats préparés.

Pour cette raison, nous sollicitons l'association Fécamp Plus, et leur demandons aimablement de bien vouloir mettre à disposition leur cuisine collective au service du groupe Savoirs Essentiels.





Les Objectifs de ce projet sont avant tout axés sur l'interculturalité :

Favoriser les échanges
au sein d'un groupe
hétérogène

Permettre au public
FLE d'échanger avec
des natifs lors de
situations immersives

*Découvrir des
plats d'origines
différentes*

*Découvrir le
quartier du
Ramponneau*

*Permettre aux natifs
d'être vecteur
principal de
l'enseignement du
français*

*Découvrir une
structure associative
du territoire local*

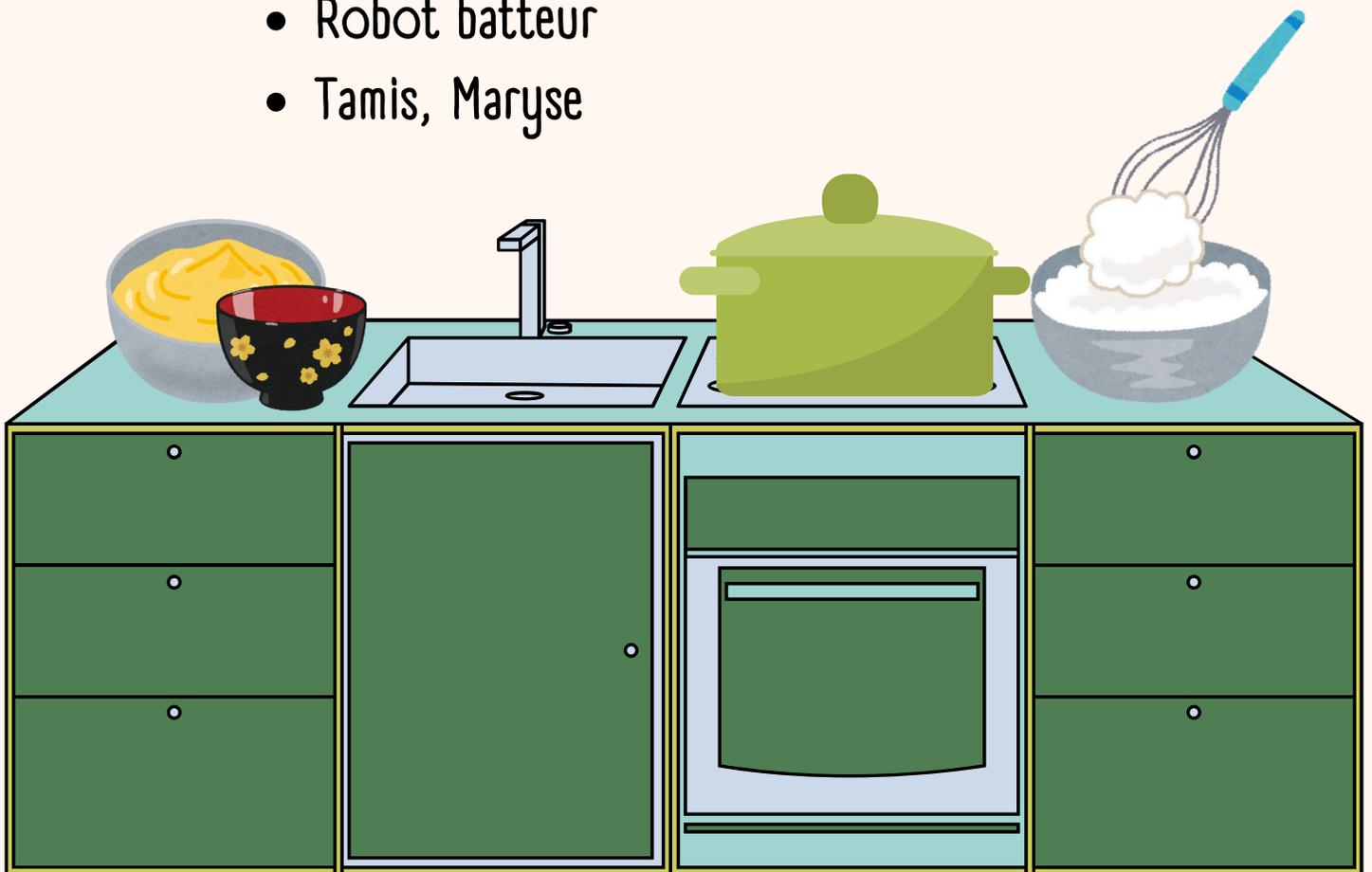
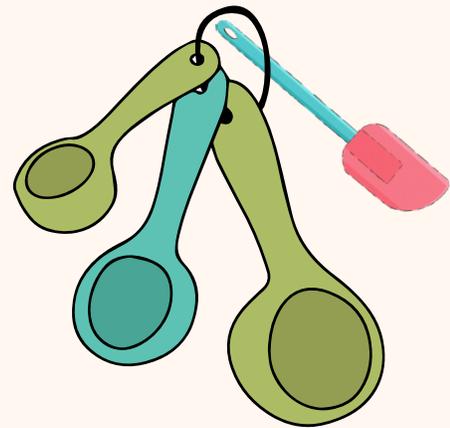
*Découvrir les règles d'hygiène et
les appliquer*

Partager un moment de convivialité



USTENSILES ET MATERIELS

- Fourneaux
- Planche ou plan de travail
- économe, couteaux
- Casseroles
- saladiers
- Robot batteur
- Tamis, Maryse



Déroulement

- **Au centre de formation :**

Choisir la recette
Lire et expliquer la recette
Lister les ingrédients nécessaires
Calculer le prix de revient
Rédiger le projet

- **Prise de contact avec Fécamp Plus**
- **Visite des lieux et remise du projet , fixer une date**
- **Faire les achats**

- **A Fécamp plus :**

Préparer les ingrédients
Eplucher les légumes
Explication du vocabulaire
Démarrer la recette
Explication hygiène en cuisine
Cuisson
Entretien de l'espace de travail





Budget

Produit	Prix Unitaire	Quantité	Total
Pomme de terre	1,93 €	5	9,65
Boite de pulpe de tomates	2,19 €	1	2,19
Carottes	2,05 €	1	2,05
Pommes fruits	1,80 €	1	1,80
Petits pois	1,74 €	1	1,74
Saucisson à l'ail	4,50 €	2	9,00
Cornichons	1,99 €	1	1,99
Concombre	1,39 €	1	1,39
Persil	1,20 €	2	2,40
Oignons	0,38 €	2	0,76
Olives noire	1,39 €	1	1,39
Citron	1,49 €	1	1,49
capres	2,00 €	1	2,00
Câpres	2,80 €	1	2,80
Farine	1,00 €	1,5	1,50
Oeufs	5,27 €	1	5,27
Farce de porc	9,40 €	1,1	10,34
Farce de bœuf	11,83 €	0,5	5,915
Sel	0,99 €	1	0,99
Poivre	2,29 €	1	2,29
Sucre glace	4,95 €	1	4,95
Lait	1,00 €	1	1,00
Sucre poudre	1,49 €	1	1,49
Vanille	4,00 €	2	8,00
Maïzena	2,99 €	1	2,99
Beurre	4,89 €	2	9,78
Crème liquide 35%	6,09 €	1	6,09
Betteraves	1,20 €	0,5	0,60
Ail	0,99 €	1	0,99
Haricots blancs	1,19 €	1	1,19
Choux vert	2,10 €	1	2,10
Tube concentré de tomate	3,30 €	1	3,30
Feuilles de laurier	2,90 €	1	2,90
Paprika	2,15 €	1	2,15
Aneth	0,99 €	1	0,99
Crème fraîche épaisse	6,81 €	1	6,81
Huile friture	2,62 €	1	2,62
Cerises	15,00 €	0,5	7,50
Feuilles de gélatine	1,32 €	1	1,32
		Total	100

Ingrédients :

- chou blanc, riz, viande hachée, carottes, oignons, ketchup, sauce tomate, huile végétale, poivre, poivre rouge moulu, sucre 1 c à s, sel 1 c à s

Préparation:

1. **Éplucher le chou**
2. **Dans une casserole les recouvrir d'eau bouillante**
3. **Couper les oignons et les carottes**
4. **Puis les faire revenir dans l'huile**
5. **Ajoutez le sel, le sucre, le poivre moulu, la sauce tomate**
6. **Rajouter de l'eau**
7. **Faire bouillir**
8. **Mélanger le riz, la viande hachée et les légumes**
9. **Presser le chou**
10. **Mettre en place la préparation avec la viande dans les feuille de chou**
11. **Mettre dans un plat**
12. **Verser la sauce tomate**
13. **Puis enfourner à feux doux pendant 50 à 60 minutes**

Salade

«Olivier»

Ingrédients pour 3/4 personnes

- Pomme de terre (3 moyennes)
- Carotte (1 grosse)
- 3 Œufs
- Concombres ou cornichons (5-6)
- 1/2 Pomme
- 1 Petite boîte de petit pois
- 200g de Viande (Porc, Poulet, Bœuf)
- 1/4 de Concombre
- 1 petit Bouquet de persil
- 1 Oignon
- 1/2 boîte d'Olives noirs dénoyautées
- Mayonnaise ou Yaourt par goutte
- Citron par goutte



Préparation:

1. Faire bouillir les pommes de terre et les carottes,
2. Laisser refroidir
3. Couper en petits cubes les carottes, les cornichons salés et frais, les p...
les mettre dans un grand bol
4. Couper délicatement en cube
5. pomme de terre, oeuf, la viande, des olives, le citron
6. Ajouter à la première préparation du bol
7. Hacher le persil, l'oignon émincé, ajouter dans le bol
8. Ajouter également les pt pois, câpre si vous aimé,
9. mayonnaise,
10. il est possible de mettre un peu de sauce soja dans
11. la mayonnaise ou un yaourt pour
12. plus de légèreté
13. Mélanger le tout délicatement

PELMEN (Raviolis russes)

Ingrédients pour 4 personnes

Pour la farce

500g de farce de boeuf
500g de farce de porc
2 oignons
1 pincée de sel

Pour la pâte

1 verre d'eau froide
1 oeuf, sel
500g de farine

Préparation:

1. Mélanger 2 tasses de farine, 1 oeuf, 0,5c sel, 100ml d'eau
2. Pétrir la pâte, couvrir et laisser reposer 30min
3. Etaler la pâte obtenue sur le plan de travail, découper des cercles, ajouter de la farce et seller les bords
4. Placer les boulettes dans l'eau bouillante et salé, laisser cuire environ 7 à 10 min.
5. Ils sont prêts quand ils flottent

BORTCH



Ingrédients

- 600-800g de viande (poulet ou porc)
- 4l d'eau
- 2 betteraves fraîches 500g
- 2 oignons
- 2-3 carottes
- 6 pomme de terre
- 2-3 gousses d'ail
- 2 tasses d'haricots cuits (blanc ou rouge)
- 1/2 petit chou
- 1c à soupe de concentré de tomate
- 2c à soupe de jus de citron
- sel, poivre, feuille de laurier, paprika moulu
- Herbes fraîche (persil, aneth, ciboulette)
- Huile de friture
- Crème fraîche pour servir

Préparation:

1. Couper la viande en petits morceaux et les faire cuire dans l'eau bouillante pendant 20 à 30min, Ecumer si besoin
2. Pendant qu'elle cuit, râper les betteraves et les carottes (gros trous)
3. couper les légumes : oignons et ail finement, pdt en cube, chou en julienne
4. tomate pelé
5. Prendre une grande poêle et faite revenir les légumes à tour de rôle oignon carotte betteraves avec un jus de citron
6. Laisser mijoter 15min
7. Ajouter la pulpe de tomate et le concentré , cuire 10min y ajouter sel poivre
8. paprika
9. dans la casserole mettre le viande , pdt, après 10min de cuisson ajouter chou et haricots, cuire 10min
10. ajouter les légumes avec la viande 5mn servir avec la crème fraîche

VARENYKY

6 personnes

Préparation; 30mn
cuisson 20mn facile



Pour la pâte

500g de farine

1 oeuf

1 pincée de sel

200ml d'eau tiède

Pour la garniture

500g de pomme de terre 1 oignon, sel , poivre 20g e beurre

500g de chou blanc , 1 oignon, 20g de beurre, sel, poivre

500g de cerises dénoyautées, 2c à soupe de sucre

Pour servir

Crème fraiche ou beurre fondu

Préparation de la pâte

Tamiser la farine , dans un grand bol

Ajouter le sel, l'oeuf puis l'eau tiède. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte souple

Laisser reposer 20mn



Préparation de la garniture de pomme de terre

Eplucher les pommes de terre
cuire dans l'eau salé.

En faire ,une purée, y ajouter le

Faite revenir les oignons émincés

les incorporer dans la purée, sel



Préparation de la garniture au chou

Emincer le chou et l'oignon
faites-les revenir dans le beurre



Préparation de la garniture de cerises

Mélanger les cerises dénoyautées dans le sucre
Laisser reposer quelques minutes

Façonner les VARENYKY

Etaler la pâte, sur un plan de travail fariné
Couper des cercles dans la pâte à l'aide d'un verre
Déposer une cuillère de garniture
Plier et sceller les bords en pressant bien



Cuisson des varenyky

Plonger les dans une grande casserole d'eau bouillante salées
Une fois qu'ils remontent à la surface.
Laisser cuire encore 2 à 3mn
Egoutter

Servir



Accompagner les VAREYKY avec de la crème fraiche ou du
beurre fondu

RECETTE MELVA PUDDING



ingrédients:

POUR LE PUDDING

200g de sucre

240ml de lait

115g de beurre fondu

2 gros oeufs

125g de farine avec la levure chimique

60g de confiture d'abricot

30g de noix de coco râpée

5ml d'extrait de vanille



POUR LE SIROP

120ml d'eau

100g de sucre

15g de beurre

5ml d'extrait de vanille

PREPARATION PUDDING

Préchauffer le four à 180°

Beurrer un plat rond de 20x20

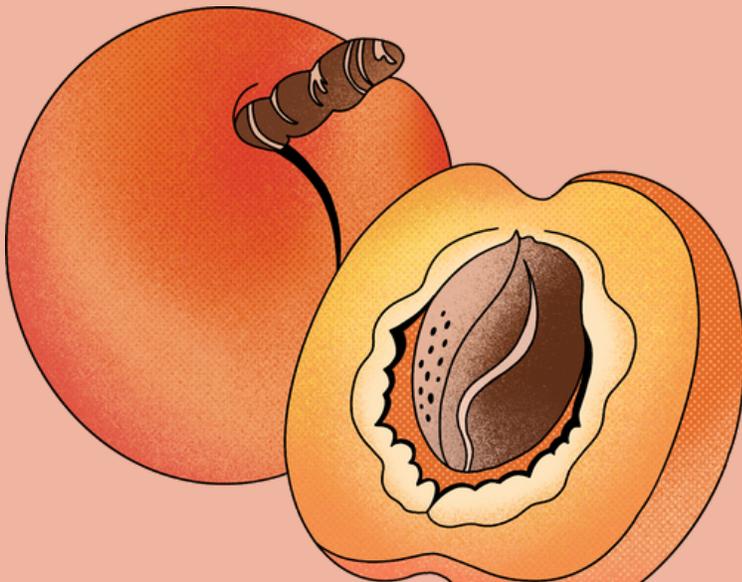
Dans un grand bol, mélanger le sucre, le lait, beurre fondu
fouetter jusqu'à ce que le sucre soit dissous

Ajouter les oeufs un par un,
fouetter après chaque ajout

Tamiser la farine, la levure chimique, noix coco
Mélanger jusqu'à obtenir une pâte bien lisse

Ajouter la confiture et l'extrait de vanille, Mélanger

Verser la pâte dans le plat et préchauffer 40 à 45 mn
Piquer d'un cure-dent pour suivre la cuisson



PREPARATION DU SIROP



Pendant que le pudding cuit

Préparer le sirop

Dans une casserole, Mélanger, le sucre, l'eau,
le beurre et l'extrait de vanille

Porter à ébullition en remuant de temps en temps
Cuire environ 5mn, le sirop épaissie légèrement

Verser le sirop sur le PUDDING chaud
Attendre 10 à 15mn que le SIROP soit absorbé

Servir le Pudding tiède, éventuellement
avec de la glace à la vanille
ou crème Anglaise

