# PolyTop Chef

A

A vos meilleures recettes

Nature: Agir ensemble (actions communes - fêtes).

Participants: Maximum un accompagnant pour deux participants.

Lieu/Espace: Une cuisine.
Temps: 60 minutes.



## **Précautions**

- Evitez que tout objet dangereux ne se retrouve en contact avec les participants (couteaux, lames de mixeur, etc.);
- Attention aux allergies alimentaires, renseignez-vous sur les participants;
- Assurez-vous que les personnes peuvent ingérer ou simplement lécher les aliments.

# Matériel

- Tout matériel de cuisine nécessaire à la recette, comme un mixeur, un batteur, un presse-fruits, un éplucheur, un four, etc.;
- Des tabliers, des toques de chef cuistot ;
- Un minuteur/cocotte-minute bruyant, qui permet d'envoyer des signaux et de se repérer dans le temps;
- Une table bien dégagée pour manger et un espace de travail pratique pour préparer.



## Déroulement

#### Introduction:

- Expliquez l'activité, verbalisez et rendez le participant acteur de sa préparation ;
- Installez les participants autour du plan de travail ou de la table et veillez à ce qu'ils aient leur tablier et leur toque de super chef;
- Lavez-vous les mains ensemble ;
- Préparez le matériel et les ingrédients en les montrant et en les faisant toucher ou sentir. Expliquez à quoi cela sert et le bruit que cela peut éventuellement provoquer ;
- Utilisez l'humour ! Un mixeur qui devient faussement fou (à distance de la personne !), un ustensile qui parle, des ingrédients farfelus qui veulent se rajouter...

#### Déroulement:

- En fonction de la recette choisie, commencez les étapes une par une, sans vous presser ;
- Mettez un maximum d'objets non dangereux et/ou sécurisés dans les mains des participants, afin qu'ils ressentent les vibrations :
- Si entre certaines étapes de cuisson, il faut attendre, trouvez une autre activité pour patienter. Faites goûter, sentir et toucher un maximum d'ingrédients pour un maximum de sensations ;
- Lorsque certains participants ont une stomie, il est souvent possible de leur humecter les lèvres avec certains ingrédients pour leur faire gouter et sentir.

#### Fin de l'activité :

- Le résultat, raté ou réussi n'est pas pour vous mais pour les participants, n'oubliez pas de leur montrer ;
- Annoncez la fin de l'activité et retirez les tabliers et les toques ;
- Dégustez, bon appétit;
- Et pourquoi pas terminer par une activité vaisselle, ce qui permet un contact doux avec de l'eau chaude et du savon et qui complète une tâche cuisine parfaitement réalisée ;
- N'oubliez pas de ranger la cuisine.



## Trucs et astuces

- Les recettes avec beaucoup de liquides aux viscosités différentes sont top (chef);
- Faites aussi goûter des ingrédients ou sentir des odeurs qui ne sont pas nécessairement agréables, en prévenant ou en verbalisant cet aspect;
- Vous pouvez recommencer une recette déjà testée en changeant simplement un ingrédient ou deux, afin que les personnes puissent isoler l'effet de celui/ceux-ci;
- Les colorants alimentaires permettent d'ajouter des couleurs et des distinctions efficaces à vos préparations! Par exemple, c'est Halloween et tout devient orange!



Fiche Vit'Anime AP3