

Nature : Expérimenter (expérimenter).

Participants : Un accompagnant par participant ou pour deux avec un maximum de quatre participants par atelier pour que chacun en profite.

Lieu/Espace : Une cuisine avec des plans de travail à bonne hauteur et suffisamment spacieuse pour tous les participants.

Temps : De 60 à 90 minutes avec temps de préparation inclus.



Précautions

- Vérifiez les risques allergiques du participant ;
- Observez les règles d'hygiène élémentaires : lavage des mains, ustensiles et plans de travail propres, vérification de la fraîcheur et de la péremption des aliments... ;
- Utilisez le matériel électrique ou de chauffe en respectant les consignes de sécurité ;
- Ne laissez jamais les participants sans surveillance avec le matériel, proches des objets et surfaces brûlants ou à proximité d'objets dangereux ;
- Choisissez bien les recettes en fonction du temps disponible et du nombre de participants ;
- Prenez en compte la capacité de déglutition de chaque participant et la texture qu'il peut manger : entier, écrasé, mixé.

Matériel

- Tabliers et/ou bavoirs ;
- Accessoires et aliments nécessaires à la préparation ;
- Vaisselle adaptée (plats antidérapants, couverts ergonomiques, supports, etc.) ;
- Matériel de nettoyage.

Déroulement

Introduction :

- Installez le participant face au plan de travail (table ou tablette) et orienté de façon à ce qu'il puisse voir vos éventuels déplacements, la minuterie, le four, etc. ;
- Lavez-vous les mains ainsi que celles de tous les participants ;
- Présentez l'activité, la recette (préalablement choisie en fonction des goûts du participant), les différents ingrédients et les ustensiles nécessaires.

Déroulement :

- Suivez la recette en adaptant chacune des étapes en sollicitant le participant et en l'invitant à participer ;
- Sollicitez les sens pour humer les parfums, toucher les aliments, goûter les mélanges, etc. ;
- Pour faire sentir les vibrations du batteur, on peut par exemple mettre le plat sur les jambes, sur le plot ou sur la tablette ou on peut aussi mettre la main du participant sur l'appareil tout en faisant très attention ;
- Il est tout à fait possible de mélanger des ingrédients en accompagnant le mouvement du participant soit en faisant tourner le plat sur lui-même soit en tenant la cuillère ensemble ;
- Une vaisselle adaptée ou judicieusement utilisée ouvre différentes possibilités : bord d'assiette pour éviter les débordements, couverts ergonomiques pour faciliter la préhension, tapis et plats antidérapants pour une bonne accroche sur la table, récipients transparents pour observer l'action-réaction, etc. ;
- Profitez des bonnes odeurs qui circulent dans le local pour que les participants hument ces différentes saveurs.

Fin de l'activité :

- Prenez un temps pour nettoyer et ranger les ustensiles ainsi que la cuisine ;
- Lavez-vous tous à nouveau les mains ;
- Savourez le plat cuisiné !



Trucs et astuces

Matériel et adaptations à découvrir :

- Grâce à des contacteurs à adapter sur les appareils de cuisine, les participants peuvent activer les appareils eux-mêmes (voir fiche « Cuisine contactée » p.88) ;
- On peut trouver du matériel adapté chez Handisolution, chez Wesco, les boutiques santé des mutuelles, les espaces santé (Solival...), etc.

Recettes ?

- Pour les recettes, vous pouvez voir les livres traditionnels, les sites web bien connus www.marmiton.be, www.cuisineaz.com, etc.