



## Brigades Culinaires, Atelier 5 : Lait et substituts et l'assiette équilibrée.

On en est déjà au cinquième atelier des Brigades Culinaires! Les cuistots sont fébriles, les défis sont de plus en plus complexes tant par les connaissances à acquérir que pour les techniques à apprivoiser! Et que dire des délicieux plats à préparer!

Cette semaine, le chef Sébastien propose un survol du Guide alimentaire Canadien pour présenter les 4 groupes alimentaires et vérifier les connaissances des équipes. Nos jeunes amateurs de bonne cuisine savent bien l'importance de consommer des fruits et légumes à volonté! Les fromages, utilisés dans cette recette, seront cuisinés de différentes manières. Les fromages se présentent sous différentes formes mais combinent toujours saveur et santé!

### Au menu cette semaine

Ratatouille préparée par chef Sébastien et des Roulés de jambon, ricotta et épinards préparés par les apprentis!



La ratatouille est composée de légumes mijotés qui dégagent un envoûtant parfum dans la cuisine !

C'est un plat d'accompagnement savoureux sur lequel seront déposés les rouleaux de jambon.

La composition des rouleaux est une occasion rêvée pour renforcer le travail d'équipe qui est essentiel à la

réussite de l'activité.

« À chacun sa tâche et les rouleaux seront bien roulés! » En voici la preuve!



Deux temps, trois mouvements, un délicieux plat nourrissant nous attend!

Source : Marie-Pierre Labonté, accompagnatrice

Ginette Marenger  
Responsable des Brigades Culinaires  
École secondaire Mont-Bleu de Gatineau