

## Présentation du programme des Brigades Culinaires

**Les Brigades Culinaires c'est 20 ateliers culinaires pratiques et 3 défis pour apprendre à cuisiner et approfondir des notions culinaires et nutritionnelles qui se déroulent en parascolaire entre octobre et mai.**

- ✓ **3 grands défis** construits autour de 3 grands axes (social, saine alimentation et multiculturel) ;
  - **Social** : Les brigades préparent une grande corvée alimentaire pour ensuite offrir les fruits de cette corvée à un organisme de la région qui s'engage à les redistribuer aux familles dans le besoin.
  - **Saine alimentation** : Les brigades doivent réinventer une collation nutritive qu'ils aimeraient voir au menu de leur cafétéria et la présenter au jury/goûteurs afin qu'ils déterminent la collation gagnante selon des critères de saine alimentation. Cette collation gagnante pourrait se retrouver au menu de la cafétéria comme produit « vedette » durant le mois de la nutrition, en mars.
  - **Multiculturel** : Les brigades organisent une foire multiculturelle. Les brigades doivent choisir un pays, cuisiner des recettes en lien avec le pays et les présenter à l'ensemble des jeunes de l'école afin de leur faire découvrir de nouvelles saveurs.
  
- ✓ **1 grande compétition** – Le Combat des brigades !
  - Une compétition de type « Iron chef » dans l'école où les brigades doivent élaborer un plat avec les ingrédients d'un panier surprise. Un jury devra déterminer la brigade gagnante de leur école.

### **Les quarts de finale, les demi-finales et la grande finale de type « Iron chef »**

C'est les demi-finales, précédées des quarts de finale, qui détermineront les 4 meilleures brigades du Québec qui participeront à la Finale provinciale animé par Ricardo à la fin mai!

### **Les objectifs du Programme :**

- ✓ Transmettre des connaissances et des compétences culinaires et nutritionnelles aux jeunes.
- ✓ Permettre aux jeunes de devenir des agents de changement, des «leaders alimentaires» dans leur milieu et les impliquer au cœur de la démarche de saines habitudes de vie dans leur école.
- ✓ Impliquer les élèves dans la vie scolaire de l'établissement à travers des défis culinaires.
- ✓ Sensibiliser les jeunes à la diversité alimentaire à travers des différentes cultures, les impliquer activement face à la saine alimentation dans leur école et leur faire réaliser les besoins des organismes de dépannage alimentaire de leur communauté.
- ✓ Sensibiliser les jeunes à la saine alimentation et à l'éventuelle prise en charge de leur alimentation et développer leur autonomie alimentaire pour, dans certains cas, combattre une éventuelle dépendance à l'aide alimentaire.

### **Votre engagement :**

- Fournir un local de cuisine équipé (au moins 2 fours, 8 ronds de feux, 1 frigo et 4 grands comptoirs) et le matériel de cuisine nécessaire.
- Mandater un accompagnateur motivé qui assurera une discipline, aidera les élèves lors des ateliers (20 X 2h) et coordonnera les trois défis (3 X 5h) pour une charge de travail maximum de 55h sur l'année.
- Prévoir un budget de 1000\$ pour assurer une partie des frais de nourriture
- S'assurer d'avoir au minimum 16 jeunes inscrits dans le programme (max 25)

### **Notre engagement :**

- Fournir un chef-formateur engagé par La Tablée des Chefs qui s'occupera de faire l'achat de la nourriture et animer les ateliers
- Fournir le matériel promotionnel (tabliers, cahiers de recettes, affiches, etc.)
- S'assurer de l'accompagnement et du suivi tout au long de l'année

Pour inscrire votre école, visitez notre plateforme web **e-learning.tableedeschefs.org**

N'hésitez pas à communiquer avec nous (450)748-1638 poste 309 ou 315 ou par courriel :

Nancy.lacas@tableedeschefs.org

**Les Brigades Culinaires est une initiative de La Tablée des Chefs, rendu possible grâce au soutien et à l'appui financier de**