

camerise

Collection
RÉL sur le Cameroun et le Canada

Atelier de cuisine

Madeleine Karelle Ngo Ipoumb



"Atelier de cuisine" de la Collection RÉL sur le Cameroun et le Canada par Étienne Mathurin Mbega est sous licence [CC BY-NC-SA 4.0](#), sauf mention contraire.

Introduction à cette ressource éducative libre

Cette ressource a été créée dans le cadre d'un atelier de développement professionnel sur la compétence interculturelle en connexion virtuelle entre des enseignant.es du français de l'Ontario au Canada et du Cameroun. Cet atelier a été proposé par Camerise en hiver 2023.

Il s'agissait de collaborer avec ses collègues **de son propre pays** sur la création de Googles slides **à destination d'élèves de l'autre pays** pour leur faire découvrir son propre contexte culturel.

Tous les participant.es à l'atelier ont accepté de se prêter à l'exercice et de rendre par la suite leurs ressources disponibles à tout le monde en y apposant une licence ouverte permettant son utilisation et même sa modification.



1. Objectifs de l'atelier goûter:

Apprendre de nouveaux mets traditionnels du Cameroun;

Valoriser la culture de l'autre;

Être autonome.

Matériel pour cuisiner:

Des marmites ou une casserole,

Des assiettes et fourchettes,

Un mortier et un pilon (si nous sommes au village ou dans certaines maisons.) ou une spatule,

Des mouchoirs.

Cas pratique avec les apprenants

Mets de pilé de pommes de terre



Ingrédients

- 500 g de pommes de terre
- 250 g de haricots (noir ou rouge)
- 1 oignon
- 40 ml d'huile de palme (huile extrait des noix de palme)
- 120 ml d'eau
- Sel
- Le piment (il est facultatif)
- Temps de préparation : 30 min
- Temps de cuisson 50 min
- 1 h 20 min

**Cette recette se fait en
plusieurs étapes.**



PREMIÈRE ÉTAPE : les préparatifs

La veille, vous devez tremper le haricot dans une grande quantité d'eau, et le laisser reposer dans cette eau jusqu'au matin ou deux heures avant la cuisson. Le lendemain, vous rincez et vous égouttez le haricot. Ensuite, le faire cuire 30 – à 35 minutes dans une marmite ou une casserole pleine d'eau avec du sel. Après s'être assuré que le haricot est bien cuit, le retirer du feu et le rincer abondamment avec de l'eau, mettre dans une passoire et conserver. Nous pouvons garder un peu d'eau de cette cuisson pour cuire les pommes. c'est au choix.

DEUXIÈME ÉTAPE: préparation du repas.

Tout d'abord nous devons peler les pommes de terre en les salant légèrement; les rincer abondamment avec de l'eau en les frottant pour enlever toute la saleté si elles sont encore fraîches. Par la suite, les égoutter et les faire cuire 15 minutes à 20 minutes dans 120 ml d'eau. Vérifier la cuisson à l'aide d'une fourchette ; si elles s'écrasent facilement elles sont cuites. Écraser votre piment.

TROISIÈME ÉTAPE: la finalisation

Quand les pommes de terre commencent à se ramollir, ajoutez l'huile de palme rouge et le piment si vous en consommez ; bien mélanger le tout, ajouter le haricot et laisser mijoter à feu doux 5 minutes. Y ajouter du sel s'il n'y en a pas assez.

QUATRIÈME ÉTAPE

Après ces 5 minutes, sortir la marmite du feu, verser tout le contenu dans un mortier ou bien laisser dans la casserole, vous devez fermement la maintenir avec vos deux pieds, puis commencer à piler doucement avec un bâton de “foufou” ou une spatule afin d’obtenir un mélange homogène. Tout en pilant, vérifier l’assaisonnement.

Vous pouvez réserver quelques graines de haricots que vous rajouterez à la fin.

Enfin, laissez refroidir et servez en donnant la forme que vous souhaitez.

Application



Atelier de cuisine
par NGO IPOUMB MADELEINE KARELLE
CC - BY-NC-SA 4.0, sauf mention contraire

Pour gagner en temps les apprenants après avoir bien lavé les pommes de terre et le haricot les ont directement fait cuire dans une casserole avec une grande quantité d'eau et de sel.



Pommes de terre, haricot noir, eau, sel sur du feu

Photo par Madeleine Karelle Ngo Ipoumb. [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).



Pelage de pommes de terre



À tour de rôle les apprenants se sont essayés au pelage des pommes de terre.



Atelier de cuisine
par NGO IPOUMB MADELEINE KARELLE
CC - BY-NC-SA 4.0, sauf mention contraire

Photo par Madeleine Karelle Ngo Ipoumb. [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Déroulement de l'atelier



Atelier de cuisine
par NGO IPOUMB MADELEINE KRELLE
CC - BY-NC-SA 4.0, sauf mention contraire

Photo par Madeleine Karelle Ngo Ipoumb. [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Rendre les pommes et le haricot en purée







Résumé de l'atelier Goûter par une apprenante



Photo de fin de l'atelier.





Partenariats et commanditaires

Funded by the
Government
of Canada

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Ontario



YORK U



Ministry of Education



Atelier de cuisine
par NGO IPOUMB MADELEINE KARELLE
CC - BY-NC-SA 4.0, sauf mention contraire