



LES ETOILES DU GOÛT

Les coulisses du journal "La Montagne" par les TCAP PSR

 la montagne



Le journal "La Montagne" a été créé le 4 octobre 1919 par le Clermontois Alexandre Varenne. Ses objectifs : "La Montagne sera un journal vivant et complet, bien rédigé et bien présenté. Il renseignera sur tout, ne cachera rien et ne craindra personne."

190 journalistes rédigent les articles qui sont ensuite gravés sur des plaques aluminium par un laser. Pour faire deux pages du journal en couleur, il faut quatre plaques différentes : une noire, une rouge, une jaune et une bleue.

Les journaux "La Montagne" commencent à être imprimés à 22h30 pour que les endroits les plus éloignés puissent être livrés à temps. L'impression des derniers journaux à destination de Clermont-Ferrand se termine vers 04h00 du matin au plus tard.

Au total, il y a 30 000 journaux qui sortent par heure, soit 500 à la minute et 30 tonnes de papier utilisé. "La Montagne" est diffusée en Auvergne et dans une partie du Limousin.



Les élèves des TCAP PSR devant les rotatives de la rue Morel Ladeuil à Clermont-Ferrand.

Comment se passe un TP PSR ?



TP de CUISINE

Les TP de cuisine ont lieu les jeudis. Ils commencent à 8h30 et se finissent à 13h30. Pour commencer, nous mettons nos tenues professionnelles puis nous nous dirigeons vers la cuisine 1. Mr DUBOIS nous explique comment va se dérouler le TP et définit les différentes brigades : une pour l'entrée, une pour le plat et une pour le dessert. Nous étudions les fiches techniques. Ensuite nous allons nous laver les mains puis nous répartissons les marchandises pour les différents postes. Nous bio-nettoyons les plans de travail puis nous commençons la production. Il faut que la production soit terminée avant 11h30 pour que le service de 12h15 soit assuré par les 1CAP PSR.

Pour finir, nous nettoyons la cuisine et nous faisons un bilan de notre TP.



TP de SERVICE

Les TP de service ont lieu les lundis. Ils commencent à 8h30 et se finissent à 14h.

Nous arrivons en tenue professionnelle au Restaurant d'Initiation.

Mr GUIBERT nous présente le TP. Nous choisissons notre poste : console, banque froide, banque chaude, plonge, salle. Nous réalisons un roulement hebdomadaire des postes.

Pour commencer, nous nous lavons les mains puis nous nettoyons et préparons notre poste de travail.

Nous prenons les réservations, accueillons les clients puis servons nos clients.

Pour terminer, nous nettoyons les postes de travail et réalisons un bilan du TP

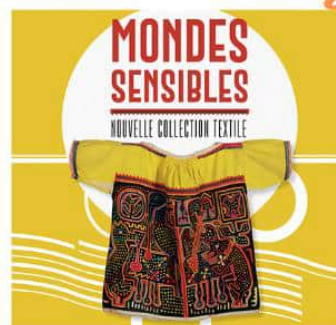
Visite de l'exposition "Mondes sensibles" au musée Bargoin

Le vendredi 13 mai 2022, les élèves de CAP PSR ont visité l'exposition **Mondes Sensibles** au musée Bargoin de Clermont-Ferrand. C'est près de 300 textiles qui constituent un ensemble inédit de costumes de populations tribales et rurales à travers le monde. La plupart des pièces sont datées du début du XX^e siècle.

Se confronter directement aux œuvres, apprécier l'espace scénographique de l'exposition, être et évoluer au milieu de la collection, c'est ce que les élèves ont vécu au musée.

<< C'est la première fois que je rentre dans un musée ! C'est trop bien en vrai je n'aurai jamais pensé, l'espace, le monument, ces textiles exposés, c'est trop beau, j'adore ! >>

témoignage de Nermine.



Visite de la Biennale du Design

Le 3 mai 2022 à 8h45 les élèves de la section PSR ont pris la route pour la destination de **la Cité du Design** à Saint-Etienne.

3 groupes (professeurs et élèves) ont pu faire une visite guidée et assister à des expositions sur des objets recyclés, l'automobile, l'habitat, les modes de productions et la santé.

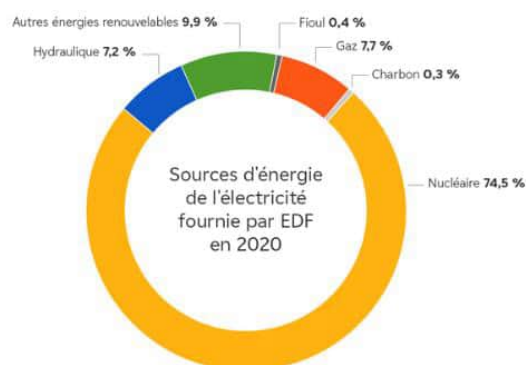
A midi, nous avons mangé à la **"Fabuleuse Cantine"** qui lutte contre le gaspillage alimentaire.



Qu'est-ce qu'une énergie renouvelable ?

Les énergies renouvelables désignent les moyens de produire de l'énergie à partir de ressources illimitées : disponibles sans limite de temps ou reconstituables plus rapidement qu'elles ne sont consommées. Elles sont produites à partir de sources comme les rayons du soleil, le vent, le bois, la chaleur du sol et l'eau.

Pour les énergies non renouvelables, les stocks sont limités et non renouvelables à l'échelle du temps humain : charbon, pétrole, gaz naturel, uranium ...



Les énergies renouvelables permettent de réduire nos émissions de gaz à effet de serre (CO₂) pour répondre à l'urgence climatique. La France se donne pour objectif d'atteindre 40 % d'énergie renouvelable dans son mix énergétique (répartition des différentes sources d'énergie consommée) d'ici 2030, contre 20 % actuellement.

Comment économiser l'énergie ?

DANS LA MAISON

Baisser le chauffage de 1°C (-7%).	Lessive à 30°C au lieu de 90°C (-66%).
Ne laisser aucun appareil (TV, box, cafetière...) en veille (utiliser 1 multiprise avec interrupteur).	
Canapés et bureaux près des fenêtres pour profiter de la lumière naturelle.	

DANS LA SALLE DE BAINS

Installer sur les robinets 1 « mousseur » qui injecte de l'air dans l'eau, (= débit réduit mais pas la pression) (-40%)
Couper le chauffe-eau quand le logement est inoccupé plus d'1 journée.

DANS LA CUISINE

Couvrir la casserole à la cuisson (-25%).	Dégivrer le congélateur régulièrement.
Couper les plaques un peu avant la fin de la cuisson.	Lancer la pyrolyse du four dans la foulée d'une utilisation.
Nettoyer régulièrement le filtre du lave-vaisselle.	

RECETTE

Tarte aux framboises

Préparer la pâte sablée aux amandes :



Ingrédients :

Pour la pâte sablée aux amandes (pour réaliser 3 boules de pâte d'avance, que l'on peut congeler) :

300 g de beurre mou
125 g de sucre glace
60 g de sucre
60 g de poudre d'amandes
2 œufs
5 g de sel
500 g de farine

Pour la crème pâtissière à la vanille :

4 jaunes d'œufs
30 g de maïzena ou farine
50 g de sucre
1 gousse de vanille
250 ml de lait

300 g de framboises

Mélanger le beurre mou, ajouter progressivement le sucre, le sucre glace, le sel, la poudre d'amandes, les œufs 1 par 1, puis en dernier, la farine, petit à petit. Travailler la pâte en l'émiettant entre vos doigts, puis former une boule, divisez la en 3 parts égales, et envelopper chaque boule dans du film alimentaire. Placer au frigo une nuit, utilisez le lendemain (sortir la pâte 2 heures avant utilisation)

Préparer la crème pâtissière à la vanille :

Faire chauffer le lait dans une casserole; pendant ce temps, battre les jaunes d'œufs avec le sucre, les graines de la gousse de vanille. Ajouter la maïzena.

Incorporer le lait chaud en fouettant. Remettre sur le feu doux et ne pas cesser de battre jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Faire cuire la pâte à tarte à blanc pendant 25 minutes à 160°C. Laisser refroidir, garnir avec la crème et disposer les framboises dessus (ou fraises etc...)

Devinettes

Pourquoi le poivre pleure ?

Parce que le sel rit !

Quel est le fruit préféré des maçons ?

La mûre.



Manger 5 fruits et légumes par jour pour garder la forme!

