

Février 2023  
Numéro 4  
2€

# LES ÉTOILES DU GOÛT



**C'est vous les chefs !**



*notre carnet du  
chef ! d'oeuvre*

**CAP PSR  
2023**

*Les étoiles  
du goût*



Profitez de mets succulents faits maison !

Pour cette dernière édition, nous avons le plaisir de vous présenter notre supplément : **Carnet de Chef ! d'oeuvre.**

Toutes les recettes présentées ont été réalisées par nos soins en cuisine et distribuées en salle de restaurant élèves. Nous avons travaillé la mise en page et la relation textes images. Nous avons choisi le logo de Léo pour ce dernier numéro. Notre carnet sera en vente aux portes ouvertes le samedi 4 mars 2023 au prix de 10 euros.

*Samedi 4 mars 2023*

**portes  
ouvertes**

Nous ferons une sortie grâce à cet argent, fruit de notre travail. Nous vous remercions par avance d'acheter notre carnet.



## Le festival les trans'urbaines

Le 8 novembre 2022, nous sommes allés à la rencontre de la Compagnie Art Move Concept, voir le spectacle *Anopas* composé de danseurs hip-hop et de cirque à la maison de la culture.

Pendant une prestation d'1h30, les danseurs ont exprimé leurs diverses émotions avec leurs danses. Nous avons ressenti de la joie, de la colère et aussi de la tristesse. En conversant avec les danseurs, ils nous ont expliqué qu'ils avaient fait ce spectacle en hommage à leur parcours chaotique du début. Ils ont affronté les critiques de leurs parents sur le non métier de danseur et artiste. Ces affrontements et cette lutte pour danser ils les ont exprimés dans la danse. Dans cette création personnelle Rem et Mehdi Ouachek, ces chorégraphes qui s'amuse à tordre et à déformer le réel pour révéler l'extraordinaire. Tout en se confrontant aux arts du mime, ils nous ont proposé une mosaïque de tableaux nourris de leur vécu mêlant le hip hop à la fluidité de la danse contemporaine.



## La 8ième Edition Carnet de Voyage

L'association "il faut aller voir" organise un concours de **carnet de voyage numérique** auquel participe la classe CAP Ulis PSR.

Nous avons visité cet automne 2022 la 8ième édition de l'exposition Carnet de voyage à Clermont-Ferrand et nous avons participé à un atelier avec l'artiste **Pia Loro** sur *Variation des points de vues*.



## La rencontre avec un photographe

Nous avons rencontré un photographe reporter de *La Montagne*, M. Maquet qui est venu au lycée nous expliquer comment faire des photos de nos réalisations culinaires pour les mettre en valeur dans notre carnet de recettes.







## Le festival AlimentTerre



Nous avons visionné des films sur l'alimentation, qui est au cœur des échanges humains, et possède cette capacité à inclure et à exclure. Elle trace une frontière intolérable entre ceux qui ont le choix et ceux pour qui l'alimentation est source d'angoisse et de honte. Un débat suite aux films nous a permis de mieux comprendre l'actualité et les politiques menées en France et dans le monde. Nous avons compris que c'est important de manger responsable.



Culture et Partage  
vous propose un ciné-débat:



Vendredi 25 novembre - 20h30  
à Saint Amant de Boixe - salle Casino

Entrée libre - Renseignements : 06 15 93 05 65 - 05 45 39 79 49

# SANTÉ

## Les adolescents et la sexualité

La **contraception** est l'ensemble des moyens visant à empêcher qu'un rapport sexuel entraîne une grossesse. Il existe trois modes d'actions des contraceptifs : **hormonale** (pilule, implant...), **intra-utérine** (DIU) et **locale** (préservatif).



Source : moncontraceptif.be



Source : Plateforme Elsa

Les **Infections Sexuellement Transmissibles (IST)** se transmettent principalement par contact sexuel.

Les **symptômes** peuvent être des brûlures, des écoulements, des lésions génitales (boutons, plaques, verrues), de la fièvre et des douleurs. Parfois il n'y a **aucun symptôme**, d'où l'importance de faire des **tests de dépistage** pour adapter son comportement vis-à-vis de soi et de ses partenaires.

Les IST peuvent mener à la stérilité, à des atteintes du fœtus, à des cancers, à des infections par des maladies opportunistes ...

L'unique moyen de prévention contre toutes les IST est le **PRESERVATIF**.

Il existe des structures d'accueil, d'aide et de soutien comme les **professionnels de santé**, le **planning familial**, le **Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic (CeGIDD)**.



## Chou Craquelin pistaches framboises



 6 personnes
  1 heure  
 20 minutes à 180° C

### Ingrédients :

#### Pâte à chou :

60 g de beurre  
 100 g de farine  
 190 ml d'eau  
 3 œufs  
 1 pincée de sel  
 12 g de sucre

#### Craquelin :

100 g de beurre  
 120g de sucre cassonade,  
 120g de farine

#### Crème Pistache :

500 ml de lait  
 75 g de farine  
 100 g de sucre  
 5 jaune d'œufs  
 100 g de pâte de pistache  
 400 g de framboises  
 Pistaches émondées

#### Réaliser la pâte à chou :

- Réunir l'eau, le sel, le beurre, le sucre et porter à ébullition.
- Incorporer la farine, dessécher la panade.
- Ajouter les œufs hors du feu, un par un en mélangeant vigoureusement.
- Coucher des choux d'environ 3 cm de diamètre à l'aide d'une poche et d'une douille unie.

#### Craquelin :

- Ramollir le beurre puis ajouter le sucre cassonade et la farine ; mélanger à la main avec des gants.
- Mettre sur un papier sulfurisé, étaler au rouleau sur 2 mm environ, mettre au congélateur 15- 20 minutes.
- Détacher le craquelin puis détailler à l'emporte pièce et déposer sur chaque chou.
- Puis Cuire au four 20 min à 180°.

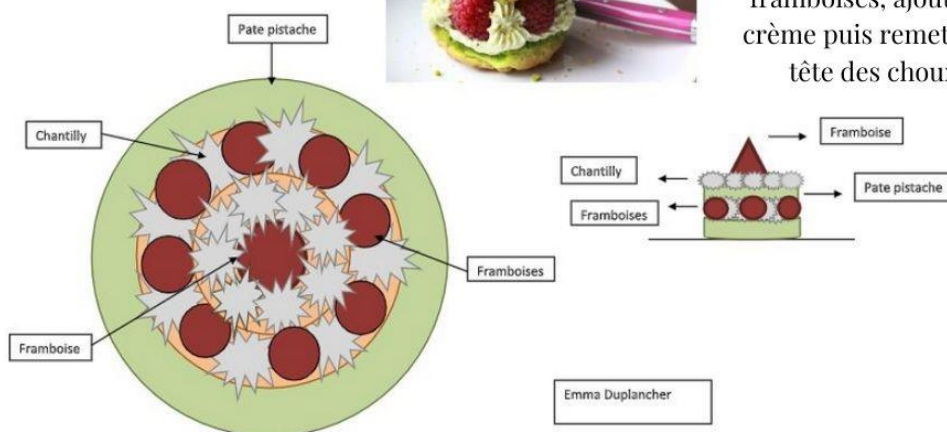
#### Crème Pistache :

- Portez à ébullition le lait avec 50g de sucre dans une casserole.
- Laissez refroidir le mélange.
- Dans un bol, battez les jaunes d'œufs avec le reste du sucre jusqu'à obtenir un mélange lisse et mousseux.
- Incorporez progressivement la farine.
- Ajoutez le lait chaud et mélangez bien.
- Transférez la préparation dans la casserole et faites cuire la crème (en remuant continuellement) jusqu'à ce que la crème épaississe.
- Hors du feu, ajoutez la pâte de pistache et remuez jusqu'à ce qu'elle soit bien incorporée.
- Débarrasser sur une plaque à débarrasser avec du film dessus et dessous.
- Refroidir +3°C, fouetter puis mettre en poche avec un douille.

Chou craquelin pistaches framboises



**Montage.**  
Couper le haut des choux, garnir la moitié avec la crème ajouter les pistaches et les framboises, ajouter la crème puis remettre la tête des choux.



Emma Duplancher