

# LES ÉTOILES DU GOÛT



## Comment avons-nous trouvé le nom de notre journal ?

Bonjour à vous, chers lecteurs, nous allons vous présenter notre journal : LES ÉTOILES DU GOÛT. Pour commencer, nous nous sommes mis en équipes de deux pour trouver le nom du journal. Ensuite, nous avons regroupé les noms proposés par chacun des groupes, pour trouver le nom final en réalisant un vote général. Au début, les plus proposés étaient :

- Nuage du délice
- L'Étoile de Chamalières
- La pluie du goût

Après avoir débattu sur ses noms, nous avons décidé de choisir :

### LES ÉTOILES DU GOÛT

Nous, élèves de la classe de 2nd CAP PSR\* avons décidé de choisir ce nom car il est en lien avec notre formation. Les étoiles dans le titre désignent les élèves.

\*CAP = Certificat d'Aptitudes Professionnelles en Production Service et Restauration.



Petits pains d'épices et sa crème anglaise à la fève de tonka, dessert du menu de Noël 2021 réalisé par les CAP PSR.

### Présentation du CAP PSR

Le CAP PSR (Production et Service en Restauration) :  
C'est :

- ASSURER la réception d'un produit, de l'encaissement
- ÊTRE à l'écoute du client pendant le service
- POUVOIR cuisiner en collectivité ou en restauration rapide.

### Que peut-t'on faire après le cap ?

Après un CAP PSR nous avons la possibilité de travailler dans divers secteurs :

- dans le service en restauration en collectivité (EHPAD, milieu scolaire, cafétéria, restaurant d'entreprise...)
- dans la restauration rapide (fast food)
- en entreprise de fabrication de plateaux conditionnés (cuisine centrale)

### Le contenu de la formation

#### -TECHNIQUES PROFESSIONNELLES

(production, service, entretien) -Connaissances des milieux professionnels - Microbiologie appliquée - Technologie des produits alimentaires - Prévention, santé, environnement - Communication

#### -ENSEIGNEMENT GÉNÉRAL

Français / Histoire Géographie / Enseignement Moral et Civique / Arts Appliqués / Mathématiques / Sciences / Anglais / Education physique et sportive



### INTERVIEW : ÉLÈVE DE 1CAP PSR

Pourquoi as-tu choisi de faire ce CAP ?

- "Parce que la restauration est une voie qui m'attire."

Que voudrais-tu faire après ton CAP ?

- "Devenir propriétaire d'un café."

Aimes-tu ce que tu fais actuellement ?

- "Oui je m'épanouis dans ce que je fais."

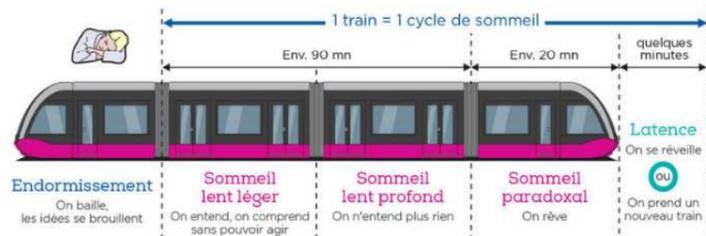
Qu'est-ce que tu préfères dans cette filière ?

- "Je préfère le service à la cuisine."

Pourquoi préfères-tu le service à la cuisine ?

- "Parce que j'apprécie le contact avec la clientèle."

Comment mieux dormir ?



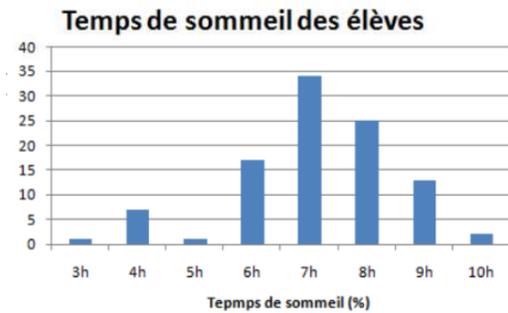
Pour commencer, il y a la phase de l'endormissement.

Ensuite, commence un cycle de sommeil d'environ 90 minutes. Ce cycle se compose d'une phase de sommeil lent et d'une phase de sommeil paradoxal.

. **Le sommeil lent** : C'est la récupération physique. C'est lors de cette phase que l'on sécrète l'hormone de croissance qui permet aux enfants de grandir et de réparer les dégâts de la journée chez les adultes.

. **Le sommeil paradoxal** : C'est à ce moment-là que l'on rêve et c'est la phase de récupération du cerveau.

Dans une nuit de sommeil il y a 5 à 6 cycles de sommeil qui s'enchaînent.



Nous nous sommes intéressés au sommeil des élèves du lycée hôtelier de Chamalières. Pour cela, nous avons distribué à 122 élèves un questionnaire sur leur sommeil. Puis nous avons étudié les résultats :

- 75 % des élèves disent bien dormir
- 32 % des élèves ont des difficultés à s'endormir
- 65 % des élèves se sentent fatigués la journée
- 93 % des élèves utilisent les écrans avant de dormir

Quelques conseils pour mieux dormir :

- Eviter les écrans
- Limiter les excitants ( sodas, sucre, tabac, alcool, drogue ... )
- Se coucher plus tôt le soir
- Pièce sombre pour favoriser la production de la mélatonine qui est l'hormone du sommeil
- Environnement calme et température à environ 18 degrés

Recette de mendiants



Ingrédients :

- 200g chocolat
- 15g de beurre
- Fruits secs (raisins, mangues ou figues séchées, baies de goji, etc.)
- Fruits à coque (pistaches, noix de cajou, noix, noisettes, noix de pécan, etc.)

lexique bain marie :



- Dans une casserole, cassez votre tablette de chocolat en morceaux et ajoutez le beurre.
- Faites fondre le chocolat et le beurre au bain-marie.
- Sur une plaque qui rentre dans votre réfrigérateur, posez du papier de cuisson. Puis, à l'aide d'une cuillère à soupe, formez des petits cercles de chocolat fondu (aidez-vous avec le dos de la cuillère).
- Ensuite, parsemez-les avec les fruits secs et fruits à coque de votre choix.
- Mettez la plaque au congélateur pendant au moins 30 minutes. Lorsqu'ils se décollent facilement du papier de cuisson, vous pouvez les sortir.
- Vos mendiants sont prêts ! Gardez-les au réfrigérateur et sortez-les au dernier moment pour éviter qu'ils ne fondent.
- Et pour les gourmands, vous pouvez aussi réaliser une seule plaque à partager 😊

Horizontalement

1. Je peux être mangé en salade, à la coque ou tourné.
2. Je peux être chocolaté ou écrémé, mais je suis toujours une bonne source de calcium.
3. Avec ou sans trous, j'accompagne à merveille les fruits lors de la collation.
4. De fruits ou de légumes, j'aime être 100% pur.
5. Je vis dans l'eau et on devrait me manger de 2 à 3 fois par semaine.

Verticalement

1. Je peux être frais ou en conserve et je suis un excellent dessert.
2. Bouteille isolante permettant de garder la température des aliments.
3. Je viens sous différentes formes : à sous-marin, pita, tortilla.
4. En bâtonnets ou en rondelles, je mets du croquant et de la couleur dans vos lunchs.
5. Verts, rouges ou bleus, nous nous tenons toujours en grappe.