

Mise en situation 1

Compétence 261 : Dresser la liste des achats à partir des besoins en alimentation, en tenant compte des habitudes, des souhaits, des moyens budgétaires des bénéficiaires

Compétence 131 : Préciser la situation du bénéficiaire (préciser les principaux besoins et problèmes spécifiques)

Compétence 251 : Elaborer des repas adaptés aux types de bénéficiaires et à une alimentation équilibrée tout en respectant les portions

Compétence 234 : choisir les produits, les matériels, les techniques en fonction des supports, des surfaces, des souillures tout en organisant le travail, en respectant les principes d'hygiène, de sécurité et d'ergonomie

Vous intervenez pour la 1ère fois aujourd'hui chez Madame Garon en situation de handicap suite à un AVC (accident vasculaire cérébral).

Elle se déplace difficilement et ne sait plus facilement mobiliser son côté gauche.

Elle suit une rééducation et aimerait pouvoir se faire des petites préparations équilibrées elle-même pour le repas du soir.

Aujourd'hui vous lui proposez des préparations à base de thon en conserve.

Elle ne dispose que d'un petit revenu de retraite et doit faire attention à son budget.

Vous effectuez la liste d'achats tout en veillant à ne rien gaspiller après avoir calculé au plus juste les portions dont madame Garon a besoin.

Vous accompagnerez madame pour faire les courses et ensuite vous l'aidez dans le repassage de quelques pièces de linge avant de réaliser l'entretien des surfaces carrelées de la salle de bain.

1. Calculer les portions pour madame Garon sur base des recettes données
2. Rédiger la liste des achats de chaque préparation
3. Calculer le prix de revient de chaque préparation
4. Déterminer si chaque préparation ne dépasse pas 3 euros (budget que madame ne doit pas dépasser pour le repas du soir) et si nécessaire, modifier celles-ci
5. Vérifier au moyen de la pyramide alimentaire si le menu est complet et s'il faut l'ajuster, faites le
6. Compléter les fiches d'entretien pour les travaux ménagers

Mise en situation 1

Recette 1

Terrine de thon aux légumes

Pour 6 personnes

- 4 œufs
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 150 gr thon en boîte
- 400 gr de macédoine de légumes
- 120 gr de fromage râpé
- 2 c à soupe de chapelure (= 20 gr)
- Sel
- Poivre
- 4 à 5 c à soupe d'herbes (ciboulette, persil, basilic,...)

Préparation : 10 mm

Cuisson : 45 mm

Repos : 0 mm

Temps total : 55 mm

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7)
2. Battre les œufs avec la crème fraîche et bien homogénéiser. Ajouter le thon émietté et la macédoine préalablement égouttée puis le fromage râpé et la chapelure. Assaisonner et ajouter les herbes.
3. Verser dans un moule à cake et enfourner 45 à 60 minutes. Vérifier la cuisson avec le couteau
4. Laisser refroidir avant de démouler et mettre au frais. Cette terrine se consomme plutôt froide car le refroidissement aide à la bonne tenue de la terrine.

Mise en situation 1

Recette 2

Risotto au thon sauce crème au Parmesan

Pour 4 personnes

- 280 gr de riz rond
- 1 oignon
- 1 l d'eau
- 2 cubes de Maggi bouillon basilic et huile d'olive
- 20 cl de vin blanc
- 280 gr de thon en conserve
- 2 c à soupe d'huile d'olive ou 50 ml
- 1 c à café de beurre ou 5 ml
- 5 gr de Parmesan râpé
- 20 cl de crème liquide

Préparation : 5 mm

Cuisson : 30 mm

Repos : 0 mm

Temps total : 35 mm

Préparation

1. Faites bouillir l'eau et placez y les cubes pour obtenir un bouillon.
2. Détaillez les oignons en lamelles
3. Faites chauffer l'huile d'olive et faites y revenir 1 minute les oignons. Ajoutez le riz et remuez jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Déglacez avec le vin blanc
4. Une fois le vin blanc absorbé, ajoutez une louche du bouillon et laissez le riz l'absorber. Faites en de même jusqu'à épuisement du bouillon. Cela durera environ 15 minutes.
5. Une fois le riz presque cuit, ajoutez le thon émietté. Placez sur feu doux, couvrez et laissez mijoter 5 minutes en remuant de temps en temps.
6. A la fin de la cuisson le riz doit être tendre
7. Eteignez le feu et ajoutez la crème liquide au riz ainsi que le parmesan râpé et mélangez
8. Servez le risotto saupoudré de Parmesan

Mise en situation 1

Coût des denrées

Riz rond	1.69€/400 gr
Oignons	0.89€/kg
Cube bouillon	5.49€/30 cubes
Vin blanc	2.99€/75 cl
Thon en conserve	1.29€/100 gr
Huile d'olive	3.75€/litre
Beurre	1.69€/250 gr
Parmesan râpé	1.69€/100 gr
Crème liquide	1.79€/500 ml
Œufs	5.49€/30 œufs
Macédoine de légumes	0.65€/400 gr
Fromage râpé	2.5€/500 gr
Chapelure	0.29€/200 gr

Mise en situation 1

Calcul du prix de revient menu 1

..... pour.....personne(s)

Ingrédients	Pesée	Quantité demandée	Prix unitaire (par l ou par kg)	Calcul	Résultat
Total :					

Mise en situation 1

Calcul du prix de revient menu 2

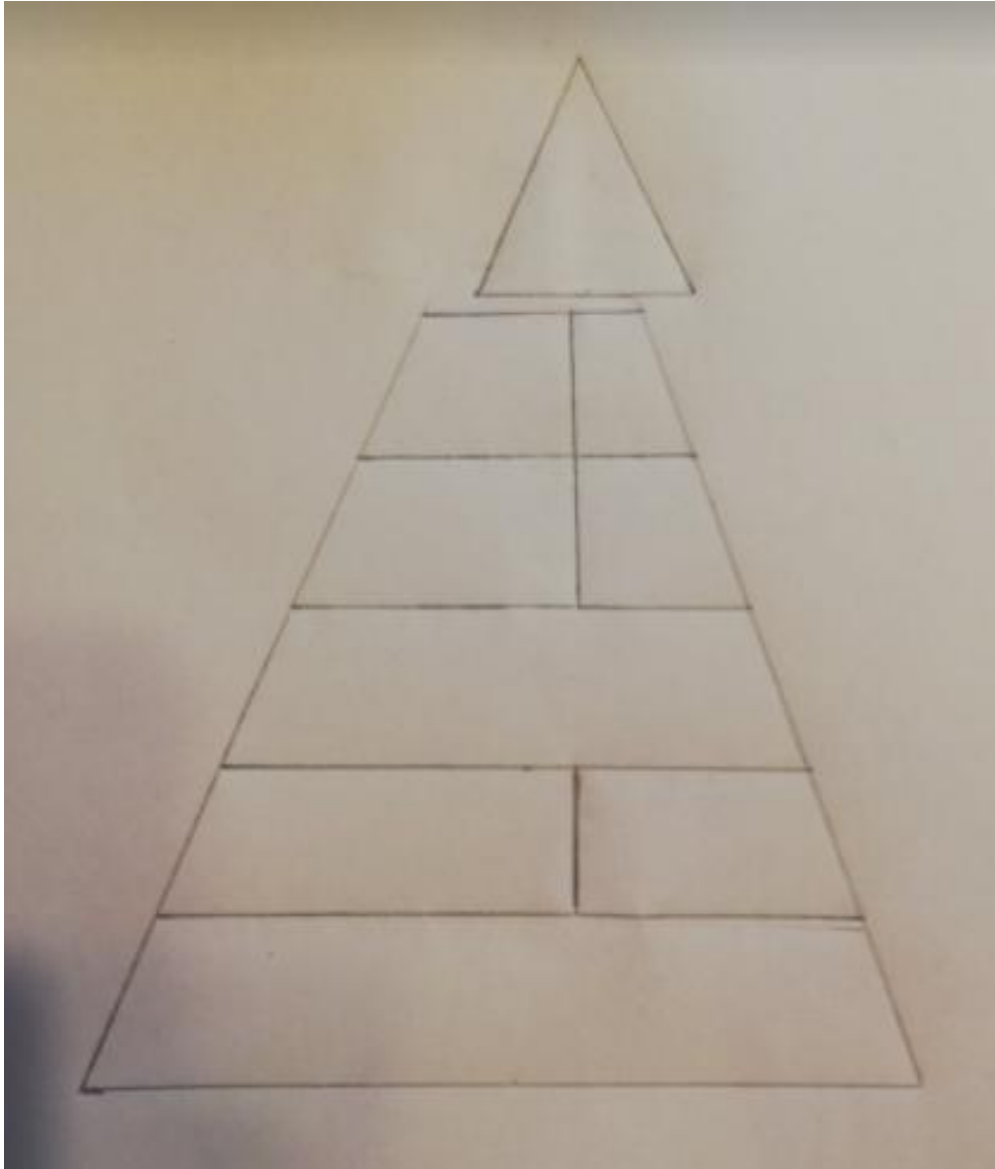
..... pour.....personne(s)

Ingrédients	Pesée	Quantité demandée	Prix unitaire (par l ou par kg)	Calcul	Résultat
				Total :	

Mise en situation 1

Vérification de l'équilibre du menu par la pyramide alimentaire

Vérification menu 1 :



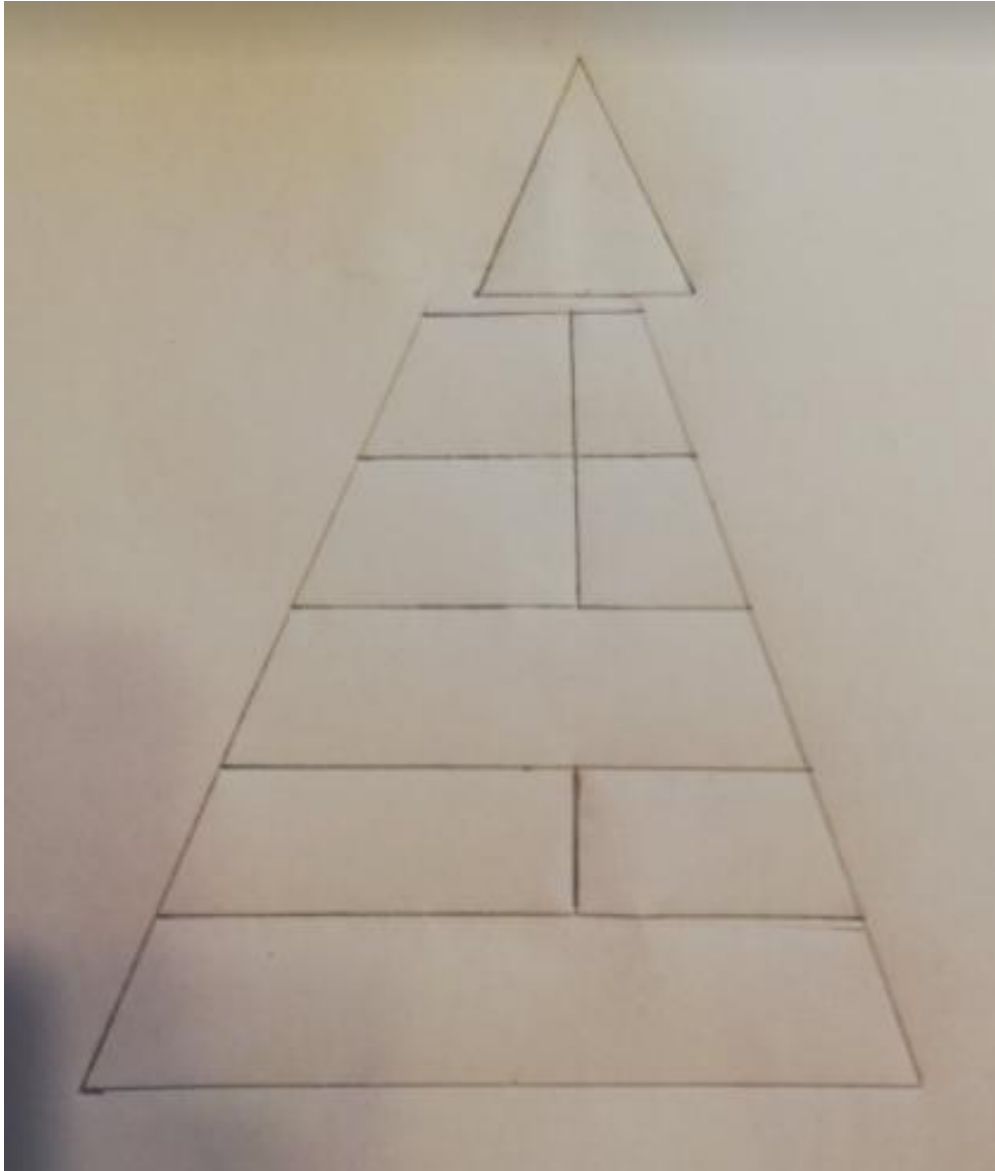
Ajustement/complément du repas :

Ajustement au cours des autres repas de la journée :

Mise en situation 1

Vérification de l'équilibre du menu par la pyramide alimentaire

Vérification menu 2 :



Ajustement/complément du repas :

Ajustement au cours des autres repas de la journée :

Mise en situation 1

--	--	--

Fiche entretien

--

Exemples

-
-
-

Souillures

.....
.....
.....
.....

Produits

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Méthodes

1.....
↓
2.....
↓
3.....
↓
4.....
↓

Matériel

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mise en situation 1

.....
.....

5.....
↓

.....
.....