

« De l'amour de la cuisine à l'apprentissage, de l'expérience aux responsabilités de grands chefs »



L'épopée du Sans Culotte 85

Le Jeudi 14 Octobre, la classe des CAP 2.5 HCR et Cuisine en année Terminale a accueilli Mr Barraud, un journaliste du journal *Le Sans Culotte 85*. Durant cet échange de deux heures, il nous a expliqué son métier, ce qu'il fait. Son intervention a eu aussi pour but de nous accompagner dans la réalisation de notre projet collectif, notre propre journal

Clément Barraud est journaliste depuis 2013, il rejoint le journal *Le sans culotte* en 2019 car il tient à être indépendant. La chef de chantier est madame Marie Coq, elle est également journaliste. Pour élaborer *Le Sans Culotte*, ils sont deux journalistes à temps plein. Ils publient un numéro tous les mois qu'ils mettent environ 3 semaines à réaliser. Le journal paraît généralement toujours le même jour dans tous les bureaux de tabac, de presse, certains commerces, dans certaines boulangeries et sur tout le territoire de la Vendée. Mais en dehors du département, on peut l'obtenir en étant abonné. Leur journal traite plusieurs thèmes. Ce sont des sujets qui abordent principalement la vie sociale, politique, associative, culturelle vendéenne.

Le journal est composé d'articles, d'enquêtes, de dessins, de caricatures, ce qui permet d'utiliser la dérision et l'humour vache.

Ils développent en moyenne 10 sujets à la fois pour leur journal, ils peuvent en posséder plus mais pas moins. Ils évoquent tous les sujets et n'ont pas de forme d'auto censure pour raconter ce qu'ils veulent. Par contre, ils font un vrai travail d'enquête, vérifient les informations, croisent les sources. Ils s'interdisent de diffuser des rumeurs ou des histoires qu'ils ne maîtrisent pas totalement.

Merci à l'équipe du Sans Culotte de nous accompagner en nous éclairant sur ce qu'est le journalisme, ce que c'est d'être journaliste. Maintenant, c'est à nous de jouer.

Le canard vendéen Léandre et Matts
Sans-Culotte 85

Edito



Deux années de formation s'écoulent, se terminent. Deux années riches malgré les difficultés rencontrées. Il était et il est toujours là l'enjeu de notre démarche, l'objectif de notre journal que vous tenez entre les mains : valoriser nos métiers de la Restauration, nos formations de cuisiniers et serveurs, mettre en avant sous un angle positif notre amour pour ce milieu professionnel dans toute sa diversité où chacun en fonction de son projet socioprofessionnel peut y trouver une place.

Ce journal est le chef d'œuvre des CAP année terminale, 54 jeunes soit 22 serveurs et 32 cuisiniers. A travers ces articles, on peut sentir ce qu'est l'alternance intégrative en MFR, à la MFR de Saint Michel Mont Mercure : c'est une vie collective qui autonomise, responsabilise (la caserne des pompiers, « mois sans tabac », travail en groupe, délégué, commission menu). Ce sont des activités à la MFR connectées aux réalités du milieu professionnel (les produits de saison, jeu Loustic games, les restaurants vendéens, le self et le régime de Cristiano Ronaldo).

Ce sont aussi des rencontres (Clément Barraud du Sans Culotte85, Laurent Prado, Sébastien Traineau, Olivier Limousin, Le chef cuisinier du Normandy, Thierry Marx), enfin ce sont des visites (le vignoble angevin, séjours à Paris, Lyon, Strasbourg, des participations à Serbotel, les vendages).

Tout cela est possible grâce au partenariat, à l'Association MFR composée de parents, de maîtres d'apprentissage, d'anciens toujours prêts à proposer, à participer, à donner, à enrichir les projets pédagogiques.

Nous remercions particulièrement monsieur Clément Barraud du Sans Culotte85 pour son accompagnement journalistique dans ce projet ainsi que la Région Pays de la Loire pour avoir cru en notre projet.

Bonne lecture à vous.

L'équipe pédagogique

Au cœur du musée de la vigne et du vin d'Anjou.

Le mercredi 29 Septembre 2021, nous avons visité le Musée de la vigne et du vin d'Anjou qui est situé au cœur des Coteaux du Layon, à Saint-Lambert-du-Lattay (à 20min au sud d'Angers) dans le Maine-et-Loire. L'évolution de la viticulture et le métier de vigneron de la fin du 19ème siècle à nos jours y sont expliqués. Une belle découverte à réaliser.

Dans un premier temps, nous avons parcouru le musée tout en répondant par groupe à des questions sur une thématique différente : comment fabriquer le vin, le matériel, la vinification, son histoire. Puis après, nous avons eu des corrections et des explications par la guide. Le musée expose l'histoire de la vigne, le matériel, la géologie des vignes, les qualités des sols (de l'ancien temps à de nos jours).

Dans un second temps, nous avons appris à mesurer le taux d'alcool que contient un raisin à l'aide d'un réfractomètre. Par la suite, nous avons récolté quelques grappes de raisin du cépage Cabernet Franc. Cette visite fut très enrichissante et intéressante, elle nous a permis de découvrir beaucoup de choses. C'est pourquoi nous sommes rentrés à la MFR avec quelques bouteilles mais cela est une autre histoire...



Lohane et Maxence



Le Salon SERBOTEL, le monde des artisans



Organisé tous les deux ans, depuis 1985 par Exponentes, le salon Serbotel s'est imposé comme un rendez-vous incontournable pour les professionnels des métiers de bouche, de la boulangerie pâtisserie est la restauration. Ce salon s'est déroulé au Parc des expositions à Nantes du 17 au 20 octobre 2021. Les apprentis de la MFR ont pu y aller pour découvrir cette manifestation professionnelle.

Au cours de ce salon, nous avons pu retrouver des MOF (Meilleur ouvrier de France). On peut s'y rendre pour découvrir de nouveaux produits, de nouvelles machines, mais le plus important c'est d'assister à des concours qui y sont organisés (Photo du concours Mondial du pain, le meilleur boulanger).

Ce salon est généralement réservé aux professionnels du métier, mais au fur à mesure des années, le salon a rencontré un très grand succès, les organisateurs ont alors décidé d'ouvrir le salon au public, cela leur a également permis de lever énormément de fonds pour faire évoluer le salon.

Aujourd'hui le salon SERBOTEL compte plus de 500 exposants et plus de 35 000 visiteurs repartis sur 4 jours. Le salon permet aussi aux écoles des métiers de la bouche de venir s'installer leurs stands au salon, cela permet de faire de la publicité pour proposer leurs formations et leurs établissements. Au tout début du salon, la moyenne d'âge des visiteurs était entre 30 et 50 ans. Mais depuis quelques années, la moyenne a énormément chuté. En 2021, la moyenne est de 18 à 40 ans, depuis que les écoles des métiers de la bouche s'y installent beaucoup de jeunes s'y rendent pour rencontrer des professionnels. Nous sommes là, la relève arrive !

Rodrigo



Une soirée particulière à Serbotel.

Après avoir parcouru les allées du salon Serbotel toute l'après-midi le mardi 19 octobre, les serveur(e)s en BAC PRO 2ème année et les CAP 2ème année, à partir de 18h30, ont assuré une prestation pour les Ambassadeurs du pain, organisateur du concours *Mondial du pain*. Il est intéressant de revenir sur cette soirée et d'y découvrir comment ces apprentis se sont impliqués professionnellement dans cette grande réception. Témoignage de Nolwen et de Laura.

« 18h30, c'est parti, les serveurs entrent en scène : découverte de la disposition de la salle puis son organisation (mise en place de la carcasse et répartition des rôles).



Après le repas, nous mettons une marinière. 19 heures, les convives arrivent et les serveurs les accueillent puis les servent au plateau (des coupes de champagne, des amuse-bouche...).

Le repas a commencé et nous avons fait le service du vin rouge au verre et déposé des bouteilles de vin blanc et rouge, eau pétillante et eau plate.

Puis, lorsque tout le monde fut installé, les ambassadeurs ont remis des prix. Par la suite, nous avons servi les bœufs bourguignons en cassolette et les avons ouvertes devant les clients. Nous avons débarrassé les cassolettes, puis par table, les convives devaient aller se servir eux-mêmes au buffet de fromages et des desserts. L'équipe des serveurs a rangé et débarrassé ce qu'il y avait sur les tables et dans l'office puis sur les buffets. A 00h, le car nous attendait pour rentrer à la MFR, nous sommes arrivés à 1h45 du matin. »

Pour Nolwen et Laura, la soirée s'est bien passée et était intéressante car il y avait des personnes de plusieurs pays donc d'autres cultures mais cela leur a permis de voir un autre type de service de ce qu'elles font d'habitude en entreprise. On apprend tous les jours !

Nolwen et Laura

Les délégués de classe aux réunions parents CAP 2ème année.

Les délégués de classe, deux sont élus par classe, doivent assumer plusieurs responsabilités tout au long de l'année. L'une d'elles est de participer aux réunions afin de témoigner et d'en faire un compte rendu aux membres de la classe.



Cet article vous présente le déroulement de la réunion de parents du mercredi 8 décembre au soir.

Il y a eu différents thèmes posés sur la table : la Porte ouverte (janvier et mars), la visite du C.F.A, le Trophée Saint Michel (4 avril 2022), la prochaine rencontre parents (Mars 2022), l'assemblée générale (décembre 2021).

En bilan d'activité pour l'année 2021, il a été rapporté par les moniteurs présents que nous avons eu des interventions et des sorties pédagogiques dans le cadre de la formation.

A cause du COVID-19, beaucoup de jeunes se sont remis en question sur leur formation malgré cela l'effectif de la formations CAP n'a pas changé depuis la première année. Pour la réussite d'une bonne formation il faut mettre en place deux éléments : s'affirmer au sein de sa formation, se projeter !

Madame Lemoine, adjointe de direction a évoqué le projet : « Quel est mon rêve à court moyen et long terme ? Quel est le projet qui me convient à la fin du CAP ? L'objectif de cette réunion était de mobiliser les parents pour le suivi de formation et l'orientation dans le futur. »

Le 31 mars, il y a eu une seconde réunion. Le jeudi soir, une réunion pour les parents a présenté le retour sur le séjour à Paris. Ce séjour nous a permis de sortir de la Maison Familiale et de découvrir la région et certains monuments dans notre domaine. Le repas et la décoration du restaurant portèrent sur le thème de Paris. Chaque groupe formé durant le voyage à Paris a partagé leur séjour avec les parents en s'appuyant sur des vidéos et photos. Ce fut une belle soirée pour presque terminer l'année.

Salina, Evanny, Enzo, Lucas

Enquête sur un lieu stratégique. La cantine, le self, le restaurant... bref, le repos de l'apprenti

C'est un secret pour personne, tout le monde mange, même les cuisiniers ; surtout peut-être ?

A la MFR, les apprentis se restaurent au « self », matin, midi et soir. C'est donc un endroit très important où ils peuvent, entre autres, consommer ce qu'ils ont produit en Travaux Pratiques. Nous sommes allés à la rencontre de l'équipe de cuisine du self pour comprendre comment elle fonctionne. Tout d'abord, nous pourrions aborder des premiers changements puis des futurs projets qu'ils ont à l'esprit et pour finir évoquer les sentiments des élèves.

Une nouvelle équipe de cuisiniers

Au début, la MFR travaillait avec un groupe extérieur qui s'appelle API. Suite à la fin du contrat avec API, la MFR a décidé de recruter des cuisiniers. Aujourd'hui, c'est une équipe de 4 cuisiniers. Le parcours de notre chef cuisinier, Julien, est riche. Il détient un CAP, BEP un BTS mais également un BAC CUISINE.

Les horaires du self varient très souvent, quand une classe à TP, elle passe en priorité au self pour arriver à l'heure au TP.

Une qualité retrouvée

Ils utilisent uniquement des produits de saison, locaux pour faire des plats de bonnes qualités et apporter du bonheur aux élèves sur les temps de repas. Nous avons découvert qu'ils se fournissaient principalement chez Ouest frais. Ils font leur maximum pour utiliser des produits frais.



Ils gèrent les menus avec des nouveautés comme la tartiflette, les pizzas... La cuisine est moins industrielle qu'avant dû au fait qu'ils font tout maison et ils ont diverses idées pour les desserts, les entrées mais aussi les plats. De plus, l'équipe est sympathique. Ils nous laissent le choix pour les plats et pour les desserts. Pour les desserts, il y a eu une variante entre les pays européens par exemple : panacotta/tiramisu/ gâteaux. Ils varient entre la viande et le poisson et nous mangeons rarement les mêmes choses.

Des projets plein la toque

Ils ont en projet de faire déguster aux apprentis des plats typiques des régions du monde. Exemple, c'est dernier temps, nous avons mangé des plats italiens mais aussi des petits déjeuners anglais. Un autre projet est de préparer une grosse raclette.

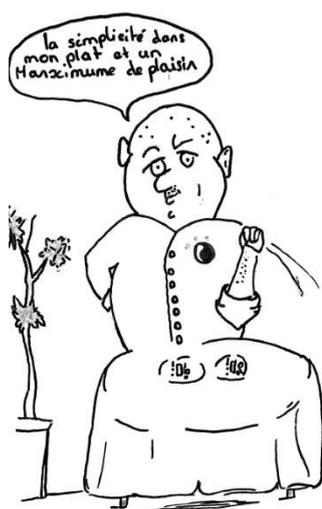
Et les apprentis ?

Nous avons réalisé un sondage auprès de plusieurs classes de CAP. Il s'avère qu'une majorité a trouvé que les plats étaient variés, qu'une grande majorité souhaite que cela s'améliore encore. Cependant la nouvelle équipe du self affirme qu'elle est en train de faire son maximum pour faire un changement évolutif.

Ils ont reçu une fiche de route, ils doivent préparer pour un service : 4 entrées, 1 viande et 1 poisson, 1 féculent et 1 légume, 2 assiettes à fromage, 4 desserts. Le self préfère respecter une fréquence par rapport

à la viande et aux aliments qu'il propose. Il essaye tant bien que mal de respecter les orientations de la Commission menu. Mais son gros point fort est qu'il réalise ses menus lui-même.

D'autre part, les apprentis ont aussi une sensation de bien-être quand ils mangent, ils préfèrent manger des producteurs locaux et bio que de manger de l'industriel et du surgelé !



Les fruits et légumes de saison, ça a du bon !

Voici un détail trop souvent oublié, quand est-ce que vous mangez vos légumes ? Les légumes ne sont pas toujours les mêmes en fonction des saisons. Aujourd'hui, nous allons vous guider pour manger vos fruits et légumes suivant les saisons.



En hiver

- Pomme de terre
- Topinambour
- Carotte

- Panais
- Orange
- Pamplemousse
- Kiwi

Au printemps :

- Radis
- Concombre
- Choux
- Asperge
- Banane
- Mandarine
- Citron

En été

- L'aubergine
- Poivron

- Blette
- Tomate
- Brocolis
- Fenouil
- Fruits rouges
- Melon

En automne

- Citrouille
- Butternut
- Champignon
- Betterave
- Coing
- Figue
- Raisin

Et maintenant, voici des recettes pour chaque saison. Bon appétit

En hiver : le Velouté de Potimarron, bien sûr

- Pomme de terre
- Oignons hachés
- Crème
- Curry
- Muscade
- Sel



Au printemps : le fameux Navarin d'agneau

- Epaule d'agneau
- Oignon / Ail
- Huile d'olive
- Navets
- Carotte
- Petit pois
- Pomme de terre nouvelle
- Herbe
- Beurre
- Bouillon



En été : un bon Roulé d'aubergines à la ricotta

- Aubergine
- Jambon de paris
- Ricotta
- Olive
- Graine de fenouil
- Tomate
- Sel / Poivre



En Automne : un fin Dos de cabillaud sur lit de poireau

- Dos de cabillaud
- Gros poireau
- Beurre
- Citron
- Huile
- Sel / Poivre



Être Pompier volontaire, c'est possible !

Quand nous sommes allés à la caserne de pompiers de Mouchamps, nous avons pu voir plein de choses (voir l'article suivant). Nous y avons été car un des moniteurs de la MFR y participe en tant que pompier volontaire. C'est un engagement qui mérite d'être présenté.

Il y a 20 pompiers volontaires à la caserne de Mouchamps. Nous avons appris des choses sur le fonctionnement de la caserne de pompiers, des camions et des interventions. Ils nous ont raconté comment et pourquoi ils sont devenus pompiers volontaires, comment ils s'organisent entre leur vie de famille, leurs enfants et leur métier.

Lorsqu'ils sont de garde, ils peuvent être bipé (le bip sert à prévenir en cas d'incendie, d'accident, de malaise ou autre) et le volontaire doit se rendre à la caserne pour intervenir en tenue. Le moniteur de la MFR, lui, ne décroche pas car il est à plus de dix kilomètres de la caserne (il faut être à 5 minutes de la caserne). Chaque semaine, il y a des gardes et le lundi, ils font un tour de tous les camions pour regarder si tout fonctionne ou non.

Bien organisés, ils sont toujours prêts. Merci aux volontaires de se signaler à la caserne de leur commune.

Ryan, Adrien et Victor



Les 2.8 prennent feu

Le jeudi 4 Novembre, le groupe des 2.8, en 2ème année de CAP cuisine est allé à la rencontre de 3 sapeurs-pompiers de la caserne de Mouchamps pour une visite incroyable et nous présenter leurs matériels et comment ils procèdent lors de leurs interventions. Charles, Anthony et Sophie, pompiers volontaires, nous ont montré par petit groupe ce qu'ils possèdent.

Sophie nous a expliqué ce que contenait l'ambulance et par quoi ils commençaient lors de certaines d'interventions, car toutes sont différentes (accident de voiture, malaise, perte d'un membre, crise cardiaque, chute...). Ils sont équipés d'un sac avec à l'intérieur, une trousse avec compresse, bandage, et biseptine, une trousse avec un stéthoscope, un thermomètre, piqûre pour le taux de sang, un brassard pour la tension, une plaque avec des feuilles pour expliquer l'accident de la personne et sa situation physique pour les médecins qui vont s'occuper de la victime à l'hôpital. Il y a aussi une bouteille d'oxygène au cas où la personne est en manque.



Dans le camion, il y a jusqu'à trois personnes qui peuvent y aller. L'ambulance est bipée seulement lorsqu'il y a une victime, elle possède un brancard, défibrillateur, panneau de signalisation, des poches pour paralyser la victime, masque à oxygène.

Le camion d'incendie est un camion tout terrain, il contient 3500L d'eau. 6 personnes sont dans le véhicule : le chef, le conducteur et deux binômes. Un des

deux binômes a pour rôle de brancher les tuyaux pendant que l'autre binôme tient la lance incendie. Nous avons eu l'occasion d'essayer la lance en compagnie de Charles qui était derrière nous pour nous aider à tenir le tuyau. Un pompier ne peut pas tenir une lance tout seul, il doit avoir son coéquipier avec lui. Une lance à eau tire 500L d'eau à la minute donc le réservoir se vide très rapidement, il y a aussi plusieurs commandes selon l'incendie.

L'accueil de l'équipe des pompiers a été formidable, des personnes que nous sommes amenés à retrouver au restaurant comme clients ou comme intervenant. Eh oui, s'il y a un incendie dans la cuisine, un accident, un malaise au restaurant ... ; qui viendrait ? Eux, les pompiers, nos héros.

Louis, Clément, Norah



Enquête spéciale : « Le mois sans tabac ».

Le tabac, comme toute addiction, est un fléau. On commence souvent jeune, très jeune parfois ; à nos âges... C'est pourquoi, la MFR de Saint Michel Mont Mercure s'est associé à la CPAM 85 et à EVEA La Métairie dans une grande campagne d'information, de sensibilisation, de prévention en novembre, décembre.

Durant la semaine du 2 au 5 novembre, nous avons pu nous renseigner sur les dangers sur le tabac, stupéfiant et l'alcool. Nous avons pu échanger avec un tabacologue et des moniteurs qui organisaient le mouvement. Le but de cette action était de se renseigner sur les risques et la problématique des fumeurs, risque de consommation de tabac et autres substances illégales, ainsi que de l'alcool. Mais le but était aussi d'inciter à ne pas commencer et à réguler sa consommation personnelle de tabac, alcool et stupéfiant.



Le tabac, un danger

Le tabac est une plante originaire d'Amérique, haute et à larges feuilles, qui contient un alcaloïde, la nicotine. La drogue est substance toxique, stupéfiant. L'alcool est un liquide incolore et inflammable obtenu par distillation du vin et des jus sucrés fermentés. La cigarette, l'alcool et la drogue, un sujet dont chacun est ou a été touché dans sa vie.

En France, le tabac est la principale cause évitable de cancers. Le tabac actif est responsable de 20 % des cancers en France. Le plus répandu est le cancer du poumon, mais d'autres types de cancer sont aussi favorisés par le tabagisme : gorge, bouche, lèvres, pancréas, œsophage, reins, vessie, utérus... Le tabac est la première cause des maladies cardio-vasculaires, c'est-à-dire des maladies qui touchent le cœur et les vaisseaux sanguins. Les plus répandues sont : l'infarctus du myocarde, l'anévrisme, l'accident vasculaire cérébral (AVC), l'hypertension artérielle et l'artérite.

Attention à l'alcool.

Même consommé en faible quantité, l'alcool a une influence sur le développement de nombreuses maladies : cancers, maladies cardiovasculaires et digestives, maladies du système nerveux et troubles psychiques. L'alcool peut également être à l'origine de difficultés plus courantes (fatigue, tension artérielle trop élevée, troubles du sommeil, problèmes de mémoire ou de concentration...). L'alcool augmente les risques de certains cancers, de maladies cardiovasculaires, cirrhose... La santé mentale se voit également très impactée notamment au niveau du cerveau à long et à court termes.

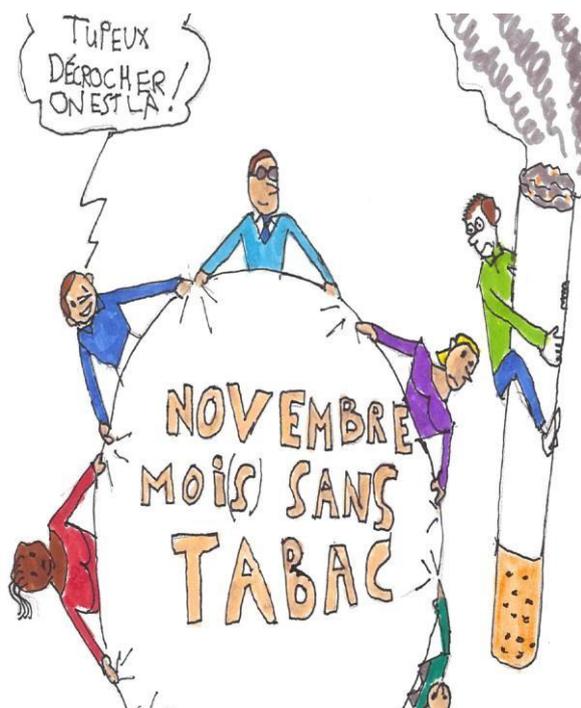
Témoignage : comment arrêter ?

Nous avons interviewé une ancienne fumeuse qui nous a expliqué comment elle a arrêté : " J'ai commencé la cigarette dès mon adolescence jusqu'à ma première grossesse, c'est ce qui m'a motivée à arrêter la consommation de tabac. Or, pendant une période difficile de ma vie, mon seul réconfort a été la cigarette. C'est une chose compliquée car, en effet, ce n'est pas notre corps qui nous réclame du tabac mais notre cerveau qui assigne la cigarette à des moments de bonheur. J'ai donc, pour une deuxième fois arrêté en me focalisant sur le sport, maintenant dès que j'en parle ou que je la sens, j'ai des nausées."

Pour arrêter le tabac, l'alcool ou la drogue, vous pouvez contacter certains numéros, aller dans des groupes de soutien, se faire parrainer, se faire aider par ses proches et même stopper sa consommation tout seul.

Courage, c'est possible de vivre autrement.

Clément, Téo, Manon



Règles du jeu : Lousticc games

But du jeu : arriver au bout de la grille après avoir répondu aux questions.
Pour gagner, vous devez faire pile le chiffre pour arriver à la dernière case.
Ce jeu peut se jouer en groupe, de 2 à 6 personnes dans chaque groupe.
Si vous faites n'importe quel double, vous avez le droit de rejouer un dé.

Il doit y avoir un maître du jeu.
Si vous ne faites pas le bon chiffre, vous devez reculer le nombre qui vous reste.
Vous utilisez deux dés de jeu.
Le premier groupe arrivé remporte la partie.

Si vous avez aimé, rejouer ! ☐

Questions

2 questions sont proposées pour chaque cas afin de varier parfois.

- 1- Que veut dire HCR ?
- 1 b- Avec quel fruit pouvons-nous cuisiner le canard ?
- 2- Quelle température a une chambre froide positive pour la viande ?
- 2 b- Citez trois mentions obligatoires sur une étiquette alimentaire ?
- 3- Que signifie le col bleu-blanc-rouge ?
- 3 b- Peut-on être plusieurs fois MOF ?
- 4- Avancer de deux cases.
- 4 b- Combien faut-il de pourcentage pour une chantilly ?
- 5- Qu'est-ce que la marche en avant ?
- 5 b- Qu'est-ce que du hadock ?
- 6- Avec quel objet ouvre-t-on une bouteille de vin ?
- 6 b- Qu'est-ce qu'un inventaire mensuel ?
- 7- Combien y a-t-il de régions viticoles en France ?
- 7 b- Qu'est-ce qu'un inventaire annuel ?
- 8- Deux cases en arrière.
- 9- Citez trois régions viticoles de France.
- 9 b- Combien d'inventaire sommes-nous obligés de faire par an ?
- 10- Une crème brûlée mise en vitrine 30 minutes avant la fin du service peut-elle être resservie ?
- 10 b- Avec quoi lavons-nous les couverts pour les faire briller ?
- 11- Citez les 5 sens.

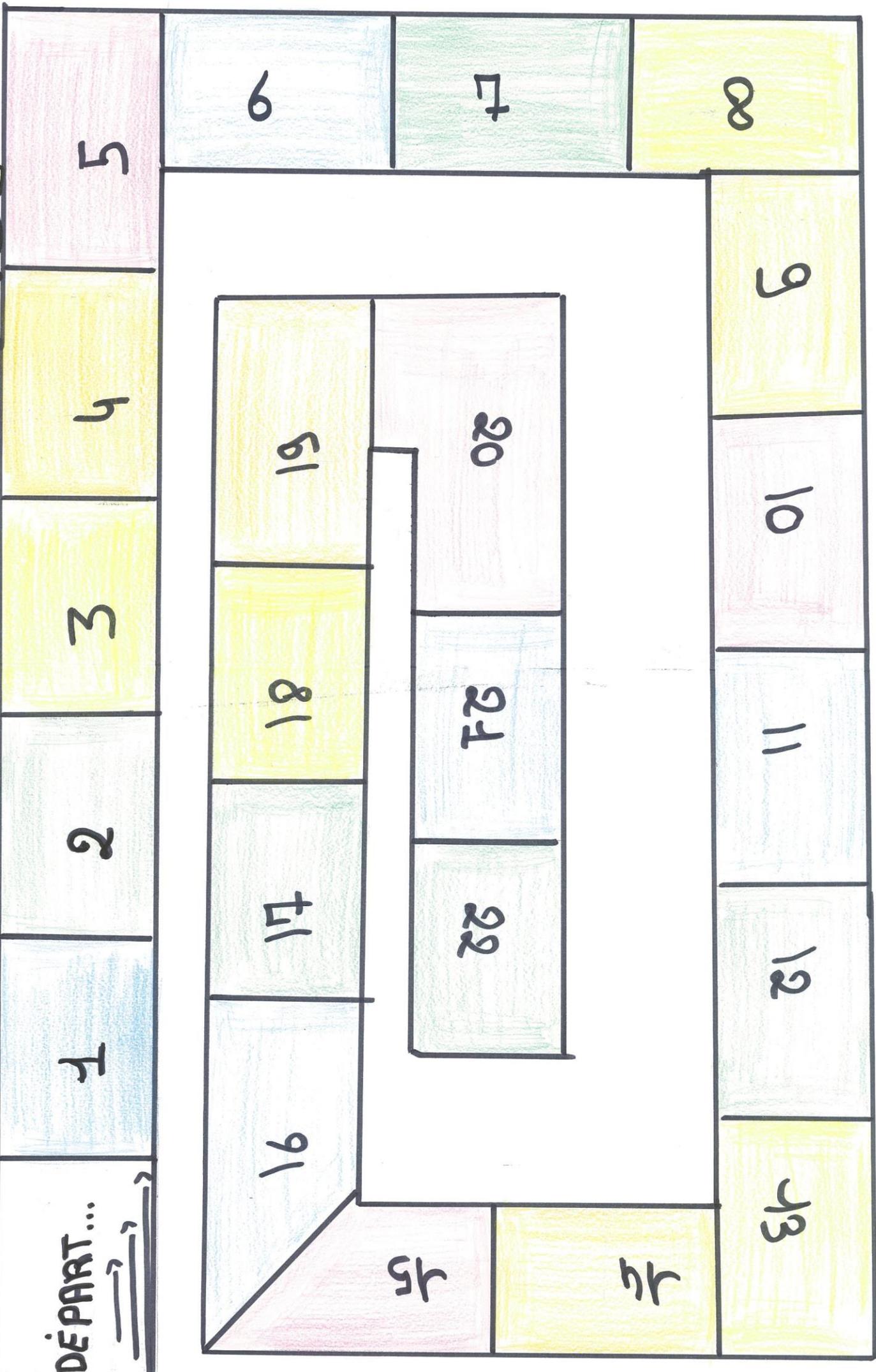
- 11 b- Que veut dire PEPS ?
- 12- Citez 3 contrats de travail.
- 12 b- Que veut dire FIFO ?
- 13- Que veut dire SARL ?
- 13 b- Combien y a-t-il de fromages AOC en France ?
- 14- Passez votre tour (Cheh)
- 14 b- Comment appelle-t-on la date d'un vin ?
- 15- Le blanc d'œuf coagule à partir de... °C et le jaune ... °C
- 15 b- Qu'est-ce qu'un riz pilaf ?
- 16- Quel aliment intervient dans la réalisation d'une émulsion d'une vinaigrette ?
- 16 b- Citez deux labels ?
- 17- Quelles sont les 4 principales mises en place ?
- 17 b- Quand enlevons-nous les miettes sur la nappe ?
- 18- Quels sont les ingrédients pour faire le pain ?
- 18 b- Que dit un serveur au pass quand il demande le plat ?
- 19- Que veut dire PAN ?
- 19b- Que veut dire PAB ?
- 20- Avec quel objet mesurons-nous le degré d'alcool d'un raisin ?
- 20b- Quand a lieu la récolte du raisin (les vendages) ?
- 21- Quelle est la particule blanche d'un raisin ?
- 22- Faites 6 pour gagner



Vous trouverez le plateau jeu et les réponses dans les pages suivantes

! LOGISTICS 'GAMES' 3!

DÉPART...
→ → →



Ah non, Paris ne s'est pas faite en un jour.

Paris, fut pour nous la destination de notre séjour de découvertes gastronomiques, culturelles, sociales. C'est simple de partir mais préparer un tel séjour cela demande du temps. Pour profiter de celui-ci, nous avons réalisé diverses actions.

Pour préparer le séjour à Paris, la classe des CAP 2^o, a eu une veillée reportage sur Paris de l'émission « Echappées belles ». Une fois le sujet lancé, collectivement nous avons signé notre engagement sur les objectifs du séjour et sur l'attitude professionnelle qu'il fallait se comporter à Paris.

Par la suite, il fallait trouver des restaurants à visiter, cela était compliqué étant donné les circonstances sanitaires. Les moniteurs ont aussi cherché à construire un planning auquel nous avons ajouté des visites culturelles de notre choix : tour en péniche, visite de catacombes... Nous avons construit des questionnaires pour chacune de nos visites, histoire de lancer l'échange, la discussion une fois sur place.

Puis c'est le séjour, 4 jours à vivre en petits groupes de manière autonome, à 5 avec un accompagnateur (un parent en général). Nous suivions les rendez-vous programmés et nous nous baladions selon nos envies. De retour en Vendée, chez nous, nous avons échangé avec nos maîtres d'apprentissage et nos parents sur le séjour. Enfin, pour terminer, la session suivante, à la MFR, nous avons préparé un repas « à la parisienne » servi à l'occasion de la réunion parents/moniteurs à la MFR. Le séjour, c'est voyager, rencontrer des professionnels, visiter des établissements, des lieux culturels, une grande ville, c'est une expérience qui nourrit aussi notre vision du métier. Le voyage forme la jeunesse.

Enzo

1- Hôtellerie-Café-Restaurant

1b- L'orange

2- Entre 0°C et 3°C

2b- Poids, Prix, Date

3- MOF

3b- Non

4- Avancer de deux cases

5- Respecter le circuit des aliments/ produit propre et/ou sale

5b- Aiglefin

6- Un limonadier

6b- Par mois

7- 13

7b- Par an

8- Deux cases en arrière

9- Vallée de la Loire, Bordelais, Vallée du Rhône, ...

9b- Minimum 1

10- Non, elle doit être jetée car le client a été en contact avec le produit.

10b- Vinaigrette

11- Goût, odora, vue, toucher et l'ouïe

11b- PEPS

12- CCD, CDI, saisonnier, extra, ...

FIFO

13- Société à responsabilité limitée

46

14- Passez votre tour

15- 62°C et 68°C

15b- La cuisson du riz se finit au four

Eau + Huile + Lipides

16b- Label Rouge, BIO, Made in France, ...

17- Brasserie, Banquet, A la carte, Séminaire

17b- Avant le dessert

18- Levure + Eau + Levure

18b- La suite

19- Prix d'Achat Net

19b- Prix d'Achat Brut

20- Réfractomètre

20b- Octobre-Novembre

La praline



12b-

13b-

16b-

21-

Le Plaza Athénée, un grand hôtel parisien

Au cours de notre séjour à Paris, nous avons visité énormément d'entreprises, en voici une, légendaire, le Plaza Athénée.

Le Plaza Athénée est un palace (5 étoiles), il y a 2 restaurants gastronomiques. Pour assurer son fonctionnement, l'entreprise compte sur 550 personnes, 84 corps de métiers différents comme cuisinier, serveur ... La nuit dans le palace Plaza Athénée est à 30 000€ la nuit. Il y a 154 chambres et 54 suites pour un accueil max de 500 personnes.

Il y a quatre ascenseurs pour desservir tous les niveaux et tous les étages de l'hôtel sont dans un style différent. Ils sont associés à Dior (parfum de luxe, maquillage et vêtement). Au restaurant, le menu est environ à 400 euros mais le chef était Alain Ducasse en 2020.

C'est ça la vie dans un palace.

Clément et Edouard

Hôtel Plaza Athénée, 25 Av. Montaigne, 75008 Paris



La grande histoire du Restaurant Buerehiesel se poursuit.

Le grand chef Eric Westermann du restaurant Buerehiesel à Strasbourg a pu nous accueillir lors de notre séjour à Strasbourg.

Situé en plein milieu du Parc de l'Orangerie, il était auparavant, en 1607, une ferme située à Molsheim. Cette ferme, est démontée et remontée, en partie, en 1895 pour l'exposition industrielle internationale. En 1989 est ajoutée la verrière. Antoine Westermann le père du chef actuel Éric Westermann, installé depuis 1970, avait acquis sa 3ème étoile en 1994.

Éric Westermann a repris l'entreprise, il ne voulait pas continuer avec les 3 étoiles de son père, il trouvait ça trop facile ! Il a donc fait le choix de repartir à zéro et a réussi à obtenir 1 étoile en 6 mois, en 2008. Chapeau l'artiste !

Pour les gastronomes : Restaurant Buerehiesel, 4, parc de l'Orangerie, 67000 Strasbourg

Cyriane, Marion



L'Hôtel Sofitel de Strasbourg, le premier du genre !

L'hôtel Sofitel de Strasbourg qui a été créé en 1964 fut le 1^{er} Sofitel au monde. Il fait partie de la chaîne mondiale « Accor » aux 260 000 collaborateurs.

Cet hôtel présente un cadre luxueux, accueillant et chaleureux. En effet, il détient 5 étoiles et est composé d'un restaurant traditionnel qui met en valeur la cuisine alsacienne. Tous leurs produits frais sont locaux ! Ils ont une capacité de 60 couverts et de 150 chambres sur 5 étages.

Le 5^{ème} étage est un appartement qui comporte une salle de fitness. Il coûte 20 000€ la nuit... Sinon, les prix des chambres peuvent aller de 200€ à 1200€. Au niveau du personnel, il y a 15 personnes en cuisine, 7 en salle, 6 en petit déjeuner, 10 en chambres et 10 en linge.

En se déplaçant dans les couloirs de l'hôtel, nous pouvons observer la référence au traité d'Alsace : au sol, on peut le lire, en alsacien. A quelques pas de la Cathédrale, ce magnifique hôtel est au cœur du Strasbourg historique.

Pour les curieux : Sofitel Strasbourg Grande Île, 4 Place Saint-Pierre-le-Jeune, 67000 Strasbourg

Cyriane, Marion

Le Kouglof, le gâteau alsacien

Hum... connaissez-vous cette typique recette alsacienne présente à toutes les fêtes ? Elle est aussi parfaite pour le petit déjeuner ou pour le goûter ! Allez, je vous en donne la recette.

INGREDIENTS (pour 6 personnes) :

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| • 300 g de farine | 1 œuf |
| • 1 sachet de levure | 110 g de beurre |
| • 15 cl de lait | 80 g de sucre |
| • 1 pincé de raisins secs | 1 cuillère à soupe Kirsch |
| • 1 pincée de sel | |

PREPARATION :

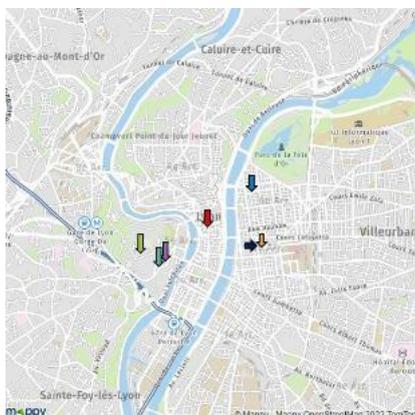
Pour commencer, faites tremper les raisins dans le kirsch allongé d'eau tiède pendant environ 30 min. Délayez la levure dans 5 cl de lait tiède, et laissez reposer 10 à 15 min. Pour continuer, versez la farine dans une terrine, faites un puit au centre puis incorporez la levure délayée, le reste de lait, l'œuf le sucre et le sel. Mélangez le tout et pétrissez la pâte pendant environ 10 min. Ajoutez le beurre coupé en dés et travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique. Incorporez les raisins égouttés, puis laissez reposer dans un endroit chaud pendant 1 h. Déposez la pâte dans un moule à kouglof légèrement beurré et laissez reposer 1h. Préchauffez le four à 180 degrés. Enfournez le kouglof pour environ 40 min. Laissez refroidir, démoulez et servez froid.



Jeanne

Vous ne savez pas dans quel restaurant aller à Lyon ? Suivez le guide gastronomique.

Ce petit plan vous situe quelques restaurants de notre sélection, faites-nous confiance, nous y sommes allés, le service, la qualité sont reconnus.



Légende :

Le café du jura : rouge
L'Alexandrin : orange
Le Bouchon de sully : bleu
Le Fourvière Hôtel : vert
Hôtel Villa Maïa : violet
Christian Têtedoie : cyan



Le café du jura

Le café du jura a une atmosphère d'antan, un bar classique dédié aux vignobles et une déco cuivrée avec des tables dressées de blanc où se côtoie le tout Lyon. Le café du jura est un bouchon traditionnel Lyonnais avec des spécialités Lyonnaises. 25 Rue Tupin, 69002 Lyon

L'Alexandrin

Cet Alexandrin fait rimer originalité avec générosité, sur la base de beaux produits du terroir. Végétarien, répertoire lyonnais revisité, ou pure création : chaque menu propose une variation gourmande dans une ambiance feutrée. L'alexandrin est un restaurant traditionnel et gastronomique. 83 Rue Moncey, 69003 Lyon

Le bouchon de sully

Le bouchon de sully est un restaurant typiquement lyonnais qui respecte les traditions lyonnaises instaurées par les canuts. C'est sûrement le bouchon le plus récent, il a ouvert en 2014. Le bouchon de sully est un bouchon traditionnel Lyonnais. 20 Rue Sully, 69006 Lyon

Le Fourvière Hôtel

Aménagé dans un couvent reconverti datant du XIXe siècle, cet hôtel paisible est situé au sommet de la colline de Fourvière. L'établissement comprend un restaurant chaleureux et un café-bar convivial. Il possède également un espace spa doté d'un bain à remous, d'un hammam et d'une piscine extérieure chauffée avec couloirs de nage. 23 Rue Roger Radisson, 69005 Lyon

Hôtel Villa Maïa

Entouré de restaurants, cet hôtel élégant contient des chambres élégantes qui sont équipées de divers fournitures en passant par un minibar avec boissons sans alcool a une Smart TV. Les chambres offrent une vue sur la ville ou le jardin. Un service de chambre est proposé 24h/24, 7j/7. Le petit-déjeuner est inclus. L'établissement possède un restaurant chic, un bar contemporain, une bibliothèque, un jardin et une piscine intérieure. 8 Rue Pierre Marion, 69005 Lyon

Christian Têtedoie :

Bénéficiant d'une vue panoramique sur la ville de Lyon, le restaurant Christian Têtedoie allie cadre exceptionnel et cuisine française raffinée. Le restaurant Christian Têtedoie est un restaurant gastronomique. 4 rue Professeur Pierre MARION, 69005 Lyon.

Kylian Bertret – Tom Gate



*Gusteau est à Ratatouille
ce que Bouvier est à la France*

Interview exclusive de Laurent Pardo, manager de salle à la Brasserie des lumières à Lyon

Profitant de notre séjour professionnel et culturel à Lyon, nous nous sommes arrêtés à la Brasserie des lumières pour visiter l'établissement. Nous avons posé quelques questions à Laurent Pardo, le manager de salle. Rencontre.

Comment-vous appelez-vous et quel métier exercez-vous ? Je m'appelle Laurent Pardo, je suis Manager de Salle au Restaurant la Brasserie des Lumières.



Quelle est la date de création du restaurant ? La date de Création du restaurant est en 2016, en même temps que le stade mais, moi, je suis arrivé en 2017 au restaurant en tant que serveur puis je suis monté en grade et j'ai pris la place de Manager de Salle.

Quelle est la capacité du Restaurant en superficie et en couverts ? La capacité du restaurant est de 700m2. Pour ce qui est de la salle, par service, nous faisons 200 couverts environ.

Comment s'organisent les services et y-a-t-il des tarifs ou des menus préparés à l'avance ? Pour les services, nous ouvrons que les midis et soirs de match. Les midis, nous sommes sur des clients d'affaires avec les venues de temps en temps de quelques célébrités : joueurs avec leurs familles, Jean-Michel Aulas... Pour les soirs de match, nous sommes sur des menus uniques pour un tarif qui varie entre 35 euros à 80 euros en fonction de l'affiche du match (Ligue Des Champions, Derby ...).

Quels sont vos horaires d'ouverture ? Le midi, le service commence à 12h et se termine vers 15h voire 16h. Pour ce qui est des matchs éventuellement à 13h, un Brunch est prévu pour le match du midi. Pour les matchs du soir, nos portes ouvrent vers 18h30 pour que les clients aient le temps de manger avant le match pour ensuite en profiter une fois le repas terminé. Une pause collation est prévue durant la mi-temps puis à la fin du match, il n'y a pas ce que vous appelez, un « after », les jeunes (prenant ça à la rigolade).

Et enfin, une dernière question sur ce rôle « Manager De Salle », qu'est ce qui vous anime durant un service ? Mon rôle est avant tout de bien vérifier le bon déroulement du service en salle pour éviter toutes anomalies durant le service qui pourrait contraindre le client, nous sommes un gastro, nous ne pouvons pas nous permettre d'être bon en cuisine mais plus bas en gamme en salle (en rigolant), nous devons mettre en valeur le beau métier qui nous anime pour pouvoir avancer vers le positif.

Merci monsieur Prado et bonne route.

Ryan et Dorian



Le vivarais, un restaurant lyonnais qui vaut le détour.

A l'occasion de leur séjour professionnel et culturel à Lyon, du 28 février au 4 mars 2022, un petit groupe d'apprentis cuisiniers et serveurs a eu l'occasion de visiter le restaurant Le Vivarais, une des institutions gastronomiques de la ville. Au cœur du restaurant, en voici une présentation qui pourrait vous allécher.

Ouvert en 1917 par une mère lyonnaise, le restaurant repris par William Jacquier et sa fille Audrey. William Jacquier a obtenu son titre de MOF en 1996.

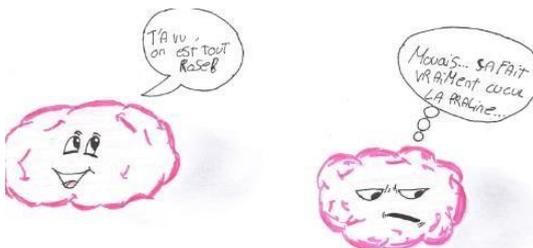
Il réalise une cuisine traditionnelle et tout est fait maison. Sa cuisine est spécialisée dans les abats et le gibier en saison. Il a été récompensé par la certification « Bouchon lyonnais ». Sa fille Audrey, sur les traces de son père, a fini 4^{ème} au concours MOF et c'était la seule lyonnaise sélectionnée.

Le vivarais ne travaille pas de poisson, juste des abats et du gibier en saison. Le fond d'artichaut des mères lyonnaises au foie gras est aussi emblématique que le cochon de lait rôti farci. Le lièvre à la royale en hiver est aussi emblématique que les autres, cela dépend des saisons. Il propose aussi du vin de la région à déguster ou à emporter. Sa fille a aussi des spécialités en pâtisserie comme la tarte aux pralines. Hum...

www.restaurant-levivarais.fr, 1 place gailleton – 69002 Lyon, 04 78 37 85 15.

Menu Cuisine en Scène à 39,00€. Menu Cocotte du Vivarais à 29,00€. Menu du Marché est disponible uniquement pour le déjeuner. Fermeture du Dimanche-lundi.

Evanny



Le parcours de Sébastien Traineau au Cayola

Aujourd'hui, Sébastien Traineau est responsable de salle au restaurant Le Cayola, aux Sables d'Olonne. Il nous a accordé quelques instants pour recueillir son parcours.

Arrivé en Octobre 2010 au restaurant Le Cayola, aux Sables d'Olonne en tant que simple stagiaire, Sébastien Traineau a obtenu après quatre années de formation, un BEP Service puis un BAC Pro Hôtellerie Restauration. Après cela, il commença la saison en 2011 en tant que commis de salle puis signa un CDI en 2012. Il a su gravir les échelons au fur et à mesure dans ce restaurant alors étoilé : demi chef de rang, chef de rang, assistant maître d'hôtel, et maintenant il est responsable de salle.

Monsieur Traineau gère une équipe en salle qui se compose de 8 personnes, et 9 en saison : lui-même en responsable de salle, un assistant responsable, un maître d'hôtel, un sommelier, un chef de rang, deux serveurs/euses, une apprentie, un saisonnier en été.



Sa journée se compose comme ceci : le matin, il ouvre le restaurant, il consulte les emails et y répond. Ensuite, il prépare le plan de table pour la journée en suivant les réservations, il rencontre ensuite les clients privés pour préparer leurs repas. Suit le service du déjeuner, puis une reprise à 19 h. Après le service du soir, il faut fermer le restaurant et compter la caisse du jour.

Merci à M. TRAINEAU d'avoir bien voulu répondre à nos questions.

Le Chef cuisinier de l'hôtel Barrière 5 étoiles, « Le Normandy », à Deauville

Et si on s'intéressait à une autre région ? Moi j'aimerais aller à Deauville en Normandie. Il y a là-bas, sur cette côte luxueuse, un Hôtel-restaurant de grande renommée, Le Normandy. Connaissez-vous son chef de cuisine?

Je vous tairai son nom, vous saurez juste qu'il a 21 ans, et a fait un Bac pro en cuisine en 3 ans puis il a réalisé un Bachelor en Management en restauration. Après un passage d'un an au restaurant Le Moulin, il est depuis quelques années au restaurant du Normandy.

Il commence toujours sa journée par prendre son café/cigarette puis il organise sa mise en place selon le nombre de couverts (entre 450 et 500) et transmet les informations à son équipe de cuisiniers.

Grâce à ce nombre de couverts impressionnant, ils font entre 200 000 et 250 000 € de chiffre d'affaires par semaine alors que la salle ne peut accueillir que 300 personnes simultanément.

Le Normandy, c'est donc bien un gros bateau restaurant, immense. A découvrir.

LE NORMANDY, 38 rue Jean Mermoz, 14804 Deauville, France, +33 (0)2 31 98 66 23



MD/Gabriel/Dylan

Rencontre avec un « ancien », Olivier Limousin

Le mercredi 24 novembre 2021, Olivier Limousin est venu à la rencontre des CAP 2ème année au CFA de St Michel Mont Mercure en Vendée. Il était principalement venu pour voir sa famille, puis est ensuite venu nous voir au CFA. Le Chef est venu aider les apprentis cuisiniers à faire une sauce béarnaise, et est ensuite venu voir les apprentis serveurs pour leur parler de son parcours professionnel, ils lui ont ensuite posé des questions et échangé avec lui. Rencontre avec un grand chef.

Un parcours international sur les plus hauts sommets.

Son apprentissage s'est déroulé à l'hôtel "Le Grand Turc" à l'Oie, il était en alternance à la MFR St Michel Mont Mercure, puis il est parti sur Paris où il a travaillé dans plusieurs « grandes maisons » : Le Bellecour à Paris 1* Michelin, L'Amphycles à Paris 2* Michelin, Le Taillevent à Paris 3* Michelin, La Table de Joël Robuchon à Paris 2* Michelin, L'Atelier de Joël Robuchon à Londres 2* Michelin, L'Atelier de Joël Robuchon à Bangkok 1* Michelin.



Il a travaillé aux côtés de Joël Robuchon pendant 15 ans, et auparavant, Philippe Groult, Philippe Legendre. Il a également eu la chance de rencontrer Pierre Gagnaire, Alain Ducasse, Arnaud Donckele, Cyril Lignac... « En travaillant dans des restaurants étoilés Michelin, on a toujours la possibilité de rencontrer des chefs connus et reconnus » dit-il. Actuellement, il est sur un projet aux Etats Unis. Côté médias, il a participé aux émissions de cuisine suivantes : Bon appétit bien sûr, Carte postales gourmandes, il a été juge de la demi-finale de Master Chef en Angleterre, Juge de Master Chef en Thaïlande, un passage à TV Vendée et sur France

3...

Comment naît une passion ?

La passion du métier de cuisinier lui a été transmise par sa grand-mère. « Il était très important pour elle de préparer de bons repas quotidiens à mon grand-père et à toute la famille. » Il a réalisé le plaisir qu'elle pouvait procurer grâce à sa cuisine et c'est cela qui lui a donné envie de devenir cuisinier pour ainsi essayer de donner du plaisir aux gens. Après ça, il rêvait de travailler sur Paris dans les grands restaurants et ce métier lui a permis de réaliser ce rêve d'aventures, de voyager et de rencontrer des gens de différents horizons et cultures. Il ne possède pas de restaurants mais il a une compagnie de dîners privés exclusifs à domicile, "l'Exécutif chef". Elle compte 9 employés. Il travaille aussi beaucoup avec des extras que ce soit en cuisine ou en salle en fonction du nombre de clients. Durant cette période de covid, il a travaillé exclusivement à domicile et plus particulièrement le soir, les clients ont un désir de se faire plaisir avec un beau dîner.

Olivier Limousin, est un exemple pour tout apprenti et cela n'est pas fini...

Soren, Sam, Nolwen et Laura

LE REGIME ALIMENTAIRE DE CRISTIANO RONALDO

A 37 ans, le footballeur portugais Cristiano Ronaldo demeure un sportif de très haut niveau. Comment fait-il pour se maintenir encore au haut niveau international dans ce sport exigeant ? Peut-être qu'une des réponses est à voir du côté de son régime alimentaire.

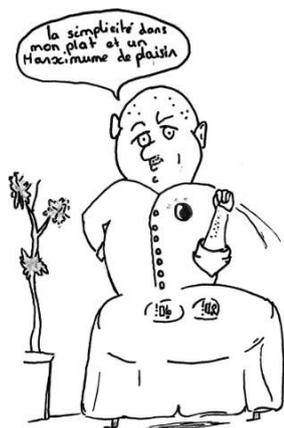
Saviez-vous que Cristiano Ronaldo mange jusqu'à six fois par jour ?! Son petit déjeuner est composé de jambon et de fromage accompagnés d'un yaourt faible en matière grasse. Puis, son premier déjeuner repose sur du poulet et de la salade verte. Son second déjeuner est composé de thon, olives, œuf et tomate. Il prend une collation de toast, d'avocat et de fruits frais. Le soir, pour son premier dîner c'est de l'espadon frais et de la salade. Alors que pour son dernier dîner c'est du steak et du calamar.... ouf !

Il est à noter que le plat préféré de Cristiano Ronaldo est le poulpe avec du ragoût portugais. Il boit de l'eau, du café, des cocktails sans alcool, des jus de fruits bio, et des boissons nutritionnelles faite par Herbalife Nutrition. Cristiano Ronaldo a eu plusieurs cuisiniers dans sa carrière comme : Luis Iavarador (Portugal), Giorgio Barone (Italie). Cuisinier de sportifs, tiens, c'est intéressant comme projet....

Yolan et Kévin



Le Chef Zen Thierry Marx



Connaissez-vous Thierry Marx ? Non ? Et pourtant, c'est un très grand chef connu du monde entier notamment pour sa cuisine moléculaire extraordinaire mais pas que.

Né le 19 septembre 1959 à Paris, Thierry Marx est un cuisinier français, sa cuisine s'inspire de la gastronomie moléculaire. Il a trois restaurants sur Paris et trois boulangeries.

Thierry Marx a grandi dans un quartier populaire parisien, après avoir obtenu un CAP pâtissier, chocolatier et glacier chez les Compagnons du devoir, il s'engage dans l'armée. De retour dans la cuisine, il passe un CAP et BEP cuisine. Il a par la suite créé le Thierry Marx College pour former « les chefs de demain ». Il a aussi créé des écoles dont une « Ecole Cuisine Mode d'Emploi(s) » aux Sables d'Olonne en Vendée. Thierry Marx, sous ses airs zen de pratiquant de yoga et de méditation, est aussi un grand sportif, il a fait 17 marathons et de la marche à pieds et

des arts martiaux...

Willy , Mathias , Armani , Jules , Loan

**« De l'amour de la cuisine à l'apprentissage,
de l'expérience aux responsabilités de grands chefs »**

Courrier : MFR, Rue Godard, 85700 Sèvremont

Rédaction : mfr.stmichel.mtmercure@mfr.asso.fr 02 51 57 81 81

Site : mfrsaintmichelmontmercure.com

Impression : Go Impression (Montaigu-Vendée)

Editeur : Région Pays de la Loire, Actions éducatives ligériennes

Rédacteurs en chef : Jérôme Ripoché, Olivier Sourisseau, Christelle Baudry, Florence Lemoine

Rédacteurs d'équipe : Jeanne Bureau, Cyriane Garreau, Jimmy Schneider, Esteban Lemasson, Tom Gaté, Robin Pineau, Lucas Bouffet

Journalistes/dessinateurs : Laura Blanchard, Lyéni Biraud, Kylian Bertret, Adrien Birre, Rodrigo Da Silva Santos, Matt Durance, Soren Ecomard, Maxence Favreau, Ryan Gaboreau, Victor Gauvrit, Sam Guérin, Redwan Hosen, Dorian Michaud, Théo Monsauret, Léandre Moreau, Lohane Rapin, Nolwen Tuffery, Clément Brossier, Manon Cauderlier, Enzo Da Silva, Salina Grosjean, Joachim Jules, Louis Le Vent, Téó Lemascon Chené, Louis Mignot, Edouard Noël, Clément Patron, Evanny Rigaudeau, Simon Valetta, Norah Vrignon, Enki Beaugendre, Kévin Bray, Marion Cormerais, Armani Dada, Gabriel Dalle, Florian Fradin, Yolane Guerry, Md Ibrahim, Willy Lapière, Louis Lesire, Mathias Patron, Flavie Puaud, Tom Raso, Jules Terrier, Dylan Traineau, Loan Veronneau

Correcteur : Jérôme Ripoché et l'équipe

Graphiste/mise en page : Florence Lemoine et l'équipe