

Un guide d'observation expérimenté dans l'étude du design inclusif par APF France Handicap et le groupe SEB

### **Recette testée : Cake au chèvre et courgettes**

Une recette qui réunit les principaux points de blocages identifiés en entretiens.

#### **Ingrédients :**

1 bûche de fromage de chèvre  
5 courgettes  
3 œufs  
150g de farine  
8cl d'huile (2 cuillères à soupe)  
12cl de lait  
100g de gruyère râpé  
1 sachet de levure  
2 pincées de sel

#### **ETAPE 1 :**

Préchauffez le four à 180°C (ou thermostat 6)

#### **ETAPE 2 :**

Epluchez les courgettes, une lamelle sur deux et faites-les bouillir dans une casserole d'eau.

#### **ETAPE 3 :**

Dans un saladier, mélangez les œufs, la farine, l'huile et le lait.

#### **ETAPE 4 :**

Dans un autre saladier, écrasez les courgettes et le chèvre, puis mélangez le contenu des deux saladiers.

#### **ETAPE 5 :**

Ajoutez la levure, le sel et le gruyère râpé. Mélangez bien le tout et versez dans un moule à cake.

#### **ETAPE 6 :**

Enfournez pendant 40 à 50 min et vérifiez la cuisson en piquant au couteau : il doit ressortir sec.

## **GUIDE D'OBSERVATION**

### **Observation de la réalisation d'une recette à domicile**

#### **Objectifs :**

- Observer en situation le participant pour identifier les points de blocage, les stratégies de contournement et les astuces effectués.
- Confronter ce qui a été dit en entretien avec ce qui est fait en situation réelle pour confirmer ou découvrir de nouvelles pistes d'explorations.

### **INTRODUCTION (10 min)**

#### **Objectifs :**

- L'utilisateur a déjà participé aux autres phases du projet, il connaît bien le sujet. Lui rappeler les dernières étapes et les prochaines.
- Avant qu'il ne se mette à cuisiner, lui poser quelques questions pour avoir sa perception sur les actions à effectuer.

## **INTRODUCTION**

### **PROFIL DE L'UTILISATEUR (30 min)**

#### **Profil personne (1min)**

- Nom :
- Prénom :

#### **Profil culinaire (12 min)**

- Habitude de cuisiner ce type de plat ?
- Quel aurait été sa préférence, quelle adaptation de ce plat aurait-il fait ?

## **QUESTIONS SUR LES ETAPES DE LA RECETTE**

Relire / Réécouter la recette ensemble

### **Déroulement de la recette**

- Recette simple ? Compliquée ?
- Y a-t-il une étape qui paraît bloquante ?
- Y a-t-il une astuce que vous prévoyez ?



Avertir que nous allons décortiquer chaque étape de la recette.

Demander au participant d'indiquer s'il pressent des difficultés ou des astuces pour s'adapter à l'une de ces étapes ou d'indiquer quand l'étape lui paraît fluide.

## Inspiration

inspiration

1 Un bon petit plat pour mes invités




*Qui est-ce que j'invite?  
Ma famille, mes amis ?*

- Si j'invite, qui est-ce que j'invite ?

inspiration

2 Une envie de recette



*Qu'est-ce qui m'inspire?  
Un plat simple? Différent? De saison?  
Et si c'était un cake courgette chèvre?*

- Qu'est-ce que je prépare ?

inspiration

3 Chercher la recette



*Comment je cherche la recette?  
Sur internet? Dans un livre? En demandant? Au feeling?*

- Comment je cherche la recette ?

inspiration

4 Lister les courses à faire



**Comment je liste les ingrédients à acheter?**  
*Je note sur un papier? Je retiens?  
Je photographie la recette?*

- Comment je liste les ingrédients à acheter ?

inspiration

5 Faire les courses



**Comment je me procure mes ingrédients?**  
*Au supermarché? En ligne?  
Avec ce qui reste au frigo?*

- Comment je me procure les ingrédients ?

## Démarrage

Démarrage

6 Relire la recette




**Comment je me remémore les étapes?**  
*Je relis tout et je retiens?  
Je relis uniquement les ingrédients?*

- Comment je me remémore les étapes, avant de me lancer dans la recette ?

Démarrage

7 Préchauffer le four à 180°C



*Comment je règle la température?  
J'appuie sur un programme? Je tourne un bouton? Je place une grille?*

- Comment je préchauffe le four ?

Démarrage

8 Sortir les ingrédients et ustensils




*Comment je prépare mes ingrédients et ustensiles?  
Je sors du frigo? Je sors d'un placard?*

- Comment je prépare mes ingrédients et ustensiles ? (Tous d'un coup ? Au fur et à mesure ?)

## Préparation

préparation

9 Laver les courgettes

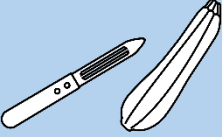


*Comment je lave mes légumes?  
Sous le jet d'eau? Dans un saladier?*

- Comment je lave mes légumes ?

préparation

10 Eplucher les courgettes




Comment j'épluche mon légume?  
Une lamelle sur deux? A l'économie?

- Comment j'épluche mes courgettes ? (Habitué ? Fastidieux ?)

préparation

11 Couper les courgettes en cubes




Comment je coupe mon légume?  
En rondelle puis en cubes? En longueur puis en cubes?

- Comment je coupe mon légume ? (Fastidieux ?)

## Cuisson à l'eau

cuisson à l'eau

12 Bouillir l'eau



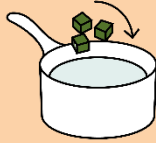
Comment je bouille l'eau pour une cuisson?  
A la casserole? A la bouilloire?

- Comment je bouille l'eau ?

cuisson à l'eau

13

Cuire mes cubes de courgettes à l'eau



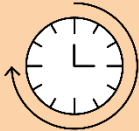
**Comment j'intègre mes cubes à l'eau?**  
Je verse depuis la planche de découpe?  
Je les mets à la cuillère?

- Comment j'intègre mes cubes de courgettes dans l'eau ?

cuisson à l'eau

14

Attendre 10 min de cuisson



**Comment je surveille le temps de cuisson?**  
Je reste à côté? Je mets un minuteur?  
Je mémorise? Je pique pour vérifier?

- Comment je surveille le temps de cuisson ?

cuisson à l'eau

15

Sortir les cubes de courgettes de la casserole



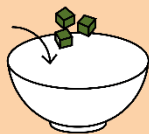
**Comment j'extrais les légumes en dehors de l'eau chaude?**  
Je verse dans une passoire? J'utilise un écumoire?

- Comment j'extrais les légumes en dehors de l'eau chaude ?

cuisson à l'eau

16

Mettre les cubes de courgettes cuits dans un saladier



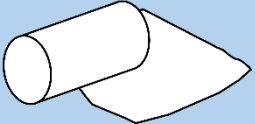
**Comment je mets les cubes de courgettes?**  
Je les verse tous d'un coup? J'en mets par cuillerées?

- Comment mets les cubes de courgettes cuits dans le saladier ?

## Préparation

préparation

17 Déballer le fromage de chèvre

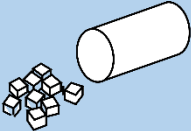


Comment je déballe le fromage de chèvre?  
J'arrache le papier? Je découpe au ciseau?

- Comment je déballe le fromage de chèvre ?

préparation

18 Couper le chèvre en morceaux



Comment je coupe le fromage mou?  
Je coupe des rondelles puis des cubes? J'enlève la croûte?

- Comment je coupe le fromage mou ?

préparation

19 Mettre les morceaux de chèvre dans le saladier




Comment je mets les morceaux mous dans le saladier?  
Je les verse? Je les mets un par un?

- Comment je mets les morceaux de chèvre dans le saladier ?



préparation

20 Ecraser les morceaux de courgettes et de chèvre




**Comment j'écrase mes aliments?**  
J'écrase à la fourchette?  
J'écrase à la main?

- Comment j'écrase mes aliments ensemble ?

préparation

21 Mettre ce saladier de côté



**Où et comment je mets ce saladier de côté?**  
Je déplace le saladier? Je couvre le saladier?

- Où est-ce que je mets mon saladier de côté ?

## Dosage d'ingrédients :

dosage d'ingrédient

22 Doser 150g de farine



**Comment je dose 150g de farine?**  
Je verse environ 3/4 d'un paquet de 200g?  
Je pèse sur une balance alimentaire?

- Comment je dose mes 150g de farine ?

dosage d'ingrédient

23 Ajouter la farine dans un deuxième saladier



Comment j'ajoute ma farine?  
Je verse? Je mets des cuillères?

- Comment j'ajoute la farine dans le saladier ?

dosage d'ingrédient

24 Doser 2 cuillères à soupe d'huile



Comment je dose mon huile?  
Je mets deux cuillères?  
Je verse de la bouteille à peu près?

- Comment je dose les 2 cuillères à soupe d'huile ?

dosage d'ingrédient

25 Verser l'huile



Comment je verse mon huile?  
Je verse depuis une cuillère? Depuis une  
bouteille?

- Comment je verse mon huile dans le saladier ?

dosage d'ingrédient

26 Casser 3 oeufs et les ajouter dans le saladier



Comment j'ajoute mes 3 oeufs?  
Je casse comment? Je verse comment?

- Comment j'ajoute mes 3 œufs ?

dosage d'ingrédient

27

Ajouter 12 cl de lait



**Comment j'ajoute le lait?**  
Depuis une bouteille? Une brique?  
Dans un verre doseur? Au feeling?

- Comment j'ajoute le lait ?

dosage d'ingrédient

28

Ajouter 100g  
de gruyère



**Comment j'ajoute mes 100g de gruyère?**  
Je vide un sachet de 125g? Je pèse un bol de  
100g? Je râpe un fromage frais?

- Comment j'ajoute mes 100g de gruyère ?

dosage d'ingrédient

29

Ajouter un sachet  
de levure



**Comment je vide la levure du sachet?**  
J'ouvre le sachet au ciseau? J'arrache le papier à  
la main? Je verse en secouant?

- Comment je vide la levure du sachet ?

dosage d'ingrédient

30

Ajouter deux pincées  
de sel



**Comment j'ajoute mes pincées de sel?**  
Je verse directement depuis la salière? Je verse  
dans ma main? Je mets dans une cuillère?

- Comment j'ajoute mes pincées de sel ?

## Préparation

préparation

32 Ajouter le contenu d'un saladier dans l'autre



**Comment je rassemble mes contenus?**  
Je verse un saladier dans l'autre? Quel saladier est versé? Quel saladier est fixe?

- Comment je rassemble le contenu des deux saladiers ?

préparation

33 Mélanger le contenu du saladier



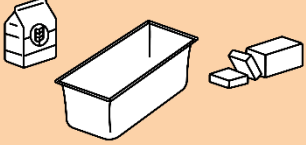
**Comment je mélange?**  
La consistance est lourde. Je mélange avec un ustensile? Je touille? Je mixe?

- Comment je mélange les contenus ensemble ?

## Cuisson au four

cuisson au four

34 Préparer le moule à cake



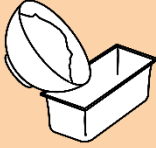
**Comment je prépare mon moule?**  
Je beurre le moule? Je tapisse de farine?  
Je mets du papier sulfurisé?

- Comment je prépare mon moule à cake ?

cuisson au four

35

Verser la pâte du saladier dans le moule



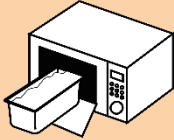
**Comment je verse ma pâte dans le moule?**  
Je tiens à une main et je râcle à la cuillère de l'autre? Je demande de l'aide?

- Comment je vers ma pâte dans le moule ?

cuisson au four

36

Enfourner  
30 minutes



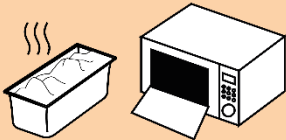
**Comment je mets mon moule au four?**  
Comment je déplace le moule? Comment j'ouvre la porte du four? Je tire la grille?

- Comment je mets mon moule au four ?

cuisson au four

37

Sortir le moule et  
vérifier la cuisson



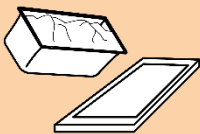
**Comment je vérifie ma cuisson?**  
Je pique avec un couteau? Dans le four? Je sors du four?

- Comment je vérifie la cuisson ?

cuisson au four

38

Démouler et servir  
dans un plat




**Comment je démoule le cake?**  
Je démoule au couteau? Je démoule en entier? En part?

- Comment je démoule ?

cuisson au four

39 Couper les parts des invités



**Comment je coupe le cake?**  
*Je coupe quelques parts? Je coupe toutes les tranches? Dans le moule? En dehors?*

- Comment je coupe les parts ?

Des choses à ajouter ?

## CONCLURE ET INVITER A EFFECTUER LA RECETTE (2 min)

Demander au participant d'effectuer la recette comme il l'aurait fait d'habitude.

Temps de réalisation :