

Cuisinons
ensemble,
c'est bien meilleur!



Table des matières

Recettes niveau 1

Étagé fruité	3
Salade de tomates et fromage « squick squick »	8
Pizza de melon d'eau	13
Salade de madame Edamame.....	18

Recettes niveau 2

Salade de pépites d'or.....	23
Rouleau arc-en-ciel.....	28
Bouchées éclatées	33

Recettes niveau 3

Salade pom-bet	38
Tzatziki inversé.....	43

Savais-tu que...

Les petits fruits.....	49
Les tomates.....	50
Les plantes vertes	51

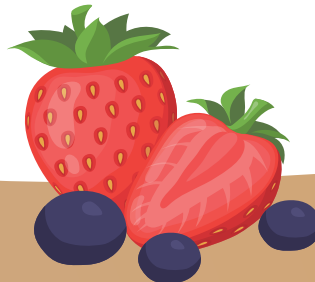
Étagé fruité

Aperçu de la recette

L'étagé fruité est une collation qui a de la classe et du goût!
Cette recette simple repose sur la façon de placer les aliments.
Ça donne le goût d'y plonger sa cuillère!

Voici les différents étages, en commençant évidemment par le fond.

4^e étage



Petits fruits

3^e étage

Yogourt grec à la vanille

Compote de pommes et
petits fruits

2^e étage



Petits fruits

1^{er} étage

Miel

Chapelure de biscuits Graham

Huile

Étagé fruité

Planification des achats et de l'équipement

Ingrédients :

2 pots de 500 g de yogourt grec à la vanille
3 petits contenants (113 g) de compote de pommes et petits fruits, sans sucre ajouté
3 barquettes de petits fruits (fraises, bleuets, framboise, mûres)
1 sac ou boîte de 400 g de chapelure de biscuits Graham
30 ml d'huile de canola
30 ml de miel

Recette
pour 15 jeunes

Équipement à prévoir pour tout le groupe :

1 planche à découper + 1 couteau à beurre par enfant
6 bols moyens pour mélanger
15 petits bols pour assembler les étagés (1 par enfant)
6 cuillères à soupe
3 fourchettes
3 ensembles de tasses à mesurer les ingrédients solides
3 ensembles de cuillères à mesurer
15 petites cuillères pour la dégustation (1 par enfant)
3 copies de la recette
15 copies de la recette version « famille » (1 par enfant)

Équipement de nettoyage :

- Bac à vaisselle
- Petite chaudière avec de l'eau chaude savonneuse
- 3 linges de table
- 1 lavette ou 1 linge pour faire la vaisselle
- Linges pour essuyer la vaisselle

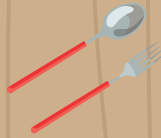
Étagé fruité

Aménagement du local



Ingrédients sur la table :

- 1 petit contenant de compote
- 1 barquette de petits fruits lavés



Équipement sur la table :

- 1 planche à découper
- 1 couteau à beurre (si les fruits doivent être coupés)
- 2 bols à mélanger
- 1 ensemble de cuillères à mesurer
- 1 ensemble de tasse à mesurer pour les ingrédients solides
- 1 fourchette
- 2 cuillères à soupe
- Petits bols pour assembler l'étagé (1 par jeune)
- 1 copie de la recette



Section des ingrédients :

- Yogourt grec à la vanille
- Chapelure de biscuits Graham
- Huile de canola
- Miel

Section des instruments :

- Cuillères pour la dégustation (1 par enfant)

Section nettoyage :

- Bac à vaisselle
- Petite chaudière avec de l'eau chaude savonneuse
- 3 linges de table
- 1 lavette ou 1 linge pour laver la vaisselle
- Lingés pour essuyer la vaisselle

Table de travail
(1 table = 1 équipe)

Étagé fruité

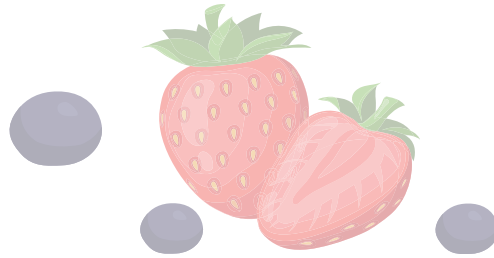
Préparation de la recette

Ingrédients :

- 1 tasse de chapelure de biscuits Graham
- 2 c. à thé d'huile
- 2 c. à thé de miel
- 1 ½ tasse de yogourt grec à la vanille
- ½ tasse de compote pommes et petits fruits
- 1 tasse de petits fruits au choix

Méthode :

1. Dans un bol, mélange bien la chapelure, l'huile et le miel à l'aide d'une fourchette. Réserve le mélange.
2. Dans un autre bol, mélange le yogourt grec à la vanille et la compote. Réserve le mélange.
3. Prépare les fruits si c'est nécessaire, coupe les fraises en 4 et réserve-les.
4. Tout est prêt pour préparer les étagés fruités :



4^e étage

Décore ton étagé avec quelques fruits restants.

3^e étage

Dépose 2 grosses cuillères du mélange à yogourt sur les fruits.

2^e étage

Dépose quelques fruits sur le mélange à biscuits Graham.

1^{er} étage

Dépose une cuillère de mélange à biscuits Graham dans le fond du bol et tapote bien.

Salade de tomates et fromage « squick squick »

Aperçu de la recette

La salade de tomates et fromage en grains

est une salade qui se mange avec les yeux et avec les oreilles !
Faites le test : bouchez vos oreilles en mangeant cette délicieuse salade, vous l'entendrez chanter !



Voici les ingrédients principaux de cette salade :

- Des tomates cerises
- Du fromage en grains
- De la ciboulette fraîche
- Du basilic frais



Salade de tomates et fromage « squick squick »

Planification des achats et de l'équipement

Ingédients :

Tomates cerises (multicolores si possible) - 3 petites barquettes ou une grosse (environ 3 tasses)

Fromage en grains - 2 petits sacs ou un gros (environ 1 ½ tasse)

Basilic frais - un petit format

Ciboulette fraîche - un petit format

Huile de canola

Vinaigre blanc

Sucre

Sel

Poivre



Recette
pour 15 jeunes

Équipement à prévoir pour tout le groupe :

1 planche à découper + 1 couteau à beurre par enfant

3 grands bols à salade

3 petits bols pour la vinaigrette

3 ensembles de cuillères à mesurer

3 ensembles de tasses à mesurer

3 cuillères en bois pour mélanger

3 fourchettes ou petits fouets pour mélanger la vinaigrette

3 copies de la recette

15 copies de la recette version « famille » (1 par enfant)

15 bols et 15 fourchettes pour la dégustation (prévoir 1 de chaque par enfant)

Équipement de nettoyage :

- Bac à vaisselle
- Petite chaudière avec de l'eau chaude savonneuse
- 3 linges de table
- 1 lavette ou 1 linge pour faire la vaisselle
- Linges pour essuyer la vaisselle

Salade de tomates et fromage « squick squick »

Aménagement du local

Ingédients sur la table :

- 1 petite barquette de tomates cerises (ou le $\frac{1}{3}$ d'une grosse)
- Fromage en grains ($\frac{1}{2}$ tasse ou environ le $\frac{1}{3}$ des achats)
- Environ 15 feuilles de basilic frais
- Environ 5 tiges de ciboulette fraîche

Équipement sur la table :

- 1 planche à découper par enfant
- 1 couteau à beurre par enfant
- 1 grand bol à salade
- 1 petit bol pour la vinaigrette
- 1 ensemble de cuillères à mesurer
- 1 ensemble de tasses à mesurer les ingrédients solides
- 1 cuillère en bois pour mélanger
- 1 fourchette ou 1 petit fouet pour mélanger la vinaigrette
- 1 copie de la recette

Section des ingrédients :

- Huile de canola
- Vinaigre blanc
- Sucre
- Sel
- Poivre

Section des instruments :

- Bols et fourchettes pour dégustation (prévoir 1 de chaque par enfant)

Section nettoyage :

- Bac à vaisselle
- Petite chaudière avec de l'eau chaude savonneuse
- 3 linges de table
- 1 lavette ou 1 linge pour laver la vaisselle
- Linges pour essuyer la vaisselle

Table de travail
(1 table = 1 équipe)

Salade de tomates et fromage « squick squick »

Présentation de la recette

Ingrédients :

Salade :

- 1 tasse ou 1 barquette de tomates cerises
- ½ tasse de fromage en grains
- 15 feuilles de basilic frais
- 3 brins de ciboulette fraîche

Vinaigrette :

- 1 cuillère à soupe d'huile de canola
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
- ½ cuillère à thé de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Méthode :

1. Coupe les tomates en deux. Dépose-les dans le bol à salade.
2. Coupe le fromage en bouchées. Dépose le fromage dans le bol à salade.
3. Déchiquette les feuilles de basilic avec tes doigts. Dépose-les dans le bol à salade.
4. Coupe les brins de ciboulette en petits morceaux.
5. À l'aide d'une fourchette, mélange tous les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol.
6. Verse la vinaigrette sur la salade et mélange délicatement.



Pizza de melon d'eau

Aperçu de la recette

Manger une pizza en collation, c'est assez fou, non ?

La pizza de melon d'eau regorge de fruits venant du Québec.
Qui aurait cru qu'une fois tous ces ingrédients combinés, on pourrait obtenir une pizza? Que c'est appétissant!



Les ingrédients qui composent la **pizza de melon d'eau** :

- Menthe
- Petits fruits
- Fromage à la crème
- Tranches de melon d'eau
- Noix de coco en flocons



Pizza de melon d'eau

Planification des achats et de l'équipement

Ingrédients :

- 1 gros melon d'eau
- 1 contenant de 227 g de fromage à la crème fouetté aux baies
- 3 petites barquettes de petits fruits
(fraises, bleuets, mûres, framboises)
- 1 sachet de noix de coco en flocons, non sucrée (facultatif)
- 1 contenant de menthe fraîche (facultatif)

Recette
pour 15 jeunes

Équipement à prévoir pour tout le groupe :

- 1 planche à découper (par enfant)
- 1 couteau à beurre (par enfant)
- 3 ensembles de tasses à mesurer les solides
- 3 ensembles de cuillères à mesurer
- 3 copies de la recette
- 15 copies de la recette version « famille » (1 par enfant)

Équipement de nettoyage :

- Bac à vaisselle
- Petite chaudière avec de l'eau chaude savonneuse
- 3 linges de table
- 1 lavette ou 1 linge pour faire la vaisselle
- Linges pour essuyer la vaisselle

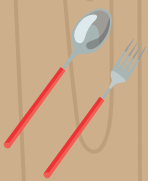


Pizza de melon d'eau

Aménagement du local

Ingrédients sur la table :

- 1 tranche de melon d'eau
- 1 barquette de petits fruits mélangés et lavés
- 10 feuilles de menthe



Équipement sur la table :

- 1 planche à découper par enfant
- 1 couteau à beurre par enfant
- 1 ensemble de tasses à mesurer
- 1 ensemble de cuillères à mesurer
- 1 copie de la recette



Section des ingrédients :

- Fromage à la crème fouetté
- Noix de coco

Section des instruments :

- Aucun

Section nettoyage :

- Bac à vaisselle
- Petite chaudière avec de l'eau chaude savonneuse
- 3 linges de table
- 1 lavette ou 1 linge pour laver la vaisselle
- Lingés pour essuyer la vaisselle

Table de travail
(1 table = 1 équipe)

Pizza de melon d'eau

Présentation de la recette

Ingrédients :

- 1 tranche de melon d'eau, d'environ 2,5 cm (1 pouce) d'épaisseur
- 1/3 tasse de fromage à la crème fouetté aux baies
- 1 tasse de petits fruits au choix (fraises tranchées, bleuets, mûres et framboises)
- 1/4 tasse de flocons de noix de coco
- 1 cuillère à soupe de feuilles de menthe fraîche déchirées



Méthode :

1. Tartine la tranche de melon d'eau de fromage à la crème.
2. Équeute les fraises et coupe-les en tranches.
3. Disperse les fruits mélangés sur la tranche de melon d'eau tartinée.
4. Disperse quelques brins de noix de coco et de menthe déchiquetée.
5. Demande au moniteur de diviser la tranche de melon garnie en 6 à 8 pointes de pizza!



Salade de madame Edamame

Aperçu de la recette



La salade de madame Edamame, tu connais ?

Les edamames sont des fèves de soya que l'on retrouve dans le rayon des produits surgelés. Faisant partie de la grande famille des légumineuses, madame Edamame pourra t'en mettre plein les papilles avec son goût frais et croquant! De quoi introduire madame Edamame à ta famille!

Dans cette recette,
tu auras besoin de :

- Basilic
- Tomate
- Concombre
- Edamames
- Maïs en grains



Salade de madame Edamame

Planification des achats et de l'équipement

Ingrédients :

1 sac (500 g) d'edamames surgelés
1 sac (750 g) de maïs surgelé
3 tomates italiennes
1 concombre anglais
1 paquet de basilic frais
Huile
Vinaigre
Moutarde de Dijon
Sel
Poivre



Recette
pour 15 jeunes

Équipement à prévoir pour tout le groupe :

1 planche à découper (1 par enfant)
1 couteau à beurre (1 par enfant)
3 grands bols pour la salade
3 petits bols pour la vinaigrette
3 petites fourchettes ou petits fouets pour la vinaigrette
3 ensembles de cuillères à mesurer
3 cuillères en bois pour mélanger
15 fourchettes (1 par enfant)
15 petits bols (1 par jeune)
3 copies de la recette
15 copies de la recette version « famille » (1 par enfant)

Équipement de nettoyage :

- Bac à vaisselle
- Petite chaudière avec de l'eau chaude savonneuse
- 3 linges de table
- 1 lavette ou 1 linge pour faire la vaisselle
- Lingés pour essuyer la vaisselle

Salade de madame Edamame

Aménagement du local

Ingrédients sur la table :

- 1/3 concombre
- 1 tomate
- 1 branche de basilic frais

Section des ingrédients :

- Edamames
- Maïs
- Huile
- Vinaigre
- Moutarde de Dijon
- Sel
- Poivre

Section des instruments :

- Bols et fourchettes pour dégustation (prévoir 1 par enfant)

Équipement sur la table :

- 1 planche à découper par enfant
- 1 couteau à beurre par enfant
- 1 grand bol à salade
- 1 petit bol pour vinaigrette
- 1 fourchette ou petit fouet
- 1 ensemble de cuillères à mesurer
- 1 cuillère en bois pour mélanger
- 1 copie de la recette

Section nettoyage :

- Bac à vaisselle
- Petite chaudière avec de l'eau chaude savonneuse
- 3 linges de table
- 1 lavette ou 1 linge pour laver la vaisselle
- Linges pour essuyer la vaisselle

Table de travail
(1 table = 1 équipe)

Salade de madame Edamame

Présentation de la recette



Ingrédients :

Salade :

- 1 tasse (250 ml) d'edamames décongelés
- $\frac{3}{4}$ tasse de maïs en grains décongelé
- 1 tomate italienne
- $\frac{1}{3}$ concombre
- 1 cuillère à soupe de basilic frais

Vinaigrette :

- $\frac{1}{3}$ tasse (80 ml) d'huile
- 2 c. à soupe de vinaigre
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Méthode :

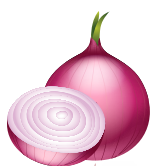
1. Dans un grand bol à salade, dépose les edamames et le maïs en grains.
2. Coupe les autres légumes et dépose-les tous dans le bol à salade, soit :
 - le concombre en cubes
 - la tomate en cubes
 - le basilic déchiqueté
3. Dans un petit bol, mélange bien tous les ingrédients de la vinaigrette à l'aide d'une fourchette.
4. Verse la vinaigrette sur les légumes et mélange délicatement.



Salade de pépites d'or

Aperçu de la recette

Les pépites d'or que tu trouveras dans cette recette valent très cher... en termes de goût! Naturellement sucrés, les grains de maïs se mélangent délicieusement bien aux tomates et aux poivrons dans cette salade aux saveurs mexicaines.



Dans la recette de **salade de pépites d'or**, tu trouveras ces ingrédients :

- Maïs
- Jus de lime
- Oignons rouges
- Haricots noirs
- Poudre de chili
- Poivrons oranges
- Tomates cerises
- Coriandre fraîche



Salade de pépites d'or

Planification des achats et de l'équipement

Ingrédients :

500 g de tomates cerises (environ 3 tasses)
2 conserves de maïs sucré (341 ml)
1 poivron orange
1 conserve d'haricots noirs (540 ml)
1 petit oignon rouge
1 petite barquette de coriandre fraîche
2 limes
Huile de canola
Poudre de chili
Sel
Poivre

Recette
pour 15 jeunes



Équipement à prévoir pour tout le groupe :

15 planches à découper (1 par enfant)
15 couteaux à beurre (1 par enfant)
3 grands bols à salade
3 petits bols pour la vinaigrette
1 tamis ou une passoire
1 ouvre-boîte
1 presse-agrumes
15 petites assiettes ou bols (1 par enfant)
18 fourchettes
3 ensembles de cuillères à mesurer
3 ensembles de tasses à mesurer
3 cuillères en bois pour mélanger
3 copies de la recette
15 copies de la recette version « famille » (1 par enfant)

Équipement de nettoyage :

- Bac à vaisselle
- Petite chaudière avec de l'eau chaude savonneuse
- 3 linges de table
- 1 lavette ou 1 linge pour faire la vaisselle
- Lingés pour essuyer la vaisselle

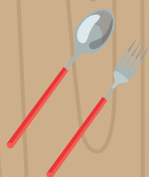
Salade de pépites d'or

Aménagement du local



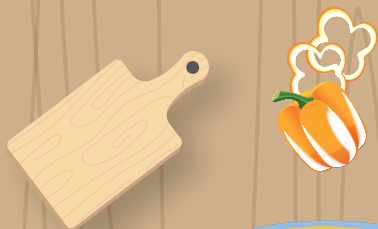
Ingrédients sur la table :

- $\frac{1}{3}$ de poivron orange
- 1 tranche d'oignon rouge
- Une dizaine de tiges de coriandre fraîche
- $\frac{1}{2}$ lime



Équipement sur la table :

- 1 planche à découper par enfant
- 1 couteau à beurre par enfant
- 1 grand bol pour la salade
- 1 petit bol pour la vinaigrette
- 1 ensemble de cuillères à mesurer
- 1 ensemble de tasses à mesurer
- 1 fourchette
- 1 cuillère en bois pour mélanger
- 1 copie de la recette



Section des ingrédients :

- Tomates cerises lavées
- Maïs égoutté
- Haricots noirs égouttés et rincés
- Huile de canola
- Poudre de chili
- Sel
- Poivre

Section des instruments :

- Presse-agrumes
- Bols et fourchettes pour la dégustation (prévoir 1 par enfant)

Section nettoyage :

- Bac à vaisselle
- Petite chaudière avec de l'eau chaude savonneuse
- 3 linges de table
- 1 lavette ou 1 linge pour laver la vaisselle
- Linges pour essuyer la vaisselle

Table de travail
(1 table = 1 équipe)

Salade de pépites d'or

Présentation de la recette

Ingrédients :

Salade :

- 1 tasse de tomates cerises coupées en 2
- $\frac{1}{3}$ de poivron orange coupé en dés
- 1 tranche d'oignon rouge coupée en dés
- 1 tasse de maïs en grains
- $\frac{1}{2}$ tasse d'haricots noirs
- 10 tiges et feuilles de coriandre fraîche déchiquetées

Vinaigrette :

- Le jus de $\frac{1}{2}$ lime
- 1 cuillère à thé d'huile de canola
- $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de poudre de chili
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre



Méthode :

1. Coupe les tomates en 2, le poivron en dés et l'oignon rouge en dés. Dépose ces légumes coupés dans le bol à salade.
2. Ajoute le maïs et les haricots noirs aux légumes coupés.
3. Au-dessus du bol à salade, déchiquette la coriandre fraîche. À l'aide d'une cuillère en bois, mélange délicatement.
4. À l'aide du presse-agrumes, presse une demi-lime. Verse le jus dans un petit bol et ajoute les autres ingrédients de la vinaigrette : huile de canola, poudre de chili, sel et poivre. Brasse à l'aide d'une fourchette.
5. Ajoute la vinaigrette aux légumes et mélange délicatement la salade.



Rouleau arc-en-ciel

Aperçu de la recette



L'hummus ou houmous est une trempette très populaire dans les pays du Moyen-Orient, entre autres au Liban, en Jordanie et en Syrie. En arabe, « hummus » signifie « pois chiche », le principal ingrédient de cette délicieuse et très nutritive trempette. Savais-tu que tu peux remplacer la mayonnaise ou la moutarde dans tes sandwiches par de l'hummus? C'est ce qu'on te propose dans cette recette de rouleau arc-en-ciel, pleine de couleurs et, surtout, pleine de saveurs!



Voici les ingrédients du rouleau arc-en-ciel :

- Tortilla
- Hummus
- Carottes râpées
- Poivrons rouges
- Concombres
- Oignons verts
- Épinards
- Radis



Rouleau arc-en-ciel

Planification des achats et de l'équipement

Ingrédients :

2 ou 3 sacs de petites tortillas au blé entier (prévoir une tortilla par jeune)
1 gros contenant (454 g) d'hummus traditionnel
1 sac de carottes râpées
1 concombre anglais
1 poivron rouge
1 botte d'oignons verts (environ 5 ou 6 oignons verts)
1 botte de radis
1 petite barquette (142 g) de jeunes épinards

Recette
pour 15 jeunes



Équipement à prévoir pour tout le groupe :

15 planches à découper (1 par enfant)
15 couteaux à beurre (1 par enfant)
3 cuillères à soupe (pour diviser l'hummus)
3 petits bols (pour diviser l'hummus)
3 copies de la recette
15 copies de la recette version « famille » (1 par enfant)

Équipement de nettoyage :

- Bac à vaisselle
- Petite chaudière avec de l'eau chaude savonneuse
- 3 linges de table
- 1 lavette ou 1 linge pour faire la vaisselle
- Lingés pour essuyer la vaisselle

Rouleau arc-en-ciel

Aménagement du local



Ingrédients sur la table :

- 5 tortillas (1 par enfant)
- $\frac{1}{3}$ du sac de carottes râpées
- $\frac{1}{3}$ du poivron rouge épépiné
- $\frac{1}{3}$ du concombre
- $\frac{1}{3}$ de barquette d'épinards
- 1 ou 2 oignons verts
- $\frac{1}{3}$ de botte de radis

Équipement sur la table :

- 1 planche à découper par enfant
- 1 couteau à beurre par enfant
- 1 petit bol
- 1 cuillère à soupe
- 1 copie de la recette

Section des ingrédients :

- Hummus

Section des instruments :

- Aucun

Section nettoyage :

- Bac à vaisselle
- Petite chaudière avec de l'eau chaude savonneuse
- 3 linges de table
- 1 lavette ou 1 linge pour laver la vaisselle
- Linges pour essuyer la vaisselle

Table de travail
(1 table = 1 équipe)

Rouleau arc-en-ciel

Présentation de la recette

Ingédients :

- 5 tortillas (1 par enfant)
- 1/2 tasse d'hummus (pour l'équipe)
- Carottes râpées
- Concombre anglais en bâtonnets
- Poivron rouge en lanières
- Oignons verts hachés
- Radis en dés
- Jeunes épinards



Méthode :

1. Coupe les légumes selon la forme demandée :

- Concombre en bâtonnets : coupe le concombre dans le sens de la longueur.
- Poivron rouge en lanière : coupe le poivron dans le sens de la longueur.
- Radis en dés : un dé, c'est gros comme le bout de ton petit doigt.
- Oignons verts hachés : coupés très finement.

2. Assemble ton rouleau. Chaque ami fait son rouleau.

- Dépose une tortilla sur ta planche à découper.
- À l'aide de ton couteau, étends l'humus sur ta tortilla.
- Couvre ta tortilla de feuilles de jeunes épinards.
- Ajoute les autres légumes au centre de ta tortilla, **comme sur l'image**, pour qu'elle puisse bien se rouler



Comment rouler sa tortilla ?

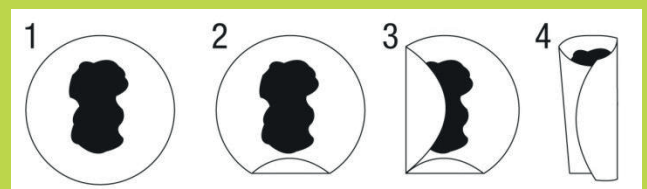


Image tirée du site : http://tortilla-recipe.blogspotca/2010/11/how-to-roll-burrito_11.html

Bouchées éclatées

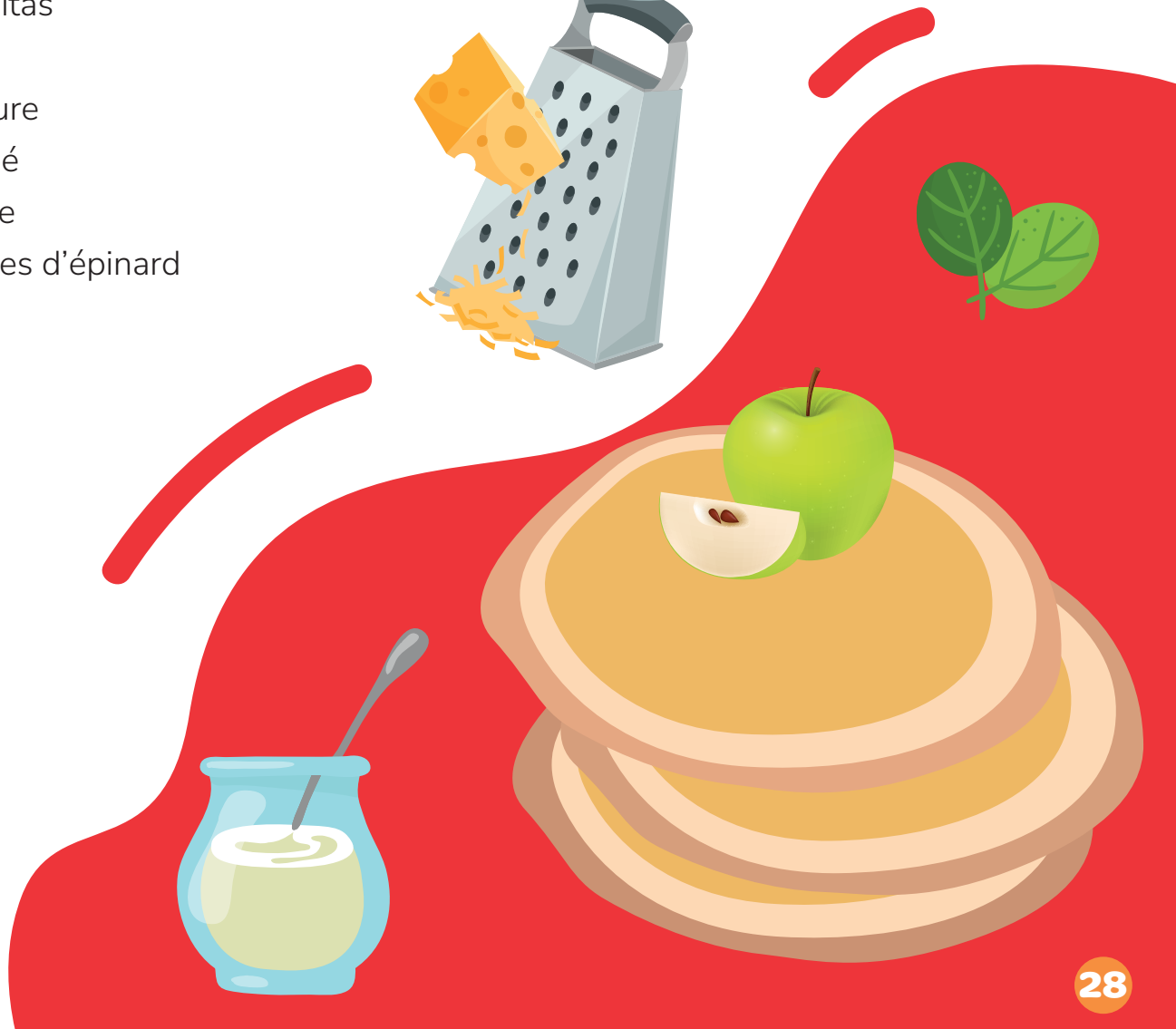
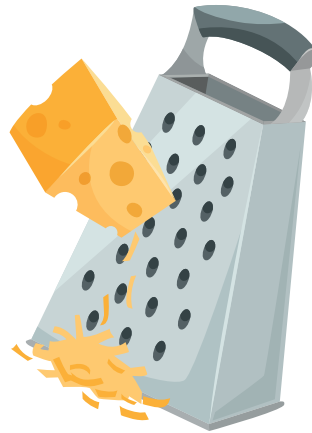
Aperçu de la recette

Le pain pita est un pain rond, peu épais, qui est consommé couramment en Europe du sud-est et au Moyen-Orient. On l'appelle parfois pain libanais. On peut le farcir, le garnir ou s'en faire un sandwich. Ici, nous le garnirons d'un délicieux mélange sucré-salé!



Les ingrédients qui composent les bouchées éclatées sont :

- Mini-pains pitas
- Gousse d'ail
- Yogourt nature
- Cheddar râpé
- Pomme verte
- Jeunes feuilles d'épinard



Bouchées éclatées

Planification des achats et de l'équipement

Ingrédients :

3 pommes vertes
30 mini-pains pitas
450 g de fromage cheddar
150 ml de yogourt nature (2 % M.G.)
1 contenant de jeunes feuilles d'épinard
3 gousses d'ail

Recette
pour 15 jeunes

Équipement à prévoir pour tout le groupe :

15 planches à découper (1 par enfant)
15 petits couteaux
3 bols moyens
3 cuillères en bois
3 petites cuillères
1 couteau d'office
1 presse-ail
15 petites assiettes (1 par enfant)
3 paires de ciseaux
3 plaques à biscuits
3 tasses à mesurer de 250 ml
3 tasses à mesurer de 50 ml
3 feuilles de papier parchemin
3 râpes à fromage
3 copies de la recette
15 copies de la recette version « famille » (1 par enfant)

Équipement de nettoyage :

- Bac à vaisselle
- Petite chaudière avec de l'eau chaude savonneuse
- 3 linges de table
- 1 lavette ou 1 linge pour faire la vaisselle
- Lingés pour essuyer la vaisselle



Bouchées éclatées

Aménagement du local



Ingrédients sur la table :

- 10 mini-pains pitas
- 50 g yogourt nature
- 1 gousse d'ail
- 150 g de fromage cheddar
- 1 pomme verte



Équipement sur la table :

- 5 planches à découper
- 1 bol moyen
- 5 petits couteaux
- 1 tasse à mesurer de 250 ml
- 1 tasse à mesurer de 50 ml
- 1 cuillère en bois
- 5 petites assiettes
- 1 paire de ciseaux
- 1 plaque à biscuits
- 1 râpe à fromage
- 1 feuille de papier parchemin
- 1 copie de la recette



Section des ingrédients :

- Bac de jeunes feuilles d'épinard

Section des instruments :

- Presse-ail
- Couteau d'office

Section nettoyage :

- Bac à vaisselle
- Petite chaudière avec de l'eau chaude savonneuse
- 1 linges de table
- 1 lavette ou 1 linge pour laver la vaisselle
- Linges pour essuyer la vaisselle

Bouchées éclatées

Présentation de la recette

Ingédients :

- 10 mini-pains pitas
- 250 ml de jeunes feuilles d'épinard
- 1 gousse d'ail
- 50 ml de yogourt nature (2 % M.G.)
- 150 g de fromage cheddar
- 1 pomme verte
- Sel et poivre

Miam!

Méthode :

1. Dispose 10 mini-pains pitas sur la plaque à biscuits.
2. Râpe le fromage.
3. Dans le bol, mélange ensemble avec la cuillère de bois :
 - La pomme coupée en petits morceaux, en les arrosant de jus de citron pour les empêcher de brunir.
 - Les épinards que tu auras coupés en petits morceaux à l'aide des ciseaux.
 - La gousse d'ail écrasée.
 - Le yogourt nature.
 - Un peu de sel et de poivre.
4. Dépose le mélange également sur les 10 mini-pains pitas à l'aide de la petite cuillère.
5. Garnis les mini-pains pitas de fromage râpé.
6. Demande au grand chef de mettre la plaque à biscuits au four à 350°F pour 8 à 10 minutes.
7. Tu peux ranger et laver la vaisselle en attendant que ça cuise!



Salade pom-bet

Aperçu de la recette

La betterave est un légume-racine au goût sucré qui contient beaucoup de vitamines et de minéraux. La variété la plus connue est rouge foncé, mais il y en a aussi des jaunes et des blanches. On peut en manger de plusieurs façons : en soupe, marinée, râpée, crue, cuite... et même en gâteau! Cette fois-ci, nous la dégusterons en salade... **MIAM!**



Tu auras besoin des ingrédients suivants :

- Betteraves
- Pommes
- Échalotes
- Huile
- Vinaigre de cidre
- Jus de citron
- Fromage feta



Salade pom-bet

Planification des achats et de l'équipement

Ingrédients :

3 sacs de 400 g de betteraves en cubes Champêtre ou
3 boîtes de 398 ml
6 pommes
45 ml de jus de citron
135 ml d'huile d'olive ou de canola
15 ml de vinaigre de cidre
3 échalotes
300 g de fromage feta
Sel
Poivre

Recette
pour 15 jeunes

Équipement à prévoir pour tout le groupe :

1 planche à découper (1 par enfant)
3 bols moyens ou saladiers
3 petits bols
3 cuillères à mesurer de 15 ml
3 cuillères en bois pour mélanger
9 petits couteaux
3 économes
15 fourchettes (1 par enfant) pour la dégustation
15 petites assiettes (1 par enfant) pour la dégustation
3 paires de ciseaux
3 copies de la recette
15 copies de la recette version « famille » (1 par enfant)

Équipement de nettoyage :

- Bac à vaisselle
- Petite chaudière avec de l'eau chaude savonneuse
- 3 linges de table
- 1 lavette ou 1 linge pour faire la vaisselle
- Linges pour essuyer la vaisselle



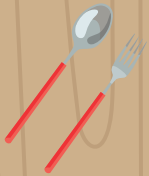
Salade pom-bet

Aménagement du local



Ingrédients sur la table :

400 g de betteraves en cubes
2 pommes
1 échalote
100 g de fromage feta
Sel et poivre



Équipement sur la table :

5 planches à découper
1 moyen bol à salade
1 petit bol
1 cuillère à mesurer (15 ml)
3 petits couteaux
5 fourchettes pour la dégustation
1 cuillère en bois
5 petites assiettes
1 paire de ciseaux
1 éplucheur à légumes
1 copie de la recette



Section des ingrédients :

- Jus de citron
- Huile d'olive ou de canola
- Vinaigre de cidre
- Sel
- Poivre

Section des instruments :

- Aucun

Section nettoyage :

- Bac à vaisselle
- Petite chaudière avec de l'eau chaude savonneuse
- 3 linges de table
- 1 lavette ou 1 linge pour laver la vaisselle
- Linges pour essuyer la vaisselle

Table de travail
(1 table = 1 équipe)

Salade pom-bet

Présentation de la recette

Ingrédients :

- 1 sac de 400 g de betteraves en cubes
Champêtre ou 398 ml en conserve
- 2 pommes
- 15 ml de jus de citron
- 45 ml d'huile d'olive ou de canola
- 15 ml de vinaigre de cidre
- 1 échalote
- 100 g de fromage feta
- Sel et poivre



Méthode :

1. Pèle les pommes avec un éplucheur, coupe-les ensuite en 4 quartiers et enlève le cœur avec un petit couteau.
2. Coupe les quartiers de pomme en cubes et dépose-les dans le bol à salade. Arrose-les bien de jus de citron pour les empêcher de brunir.
3. Hache finement l'échalote.
4. Dans un petit bol, mélange l'huile, le vinaigre et l'échalote hachée.
5. Mélange délicatement les betteraves avec les pommes.
6. Verse la vinaigrette sur le mélange de pommes et de betteraves, puis mélange délicatement.
7. Émiette le fromage feta et ajoute-le à la salade.
8. Ajoute le sel et le poivre (attention de ne pas mettre trop de sel, car le fromage Feta est très salé).
9. Laisse mariner la salade le temps de faire la vaisselle et l'entretien de ton aire de travail.



Tzatziki inversé

Aperçu de la recette

Le **tzatziki** est une sauce grecque, qui peut servir de trempette ou de condiment pour un sandwich, comme la mayonnaise.



Typiquement, les ingrédients qui composent le tzatziki sont :

- De l'ail
- Du yogourt
- Du concombre
- Des fines herbes
telles que la menthe
l'aneth ou le fenouil

Dans cette recette inversée, le concombre servira de contenant à la trempette **tzatziki**. C'est capoté, hein ? En plus, c'est super facile à faire.



Tzatziki inversé

Planification des achats et de l'équipement

Ingrédients :

3 concombres anglais
1 contenant de 500 g de yogourt grec nature
2 petites gousses d'ail ou 1 moyenne gousse d'ail
1 contenant de menthe fraîche
Sel
Poivre

Recette
pour 15 jeunes



Équipement à prévoir pour tout le groupe :

1 planche à découper + 1 couteau à beurre par enfant
3 moyens bols
15 cuillères (1 par enfant)
15 petits bols (1 par enfant)
3 ensembles de cuillères à mesurer
3 tasses à mesurer (1/3 tasse)
3 cuillères en bois pour mélanger
3 copies de la recette
15 copies de la recette version « famille » (1 par enfant)

Équipement de nettoyage :

- Bac à vaisselle
- Petite chaudière avec de l'eau chaude savonneuse
- 3 linges de table
- 1 lavette ou 1 linge pour faire la vaisselle
- Lingés pour essuyer la vaisselle

Tzatziki inversé

Aménagement du local

Ingrédients sur la table :

- 1 concombre anglais
- 5 tiges de menthe fraîche

Équipement sur la table :

- 1 planche à découper par enfant
- 1 couteau à beurre par enfant
- 1 moyen bol
- 1 cuillère par enfant
- 1 petit bol par enfant
- 1 ensemble de cuillères à mesurer
- 1 tasse à mesurer (1/3 tasse)
- 1 cuillère en bois pour mélanger
- 1 copie de la recette

Section des ingrédients :

- Yogourt grec
- Ail haché
- Sel
- Poivre

Section des instruments :

- Aucun! Ils sont déjà sur les tables de travail.

Section nettoyage :

- Bac à vaisselle
- Petite chaudière avec de l'eau chaude savonneuse
- 3 linges de table
- 1 lavette ou 1 linge pour laver la vaisselle
- Linges pour essuyer la vaisselle

Table de travail
(1 table = 1 équipe)

Tzatziki inversé

Présentation de la recette

Ingrédients :

- 1 concombre anglais
- $\frac{1}{3}$ de tasse de yogourt grec nature
- $\frac{1}{4}$ de cuillère à thé d'ail haché
- 5 feuilles de menthe déchiquetées
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Méthode :

1. Lave bien le concombre. Coupe ce dernier pour que tous les amis de la table aient 2 morceaux chacun.
2. À l'aide d'une petite cuillère, chaque membre de l'équipe fait une cavité dans ses 2 morceaux de concombre et laisse de côté.
3. Dans un moyen bol, dépose $\frac{1}{3}$ de tasse de yogourt grec nature.
4. Ajoute au yogourt l'ail haché, les feuilles de menthe fraîche hachées, une pincée de sel et une pincée de poivre.
5. À l'aide de la cuillère en bois, mélange bien tous les ingrédients de ta sauce tzatziki.
6. Dépose une petite cuillère de sauce tzatziki dans chaque morceau de concombre.





Les petits fruits

Les petits fruits sont très populaires au Québec. Les fraises, les framboises, les bleuets, les mûres et même les canneberges font partie de notre culture culinaire depuis de nombreuses années.

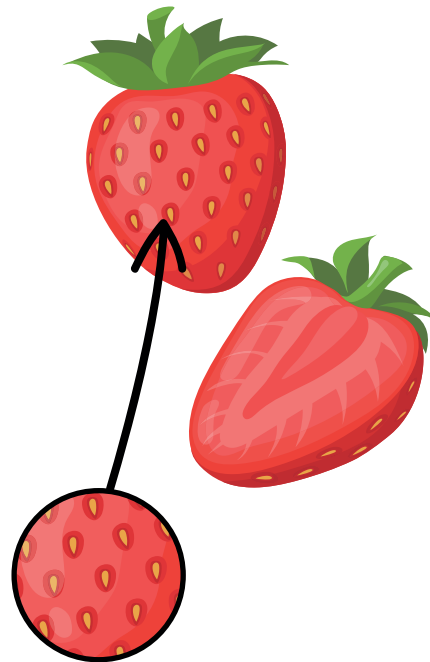
Le climat québécois, avec ses 4 saisons dont un hiver rigoureux, ne permet pas aux plants fruitiers de laisser mûrir leurs fruits très longtemps... ce qui fait de nous des spécialistes des petits fruits!



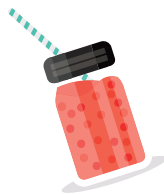
Savais-tu que...

La fraise n'est pas véritablement un fruit. En effet, la partie rouge et charnue n'est que le réceptacle de la fleur. Les fruits, ce sont ces petits grains jaunes, parsemés à la surface : les akènes.

Réf. : www.lesfruitsetlegumesfrais.com



Question quiz!



De quelle façon préfères-tu manger tes petits fruits?



Les tomates

La tomate : un fruit ou un légume ?

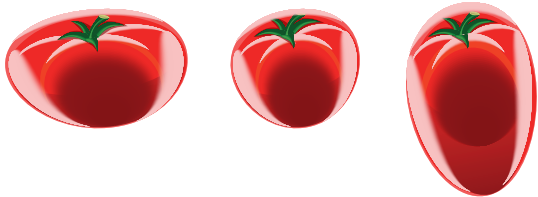
La tomate est un fruit puisqu'elle a des graines, mais elle est cuisinée comme un légume. On peut donc dire que la tomate est un légume-fruit, un aliment qui est un légume, mais également un fruit au niveau botanique.



Savais-tu que...

Il existe plus d'un millier de variétés de tomates ?
On peut les différencier grâce à...

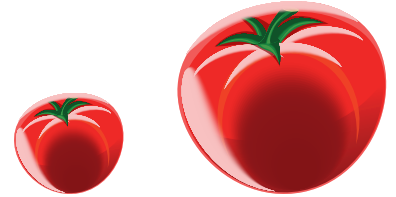
Leur forme



Leur couleur



Leur taille



Question quiz !

Connais-tu des légumes dont on mange les racines ? Les feuilles ? Les tiges ? Les fruits ?



Je suis un **légume-racine**, comme le rutabaga (navet) et le panais.

Je suis un **légume-tige**, comme le céleri et la rhubarbe.



Je suis un **légume-feuille**, comme la laitue, les épinards et la blette à carde.



Je suis un **légume-fruit**, comme les concombres et les courges.

Les plantes vertes



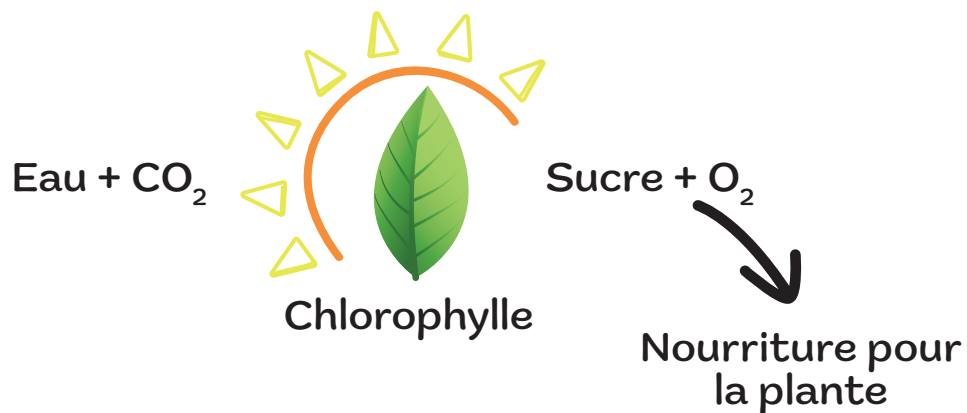
Savais-tu que...

Si les plantes sont vertes, c'est à cause d'une molécule qu'on appelle la chlorophylle ?

La **chlorophylle** est un pigment qui donne leur belle couleur aux feuilles, aux tiges et même aux fruits de plusieurs végétaux. D'après toi, est-ce qu'elle sert uniquement à donner un beau teint vert aux plantes ?

Bien sûr que non ! La chlorophylle permet aux plantes de se nourrir, grâce à un phénomène qu'on appelle la photosynthèse.

En gros, la plante, grâce à la chlorophylle qu'elle contient, est capable, en présence de lumière, de transformer l'eau et le gaz carbonique (CO_2) en sucre et en oxygène (O_2).



Et tu sais ce qui est encore plus merveilleux ?



Le sucre que les plantes produisent est le même que celui dont ton corps a besoin pour fonctionner !

Comme l'être humain n'est pas capable de produire sa propre énergie à partir du soleil, il doit donc manger des aliments pour lui en fournir.

Et c'est bien tant mieux, parce que des fruits et des légumes, ça goûte tellement bon !



