

Resplendis-cuistots

Volume 1



Guide de l'animateur d'ateliers de cuisine en camp de jour

Programme saines habitudes de vie
Janvier 2018



Québec 

Ce guide est remis lors d'une formation offerte par la Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Lanaudière. Il est suggéré d'utiliser ce guide dans le cadre de la programmation du camp de jour uniquement, afin d'éviter que les jeunes réalisent les mêmes ateliers de cuisine à plusieurs reprises pendant l'année.

Version de juillet 2014 : Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière (ASSSL), Centre de santé et de services sociaux du Sud de Lanaudière (CSSSSL), Centre de santé et de services sociaux du Nord de Lanaudière (CSSSNL),

Mise à jour : Janvier 2018

Note : Depuis le 1^{er} avril 2015, en vertu de la Loi modifiant l'organisation et la gouvernance du réseau de la santé et des services sociaux notamment par l'abolition des agences régionales, l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière et les centres de santé et de services sociaux de Lanaudière sont devenus des entités du nouveau Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Lanaudière.

Conception d'origine : Cynthia Chabot, stagiaire en nutrition, sous la supervision de Caroline Michaud, nutritionniste, Direction de santé publique, CISSS de Lanaudière.

Révision et production : Geneviève Filteau, nutritionniste, Direction de santé publique, CISSS de Lanaudière, en collaboration avec Dominique Corbeil, agente de planification, de programmation et de recherche – dossier nutrition, Direction de santé publique, CISSS de Lanaudière.

REMERCIEMENTS

Nous voulons remercier Madame Line Coulombe pour ses commentaires. Merci aussi à Mesdames Sylvie Nantel, Michèle Dubé et Josée Charron, agentes administratives, pour la correction et la mise en page du guide. Nous remercions également les municipalités qui nous ont inspirées dans la conception de ce projet, tout particulièrement les villes de St-Lin-des-Laurentides, Mandeville, St-Félix-de-Valois, St-Charles-Borromée et Terrebonne.

© Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

Dépôt légal

Premier trimestre 2018

ISBN : 978-2-550-79808-8 (en ligne)

978-2-550-79793-7 (imprimé)

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

AVANT-PROPOS

Animer des ateliers de cuisine dans les camps de jour est de plus en plus à la mode. Cuisiner avec les jeunes permet d'acquérir des habiletés en cuisine et en nutrition, en plus de développer le goût. C'est donc une excellente opportunité pour faire cuisiner des recettes nutritives et savoureuses!

Mais cuisiner en camp de jour n'est pas toujours facile! Le guide « Resplendis-cuistots » répond à la demande des coordonnateurs et animateurs d'avoir de nouvelles recettes nutritives, simples, adaptées à des groupes d'âge spécifiques ainsi qu'à la réalité des camps de jour.

Critères retenus dans la sélection des recettes

- Réalisables à l'intérieur d'une heure
- Adaptées pour des jeunes de 5 à 12 ans
- Conçues pour 8 portions
- Sans cuisson, sauf occasionnellement (four à micro-ondes)
- Favorisant l'utilisation des produits locaux de saison
- Privilégiant les aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien
- Aucune mise en place à faire la veille de l'activité
- Pouvant servir d'accompagnement, de collation ou de dessert (pas de repas complet)

Une méthode de travail (division des tâches) est proposée, ainsi que des sujets de discussion en lien avec chacune des recettes. Une liste de références internet a été annexée à ce document (voir ANNEXE 1) pour faciliter la recherche d'informations crédibles en nutrition.

Conditions gagnantes pour l'animateur

- Avoir lu et testé la recette avant l'atelier
- Avoir une attitude positive face à la recette pour encourager les jeunes à goûter
- Ne pas forcer les enfants à goûter, mais les inviter à le faire
- Donner l'exemple

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	3
TABLE DES MATIÈRES	4
LISTE DES RECETTES PAR GROUPE D'ÂGE	5
LA SÉCURITÉ DANS LA CUISINE	6
PRÉCAUTIONS POUR LES ALLERGIES ALIMENTAIRES.....	7
MÉTHODE DE TRAVAIL DANS LA CUISINE	8
PÊCHES EN FOLIE	9
GEL-YO AUX FRAMBOISES	10
SALADE DE FRUITS DE SAISON	11
POUDING CHOCO-BANANES	12
TREPETTE CHOCOLATÉE	13
MELON D'EAU À LA GRECQUE	14
BRUSCHETTAS	15
MAÏS SOUFLÉ ASSAISONNÉ	16
TREPETTE À L'ANETH ET CRUDITÉS	17
GUACAMOLE	18
MOUSSELINE À L'ORANGE	19
YOGOURT À BOIRE MAISON	20
ROULÉS AU SAUMON	21
SALADE DE POIS CHICHES ET POMMES	22
FICHE D'ÉVALUATION.....	23
ANNEXE 1	24
ANNEXE 2	25

LISTE DES RECETTES PAR GROUPE D'ÂGE

NOM DE LA RECETTE	5-6 ans	7-8 ans	9-10 ans et plus	Multi-âge
PÊCHES EN FOLIE				X
GEL-YO AUX FRAMBOISES				X
SALADE DE FRUITS DE SAISON		X	X	
POUDING CHOCO-BANANES		X	X	
TREMPETTE CHOCOLATÉE		X	X	
MELON D'EAU À LA GRECQUE		X	X	
BRUSCHETTAS			X	
MAÏS SOUFLÉ ASSAISONNÉ				X
TREMPETTE À L'ANETH ET CRUDITÉS		X	X	
GUACAMOLE			X	
MOUSSELINE À L'ORANGE		X	X	
YOGOURT À BOIRE MAISON				X
ROULÉS AU SAUMON		X	X	
SALADE DE POIS CHICHES ET POMMES		X	X	

LA SÉCURITÉ DANS LA CUISINE¹

À imprimer
et afficher

Règles à faire respecter par les enfants

Essentiel au bon fonctionnement :

- Marcher lorsque nous nous déplaçons et limiter nos déplacements
- Parler, sans crier
- Partager nos équipements avec les autres

Attention avec les couteaux, il faut :

- Présenter un couteau à une autre personne par le manche
- Être prudent lorsque nous utilisons un couteau*
- Ne jamais diriger la lame d'un couteau vers nous ou vers une autre personne
- Utiliser des planches à découper
- Être prudent avec le mélangeur électrique, il contient des lames très coupantes

Attention c'est chaud, il faut :

- Être prudent lorsque nous utilisons la bouilloire ou le four à micro-ondes, les aliments qui sortent du four à micro-ondes peuvent être très chauds

* Note à l'animateur : Si un enfant se blesse durant l'atelier, jeter les aliments que l'enfant a manipulés. Recouvrir une blessure à la main d'un pansement propre, doublé d'un gant imperméable.

¹ Adaptée de la formation « Les cuistots » du CSSS de la Vieille-Capitale.

PRÉCAUTIONS POUR LES ALLERGIES ALIMENTAIRES

Certains enfants ont des allergies alimentaires pouvant entraîner des réactions sévères. Il est primordial de consulter le dossier de chaque enfant avant de commencer un atelier de cuisine.

Généralement, on utilise le terme « allergène » pour identifier un aliment auquel une personne est allergique. Certains allergènes présents dans les recettes ont été identifiés. Par contre, l'absence totale d'allergène n'est pas garantie. Pour cette raison, il faut s'assurer de lire attentivement la liste des ingrédients de la recette, ainsi que la liste des ingrédients affichée sur l'emballage de chaque produit.

Il faut également porter une attention au risque de contamination croisée lors d'un atelier de cuisine. La contamination croisée est le transfert d'un allergène à :

- un autre aliment
- un ustensile
- un comptoir
- tout autre produit alimentaire ou surface de la cuisine

Par exemple, un comptoir mal nettoyé lors de l'atelier de cuisine du pouding choco-bananes (voir page 12) pourrait mener à de graves conséquences s'il y a un enfant allergique au lait dans le prochain groupe qui se prépare à faire un atelier de cuisine.

Pour plus d'informations sur les allergies, consulter les sites suivants :

<http://allergies-alimentaires.org/fr>

<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/allergiesalimentaires/Pages/allergiesalimentaires.aspx>

MÉTHODE DE TRAVAIL DANS LA CUISINE¹

À imprimer
et afficher

Règles à faire respecter par les enfants

En entrant dans la cuisine, il faut :

- ✓ Écouter les explications du déroulement de l'atelier
- ✓ Écouter les consignes de sécurité
- ✓ Mettre un tablier
- ✓ Attacher nos cheveux (si nous avons les cheveux longs)
- ✓ Se laver les mains

Avant de se lancer, il faut :

- ✓ Lire attentivement la recette en groupe
- ✓ Écouter l'animateur qui déterminera les tâches de chacun
- ✓ Sortir le matériel et les ingrédients nécessaires à la recette
- ✓ Mesurer les ingrédients nécessaires et ranger les surplus*
- ✓ Sortir des torchons propres

Pendant les opérations, il faut :

- ✓ Suivre les consignes de l'animateur
- ✓ Suivre les étapes de la recette
- ✓ Ranger les ingrédients au fur et à mesure*
- ✓ Nettoyer la surface de travail à chaque étape

Pendant la dégustation, il faut :

- ✓ Attendre que l'animateur donne son autorisation avant de goûter
- ✓ Discuter en groupe du sujet proposé dans la recette
- ✓ Remplir la fiche d'évaluation (voir p. 23)

Avant de quitter, il faut :

- ✓ Terminer le nettoyage des lieux
- ✓ Attendre que l'animateur donne son autorisation pour quitter la cuisine
- ✓ Récupérer une copie de la recette

* Les ingrédients pris au réfrigérateur doivent rapidement y retourner.

¹ Adaptée de la formation « Les cuistots » du CSSS de la Vieille-Capitale.

PÊCHES EN FOLIE¹

(8 portions de 180 ml)

Ingrédients

500 ml (2 tasses) de céréales All Bran Flakes
160 ml (2/3 tasse) de gruau
160 ml (2/3 tasse) de canneberges séchées
796 ml (1 conserve) de pêches en tranches
650 g (1 pot) de yogourt à la vanille

Matériel

1 tasse à mesurer
1 grand bol
1 cuillère pour mélanger
1 ouvre-boîte
1 tamis
8 petits verres
8 petites cuillères



Attention! Cette recette contient assurément les allergènes blé et lait.

Étapes de préparation

Division des tâches : Les étapes 1 et 2 peuvent être préparées en grand groupe ou par l'animateur si les enfants sont très jeunes. Chaque enfant prépare son verre (étape 3).

1. Mélanger les céréales, le gruau et les canneberges dans le grand bol.
2. Ouvrir la boîte de pêches et l'égoutter à l'aide du tamis.
3. Déposer dans chaque verre : environ 60 ml (¼ tasse) de pêches, 60 ml (¼ tasse) de yogourt et 60 ml (¼ tasse) du mélange de l'étape 1.
4. Déguster!

QUESTIONS

Quelle est la principale différence entre la pêche et la nectarine?

Le duvet (petits poils) qui recouvre la peau de la pêche. Le même arbre peut produire des pêches ou des nectarines, ou encore, les deux fruits en même temps! Pourriez-vous nommer d'autres fruits qui se ressemblent? Pourquoi se ressemblent-ils?

Saviez-vous que les premières pêches auraient poussé en Chine?

*Source : <https://www.passeportsante.net>

¹ Adaptée de la formation « Les cuistots » du CSSS de la Vieille-Capitale.

GEL-YO AUX FRAMBOISES²

(8 portions de 170 ml)

Ingrédients

500 ml (2 tasses) de framboises surgelées
2 sachets de gélatine neutre
500 ml (2 tasses) de jus de pomme
125 ml (1/2 tasse) d'eau
250 ml (1 tasse) de yogourt aux framboises

Matériel

8 petits ramequins (petits bols)
1 grand bol
1 tasse à mesurer
1 bouilloire
1 fouet
8 petites cuillères

Attention! Cette recette contient assurément l'allergène lait.

Étapes de préparation

Division des tâches :

Équipe 1 : Étapes 1, 2 et 3

Équipe 2 : Étapes 4, 5 et 6

1. Répartir les framboises dans les ramequins.
2. Dans le grand bol, verser les 2 sachets de gélatine et 125 ml de jus de pomme. Attendre 2 minutes.
3. Faire bouillir l'eau dans la bouilloire et verser sur le mélange de gélatine.
4. Mélanger à l'aide du fouet.
5. Ajouter le reste du jus et le yogourt. Bien mélanger.
6. Recouvrir les framboises de ce mélange et réfrigérer quelques minutes, jusqu'à ce que le mélange ait une consistance gélatineuse.
7. Déguster!

QUESTIONS

Avez-vous déjà cueilli des framboises? À quelle période de l'année les avez-vous cueillies? Avec qui? Avez-vous aimé votre expérience? Quels autres fruits avez-vous déjà cueillis? Avez-vous déjà récolté des légumes?

Pour une liste des fruits et légumes disponibles au Québec pendant l'année, consulter le site suivant : <https://www.fraicheurquebec.com/calendrier-des-produits>

² Adaptée du guide « À la bouffe », 2^e édition : Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière.

SALADE DE FRUITS DE SAISON¹

(8 portions de 125 ml)

Ingrédients

250 ml à 375 ml (1 à 1½ tasse) de chacune des 4 variétés de fruits de saison
125 ml (1/2 tasse) de jus de pomme

Matériel

8 petits couteaux de cuisine
4 planches à découper
1 tasse à mesurer
1 grand bol
8 petits bols
8 petites cuillères

Étapes de préparation

Division des tâches : En équipe de deux, chaque équipe est responsable d'une variété de fruits (étape 1). Compléter les étapes 2, 3 et 4 en grand groupe.

1. Laver et couper les fruits en morceaux.
2. Mélanger tous les fruits dans le grand bol.
3. Ajouter le jus de pomme.
4. Servir dans les petits bols.
5. Déguster!

ATELIER DE DÉCOUVERTE DES FRUITS DU QUÉBEC

Demander aux jeunes de nommer leur fruit préféré du Québec et demander qu'ils expliquent pourquoi ce fruit est leur favori. Valider si le fruit vient d'ici.

Exemples de fruits de saison du Québec :

Juillet et août : cantaloup, fraise, framboise, melon d'eau, bleuet

Pour une liste des fruits et légumes disponibles au Québec pendant l'année, consulter le site suivant : <https://www.fraicheurquebec.com/calendrier-des-produits>

¹ Adaptée de la formation « Les cuistots » du CSSS de la Vieille-Capitale.

POUDING CHOCO-BANANES³

(8 portions de 125 ml)

Ingrédients

2 paquets de pouding instantané au chocolat
1 L (4 tasses) de lait
16 biscuits Graham
2 bananes

Matériel

1 grand bol
1 tasse à mesurer
1 fouet
8 ramequins (petits bols)
2 petits couteaux de cuisine
1 planche à découper
8 petites cuillères

Attention! Cette recette contient assurément les allergènes blé et lait.

Étapes de préparation

Division des tâches :

Équipe 1 : Étapes 1 et 4

Équipe 2 : Étape 2

Équipe 3 : Étape 3

1. Mélanger les 2 paquets de pouding instantané avec le lait dans un grand bol.
2. Écraser 2 biscuits Graham dans chaque ramequin avec les mains.
3. Couper les bananes en rondelles et les répartir sur les biscuits Graham.
4. Répartir le mélange de pouding dans chaque ramequin.
5. Déguster!

QUESTIONS

Comment savoir si une banane est mûre?

La pelure doit être bien jaune et légèrement tigrée. Lorsque la banane est encore verte, elle n'est pas prête à être mangée.

La grosseur de la banane a-t-elle un impact sur son goût?

Oui, les petites bananes sont plus sucrées.

Peut-on congeler des bananes? *Oui, par la suite, nous pouvons les utiliser pour faire des smoothies, des pains aux bananes, des muffins, etc. Aimez-vous les desserts aux bananes? Quels sont les meilleurs mixtes? Banane et chocolat? Banane et noix? Banane et fraises?

*Source : <https://www.passeportsante.net>

³ Adaptée des recettes du camp de jour de Terrebonne.

Groupe d'âge : 7-10 ans et plus

TREMPETTE CHOCOLATÉE⁴

(Pour 8 personnes)

Ingrédients

1 L (4 tasses) de fruits de saison au choix
20 ml (4 c. à thé) de cacao
30 ml (2 c. à table) d'eau
30 ml (2 c. à table) de sucre
250 ml (1 tasse) de yogourt à la vanille

Matériel

4 petits couteaux de cuisine
4 planches à découper
1 tasse à mesurer
1 grande assiette
1 petit bol
1 ensemble de cuillères à mesurer →
1 cuillère pour mélanger
1 four à micro-ondes



Attention! Cette recette contient assurément l'allergène lait.

Étapes de préparation

Division des tâches :
Équipe 1 : Étapes 1 et 2
Équipe 2 : Étapes 3 et 4

1. Laver et couper les fruits en morceaux.
2. Placer les morceaux de fruits dans la grande assiette.
3. Dans le petit bol, mélanger le cacao, l'eau et le sucre. Cuire au four à micro-ondes pendant 30 secondes ou jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
4. Verser le yogourt sur le mélange chocolaté et brasser.
5. Déguster!

QUESTIONS

Quelle est la différence entre le cacao et le chocolat?

*Le cacao représente la graine du fruit du cacaoyer et le chocolat désigne la pâte ou la poudre de cacao à laquelle on a ajouté du sucre, de la vanille et d'autres aromates. Quel est votre type de chocolat préféré? Le chocolat blanc? Le chocolat noir? Le chocolat au lait? Pouvez-vous nommer des desserts qui contiennent du chocolat ou du cacao?

*Source : <https://www.passeportsante.net>.

⁴ Adaptée des recettes de « Tremplin Santé ».

MELON D'EAU À LA GRECQUE⁵

(8 portions de 125 ml)

Ingrédients

1 mini melon d'eau (grosseur d'un cantaloup)
1/2 concombre anglais
125 ml (1/2 tasse) de fromage féta à l'origan
8 feuilles de menthe fraîche
15 ml (1 c. à table) d'huile végétale
15 ml (1 c. à table) de vinaigre balsamique

Matériel

8 petits couteaux de cuisine
4 planches à découper
1 grand bol
1 tasse à mesurer
1 ensemble de cuillères à mesurer →
1 cuillère pour mélanger
8 petits bols
8 petites fourchettes



Attention! Cette recette contient assurément l'allergène lait.

Étapes de préparation

Division des tâches :

Équipe 1 : Étapes 1 et 2

Équipe 2 : Étapes 3 et 4

Compléter les étapes 5 et 6 en grand groupe.

1. Laver et couper le melon d'eau en cubes. L'ajouter dans le grand bol.
2. Laver et couper le demi-concombre en cubes (avec la pelure). L'ajouter dans le grand bol.
3. Couper le fromage féta en cubes. L'ajouter dans le grand bol.
4. Laver et hacher la menthe. L'ajouter dans le grand bol.
5. Ajouter l'huile et le vinaigre dans le grand bol. Bien mélanger.
6. Servir dans des petits bols.
7. Déguster!

QUESTIONS

Saviez-vous que les Québécois sont les seuls à utiliser le terme « melon d'eau »? Dans les autres pays francophones, ce fruit se nomme la pastèque. Le terme « melon d'eau » serait relié à l'anglais *watermelon*.

Saviez-vous que le melon d'eau contient 92 % d'eau?

Saviez-vous que pour choisir un bon melon d'eau, il faut qu'il soit lourd et que sa peau brille? Il faut aussi qu'une partie de son écorce soit jaune. Connaissez-vous d'autres types de melons? Lesquels sont vos préférés?

*Source : <https://www.passeportsante.net>.

⁵ Adaptée des recettes du camp de jour de St-Charles-Borromée.

BRUSCHETTAS⁵

(8 bruschettas)

Ingrédients

3 tomates
1 oignon vert (échalote)
125 ml (1/2 tasse) de basilic frais
1 gousse d'ail
10 ml (2 c. à thé) de vinaigre balsamique
45 ml (3 c. à table) d'huile végétale
Sel et poivre au goût
8 tranches de pain baguette

Matériel

8 petits couteaux de cuisine
4 planches à découper
1 grand bol
1 tasse à mesurer
1 presse-ail
1 ensemble de cuillères à mesurer
1 cuillère pour mélanger et servir



Attention! Cette recette contient assurément l'allergène blé.

Étapes de préparation

Division des tâches :

Équipe 1 : Étape 1

Équipe 2 : Étape 2

Équipe 3 : Étape 3

Équipe 4 : Étape 4

Compléter les étapes 5 et 6 en grand groupe.

1. Laver et couper les tomates en dés. Les ajouter dans le grand bol.
2. Laver et hacher l'oignon vert finement. L'ajouter dans le grand bol.
3. Laver et hacher le basilic finement. L'ajouter dans le grand bol.
4. Retirer l'ail de son enveloppe et la presser avec le presse-ail au-dessus du grand bol.
5. Ajouter le vinaigre balsamique, l'huile, le sel et le poivre dans le grand bol. Bien mélanger.
6. Verser délicatement le mélange sur les tranches de pain baguette.
7. Déguster!

QUESTIONS

Saviez-vous que la tomate est un fruit et un légume? Du point de vue botanique, la tomate est un fruit, mais du point de vue culinaire, elle est un légume! Connaissez-vous d'autres recettes à base de tomates? Lesquelles sont vos préférées?

Saviez-vous qu'il existe plusieurs variétés de tomates*? Avez-vous déjà vu des tomates jaunes? Des tomates vertes? Des tomates oranges? Des tomates cerises?

*Source : <https://www.passeportsante.net>.

⁵ Adaptée des recettes du camp de jour de St-Charles-Borromée.

MAÏS SOUFFLÉ ASSAISONNÉ²

(Pour 8 personnes)

Ingrédients

2 sacs de maïs soufflé nature
10 ml (2 c. à thé) de poudre de chili
2,5 ml (1/2 c. à thé) de paprika fumé
2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail
60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive

Matériel

1 four à micro-ondes
1 ensemble de cuillères à mesurer →
1 petit bol
1 cuillère pour mélanger
1 grand bol
1 tasse à mesurer



Étapes de préparation

Division des tâches :

Équipe 1 : Étapes 1 et 3

Équipe 2 : Étapes 2, 4 et 5

1. Faire cuire le maïs soufflé selon les indications sur l'emballage dans un four à micro-ondes. Réserver.
2. Verser la poudre de chili, le paprika fumé et la poudre d'ail dans le petit bol et bien mélanger.
3. Verser le maïs soufflé dans le grand bol.
4. Répartir l'huile et le mélange d'épices sur le maïs soufflé.
5. Bien mélanger.
6. Déguster!

ATELIER DE DÉCOUVERTE D'ÉPICES

Placer différentes épices dans de petits bols. Inviter les enfants à les sentir et à les commenter. Faire deviner chaque épice. Discuter des variétés d'épices. Les associer à des mets. Voir ANNEXE 2 pour des exemples d'épices.

² Adaptée du guide « À la bouffe », 2^e édition : Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière.

Groupe d'âge : 7-10 ans et plus

TREMPETTE À L'ANETH ET CRUDITÉS¹

(Pour 8 personnes)

Ingrédients

2 carottes
3 branches de céleri
1 concombre

Pour la trempette

375 ml (1½ tasse) de yogourt grec nature
5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon
15 ml (1 c. à table) de persil
5 ml (1 c. à thé) d'aneth séché
2 gouttes de Tabasco
Poivre au goût

Matériel

4 petits couteaux de cuisine
3 planches à découper
1 grande assiette

1 tasse à mesurer
1 ensemble de cuillères à mesurer
1 petit bol
1 cuillère pour mélanger



Attention! Cette recette contient assurément l'allergène lait.

Étapes de préparation

Division des tâches :
Équipe 1 : Étapes 1 et 2
Équipe 2 : Étape 3

1. Laver et couper les légumes en bâtonnets.
2. Placer les légumes dans la grande assiette.
3. Mélanger tous les ingrédients pour la trempette dans le petit bol.
4. Déguster!

ATELIER DE DÉCOUVERTE DE FINES HERBES

Placer différentes fines herbes sur une table. Faire deviner les fines herbes. Les mettre dans des sacs de papier et inviter les enfants à les sentir et à les commenter. Discuter des variétés de fines herbes. Les associer à des mets. Voir ANNEXE 2 pour des exemples de fines herbes.

¹ Adaptée de la formation « Les cuistots » du CSSS de la Vieille-Capitale.

GUACAMOLE²

(Pour 8 personnes)

Ingrédients

3 avocats mûrs
1 tomate italienne
2 limes
60 ml (1/4 de tasse) de coriandre fraîche
Craquelins

Matériel

8 petits couteaux de cuisine
4 planches à découper
1 fourchette
1 grand bol
1 tasse à mesurer

Étapes de préparation

Division des tâches :

Équipe 1 : Étapes 1 et 2

Équipe 2 : Étapes 3, 4 et 5

1. Laver et couper les avocats en deux, dénoyauter et retirer la chair. Écraser la chair à la fourchette dans le grand bol.
2. Laver et couper la tomate en petits dés. Verser dans le grand bol.
3. Laver et couper les limes en deux et presser le jus dans le grand bol.
4. Laver et hacher la coriandre fraîche et l'ajouter dans le grand bol.
5. Bien mélanger à l'aide de la fourchette.
6. Déguster avec des craquelins.

QUESTIONS

Saviez-vous que l'avocat est un fruit et un légume? Du point de vue botanique, il est un fruit, mais du point de vue culinaire, il s'apprête comme un légume et comme un fruit.

Saviez-vous que pour savoir si l'avocat est prêt, il faut tâter son écorce et voir s'il cède légèrement sous la pression?

Saviez-vous que l'avocatier est originaire du Guatemala et du Mexique?

Pourquoi ajouter du jus de citron ou de lime aux recettes contenant de l'avocat? Pour éviter que la chair de l'avocat noircisse*. Pourriez-vous nommer d'autres fruits et légumes qui noircissent rapidement si on expose leur chair à l'air ambiant?

*Source : <https://www.passeportsante.net>.

² Adaptée du guide « À la bouffe », 2^e édition : Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière.

MOUSSELINE À L'ORANGE⁶

(8 portions de 100 ml)

Ingrédients

1 gros cantaloup
1 banane
250 ml (1 tasse) de jus d'orange
30 ml (2 c. à table) de miel

Matériel

4 petits couteaux de cuisine
2 planches à découper
1 mélangeur électrique
1 tasse à mesurer
1 ensemble de cuillères à mesurer →
8 petits verres



Étapes de préparation

Division des tâches :
Équipe 1 : Étapes 1 et 2
Équipe 2 : Étapes 3 et 4

1. Laver et couper le cantaloup en gros morceaux. L'ajouter dans le mélangeur électrique.
2. Couper la banane en gros morceaux. L'ajouter dans le mélangeur électrique.
3. Ajouter le jus d'orange et le miel et mettre le couvercle sur le mélangeur électrique. Mettre le mélangeur électrique en fonction à la plus basse vitesse jusqu'à ce que la préparation soit mousseuse.
4. Verser la préparation dans les verres.
5. Déguster!

QUESTIONS

Qu'est-ce que la déshydratation?

Une personne est déshydratée* lorsqu'elle élimine plus d'eau qu'elle en boit (par l'urine ou la sueur).

As-tu déjà été déshydraté? Qu'as-tu ressenti? (bouche sèche, manque d'énergie, maux de tête, étourdissements) Dans quel contexte?

Est-ce qu'il faut attendre d'avoir soif pour boire?

Non, puisque la soif est un des signes de déshydratation! Il faut prendre l'habitude de boire régulièrement, surtout lorsqu'il fait chaud et que nous bougeons beaucoup. Boire de l'eau est la meilleure façon de s'hydrater!

*Source : <https://www.passeportsante.net>.

⁶ Adaptée des recettes « Santé et plaisir dans votre assiette... » de l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière.

YOGOURT À BOIRE MAISON⁶

(8 portions de 250 ml)

Ingrédients

1 L (4 tasses) de lait
1 L (4 tasses) de yogourt aux fraises
4 bananes

Matériel

1 tasse à mesurer
1 mélangeur électrique
8 petits verres

Attention! Cette recette contient assurément l'allergène lait.

Étapes de préparation

Division des tâches :
Équipe 1 : Étapes 1 et 3
Équipe 2 : Étapes 2 et 4

1. Verser le lait et le yogourt dans le mélangeur électrique.
2. Ajouter les bananes. Mettre le couvercle sur le mélangeur électrique.
3. Mettre le mélangeur électrique en fonction à la plus basse vitesse jusqu'à ce que la préparation soit mousseuse.
4. Verser la préparation dans les verres.
5. Déguster!

QUESTIONS

Saviez-vous que vous pouvez créer vos propres saveurs de yogourt à boire en utilisant une autre variété de yogourt combiné à vos fruits préférés et du lait? Pourriez-vous nommer d'autres saveurs qu'il serait agréable de combiner?

Saviez-vous que le yogourt à boire peut être congelé pour en faire des sucettes glacées nutritives? Avez-vous déjà fait des sucettes glacées à la maison?

⁶ Adaptée des recettes « Santé et plaisir dans votre assiette... » de l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière.

ROULÉS AU SAUMON⁶

(8 tortillas)

Ingrédients



Tartinade

213 g (une conserve) de saumon rose ou sockeye
125 ml (1/2 tasse) de fromage ricotta
125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature
10 ml (2 c. à thé) d'aneth séché
30 ml (2 c. à table) de moutarde au miel

Tortillas

4 petits oignons verts (échalotes)
24 feuilles d'épinards
8 tortillas de blé entier

Matériel

1 ouvre-boîte
1 tamis → 
1 tasse à mesurer
1 ensemble de cuillères à mesurer → 
1 mélangeur électrique
1 cuillère pour transvider et servir
1 petit bol

2 petits couteaux de cuisine
1 planche à découper
2 petits bols
8 grandes assiettes

Attention! Cette recette contient assurément les allergènes lait, poisson, blé et moutarde.

Étapes de préparation

Division des tâches :

Équipe 1 : Étapes 1 et 2

Équipe 2 : Étapes 3, 4 et 5. Chaque enfant prépare sa tortilla (Étape 6).

1. Ouvrir la conserve de saumon et égoutter le saumon à l'aide du tamis.
2. Réduire en purée les ingrédients de la tartinade au mélangeur électrique. Transvider le mélange dans un petit bol à l'aide de la cuillère.
3. Laver et hacher finement les oignons verts. Les verser dans un autre petit bol.
4. Laver les feuilles d'épinards. Les placer dans un troisième petit bol.
5. Placer une tortilla dans chaque assiette.
6. Étendre environ 60 ml (1/4 tasse) de la tartinade sur chaque tortilla. Parsemer de 3 feuilles d'épinards et d'environ 1/2 oignon vert haché. Laisser une bordure tout autour. Rouler les tortillas bien étroitement et sceller en pressant fermement.
7. Déguster!

QUESTIONS

Saviez-vous que le fromage ricotta est utilisé dans plusieurs mets italiens comme les cannellonis et la lasagne? Quel est votre fromage préféré? Comment l'apprêtez-vous?

Saviez-vous que le fromage ricotta peut être servi avec un peu de sucre et de la vanille comme trempette pour des quartiers de poires?

⁶ Adaptée des recettes « Santé et plaisir dans votre assiette... » de l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière.



SALADE DE POIS CHICHES ET POMMES⁶

(Pour 8 personnes)

Ingrédients

60 ml (1/4 tasse) de couscous
60 ml (1/4 tasse) d'eau
540 ml (1 conserve) de pois chiches
2 grosses pommes
2 oignons verts (échalotes)
125 ml (1/2 tasse) de céleri
30 ml (2 c. à table) de jus de citron
30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
5 ml (1 c. à thé) de basilic séché
Poivre au goût

Matériel

1 tasse à mesurer
1 moyen bol
1 ouvre-boîte
1 tamis → 
6 petits couteaux de cuisine
3 planches à découper
1 ensemble de cuillères à mesurer → 
1 grand bol
1 cuillère pour mélanger et servir
8 petits bols
8 petites fourchettes

Attention! Cette recette contient assurément l'allergène blé.

Étapes de préparation

Division des tâches :

Équipe 1 : Étapes 1, 2 et 6

Équipe 2 : Étape 3

Équipe 3 : Étape 4

Équipe 4 : Étape 5

1. Mettre le couscous et l'eau dans le moyen bol et laisser gonfler 15 minutes.
2. Ouvrir la conserve de pois chiches, les égoutter à l'aide du tamis et les verser dans le grand bol.
3. Laver et couper les pommes en petits cubes. Les verser dans le grand bol.
4. Laver et couper les oignons verts finement. Les verser dans le grand bol.
5. Laver et couper le céleri finement. Le verser dans le grand bol.
6. Verser le couscous, le jus de citron, l'huile d'olive, le basilic séché et le poivre dans le grand bol. Bien mélanger. Verser dans les petits bols.
7. Déguster!

QUESTIONS

Saviez-vous que le pois chiche proviendrait du Moyen-Orient?

Saviez-vous que plusieurs mets traditionnels de différents pays contiennent des légumineuses? Pourriez-vous en nommer? Quelles sont vos légumineuses* préférées?

*Source : <https://www.passeportsante.net>.

⁶ Adaptée des recettes « Santé et plaisir dans votre assiette... » de l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière.

FICHE D'ÉVALUATION

Nom de la recette : _____

L'avez-vous aimée?

OUI 😊

NON ☹️

Décrivez le goût (sucré, salé, acide, amer, saveur de...) :

Décrivez la texture (lisse, croquante, friable, granuleuse, liquide, etc.) :

Décrivez l'odeur (associée à...) :

Décrivez l'apparence (couleur, forme, transparence, etc.) :

Est-ce qu'il y a des éléments que vous changeriez? Expliquez pourquoi.

Est-ce que vous la referiez à la maison? Expliquez pourquoi.

MERCI!

ANNEXE 1

LISTE DE RÉFÉRENCES INTERNET

Croquarium : <http://www.croquarium.ca>

Extenso : <https://www.extenso.org/>

Fraîcheur Québec : <https://www.fraicheurquebec.com/calendrier-des-produits>

J'aime 5 à 10 portions de fruits et légumes par jour : <http://www.jaime5a10.ca/fr>

Le festin enchanté de Cru-Cru : <http://www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/cru-cru/fr/accueil.php>

Naître et grandir : <http://naitreetgrandir.com/fr>

Nos petits mangeurs : <http://www.nospetitsmangeurs.org>

Passeport santé : <http://www.passeportsante.net>

Producteurs laitiers du canada : <https://www.plaisirlaitiers.ca> et <https://www.savoirlaitier.ca>

Saines habitudes de vie : <http://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/promotion-de-la-sante/saines-habitudes>

Santé canada : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition.html>

ANNEXE 2

LISTE D'ÉPICES ET DE FINES HERBES⁷

	Épices	Fines herbes
Définition	Toutes parties, autres que la feuille, des plantes aromatiques (graines, fruits, fleurs, écorce, etc.)	Feuilles des plantes aromatiques
Exemples	Aneth Anis étoilé Cannelle Cardamome Céleri Cumin Curcuma Fenouil Gingembre Girofle Moutarde Muscade Paprika Pavot Piment Poivre noir Poivre rose Poivre vert Safran	Coriandre Aneth Thym Citronnelle Persil Basilic Estragon Cerfeuil Origan Sarriette Romarin Sauge Laurier Marjolaine Menthe

⁷ Source : <http://www.lasanteaumenu.com/wp-content/uploads/2011/03/Guide-ecoles-Guide-des-epices-et-fines-herbes.pdf>

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière**

Québec 