

« POUR LE PLAISIR DE POPOTER »



[1 DE 2]

DURÉE

± 60 minutes (variable selon les recettes)

BUT

Mettre la main à la pâte avec des recettes alléchantes et faciles à réaliser au camp. Les jeunes peuvent ainsi se familiariser avec la manipulation d'aliments, réaliser des recettes dont ils sont fiers, avoir du plaisir à popoter et, bien sûr, à déguster leurs réalisations !

MATÉRIEL

- **Fiche recette** (en fonction du nombre d'équipes ou de jeunes)
- Ingrédients de la recette (selon les quantités requises)
- Matériel nécessaire pour réaliser la recette

LÉGENDE



Recettes sans cuisson



Recettes avec cuisson au four



Recettes avec cuisson au micro-ondes seulement

CRITÈRES DES 4 RECETTES CHOISIES PAR GROUPE D'ÂGE

- Sans noix, ni charcuteries, ni poissons, ni fruits de mer.
- Ingrédients peu coûteux.
- Cuisson limitée (ainsi, un camp qui n'a pas de four peut tout de même faire 2 ou 3 recettes sur 4 pour chaque groupe d'âge) :
 - 2 recettes sans cuisson (journées chaudes, camps sans four).
 - 1 recette avec cuisson au micro-ondes seulement.
 - 1 recette avec cuisson au four.
- Au moins 2 recettes du site Tremplin Santé par groupe d'âge (si les jeunes l'essaient au camp, ils peuvent ensuite la cuisiner à la maison avec leurs parents).
- Peu ou pas de préparation avant l'activité (à part les achats, tout se fait durant l'activité).

SUGGESTIONS DE DÉROULEMENT

CUISINER EN ÉQUIPE (À PRIVILÉGIER)

- Si le camp est équipé pour faire cuisiner les jeunes en groupe, l'animateur peut effectuer une démonstration de la recette avant que les participants cuisinent en équipe. (Utiliser les colonnes prévues dans les **fiches recettes** pour effectuer les calculs afin de prévoir le matériel et les achats nécessaires).

RECETTE EN DÉMO

- L'activité peut prendre la forme de la démonstration de la recette (à laquelle on fait participer des jeunes pour quelques étapes).

À NOTER

- Prévoir l'entretien : essuie-tout, linges propres, savon à vaisselle, éponges...
- Sécurité : la mention « Supervision de l'animateur » apparaît dans quelques recettes pour insister sur ce point, mais une supervision est évidemment requise en tout temps.
- Pour les recettes avec cuisson : si le nombre de fours est limité, il est possible de décaler le début de l'activité pour chaque équipe afin que les périodes de cuisson se succèdent.
- L'activité « Pour le plaisir de popoter » peut être répétée durant l'été puisque plusieurs recettes sont proposées par groupe d'âge. Il est également possible de puiser des idées dans le groupe d'âge supérieur.
- Bien laver les fruits, légumes et fines herbes avant de cuisiner.

« POUR LE PLAISIR DE POPOTER »



[2 DE 2]



AVANT DE COMMENCER, ASSUREZ-VOUS DE BIEN VÉRIFIER LES CAS D'ALLERGIES ALIMENTAIRES. LISEZ ATTENTIVEMENT LA LISTE DES INGRÉDIENTS SUR LES CONTENANTS ET VÉRIFIEZ AUPRÈS DES PARENTS AU BESOIN.

MATÉRIEL DE BASE POUR RÉALISER LES RECETTES

- | | | | |
|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Petit bol | <input type="checkbox"/> Plateau (ou grande assiette) | <input type="checkbox"/> Couteau de chef | <input type="checkbox"/> Ramequins (bols individuels) |
| <input type="checkbox"/> Grand bol | <input type="checkbox"/> Moule carré (8 po) | <input type="checkbox"/> Couteau à beurre | <input type="checkbox"/> Robot culinaire |
| <input type="checkbox"/> Passoire | <input type="checkbox"/> Cuillères à mesurer (1 jeu) | <input type="checkbox"/> Fourchette | <input type="checkbox"/> Pellicule plastique |
| <input type="checkbox"/> Assiette | <input type="checkbox"/> Tasse à mesurer (250 ml) | <input type="checkbox"/> Râpe | <input type="checkbox"/> Casserole |
| <input type="checkbox"/> Plaque de cuisson | <input type="checkbox"/> Mesures à ingrédients secs (1 jeu) | <input type="checkbox"/> Spatule | <input type="checkbox"/> Presse-agrumes |
| <input type="checkbox"/> Planche à découper | <input type="checkbox"/> Cuillère pour mélanger | <input type="checkbox"/> Fouet | <input type="checkbox"/> Presse-ail |
| <input type="checkbox"/> Ouvre-boîte | <input type="checkbox"/> Couteau d'office | <input type="checkbox"/> Mitaines de four | |

INGRÉDIENTS DE BASE POUR RÉALISER LES RECETTES

Ces ingrédients se retrouvent dans plusieurs des recettes proposées.

ÉPICES

- Sel
- Poivre
- Paprika
- Cannelle moulue
- Muscade moulue
- Gingembre moulu
- Cardamome moulue

CONDIMENTS

- Huile d'olive
- Jus de citron
- Huile de canola
- Margarine non hydrogénée
- Moutarde de Dijon
- Poudre à pâte
- Bicarbonate de soude

FARINES ET AUTRES

- Miel
- Cacao
- Sucre
- Cassonade
- Noix de coco non sucrée
- Flocons d'avoine à cuisson rapide
- Compote de pommes non sucrée
- Canneberges séchées
- Chocolat au lait ou mi-sucré
- Vanille
- Céréales Rice Krispies
- Céréales flocons de son
- Céréales All Bran Buds
- Farine de blé entier

« POUR LE PLAISIR DE POTER » FICHE RECETTE

13-15^{ans}

01 TREMPETTE OLÉ OLÉ



PRÉPARATION

1. Rincer et égoutter les haricots blancs dans une passoire.
2. Épépiner et couper en morceaux les piments jalapeño (attention de ne pas mettre les doigts dans les yeux).
3. Presser l'ail avec un presse-ail.
4. Presser le citron avec un presse-agrumes.
5. Mettre tous les ingrédients dans le robot culinaire et battre jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Si le mélange est trop épais, ajouter un peu d'eau.
6. Saler et poivrer au goût.
7. Servir avec des crudités ou des craquelins de pita.

À PRÉVOIR	RECETTE EN DÉMO (± 250 ML/1 TASSE)	PAR ÉQUIPE (2-4 ENFANTS PAR ÉQUIPE)	ACHATS
INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	NOMBRE D'ÉQUIPES	
Haricots blancs	270 ml (1/2 boîte)	X	=
Piments jalapeño	½ ou 1	X	=
Ail émincé	2 ml (1/2 c. à thé)	X	=
Jus de citron	45 ml (3 c. à soupe)	X	=
Coriandre fraîche, légèrement pressée	60 ml (1/4 tasse)	X	=
Huile d'olive	15 ml (1 c. à soupe)	X	=
Sel, poivre	1 pincée	X	=
MATÉRIEL			
Robot culinaire	1	X	=
Couteau d'office	1	X	=
Cuillères à mesurer	1 jeu	X	=
Passoire	1	X	=
Planche à découper	1	X	=
Presse-ail	1	X	=
Ouvre-boîte	1	X	=
Mesures à ingrédients secs	1 jeu	X	=
POUR DÉGUSTER			

Des pitas grillés ou des crudités.



« POUR LE PLAISIR DE POTER » FICHE RECETTE

13-15^{ans}

02 | SALADE DE LENTILLES



PRÉPARATION

1. Couper les tomates en morceaux.
2. Peler les oranges, les défaire en quartiers, puis les couper en morceaux.
3. Rincer et égoutter les lentilles dans une passoire.
4. Hacher la coriandre fraîche et les canneberges.
5. Couper les oignons verts en rondelles.
6. Dans un grand bol, mélanger les tomates, les oranges, les lentilles, la coriandre, les canneberges et les oignons verts.
7. Presser le demi-citron avec le presse-agrumes.
8. Ajouter le jus de citron et l'huile, assaisonner avec le poivre et le sel, puis mélanger délicatement pour enrober.

À PRÉVOIR	RECETTE EN DÉMO (4 PORTIONS)		PAR ÉQUIPE (2-4 ENFANTS PAR ÉQUIPE)		ACHATS
	INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	NOMBRE D'ÉQUIPES		
Tomates italiennes		2	X	=	
Oranges		2	X	=	
Lentilles		1 boîte de 540 ml (19 oz)	X	=	
Coriandre fraîche		60 ml (¼ tasse)	X	=	
Canneberges séchées		45 ml (3 c. à soupe)	X	=	
Oignons verts		2	X	=	
Jus de citron		Jus d'un demi-citron	X	=	
Huile d'olive ou de canola		30 ml (2 c. à soupe)	X	=	
Sel et poivre		1 pincée	X	=	
MATÉRIEL					
Grand bol		1	X	=	
Couteau d'office		1	X	=	
Passoire		1	X	=	
Cuillères à mesurer		1 jeu	X	=	
Planche à découper		1	X	=	
Mesures à ingrédients secs		1 jeu	X	=	
Presse-agrumes		1	X	=	
Ouvre-boîte		1	X	=	
Cuillère pour mélanger		1	X	=	



« POUR LE PLAISIR DE POTOTER » FICHE RECETTE

13-15 ans

03 CARRÉS RICE KRISPIES DU RANDONNEUR



PRÉPARATION

1. Huiler un moule carré de 8 po.
2. Dans un bol allant au four à micro-ondes, faire fondre la margarine environ 20 secondes. Ajouter les guimauves et remettre au four à micro-ondes environ 1 minute. Ajouter la vanille et mélanger.
3. Hacher les canneberges (supervision de l'animateur).
4. Ajouter les canneberges, les céréales et les graines de citrouille.
5. Presser le mélange dans le moule à l'aide d'une fourchette mouillée.
6. Couvrir et laisser durcir à la température de la pièce.



À PRÉVOIR	RECETTE EN DÉMO (12 PORTIONS)	PAR ÉQUIPE (2-4 ENFANTS PAR ÉQUIPE)	ACHATS
INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	NOMBRE D'ÉQUIPES	
Huile de canola	5 ml (1 c. à thé)	x	=
Margarine non hydrogénée	45 ml (3 c. à soupe)	x	=
Mini-guimauves	500 ml (2 tasses)	x	=
Vanille	2 ml (½ c. à thé)	x	=
Céréales Rice Krispies	500 ml (2 tasses)	x	=
Céréales flocons de son	250 ml (1 tasse)	x	=
Céréales All Bran Buds	125 ml (1/2 tasse)	x	=
Canneberges séchées	60 ml (¼ tasse)	x	=
Graines de citrouille sans écale	75 ml (1/3 tasse)	x	=
MATÉRIEL			
Moule carré de 8 po	1	x	=
Grand bol	1	x	=
Couteau d'office	1	x	=
Cuillères à mesurer	1 jeu	x	=
Tasse à mesurer	1	x	=
Cuillère pour mélanger	1	x	=
Fourchette	1	x	=
Planche à découper	1	x	=
Mesures à ingrédients secs	1 jeu	x	=
Pellicule plastique	1 feuille	x	=
VARIANTE			

Remplacer les graines de citrouille par des pépites de chocolat.

Collaboration spéciale Les Ateliers cinq épices. Pour aller plus loin : cinqepices.org



« POUR LE PLAISIR DE POTOTER »

FICHE RECETTE

13-15 ans

04 GALETTES POMMES, AVOINE, COCO



PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Huiler une plaque à cuisson.
2. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs (farine de blé entier, poudre à pâte, bicarbonate de soude, flocons d'avoine à cuisson rapide, noix de coco non sucrée).
3. Dans un autre bol, mélanger la cassonade, la margarine et la compote de pommes. Ajouter l'œuf et la vanille.
4. Couper la pomme en dés.
5. Incorporer le mélange d'ingrédients secs et les morceaux de pommes au mélange fait à l'étape 3.
6. Former 12 boules de pâte (environ 3 c. à soupe de mélange chacune), les répartir sur la plaque à cuisson en les espaçant, puis les aplatir un peu avec une fourchette.
7. Cuire au four de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient dorés. Laisser refroidir.

À PRÉVOIR	RECETTE EN DÉMO (12 PORTIONS)		PAR ÉQUIPE (2-4 ENFANTS PAR ÉQUIPE)		ACHATS
	INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	NOMBRE D'ÉQUIPES		
Huile de canola	5 ml (1 c. à thé)	=	x	=	
Farine de blé entier	175 ml (¾ tasse)	=	x	=	
Poudre à pâte	2 ml (½ c. à thé)	=	x	=	
Bicarbonate de soude	1 ml (¼ c. à thé)	=	x	=	
Flocons d'avoine à cuisson rapide	175 ml (¾ tasse)	=	x	=	
Noix de coco non sucrée	125 ml (½ tasse)	=	x	=	
Cassonade	125 ml (½ tasse)	=	x	=	
Margarine non hydrogénée	60 ml (¼ tasse)	=	x	=	
Compote de pommes non sucrée	60 ml (¼ tasse)	=	x	=	
Oeuf	1	=	x	=	
Vanille	2 ml (½ c. à thé)	=	x	=	
Pomme non pelée	1	=	x	=	
MATÉRIEL					
Plaque à cuisson	1	=	x	=	
Mitaines de four	2	=	x	=	
Grands bols	2	=	x	=	
Cuillères à mesurer	1 jeu	=	x	=	
Tasse à mesurer	1	=	x	=	
Mesures à ingrédients secs	1 jeu	=	x	=	
Planche à découper	1	=	x	=	
Cuillère pour mélanger	1	=	x	=	
Fourchette	1	=	x	=	
Couteau d'office	1	=	x	=	

