

« 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 POTTER »

FICHE RECETTE

5-6 ans

01 | COCOS FARCIS



PRÉPARATION

1. Cuire les œufs dans l'eau bouillante 12 minutes (supervision de l'animateur, ou effectuer cette étape avant l'arrivée des enfants).
2. Refroidir les œufs à l'eau froide pour arrêter la cuisson.
3. Retirer la coquille des œufs.
4. Couper les œufs en demis sur la longueur.
5. Retirer les jaunes et les mettre dans un bol.
6. Réserver les blancs d'œufs sur un plateau.
7. Ajouter tous les autres ingrédients aux jaunes d'œufs et bien mélanger.
8. Verser le mélange dans un sac de plastique. Couper un coin du sac.
9. Farcir les blancs d'œufs de ce mélange en pressant doucement sur le sac.

| À PRÉVOIR | RECETTE EN DÉMO (24 DEMI-OEUF) | | PAR ÉQUIPE (4 ENFANTS PAR ÉQUIPE) | | ACHATS |
|---|-----------------------------------|----------------------|--------------------------------------|---|--------|
| | INGRÉDIENTS | QUANTITÉ | NOMBRE D'ÉQUIPES | | |
| Oeufs | | 12 | X | = | |
| Yogourt nature | | 30 ml (2 c. à soupe) | X | = | |
| Mayonnaise | | 45 ml (3 c. à soupe) | X | = | |
| Moutarde Dijon | | 5 ml (1 c. à thé) | X | = | |
| Paprika | | 2 ml (½ c. à thé) | X | = | |
| Ciboulette hachée (facultatif) | | 5 ml (1 c. à thé) | X | = | |
| MATÉRIEL | | | | | |
| Casserole | | 1 | X | = | |
| Grand bol | | 1 | X | = | |
| Cuillères à mesurer | | 1 jeu | X | = | |
| Cuillère pour mélanger | | 1 | X | = | |
| Grande assiette ou plateau | | 1 | X | = | |
| Spatule | | 1 | X | = | |
| Sac de plastique | | 1 | X | = | |
| Ciseaux | | 1 | X | = | |
| Planche à découper | | 1 | X | = | |
| Couteau à beurre | | 1 | X | = | |
| VARIANTE | | | | | |
| Aussi délicieux avec un peu de sauce chili. | | | | | |



« POUR LE PLAISIR DE POTTER »

FICHE RECETTE

5-6

ans

02

TREPETTE TZATZIKI



PRÉPARATION

1. Râper le concombre et le déposer sur 2 feuilles d'essuie-tout pliées.
2. Prendre 2 autres feuilles d'essuie-tout et presser délicatement le concombre râpé pour enlever le surplus d'eau.
3. Déchirer la menthe avec les doigts.
4. Mélanger tous les ingrédients.
5. Servir avec des crudités ou du pain pita.

| À PRÉVOIR | RECETTE EN DÉMO (4 PORTIONS) | | PAR ÉQUIPE (2-4 ENFANTS PAR ÉQUIPE) | | ACHATS |
|----------------------------|---------------------------------|----------|--|--|--------|
| | INGRÉDIENTS | QUANTITÉ | NOMBRE D'ÉQUIPES | | |
| Concombre | 60 ml (¼ tasse) | X | = | | |
| Menthe fraîche | 30 ml (2 c. à soupe) | X | = | | |
| Yogourt grec nature | 250 ml (1 tasse) | X | = | | |
| Jus de citron | 10 ml (2 c. à thé) | X | = | | |
| Miel | 15 ml (1 c. à soupe) | X | = | | |
| MATÉRIEL | | | | | |
| Râpe | 1 | X | = | | |
| Grand bol | 1 | X | = | | |
| Couteau à beurre | 1 | X | = | | |
| Planche à découper | 1 | X | = | | |
| Mesures à ingrédients secs | 1 jeu | X | = | | |
| Presse-agrumes | 1 | X | = | | |
| Essuie-tout | 4 feuilles | X | = | | |
| Cuillères à mesurer | 1 jeu | X | = | | |
| Cuillère pour mélanger | 1 | X | = | | |
| POUR DÉGUSTER | | | | | |

Des pitas grillés ou des crudités.



« POUR LE PLAISIR DE POPOTER » FICHE RECETTE

5-6 ans

03 TREMPETTE SUCRÉE AU CHOCOLAT



PRÉPARATION

1. Dans un petit bol allant au micro-ondes, mélanger le cacao, l'eau et le sucre.
2. Chauffer au four à micro-ondes 30 secondes ou jusqu'à ce que ce soit bien dilué (supervision de l'animateur).
3. Dans un grand bol, mélanger le mélange chocolaté et le yogourt.
4. Refroidir et utiliser comme trempette pour les fruits.

| À PRÉVOIR | RECETTE EN DÉMO (2 PORTIONS) | | PAR ÉQUIPE (2-4 ENFANTS PAR ÉQUIPE) | | ACHATS |
|-------------------------------|---------------------------------|----------------------|--|---|--------|
| | INGRÉDIENTS | QUANTITÉ | NOMBRE D'ÉQUIPES | | |
| Cacao | | 20 ml (4 c. à thé) | X | = | |
| Eau | | 30 ml (2 c. à soupe) | X | = | |
| Sucre | | 15 ml (1 c. à soupe) | X | = | |
| Yogourt nature | | 250 ml (1 tasse) | X | = | |
| MATÉRIEL | | | | | |
| Petit bol | | 1 | X | = | |
| Grand bol | | 1 | X | = | |
| Mesures à ingrédients secs | | 1 jeu | X | = | |
| Cuillères à mesurer | | 1 jeu | X | = | |
| Cuillère pour mélanger | | 1 | X | = | |
| POUR DÉGUSTER | | | | | |
| Des morceaux de fruits frais. | | | | | |



« POUR LE PLAISIR DE POTER » FICHE RECETTE

5-6 ans

04 | SALADE DE FRUITS MULTICOLORE



PRÉPARATION

1. Couper tous les fruits (supervision de l'animateur).
2. Les déposer dans un grand bol.
3. Ajouter le jus d'orange et bien mélanger.

| À PRÉVOIR | RECETTE EN DÉMO (4 PORTIONS) | | PAR ÉQUIPE (2-4 ENFANTS PAR ÉQUIPE) | | ACHATS |
|---|---------------------------------|----------|--|---|--------|
| | INGRÉDIENTS | QUANTITÉ | NOMBRE D'ÉQUIPES | | |
| Pêche, en cubes | 1 | | X | = | |
| Fraises, en demies | 250 ml (1 tasse) | | X | = | |
| Kiwis | 2 | | X | = | |
| Fruit(s) de saison au choix | 250 ml (1 tasse) | | X | = | |
| Jus d'orange | 45 ml (3 c. à soupe) | | X | = | |
| MATÉRIEL | | | | | |
| Grand bol | 1 | | X | = | |
| Couteau à beurre | 1 | | X | = | |
| Planche à découper | 1 | | X | = | |
| Mesures à ingrédients secs | 1 jeu | | X | = | |
| Cuillères à mesurer | 1 jeu | | X | = | |
| Cuillère pour mélanger | 1 | | X | = | |
| VARIANTE | | | | | |
| Varier les fruits selon ce qui est de saison. Ajouter miel, sirop d'érable, menthe fraîche... | | | | | |

