

« POUR LE PLAISIR DE POPOTER »



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

7-8

ans

01 POPCORN PARFUMÉ



PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger les grains de maïs avec tous les ingrédients.
2. Verser les grains de maïs aromatisés dans un sac en papier brun.
3. Refermer le sac en pliant les coins de l'ouverture et en roulant un peu le rebord.
4. Placer horizontalement le sac dans le four à micro-ondes et cuire environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grains qui éclatent.

**Attention : le sac de popcorn sera très chaud !
Il faut le manipuler avec des mitaines de four.**

| À PRÉVOIR | RECETTE EN DÉMO (4 PORTIONS) | | PAR ÉQUIPE (2-4 ENFANTS PAR ÉQUIPE) | | ACHATS |
|----------------------------|---------------------------------|-------------------|--|---|--------|
| | INGRÉDIENTS | QUANTITÉ | NOMBRE D'ÉQUIPES | | |
| Grains de maïs à éclater | | 60 ml (¼ tasse) | X | = | |
| Huile de canola | | 5 ml (1 c. à thé) | X | = | |
| Cannelle moulue | | 1 pincée | X | = | |
| Muscade moulue | | 1 pincée | X | = | |
| Gingembre moulu | | 1 pincée | X | = | |
| Cardamome moulue | | 1 pincée | X | = | |
| MATÉRIEL | | | | | |
| Grand bol | | 1 | X | = | |
| Cuillères à mesurer | | 1 jeu | X | = | |
| Cuillère pour mélanger | | 1 | X | = | |
| Mesures à ingrédients secs | | 1 jeu | X | = | |
| Mitaines de four | | 1 | X | = | |
| Sac en papier brun | | 1 | X | = | |
| VARIANTE | | | | | |

On pourrait choisir un mélange d'épices différent : sel d'ail, paprika, poudre de chili, cari, etc.



« POUR LE PLAISIR DE POTER »

FICHE RECETTE

7-8 ans

02

SALADE GRECQUE



PRÉPARATION

1. Rincer et égoutter les pois chiches.
2. Rincer le fromage feta.
3. Déchirer l'origan avec les doigts.
4. Couper les tomates cerises en deux.
5. Couper le concombre et les poivrons jaunes en dés.
6. Mélanger tous les ingrédients, sauf le fromage feta et la laitue, dans un grand bol.
7. Presser le citron avec le presse-agrumes.
8. Dans un petit bol, émietter le fromage feta avec une fourchette.
9. Ajouter le fromage feta aux autres ingrédients et mélanger délicatement.
10. Déchiqueter la laitue avec les doigts.
11. Servir avec la laitue romaine au moment du repas.

| À PRÉVOIR | RECETTE EN DÉMO (4 PORTIONS) | PAR ÉQUIPE (2-4 ENFANTS PAR ÉQUIPE) | ACHATS |
|--|------------------------------|-------------------------------------|--------|
| INGRÉDIENTS | QUANTITÉ | NOMBRE D'ÉQUIPES | |
| Pois chiches | 1 boîte de 540 ml (19 oz) | x | = |
| Fromage feta | 200 g (environ 200 ml) | x | = |
| Origan frais | 30 ml (2 c. à soupe) | x | = |
| Tomates cerises, coupées en 2 | 250 ml (1 tasse) | x | = |
| Concombre anglais, non pelé et coupé en petits dés | ½ concombre | x | = |
| Poivron jaune, en dés | 1 | x | = |
| Jus de citron | 75 ml (1/3 tasse) | x | = |
| Laitue romaine | 1 cœur de laitue | x | = |
| MATÉRIEL | | | |
| Grand bol | 1 | x | = |
| Petit bol | 1 | x | = |
| Fourchette | 1 | x | = |
| Couteau d'office ou à beurre | 1 | x | = |
| Tasse à mesurer | 1 | x | = |
| Mesures à ingrédients secs | 1 jeu | x | = |
| Planche à découper | 1 | x | = |
| Passoire | 1 | x | = |
| Cuillères à mesurer | 1 jeu | x | = |
| Cuillère pour mélanger | 1 | x | = |
| Ouvre-boîte | 1 | x | = |
| Presse-agrumes | 1 | x | = |
| VARIANTE | | | |
| Ajouter des olives noires. | | | |



« POUR LE PLAISIR DE POTER »

FICHE RECETTE

7-8 ans

03 CROUSTADE POMMES FRAMBOISES



PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190°C (375°F). Huiler un moule carré de 8 po.
2. Mélanger les flocons d'avoine, la noix de coco, la cassonade, la margarine, la compote de pommes, la cannelle et le sel. Réserver.
3. Couper les pommes en quartiers.
4. Prélever le zeste (partie jaune de l'écorce) avec la râpe.
5. Dans un autre bol, mélanger les pommes, les framboises et le zeste.
6. Répartir dans le moule et couvrir du mélange d'avoine.
7. Cuire au four environ 45 minutes, jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée.

| À PRÉVOIR | RECETTE EN DÉMO (9 PORTIONS) | | PAR ÉQUIPE (2-4 ENFANTS PAR ÉQUIPE) | | ACHATS |
|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------|--|---|--------|
| | INGRÉDIENTS | QUANTITÉ | NOMBRE D'ÉQUIPES | | |
| Huile de canola | | 5 ml (1c. à thé) | X | = | |
| Flocons d'avoine à cuisson rapide | | 375 ml (1½ tasse) | X | = | |
| Noix de coco non sucrée | | 125 ml (½ tasse) | X | = | |
| Cassonade | | 60 ml (¼ tasse) | X | = | |
| Margarine non hydrogénée | | 60 ml (¼ tasse) | X | = | |
| Compote de pommes non sucrée | | 60 ml (¼ tasse) | X | = | |
| Cannelle moulue | | 2 ml (½ c. à thé) | X | = | |
| Sel | | 1 pincée | X | = | |
| Pommes avec la pelure | | 2 | X | = | |
| Framboises | | 375 ml (1½ tasse) | X | = | |
| Zeste d'un citron | | 1 citron | X | = | |
| MATÉRIEL | | | | | |
| Moule carré de 8 po | | 1 | X | = | |
| Grands bols | | 2 | X | = | |
| Cuillères à mesurer | | 1 jeu | X | = | |
| Mesures à ingrédients secs | | 1 jeu | X | = | |
| Cuillère pour mélanger | | 1 | X | = | |
| Planche à découper | | 1 | X | = | |
| Couteau d'office ou à beurre | | 1 | X | = | |
| Râpe | | 1 | X | = | |
| Mitaines de four | | 2 | X | = | |



« POUR LE PLAISIR DE POTER »

FICHE RECETTE

7-8 ans

04 BARRES GRANOLA



PRÉPARATION

1. Huiler un moule carré de 8 po.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.
3. Étendre le mélange dans le moule et presser à l'aide d'une fourchette mouillée.
4. Couvrir avec une pellicule plastique et réfrigérer au moins 2 heures (pendant ce temps, l'animateur peut puiser dans les jeux en saine alimentation Tremplin Santé).
5. Couper des carrés et servir.

| À PRÉVOIR | RECETTE EN DÉMO (8 PORTIONS) | | PAR ÉQUIPE (2-4 ENFANTS PAR ÉQUIPE) | | ACHATS |
|-----------------------------------|------------------------------|----------|-------------------------------------|--|--------|
| | INGRÉDIENTS | QUANTITÉ | NOMBRE D'ÉQUIPES | | |
| Huile de canola | 5 ml (1 c. à thé) | X | = | | |
| Miel | 60 ml (¼ tasse) | X | = | | |
| Poudre de cacao | 30 ml (2 c. à soupe) | X | = | | |
| Canneberges séchées | 125 ml (½ tasse) | X | = | | |
| Noix de coco non sucrée | 75 ml (1/3 tasse) | X | = | | |
| Flocons d'avoine à cuisson rapide | 375 ml (1½ tasse) | X | = | | |
| Compote de pommes non sucrée | 125 ml (½ tasse) | X | = | | |
| MATÉRIEL | | | | | |
| Grand bol | 1 | X | = | | |
| Moule carré 8 po | 1 | X | = | | |
| Cuillères à mesurer | 1 jeu | X | = | | |
| Mesures à ingrédients secs | 1 jeu | X | = | | |
| Cuillère pour mélanger | 1 | X | = | | |
| Fourchette | 1 | X | = | | |
| Couteau d'office pour servir | 1 | X | = | | |
| Pellicule plastique | 1 feuille | X | = | | |
| VARIANTE | | | | | |

Remplacer les canneberges par des raisins secs.

