

« 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-boite | <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

9-12

ans

01 SALADE CANTALOUPE ET BOCCONCINI



PRÉPARATION

1. Bien laver l'écorce du cantaloup avec une brosse.
2. Couper le cantaloup en deux (à faire par l'animateur) et retirer les graines avec une cuillère.
3. Couper le cantaloup en tranches, puis en morceaux en retirant l'écorce.
4. Déchirer le basilic frais avec les doigts.
5. Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol.

À PRÉVOIR	RECETTE EN DÉMO (4 PORTIONS)	PAR ÉQUIPE (2-4 ENFANTS PAR ÉQUIPE)	ACHATS
INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	NOMBRE D'ÉQUIPES	
Cantaloup	1 cantaloup mûr	X	=
Basilic frais	15 ml (1 c. à soupe)	X	=
Bocconcini cocktail	6 unités	X	=
Huile d'olive	15 ml (1 c. à soupe)	X	=
Sel (facultatif)	1 pincée	X	=
MATÉRIEL			
Grand bol	1	X	=
Planche à découper	1	X	=
Couteau de chef	1 pour l'animateur		1
Couteau d'office	1	X	=
Cuillère pour mélanger	1	X	=
Cuillères à mesurer	1 jeu	X	=
VARIANTE			

Remplacer le cantaloup par du melon de miel, du melon d'eau... ou faire une salade 3 couleurs !



« POUR LE PLAISIR DE POTER »

FICHE RECETTE

9-12

ans

02 | MINI-PIZZA VÉGÉ AU PESTO



PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200°C (400°F). Huiler une plaque de cuisson avec l'huile de canola.
2. Dans un petit bol, mélanger le pesto et la sauce tomate.
3. Couper les poivrons en lanières.
4. Râper le fromage.
5. Couper les muffins anglais en deux sur le sens de la longueur, puis les déposer sur la plaque de cuisson.
6. Avec une spatule, garnir les muffins anglais du mélange de pesto et de sauce tomate. Répartir ensuite sur le dessus les lanières de poivron et le fromage.
7. Cuire au four 10-15 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.

À PRÉVOIR	RECETTE EN DÉMO (8 MINI-PIZZAS)		PAR ÉQUIPE (2-4 ENFANTS PAR ÉQUIPE)		ACHATS
	INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	NOMBRE D'ÉQUIPES		
Huile de canola		5 ml (1 c. à thé)	X	=	
Pesto (peut contenir des noix)		20 ml (4 c. à thé)	X	=	
Sauce tomate sans sel		60 ml (¼ tasse)	X	=	
Poivron jaune ou rouge		½ poivron	X	=	
Muffins anglais de blé entier		4	X	=	
Fromage cheddar râpé		150 ml (2/3 tasse)	X	=	
MATÉRIEL					
Petit bol		1	X	=	
Spatule		1	X	=	
Plaque de cuisson		1	X	=	
Mitaines de four		2	X	=	
Cuillères à mesurer		1 jeu	X	=	
Mesures à ingrédients secs		1 jeu	X	=	
Cuillère pour mélanger		1	X	=	
Couteau d'office		1	X	=	
Râpe		1	X	=	
Planche à découper		1	X	=	



« POUR LE PLAISIR DE POTER »

FICHE RECETTE

9-12

ans

03 CROQUETTES AU CHOCOLAT



PRÉPARATION

1. Hacher les canneberges séchées (supervision de l'animateur).
2. Déposer les biscuits dans un sac *Ziploc*. Placer le sac sur la table et réduire en miettes à l'aide du poing ou d'un rouleau à pâte.
3. Dans un bol, mélanger les Rice Krispies, les biscuits émiettés et les canneberges séchées.
4. Dans un autre bol allant au micro-ondes, chauffer le chocolat par périodes de 30 secondes en brassant chaque fois, jusqu'à ce que le chocolat soit bien fondu (supervision de l'animateur).
5. Incorporer le chocolat au mélange de céréales et de biscuits, puis laisser refroidir environ 30 min à la température de la pièce. Le mélange sera plus facile à manipuler. (Pendant ce temps, l'animateur peut puiser dans les jeux en saine alimentation Tremplin Santé.)
6. Rouler environ 1 c. à soupe de mélange dans le creux de la main afin de former des petites boules. Se mouiller d'abord les mains avec de l'eau pour éviter que les boules ne collent aux doigts.
7. Rouler les croquettes dans le cacao (qui a été versé dans une assiette). Laisser refroidir complètement sur une plaque ou sur une grille.

À PRÉVOIR	RECETTE EN DÉMO (ENVIRON 25 CROQUETTES)	PAR ÉQUIPE (2-4 ENFANTS PAR ÉQUIPE)	ACHATS
INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	NOMBRE D'ÉQUIPES	
Canneberges séchées	125 ml (½ tasse)	X	=
Céréales Rice Krispies	500 ml (2 tasses)	X	=
Biscuits émiettés (Petit beurre, Thé Social...)	175 ml (¾ tasse)	X	=
Chocolat au lait ou mi-sucré	225 g (8 oz)	X	=
Cacao en poudre	125 ml (½ tasse)	X	=
MATÉRIEL			
Grands bols	2	X	=
Assiette	1	X	=
Couteau d'office	1	X	=
Cuillères à mesurer	1 jeu	X	=
Mesures à ingrédients secs	1 jeu	X	=
Planche à découper	1	X	=
Cuillère pour mélanger	1	X	=
Plaque ou grille	1	X	=
VARIANTE			
Remplacer les biscuits par du granola sans noix.			



« POUR LE PLAISIR DE POTER »

FICHE RECETTE

9-12

ans

04 | GÂTEAU AU FROMAGE CITRONNÉ



PRÉPARATION DE LA CROÛTE

1. Dans un bol, mélanger la chapelure, la margarine et le sel (calculer la quantité totale, selon le nombre d'enfants).
2. Répartir le mélange dans des petits ramequins d'environ 8 cm de diamètre (1 par enfant) et presser le mélange dans le fond afin de former une croûte. Réfrigérer.

PRÉPARATION DE LA GARNITURE

3. Prélever le zeste du citron (partie jaune de l'écorce) avec une râpe. Réserver.
4. Dans un autre bol, mélanger à la fourchette le fromage à la crème, le sucre, la vanille et le zeste de citron (calculer la quantité totale selon le nombre d'enfants).
5. Dans un autre bol, fouetter la crème à l'aide d'un fouet.
6. Ajouter la crème fouettée dans le mélange de fromage et mélanger très délicatement avec la spatule.
7. Verser la préparation de fromage dans les ramequins sur la croûte, couvrir d'une pellicule plastique et réfrigérer au moins 1 h (pendant ce temps, l'animateur peut puiser dans les jeux en saine alimentation Tremplin Santé).
8. Avant de déguster, garnir de cacao en poudre ou de fruits frais (facultatif).

À PRÉVOIR	RECETTE EN DÉMO (1 PORTION)		PAR PARTICIPANT		ACHATS
	INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	NOMBRE DE PARTICIPANTS		
Chapelure Graham	30 ml (2 c. à soupe)	X	=		
Margarine non hydrogénée fondue	5 ml (1 c. à thé)	X	=		
Sel	1 pincée	X	=		
Fromage à la crème allégé à température de la pièce	45 ml (3 c. à soupe)	X	=		
Sucre	15 ml (1 c. à soupe)	X	=		
Vanille	1 ml (¼ c. à thé)	X	=		
Zeste de citron	2 ml (1/2 c. à thé)	X	=		
Crème 35% à fouetter	30 ml (2 c. à soupe)	X	=		
Cacao ou fruits frais (facultatif)		X	=		
MATÉRIEL					
Ramequin	1	X	=		
Grands bols	3			3	
Fouet	1			1	
Cuillères à mesurer	1 jeu			1	
Fourchette	1			1	
Spatule	1			1	
Râpe	1			X	
Pellicule plastique	1 feuille			X	

