

CUISTOTS LOCAUX



*Ateliers culinaires pour
manger local au camp!*



**5-6
ans**

L'activité Cuistots locaux, c'est quoi?

C'est un outil regroupant trois ateliers culinaires à faire avec tes jeunes pour découvrir les aliments qui poussent ici! Aide tes jeunes à développer leurs habiletés culinaires et leurs connaissances sur l'alimentation saine et locale grâce à cette activité!

CONNAIS-TU LA CERISE
DE TERRE?

CONNAIS-TU LA TECHNIQUE POUR
CASSER UN ŒUF?

ES-TU CAPABLE DE MESURER
LA FARINE?

SAIS-TU COMMENT
POUSSENT LES FRAISES?

CONNAIS-TU LA TECHNIQUE POUR
CASSER UN ŒUF?

AS-TU DÉJÀ GOÛTÉ À UNE
CANNEBERGE?

SAIS-TU OÙ TU PEUX CEUIL-
LIR DES POMMES?

Une fois les ateliers réalisés, tes jeunes pourront répondre
« oui » à toutes ces questions, et à bien d'autres encore!

Psssst!

Tu peux aussi consulter les activités
Cuistots locaux pour les autres groupes d'âge.
Des recettes et des techniques culinaires
différentes y sont proposées : à toi de voir
ce qui convient le mieux à tes jeunes!



ÉTAPE I

CONNAIS-TU BIEN L'ALIMENTATION LOCALE?

*C'est essentiel si tu veux en parler
avec tes jeunes.*

L'alimentation locale, c'est quoi?

*C'est consommer des aliments produits
près de chez soi.*

QUELS SONT LES AVANTAGES DE MANGER DES ALIMENTS D'ICI?

- **Pour la santé :** Les aliments locaux sont plus frais et sont généralement associés à une meilleure qualité. Attention, il y a tout de même des produits transformés et moins nutritifs qui proviennent d'ici!
- **Pour l'économie locale :** Manger local, c'est encourager nos producteurs, nos transformateurs et, ainsi, notre économie!
- **Pour la société:** Acheter local permet d'encourager le savoir-faire des producteurs et transformateurs près de chez nous.
- **Pour l'environnement :** Assurer un transport plus court des aliments limitera la production de gaz à effet de serre. Moins de pollution! Cool, non?



LE SAVAIS-TU?

LES ALIMENTS PARCOURENT EN MOYENNE 2500 KM POUR SE RENDRE À NOTRE ASSIETTE. C'EST LA DISTANCE QUI NOUS SÉPARE DE LA FLORIDE!

GAZ RELÂCHÉS DANS L'ATMOSPHÈRE QUI EMPRISONNENT LA CHALEUR ET QUI CONTRIBUENT AU RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE.



5 TRUCS POUR MANGER LOCAL AU CAMP

- 1 Regarde la provenance des aliments à l'épicerie lors de tes achats pour les ateliers culinaires.
- 2 Jardine au camp pour faire pousser tes propres légumes, fruits et fines herbes.
- 3 Visite les fermes et producteurs de ta région pour acheter des aliments locaux.
- 4 Réalise une activité d'autocueillette avec tes jeunes!
- 5 Va faire un tour dans un marché public pour encourager les producteurs locaux lors de tes achats pour ton prochain atelier culinaire ou pour une activité de dégustation.

RÉFÈRE-TOI À L'OUTIL « LE COFFRE À OUTILS DU JARDINIER », DISPONIBLE SUR LE PORTAIL TREMLIN SANTÉ, POUR METTRE SUR PIED UN JARDIN AVEC TES JEUNES CET ÉTÉ!

AS-TU ENTENDU PARLER DE L'ACTIVITÉ « MARCHÉ AU CAMP »? RENDS-TOI SUR LE PORTAIL TREMLIN SANTÉ POUR LA DÉCOUVRIR AVEC TES JEUNES!

POURQUOI LES ATELIERS CULINAIRES SONT-ILS IMPORTANTS DANS TON CAMP?

- *Parce qu'ils permettent aux jeunes de découvrir, connaître et apprécier une variété d'aliments nutritifs.*
- *Parce qu'ils permettent aux jeunes d'associer la saine alimentation au plaisir et à la réalisation de soi.*
- *Parce qu'ils permettent aux jeunes de développer leurs habiletés culinaires.*

Astuces fûtées pour repérer facilement les aliments QUÉBÉCOIS à l'épicerie



Cherche un de ces logos sur les aliments ou leur emballage.



Psst!

Il est aussi possible que ce logo se trouve sur les étiquettes de prix.



Visite le site internet d'Aliments du Québec au www.alimentsduquebec.com. On y trouve un répertoire en ligne qui te permettra de savoir dans quels supermarchés les aliments sont vendus.

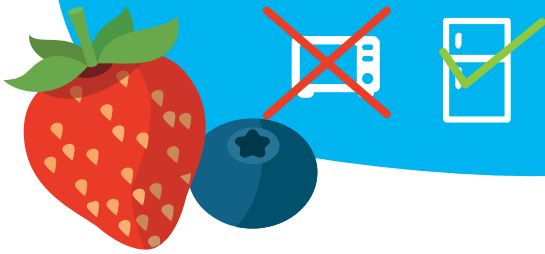
Connais bien les fruits et légumes de saison au Québec. Ainsi, il te sera plus facile de les repérer au supermarché. Tu peux télécharger le calendrier suivant pour t'aider : <https://apmquebec.com/uploads/files/Calendrier-disponibilités-fruits-et-légumes-2020.pdf>

ÉTAPE 2

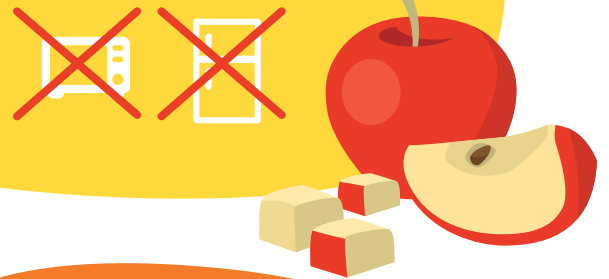
FAIS TON CHOIX!

Voici 3 recettes super chouettes à découvrir!

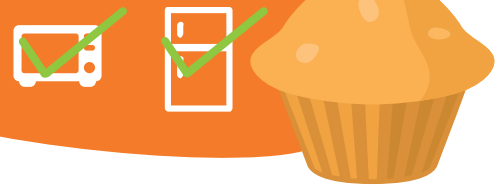
CONFITURE SANS CUISSON AUX BLEUETS ET AUX GRAINES DE CHIA



SALADE DE FRUITS D'ICI



SHORTCAKE AUX FRAISES DANS UNE TASSE



Réfrigération
nécessaire



Cuisson
au micro-ondes



SOS allergies!

Découvre des suggestions de remplacement pour
les aliments allergènes sur chaque fiche recette!



Pas de réfrigération
nécessaire



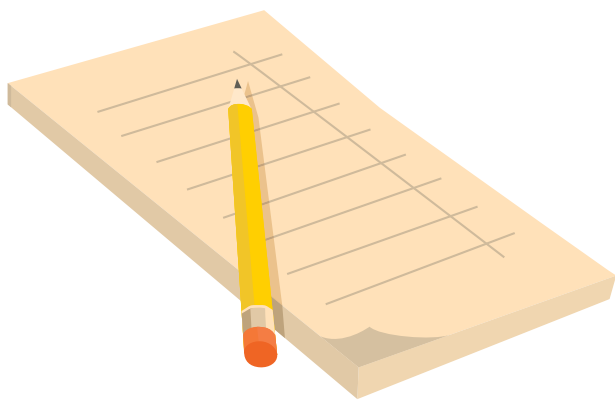
Sans cuisson



ÉTAPE 3

DEVIENS UN CHAMPION DE L'ORGANISATION!

Voici une liste à cocher pour t'aider



SOS allergies!

Lis attentivement la liste d'ingrédients de chacun des produits que tu utiliseras dans ta recette pour vérifier qu'ils ne contiennent pas d'allergènes. Les allergènes prioritaires sont déclarés en dessous de la liste d'ingrédients avec les mentions « Contient » et « Peut contenir ».

1. Choses à faire avant ton atelier

☐ A. MATÉRIEL ET ÉQUIPEMENT

As-tu tout ce qu'il te faut? Réfère-toi à la fiche complète de la recette pour vérifier.

☐ B. ENTREPOSAGE

Est-ce que des espaces non réfrigérés et/ou réfrigérés sont disponibles pour entreposer les ingrédients et les plats réalisés?

☐ C. ÉPICERIE

As-tu tous les aliments dont tu auras besoin sur ta liste d'épicerie?

Psst! Si c'est ton coordo qui va faire l'épicerie, remets-lui la liste!

☐ D. RECETTE

Si possible, imprime des copies de la recette pour l'afficher ou en distribuer à chaque jeune le jour de ton atelier. Tu trouveras la version imprimable à la fin du document.

☐ E. PARENTS AVERTIS

As-tu envoyé un rappel aux parents pour les informer de cette activité? Envoie-leur la recette. De cette façon, les parents ayant des enfants allergiques pourront t'avertir s'il y a un risque pour leurs jeunes.



2. Choses à faire le jour de ton atelier

☐ A. ESPACE

Organise l'espace où tu animeras ton atelier. Ça peut même être à l'extérieur! Place les tables et les chaises à l'avance, tu gagneras du temps!

POUR SORTIR DE L'ORDINAIRE!
SI LA TEMPÉRATURE TE LE PERMET,
POURQUOI NE PAS T'INSTALLER À L'EXTÉRIEUR
SUR DES TABLES DE PIQUE-NIQUE POUR ANIMER
TON ATELIER?

☐ B. GESTION DES DÉCHETS

Assure-toi qu'il y a des poubelles, un bac de recyclage et un bac à compost (si disponibles) à votre disposition. Rappelle à tes jeunes où vont les divers types de déchets en début d'activité!

☐ C. SURFACES PROPRES

Nettoie bien les plans de travail avec un produit nettoyant.

☐ D. MATÉRIEL

Distribue le matériel culinaire. Chaque jeune doit avoir son propre matériel pour éviter la contamination.

AS-TU PENSÉ À ASSEMBLER
AVEC TES JEUNES DES BACS
INDIVIDUELS DE RANGEMENT POUR
LE MATÉRIEL CULINAIRE?

☐ E. INGRÉDIENTS

Distribue les ingrédients à chaque jeune pour éviter qu'ils manipulent tous le même contenant. Attention! Sors les ingrédients réfrigérés au dernier moment!

☐ F. NETTOYAGE ET RANGEMENT

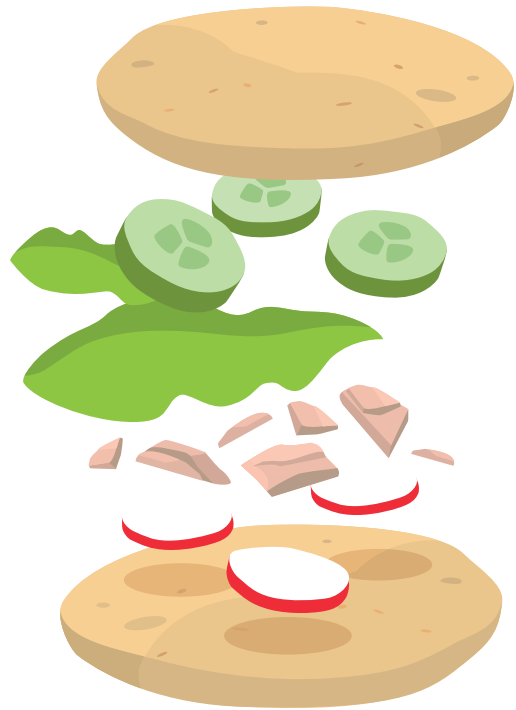
Mets en place un parcours à sens unique sur lequel se trouveront la poubelle, le bac de recyclage et le bac de compost ainsi que l'endroit où tes jeunes pourront laver, sécher et ranger leur vaisselle individuellement.



ÉTAPE 4

POUR QUE TOUT AILLE COMME SUR DES ROULETTES!

Suis ce guide pour le bon déroulement de ton atelier!



I. ACCUEILLE TON GROUPE

→ Pour mettre de l'ambiance dans ton local, fais comme si vous étiez en visite au marché du coin ou demande aux jeunes de dessiner les différents aliments de ta recette pour les coller au mur! Sois original!

→ Prends les présences et assure-toi que personne ne porte de bijoux ou de montre, que les manches de chacun sont bien roulées et que les cheveux longs sont attachés.

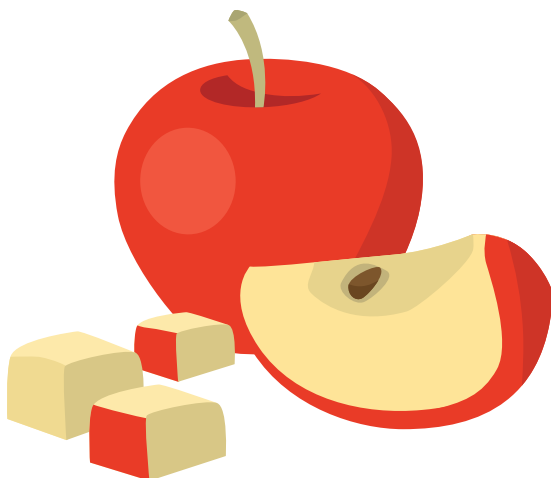
→ Apprends à connaître tes jeunes.
Qu'est-ce qu'ils aiment manger à la maison? Est-ce qu'ils cuisinent avec leurs parents? Quelles sont leurs recettes préférées? Ces questions te permettront d'adapter ton atelier.



2. L'ABC DE D'HYGIÈNE, DE LA SALUBRITÉ ET DE LA SÉCURITÉ

→ Connais-tu l'affiche Tremplin Santé sur l'hygiène, la salubrité et la sécurité dans ton local d'atelier? Montre-la à tous tes jeunes en début d'activité. Elle est disponible sur le Portail Tremplin Santé :

<https://portail.tremplinsante.ca/>



3. PRÉSENTE TA RECETTE ET L'INGRÉDIENT VEDETTE!

- ✓ Montre une photo couleur de la recette à tes jeunes pour leur mettre l'eau à la bouche!
- ✓ Assure-toi d'afficher les étapes de la recette.
- ✓ Présente l'ingrédient vedette mentionné sur ta recette à l'aide des questions d'introduction.
- ✓ Présente les autres ingrédients et questionne tes jeunes à propos de ceux-ci!

**SERS-TOI DE LA TROUSSE
« À LA DÉCOUVERTE DES FRUITS ET LÉGUMES
D'ICI » POUR EN DÉCOUVRIR PLUS SUR UN ALIMENT
VEDETTE DE LA RECETTE. LA TROUSSE EST
DISPONIBLE SUR LE PORTAIL TREMPLIN SANTÉ.**



4. À QUOI ÇA SERT ? PRÉSENTATION DU MATÉRIEL CULINAIRE

- ✓ Parcours la liste de matériel avec tes jeunes.
- ✓ Questionne tes jeunes pour voir s'ils connaissent le nom et l'utilité de chaque instrument!

POURQUOI NE PAS INVENTER
DES DEVINETTES OU DES CHARADES
POUR LEUR FAIRE TROUVER LES
RÉPONSES?

6. À VOS MARQUES, PRÊTS, CUISINEZ!

- ✓ Lis attentivement chaque étape de la recette avec ton groupe.
- ✓ Demande aux jeunes de te suivre en faisant la recette étape par étape.
- ✓ Promène-toi entre tes jeunes et aide ceux qui ont plus de difficulté. Laisse-les expérimenter, ne fais pas les étapes à leur place.

5. DÉMONSTRATION DES TECHNIQUES CULINAIRES

→ Toutes les techniques culinaires que tu peux montrer à tes jeunes sont indiquées par un pictogramme sur ta fiche recette! Retrouve ces pictogrammes sur la page annexe « Lexique des techniques culinaires » à la fin du document.

Pssst!

L'important,
c'est de déguster tous en même
temps! Les jeunes plus habiles ou
rapides peuvent aider les autres.



7. COMME C'EST BON!

- ✓ Dégustez votre recette tous ensemble!
- ✓ Questionne tes jeunes sur la recette et l'activité que vous venez de faire.

- As-tu aimé faire cette activité?
- Voudrais-tu refaire cette recette à la maison?
- Quelle étape était la plus facile?
La plus difficile?
- Est-ce que ça goûte bon?
Que changerais-tu dans la recette?
- As-tu aimé découvrir l'ingrédient vedette?
Son goût était-il sucré? Acide? Amer? Salé?
- Qu'as-tu appris aujourd'hui?

RÉFÈRE-TOI À L'OUTIL
« EXPERT DÉGUSTATEUR » POUR UNE
DÉGUSTATION AU TOP AVEC TES JEUNES!

8. OPÉRATION NETTOYAGE!

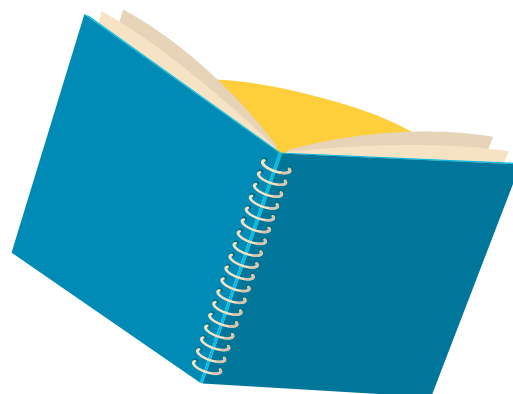
- ✓ Profites-en pour sensibiliser tes jeunes à la différence entre la poubelle, le bac de recyclage et le bac de compost pour qu'ils trient bien leurs déchets! Tu peux aussi faire cette étape avant de débiter ton atelier.
- ✓ Mets un évier ou deux bacs à la disposition des jeunes afin qu'ils lavent la vaisselle à l'eau chaude et au savon.
- ✓ Guide tes jeunes pour qu'ils rangent le matériel au bon endroit!



ÉTAPE 5

GUIDE PRATIQUE POUR UNE ANIMATION AU TOP!

Suis ce guide pour le bon déroulement de ton atelier!

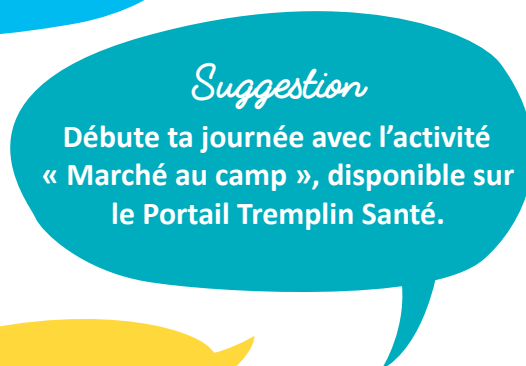


A. INTRODUIS TA THÉMATIQUE DE FAÇON DYNAMIQUE

→ Questionne tes jeunes à propos de leurs connaissances. Voici quelques exemples de questions que tu pourrais leur poser pour ouvrir la discussion :

- 1 Qui peut m'expliquer ce qu'est l'alimentation locale? (C'est de consommer des aliments qui ont poussé, ont été élevés ou ont été transformés près de chez toi.)
- 2 Sur quoi l'alimentation locale a-t-elle des effets positifs? (La santé, l'économie, la société et l'environnement.)
- 3 As-tu déjà mangé des aliments locaux?
Si oui, lesquels?
- 4 Es-tu déjà allé visiter une ferme?
Un marché public?
- 5 As-tu déjà fait un jardin?
Si oui, qu'avais-tu fait pousser?

→ Utilise le jeu-questionnaire présenté en introduction à la recette que tu as choisie!



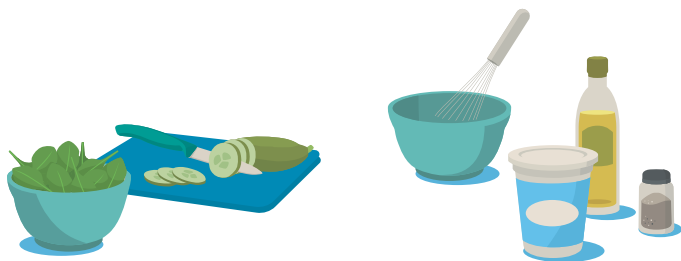
Suggestion

Débute ta journée avec l'activité
« Marché au camp », disponible sur
le Portail Tremplin Santé.



B. INVENTE UN CRI DE RALLIEMENT

Invente avec tes jeunes un cri de ralliement mettant à l'honneur l'aliment vedette de ta recette. Si tu as l'impression de perdre leur attention, utilise ce cri pour les ramener à l'activité.



C. EN AVANT LA MUSIQUE!

Ton groupe n'a pas l'air emballé? Mets de la musique entraînante pendant l'activité : un truc facile et rapide pour mettre de l'ambiance dans ton local! Attention au niveau du son, c'est un atelier culinaire et non une piste de danse.

D. LANCE DES DÉFIS À TES JEUNES

Pendant l'activité, annonce un défi pour stimuler tes jeunes. La fiche recette te donnera quelques idées! Amusez-vous de façon sécuritaire.



E. BIEN RÉAGIR

lorsqu'un jeune émet un commentaire sur l'atelier

Il peut arriver qu'un jeune émette des commentaires comme « Je ne mange pas de sucre » ou « Ma mère est végane, je ne peux pas manger cette recette ».

Comment devrais-tu réagir? Il n'y a malheureusement pas de réponse parfaite. Explique à tes jeunes qu'on cuisine et qu'on mange tous de façon différente. Aujourd'hui, tu leur fais découvrir un aliment que toi tu aimes! Rappelle au jeune qui a émis le commentaire qu'il n'est pas obligé de goûter la recette s'il ne se sent pas à l'aise.

N'oublies pas

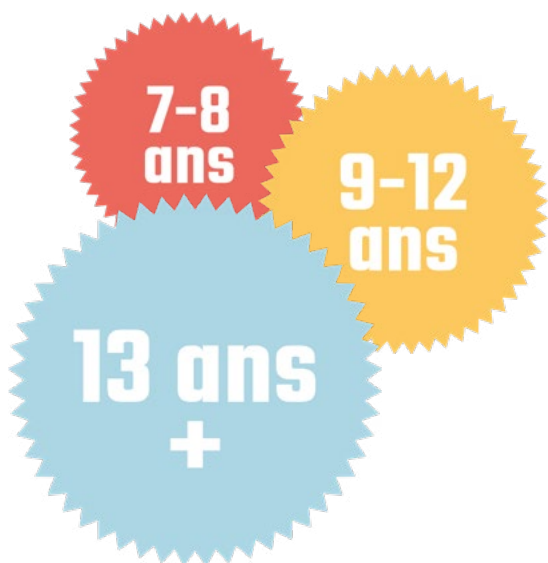


Si tu n'as pas le temps de passer à travers tout le contenu, ce n'est pas grave du tout!

-Sois spontané! Pose une question, et peut-être que cela te mènera plus loin!

-Ne te mets pas trop de pression pendant ton animation. Tes jeunes auront du plaisir, peu importe la formule!

-Remets la recette à chaque jeune à la fin de l'activité pour qu'ils puissent la refaire à la maison. Ils seront fiers de pouvoir montrer leurs habiletés à leur famille!



F. ADAPTE TON ATELIER

en fonction de tes jeunes

Si tu vois que tes jeunes sont plus avancés sur le plan des techniques culinaires, essaie des recettes du cahier des 7-8 ans, des 9-12 ans ou des 13 ans et plus.

Tu peux aussi te rendre sur le site de Tremplin Santé et cuisiner ce délicieux pita :

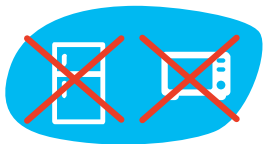
<https://tremplinsante.ca/recettes/pita-au-poulet-raisins-et-cari/>

Tu as confondu le sucre et le sel dans ta recette de gâteau?

Ta confiture est très liquide?

Ce n'est pas grave! L'important, c'est que chaque jeune se soit amusé!
À la fin de l'activité, félicite tout le monde. Une bonne main d'applaudissement pour tous!





SALADE DE FRUITS D'ICI

Introduction de la thématique :

- ✓ Demande à tes jeunes de nommer des petits fruits qui poussent ici. Fraises, bleuets, framboises...
- ✓ Invite tes jeunes à nommer des produits à base de petits fruits qu'on peut acheter à l'épicerie. Confiture, gelée, compote, vinaigre, fruits séchés, congelés, confits ou enrobés de chocolat...
- ✓ Interroge tes jeunes pour savoir quels sont les petits fruits qu'ils ont déjà cueillis.

ALIMENT VEDETTE :
LA CERISE DE TERRE!

OH OH! UN DE TES JEUNES
EST ALLERGIQUE AUX FRAISES?
POURQUOI NE PAS LES REMPLACER PAR
DES FRAMBOISES D'ICI?

LE MATÉRIEL
ET LES INGRÉDIENTS
CI-DESSOUS SONT POUR
UNE PERSONNE.

TEMPS DE PRÉPARATION :

15 MINUTES

RENDEMENT :

1 PORTION

ALLERGÈNES POSSIBLES:

FRAISES

TEMPS DE CUISSON :

AUCUN

INGRÉDIENTS :

- ¼ d'une pomme
- 5 petites fraises
- 5 cerises de terre
- Environ 15 bleuets
- 3 feuilles de menthe
- 2 cuillères à soupe de jus de pomme 100% pur

MATÉRIEL

- 1 bol
- 1 planche à découper
- 1 couteau d'office
- 1 cuillère à soupe
- 1 paire de ciseaux

PRÉPARATION :

1. Lave les fruits et les fines herbes.
2. Retire le cœur de la pomme.
3. Coupe la pomme en petits cubes.
4. Retire les queues des fraises.
5. Coupe les fraises en quatre.
6. Sépare les cerises de terre de leur enveloppe de papier.
7. Coupe les cerises de terre en deux.
8. Cisèle les feuilles de menthe.
9. Dépose tous les fruits dans un bol.
10. Verse trois cuillères à soupe de jus de pomme dans le bol.
11. Mélange tous les ingrédients à l'aide de la cuillère.
12. Déguste ton chef-d'œuvre!

Savais-tu que...

Tu peux faire pousser ta propre menthe? Et en plus, c'est super facile! Réfère-toi au guide « Coffre à outils du jardinier » sur le Portail Tremplin Santé pour savoir comment en faire pousser au camp.



Défi anti-gaspi!

Bricole une jolie fleur à partir des enveloppes de papier des cerises de terre!



LISTE D'ÉPICERIE

Tout ce qu'il te faut pour réaliser... la salade de fruits d'ici

Pas de panique!

Si tu n'arrives pas au nombre exact de fruits inscrit sur la recette, ce n'est pas grave! Elle sera bonne quand même!

Si au contraire tu as des surplus, conserve-les pour une future recette ou distribue-les à tes jeunes!

Encerle le nombre de participants à ton atelier

<i>ingrédients / quantité</i>	8	12	15	20
<i>Pommes</i>	4 unités	6 unités	8 unités	10 unités
<i>Fraises</i>	1 panier de 1 L	2 paniers de 1 L	2 paniers de 1 L	3 paniers de 1 L
<i>Cerises de terre</i>	2 chopines de 100 g	3 chopines de 100 g	4 chopines de 100 g	4 chopines de 100 g
<i>Bleuets</i>	1 chopine de 170 g	2 chopines de 170 g	2 chopines de 170 g	3 chopines de 170 g
<i>Menthe</i>	1 bouquet	1 bouquet	1 bouquet	1 bouquet
<i>Jus de pomme</i>	1 contenant de 960 ml	1 contenant de 960 ml	1 contenant de 960 ml	1 contenant de 960 ml



Matériel

Encerle le nombre de participants à ton atelier

matériel / quantité	8	12	15	20
Bols				
Planches à découper				
Couteaux d'office	8	12	15	20
Cuillères à soupe				
Paires de ciseaux				

Techniques culinaires développées



Mélanger



Couper



Ciseler



Mesurer



Laver

Section dégustation!

Voici quelques questions à poser à tes jeunes après leur première bouchée :

COMMENT TROUVES-TU
LA COMBINAISON DES
ALIMENTS?

QUELLE EST TA TEXTURE
PRÉFÉRÉE?

TON ALIMENT
PRÉFÉRÉ?

SI C'ÉTAIT À REFAIRE,
EST-CE QUE TU CHANGERAIS
CERTAINS FRUITS?





CONFITURE SANS CUISSON AUX BLEUETS ET AUX GRAINES DE CHIA

Introduction de la thématique :

- ✓ **Nomme des façons de manger le bleuët.** Frais, en confiture, séché, dans un yogourt, dans une galette ou un muffin, dans un dessert comme une tarte, enrobé de chocolat, etc.
- ✓ **Savais-tu que** ce sont les anthocyanes qui sont responsables de la couleur bleue des bleuets?
- ✓ **Il existe des bleuets sauvages. VRAI ou FAUX?** VRAI!

ALIMENT VEDETTE :
LE BLEUET

LE MATÉRIEL
ET LES INGRÉDIENTS
CI-DESSOUS SONT POUR
UNE PERSONNE.



TEMPS DE PRÉPARATION :

15 MINUTES

RENDEMENT :

1 PORTION

ALLERGÈNES POSSIBLES:

AUCUN

TEMPS DE CUISSON :

AUCUN

INGRÉDIENTS :

- 6 cuillères à soupe de bleuets décongelés
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillère à soupe de graines de chia

PRÉPARATION :

1. Dans un pot ou un bol, écrase les bleuets à l'aide d'une fourchette.
2. Ajoute les graines de chia et le sirop d'érable.
3. Mélange les ingrédients à l'aide de ta cuillère.
4. Laisse reposer 2 heures au frigo avant de déguster.

MATÉRIEL

- 1 pot de type Mason de 125 ml avec couvercle
- 1 fourchette
- 1 cuillère à soupe

Psst!

Tu peux conserver ta confiture au réfrigérateur pendant 2 semaines!

Truc pratico-pratique!

Sors les bleuets congelés du congélateur environ 1 h avant le début de ton atelier, ils seront plus faciles à écraser!

SAVAIS-TU QUE... LES
GRAINES DE CHIA MÉLANGÉES À UN
LIQUIDE FORMENT UN GEL RESSEMBLANT
UN PEU À DU JELL-O! TROP COOL!



LISTE D'ÉPICERIE

Tout ce qu'il te faut pour réaliser... la confiture aux bleuets sans cuisson

Psst!

Pour que tes jeunes puissent apporter leur confiture à la maison après l'atelier, tu peux demander aux parents de fournir un pot ou un contenant à leur enfant dans le mémo que tu leur enverras avant l'atelier! Prévois-en quand même quelques-uns en réserve en cas d'oubli!

Encerle le nombre de participants à ton atelier

<i>ingrédients / quantité</i>	8	12	15	20
<i>Bleuets congelés</i>	1 sac de 600 g	2 sacs de 600 g	2 sacs de 600 g	2 sacs de 600 g
<i>Sirop d'érable</i>	1 conserve de 540 ml	1 conserve de 540 ml	1 conserve de 540 ml	1 bouteille de 946 ml
<i>Graines de chia</i>	1 sac de 90 g	1 sac de 130 g	1 sac de 170 g	1 sac de 240 g

Matériel

Encerle le nombre de participants à ton atelier

<i>matériel / quantité</i>	8	12	15	20
<i>Bols</i>				
<i>Planches à découper</i>				
<i>Couteaux d'office</i>	8	12	15	20
<i>Cuillères à soupe</i>				
<i>Paires de ciseaux</i>				



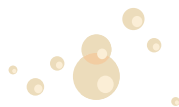
Techniques culinaires développées



Mélanger



Mesurer



Laver

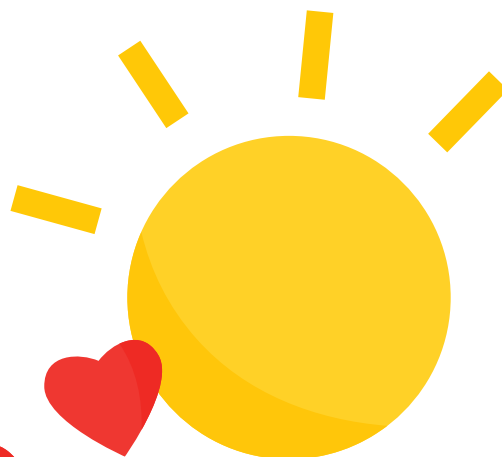
Section dégustation!

Voici quelques questions à poser à tes jeunes après leur première bouchée :

COMMENT TROUVES-TU LE GOÛT
DE LA GRAINE DE CHIA DANS LA
CONFITURE?

SI C'ÉTAIT À REFAIRE,
QU'AIMERAIS-TU AJOUTER À LA
CONFITURE?

AIMES-TU LA TEXTURE DE
LA RECETTE?





SHORTCAKE AUX FRAISES DANS UNE TASSE



Introduction de la thématique :

- ✓ As-tu déjà cueilli des fraises?
- ✓ Quels sont les mois de l'année où on peut retrouver des fraises d'ici à l'épicerie ou au marché local? De la fin du mois de juin aux premières gelées d'octobre.
- ✓ Quelle est ta façon favorite de déguster les fraises?

ALIMENT VEDETTE :
LA FRAISE

Truc écolo!

Pourquoi ne pas récupérer les queues de fraises pour en faire une eau aromatisée?

TEMPS DE PRÉPARATION :

15 MINUTES

RENDEMENT :

1 PORTION

ALLERGÈNES POSSIBLES:

ŒUF, LAIT, BLÉ, FRAISE

TEMPS DE CUISSON :

1 MINUTE 30 SECONDES

INGRÉDIENTS :

- 3 cuillères à soupe de farine
- 2 cuillères à soupe de sucre blanc
- 1 pincée de poudre à pâte
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de yogourt aux fraises
- 1 cuillère à soupe d'huile de canola
- 3 fraises fraîches

PRÉPARATION :

1. Lave les fraises.
2. Équeute les fraises et mets-les de côté.
3. Mélange tous les ingrédients secs (farine, sucre blanc, poudre à pâte) dans la tasse.
4. Ajoute les ingrédients humides (œuf, yogourt, huile).
5. Mélange bien avec la cuillère.
6. Fais cuire le mélange au four à micro-ondes pendant 1 minute 30.
7. Ajoute les fraises sur le dessus du shortcake.
8. Déguste ton chef-d'œuvre!

MATÉRIEL

- 1 tasse
- 1 cuillère à soupe

N'oublie pas de surveiller pendant la cuisson : le temps peut être différent selon le type d'appareil.

Vrai ou faux?

Les fraises poussent dans les arbres.
Faux! Elles poussent dans de petits plants au sol.

Un de tes jeunes est allergique à l'un de ces ingrédients?
Pas de panique! Voici quelques idées de remplacement :

- Oeuf : 3 c. à soupe de yogourt ou 1/4 tasse de compote de pomme
- Lait : boisson de soya enrichie
- Blé : Farine sans gluten
- Fraises : framboises



LISTE D'ÉPICERIE

Tout ce qu'il te faut pour réaliser... le shortcake aux fraises

Pour tes futures recettes!

N'oublie pas de conserver la farine et le sucre restants dans un endroit frais et sec. Tu peux aussi les transvider dans un contenant hermétique.

Encerle le nombre de participants à ton atelier

ingrédients / quantité	8	12	15	20
Farine	1 sac de 2,5 kg	1 sac de 2,5 kg	1 sac de 2,5 kg	1 sac de 2,5 kg
Sucre Blanc	1 petit sac	1 petit sac	1 petit sac	1 petit sac
Poudre à pâte	1 contenant	1 contenant	1 contenant	1 contenant
Oeufs	1 douzaine	1 douzaine	1 douzaine et demie	2 douzaines
Yogourt aux fraises	1 contenant de 650 g	1 contenant de 650 g	1 contenant de 650 g	1 contenant de 650 g
Huile de canola	1 bouteille de 375 ml	1 bouteille de 375 ml	1 bouteille de 375 ml	1 bouteille de 375 ml
Fraises fraîches	1 panier de 1 L	1 panier de 1 L	1 panier de 1 L	2 paniers de 1 L



Encerle le nombre de participants à ton atelier

matériel / quantité	8	12	15	20
Tasse				
Cuillère à soupe	8	12	15	20
Cuillère				

Techniques culinaires développées



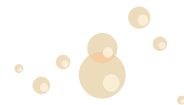
Casser un oeuf



Mélanger



Mesurer



Laver

Section dégustation!

Voici quelques questions à poser à tes jeunes après leur première bouchée :

SI C'ÉTAIT À REFAIRE, PAR
QUEL FRUIT POURRAIS-TU
REEMPLACER LA FRAISE?

COMMENT DÉCRIRAIS-TU LA
TEXTURE?

AS-TU AIMÉ FAIRE UNE RECETTE
DANS UNE TASSE?



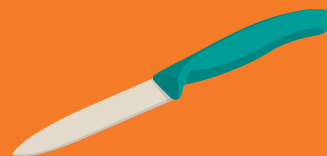
LEXIQUE DES TECHNIQUES CULINAIRES



Casser un oeuf



Ciseler des fines herbes
(couper finement les fines
herbes)



Couper



Mélanger



Mesurer



Laver

*Tu n'es pas certain de bien connaître
ces techniques culinaires?*

Visite la section Vidéos sur le Portail Tremplin Santé pour visionner les capsules et en apprendre plus! Utilise aussi l'outil visuel Mes techniques culinaires, que tu peux imprimer et poser sur les tables pour te rappeler comment faire et le montrer à tes jeunes pendant l'atelier.



DU CAMP À LA MAISON



Voici les trois fiches simplifiées que tu pourras remettre à tes jeunes pendant l'atelier pour refaire la recette à la maison.

Au dos de la recette, les jeunes et leurs familles trouveront un petit Cherche et trouve auquel jouer à l'épicerie!

Salade de fruits d'ici

Préparation : 15 minutes

Portions : 4

Allergènes possibles : fraise

Ingrédients :

- 1 pomme
- 20 petites fraises
- 20 cerises de terre
- Environ 60 bleuets
- 12 feuilles de menthe
- $\frac{3}{4}$ de tasse de jus de pomme 100 % pur.

Matériel :

- 1 bol
- 1 planche à découper
- 1 couteau d'office
- 1 cuillère à soupe
- 1 paire de ciseaux

Préparation :

1. Lave les fruits et les fines herbes.
2. Retire le cœur de la pomme.
3. Coupe la pomme en petits cubes.
4. Retire les queues des fraises.
5. Coupe les fraises en quatre.
6. Sépare les cerises de terre de leur enveloppe de papier.
7. Coupe les cerises de terre en deux.
8. Cisèle les feuilles de menthe.
9. Dépose tous les fruits dans un bol.
10. Verse $\frac{3}{4}$ de tasse de jus de pomme dans le bol.
11. Mélange tous les ingrédients à l'aide de la cuillère et déguste!



Confiture sans cuisson aux bleuets et aux graines de chia

Préparation : 15 minutes

Portions : 4

Allergènes possibles : aucun

Ingrédients :

- 4 tasses de bleuets décongelés
- $\frac{1}{2}$ tasse de sirop d'érable
- $\frac{1}{4}$ de tasse de graines de chia

Matériel :

- 1 pot de type Mason de 125 ml avec couvercle
- 1 fourchette
- 1 cuillère à soupe

Préparation :

1. Dans un pot ou un bol, écrase les bleuets à l'aide d'une fourchette.
2. Ajoute les graines de chia et le sirop d'érable.
3. Mélange les ingrédients.
4. Laisse reposer 2 heures avant de déguster.



Shortcake aux fraises dans une tasse

Préparation : 15 minutes

Portions : 4

Allergènes possibles : œuf, lait, blé, fraise

Ingrédients :

- 3/4 c. à soupe de farine
- 1/2 tasse de sucre blanc
- 4 pincées de poudre à pâte
- 4 œufs
- 1/2 tasse de yogourt aux fraises
- 1/4 de tasse d'huile de canola
- 12 fraises fraîches

Matériel :

- 1 tasse
- 1 cuillère à soupe
- 1 bol moyen

Préparation :

1. Lave les fraises.
2. Équeute les fraises et mets-les de côté.
3. Mélange tous les ingrédients secs (farine, sucre blanc, poudre à pâte) dans la tasse.
4. Ajoute les ingrédients humides (œuf, yogourt, huile).
5. Mélange bien avec la cuillère.
6. Fais cuire le mélange au four à micro-ondes pendant 1 minute 30.
7. Ajoute les fraises sur le dessus du shortcake.
8. Déguste ton chef-d'œuvre!



CHERCHE ET TROUVE!



Voici les images de quelques fruits que tu as découverts dans les recettes! Peux-tu les trouver à l'épicerie?

Salade de fruits d'ici



Shortcake aux fraises
dans une tasse



Confiture sans cuisson
aux bleuets et aux graines de chia

