

CUISTOTS LOCAUX



*Ateliers culinaires pour
manger local au camp!*



**7-8
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!

AS-TU DÉJÀ GOÛTÉ
À UNE ASPERGE?

SAIS-TU COMMENT
SE RÉCOLTENT LES ASPERGES?

CONNAIS-TU LA TECHNIQUE
POUR CASSER UN ŒUF?

CONNAIS-TU LA CERISE
DE TERRE?

SAIS-TU OÙ TU PEUX
CUEILLIR DES POMMES?

SAIS-TU CE QU'EST
UNE QUICHE?

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 EN SONT LES AVANTAGES?

- **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!

BOULES D'ÉNERGIE AUX CANNEBERGES



ROULÉ À LA POMME ET AU FROMAGE CHEDDAR



MINI-QUICHE AUX ASPERGES



Doit être réfrigéré



Cuisson
au micro-ondes



SOS allergies!

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



Pas de réfrigération
nécessaire



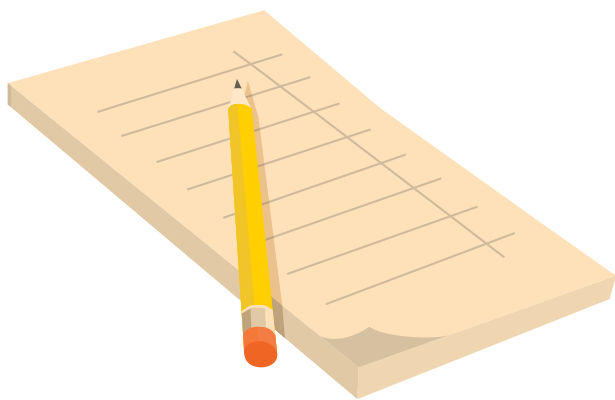
Sans cuisson



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. OPÉRATION NETTOYAGE

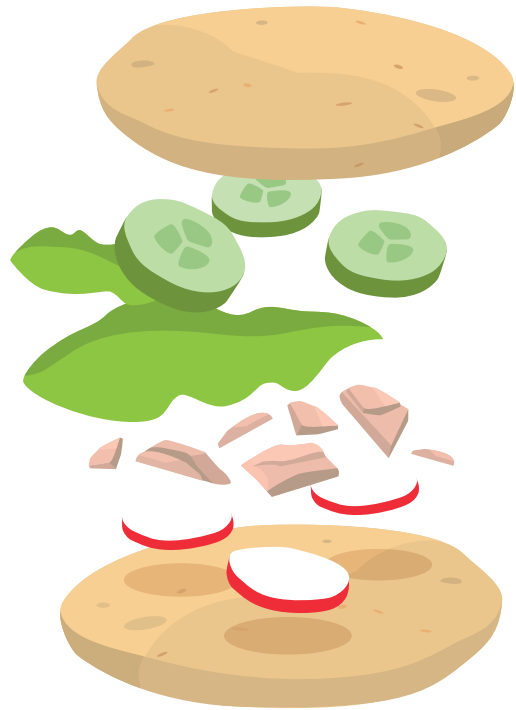
Mets en place un parcours à sens unique sur lequel se trouveront la poubelle, le bac de recyclage et le bac de compost ainsi que l'endroit où tes jeunes pourront laver, sécher et ranger leur vaisselle individuellement.



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.

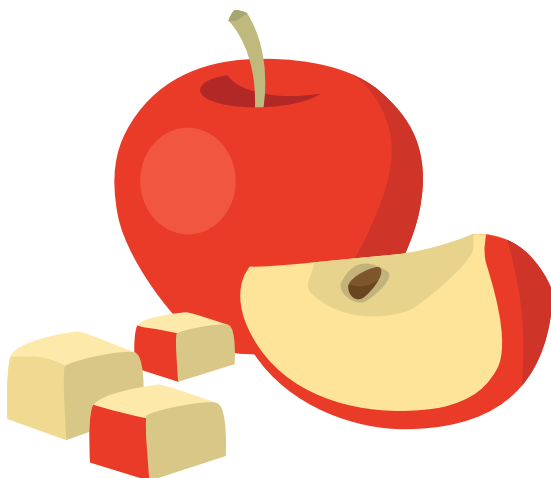
→ Apprends à connaître tes jeunes.
Qu'est-ce qu'ils aiment manger à la maison? Est-ce qu'ils cuisinent avec leurs parents? Quelles sont leurs recettes préférées? Ces questions te permettront d'adapter ton atelier.



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!

*Voici quelques idées pour
motiver tes jeunes!*

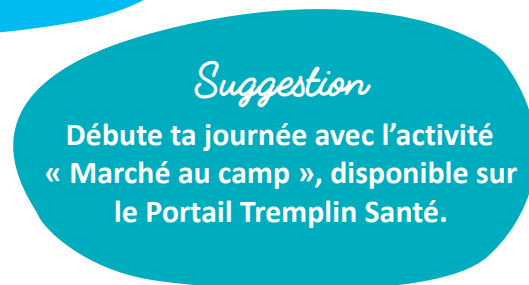


A. INTRODUIS TA THÉMATIQUE DE FAÇON DYNAMIQUE

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

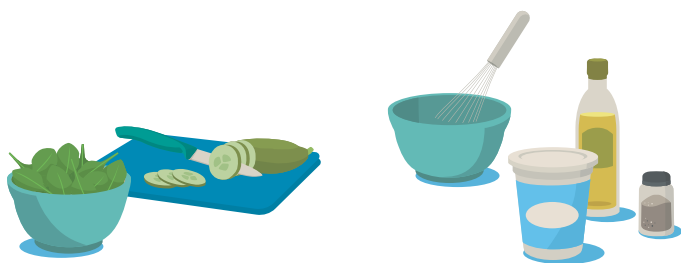
- 1 Qui peut m'expliquer ce qu'est l'alimentation locale? (C'est de consommer des aliments qui ont poussé, ont été élevés ou ont été transformés près de chez toi.)
- 2 Sur quoi l'alimentation locale a-t-elle des effets positifs? (La santé, l'économie, la société et l'environnement.)
- 3 As-tu déjà mangé 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!



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 végétarienne, 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

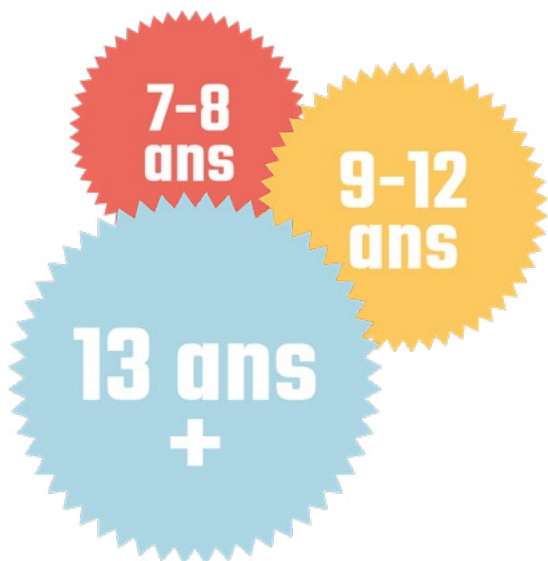


Si tu n'as pas le temps de passer à travers tout le contenu, ce n'est pas grave du tout!

-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 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 :

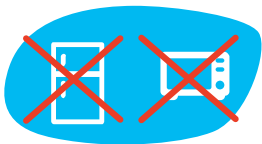
<https://tremplinsante.ca/recettes/pita-au-poulet-raisins-et-cari/>

Tu as mis trop de fromage dans ta quiche?

Tes boules d'énergie ne sont pas rondes?

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!





BOULES D'ÉNERGIE AUX CANNEBERGES



Introduction de la thématique :

- ✓ Savais-tu que la canneberge était utilisée à la fois dans les recettes sucrées et salées?
- ✓ Comment récolte-t-on les canneberges?
Il faut inonder le champ afin de faire flotter les canneberges à la surface de l'eau. Intéressant, non?
- ✓ Quelle est ta façon favorite de déguster la canneberge?

OH OH! UN DE TES
JEUNES EST ALLERGIQUE
À LA NOIX DE COCO? POURQUOI
NE PAS LA REMPLACER PAR LA
MÊME QUANTITÉ DE FLOCONS
D'AVOINE?

ALIMENT VEDETTE :
LA CANNEBERGE!

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

TEMPS DE PRÉPARATION :

20 MINUTES

RENDEMENT :

1(3 BOULES)

ALLERGÈNES POSSIBLES:

AVOINE, NOIX DE COCO

INGRÉDIENTS :

- 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1 cuillère à soupe de canneberges séchées
- 1 cuillère à soupe de noix de coco râpée non sucrée
- 1 cuillère à soupe de compote de pommes non sucrée
- ½ cuillère à soupe de miel

PRÉPARATION :

1. Mélange tous les ingrédients dans le bol avec les mains.
2. Forme 3 boules avec les mains. Presse bien chaque boule pour que les ingrédients collent ensemble grâce à la chaleur de tes mains!
3. Déguste.

MATÉRIEL CULINAIRE NÉCESSAIRE :

- 1 bol
- 1 cuillère à soupe

Expérience scientifique

Dépose des canneberges fraîches dans un verre ou un bol d'eau pour les voir flotter à la surface. Cool, non?

Défi!

Essaie de donner une forme originale
à l'une de tes boules d'énergie!



Truc anti-gaspi!

S'il te reste des canneberges, réutilise-les dans la
recette de salade de chou, pomme et canneberges.
Pas de gaspillage!



LISTE D'ÉPICERIE

Tout ce qu'il te faut pour réaliser... les boules d'énergie aux canneberges

Pas de panique!

Si ton miel est cristallisé : Fais bouillir de l'eau dans une casserole, retire-la du feu et planges-y ton pot de miel pendant quelques heures. Il retrouvera sa consistance liquide pour plusieurs mois!

Encerle le nombre de participants à ton atelier

<i>ingrédients / quantité</i>	8	10	12	15
<i>Flocons d'avoine</i>	<i>1 sac de 1 kg</i>	<i>1 sac de 1 kg</i>	<i>1 sac de 1 kg</i>	<i>1 sac de 1 kg</i>
<i>Canneberges séchées</i>	<i>1 sac de 150 g</i>	<i>1 sac de 150 g</i>	<i>1 sac de 150 g</i>	<i>1 sac de 170 g</i>
<i>Noix de coco râpée non sucrée</i>	<i>1 sac de 175 g</i>	<i>1 sac de 175 g</i>	<i>1 sac de 175 g</i>	<i>1 sac de 175 g</i>
<i>Compote de pomme non sucrée</i>	<i>1 contenant de 620 ml</i>	<i>1 contenant de 620 ml</i>	<i>1 contenant de 620 ml</i>	<i>1 contenant de 620 ml</i>
<i>Miel</i>	<i>1 pot de 250 g</i>	<i>1 pot de 250 g</i>	<i>1 pot de 250 g</i>	<i>1 pot de 250 g</i>



Matériel

Encerle le nombre de participants à ton atelier

matériel / quantité	8	12	15	20
Bols				
Cuillères à soupe	8	12	15	20

Techniques culinaires développées



Mélanger



Mesurer

Section dégustation!

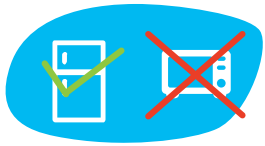
Voici quelques questions à poser à tes jeunes après leur première bouchée :

COMMENT TROUVES-TU
LA COMBINAISON DES
ALIMENTS?

QUEL EST TON
ALIMENT PRÉFÉRÉ?

SI C'ÉTAIT À REFAIRE, PAR QUEL
FRUIT REMPLACERAI-TU LA
CANNEBERGE?





ROULÉ À LA POMME ET AU FROMAGE CHEDDAR



ALIMENT VEDETTE :
LA POMME!

Introduction de la thématique :

- ✓ 1. Nomme tous les produits contenant des pommes que tu peux retrouver à l'épicerie. Pomme fraîche, compote de pomme, jus de pomme, beurre de pomme, gelée de pomme, vinaigre de cidre de pomme, tarte aux pommes, croustade aux pommes, gâteau aux pommes, muffin aux pommes, etc.
- ✓ Savais-tu que tu pouvais manger des pommes d'ici toute l'année, car elles se conservent facilement? Trop cool!
- ✓ Nomme les différentes variétés de pommes cultivées près de chez toi. McIntosh, lobo, paulared, empire, cortland, spartan, gala, honeycrisp, ginger gold, sunrise.

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

Un de tes jeunes est allergique au blé ou intolérant au gluten? Choisis plutôt une tortilla de maïs sans gluten. Si l'un de tes jeunes est intolérant au lactose, sélectionne un fromage sans lactose l'épicerie.

TEMPS DE PRÉPARATION :

10 MINUTES

RENDEMENT :

1 PORTION

ALLERGÈNES POSSIBLES:

BLÉ, LAIT

TEMPS DE CUISSON :

AUCUN

INGRÉDIENTS :

- 1 tortilla de blé
- ½ pomme
- ¼ de tasse de fromage cheddar râpé

MATÉRIEL

- 1 planche à découper
- 1 couteau d'office
- 1 tasse à mesurer

PRÉPARATION :

1. Lave la pomme.
2. Coupe la pomme en lanières.
3. Râpe le fromage.
4. Dépose les morceaux de pomme et le fromage sur la tortilla.
5. Roule la tortilla.
6. Déguste.

Défi!

Essaie de rouler ta tortilla pour que la garniture ne tombe pas par le bas quand tu la mangeras!



Chante la pomme!

Trouve une chanson avec le mot « pomme ».



LISTE D'ÉPICERIE

Tout ce qu'il te faut pour réaliser... Le roulé à la pomme et au fromage

*De quelle couleur est
ta pomme préférée?*

Rouge comme la mcIntosh?
Jaune comme la ginger gold?
Verte comme la granny smith?

Encerle le nombre de participants à ton atelier

<i>ingrédients / quantité</i>	8	12	15	20
<i>Tortilla de blé entier</i>	8 unités	12 unités	15 unités	20 unités
<i>Pomme</i>	4 unités	6 unités	8 unités	10 unités
<i>Fromage cheddar râpé</i>	1 sac de 320 g	1 sac de 320 g	2 sacs de 320 g	2 sacs de 320 g

Matériel

Encerle le nombre de participants à ton atelier

<i>matériel / quantité</i>	8	12	15	20
<i>Planche à découper</i>				
<i>Couteau d'office</i>	8	12	15	20
<i>Tasse à mesurer</i>				



Techniques culinaires développées



Couper



Mesurer



Râper

Section dégustation!

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

AIMES-TU LE MÉLANGE
DE POMME ET DE
FROMAGE?

AS-TU TROUVÉ DIFFICILE DE
ROULER LA TORTILLA?

SI C'ÉTAIT À REFAIRE,
ESSAIERAS-TU UNE AUTRE SORTE
DE POMME OU DE FROMAGE?





MINI-QUICHE AUX ASPERGES



ALIMENT VEDETTE :
L'ASPERGE!

Introduction de la thématique :

- ✓ 1. Savais-tu que... L'asperge n'a pas besoin d'être replantée chaque année. Elle repousse toute seule au printemps et survit facilement à l'hiver. De plus, les asperges doivent être récoltées une à la fois quand elles sont prêtes! Impressionnant, n'est-ce pas?
- ✓ 2. VRAI ou FAUX? L'asperge produit une jolie fleur lorsqu'elle n'est pas récoltée à temps. Vrai!
- 3. Avais-tu déjà goûté à une asperge? Si oui, comment l'avais-tu mangée?

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

Un de tes jeunes est allergique au blé ou intolérant au gluten? Choisis plutôt une tortilla de maïs sans gluten. Si l'un de tes jeunes est intolérant au lactose, sélectionne un fromage sans lactose à l'épicerie!

TEMPS DE PRÉPARATION :

15 MINUTES

RENDEMENT :

1 PORTION

ALLERGÈNES POSSIBLES:

ŒUF, LAIT, BLÉ

TEMPS DE CUISSON :

INGRÉDIENTS :

- 1 tortilla de blé entier
- 1 œuf
- ¼ de tasse de fromage cheddar râpé
- 2 asperges fraîches
- 2 branches de ciboulette

MATÉRIEL

- 1 tasse
- 1 cuillère à soupe

PRÉPARATION :

1. Lave les asperges et la ciboulette.
2. Coupe les asperges en petits morceaux.
3. Râpe le fromage.
4. Cisèle la ciboulette.
5. Dépose la tortilla dans la tasse en appuyant bien pour qu'elle prenne la forme de la tasse.
6. Dans la tasse, ajoute l'œuf, les morceaux d'asperge et la ciboulette.
7. Mélange bien à l'aide d'une fourchette. Attention de ne pas percer la tortilla!
8. Recouvre le mélange de fromage râpé.
9. Fais cuire le tout au four à micro-ondes pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que l'œuf soit bien cuit.
10. Laisse refroidir un peu et déguste!

Nomme un légume débutant
par chacune des lettres du mot « asperge »!

A : asperge, artichaut, aubergine...

S : salade, soya...

P : poivron, piment, pomme de terre...

E : endive, épinard, edamame...

R : radis, roquette...

G : gingembre, gombo...

E : endive, épinard, edamame...



LISTE D'ÉPICERIE

Tout ce qu'il te faut pour réaliser... La mini-quiche aux asperges

Encerle le nombre de participants à ton atelier

<i>ingrédients / quantité</i>	8	12	15	20
<i>Tortilla de blé entier</i>	8 unités	12 unités	12 unités	15 unités
<i>Œufs</i>	8 unités	12 unités	15 unités	20 unités
<i>Fromage cheddar râpé</i>	1 sac de 320 g	1 sac de 320 g	2 sacs de 320 g	2 sacs de 320 g
<i>Asperges</i>	1 paquet de 240 g	1 paquet de 450 g	2 paquets de 450 g	2 paquets de 450 g
<i>Ciboulette</i>	1 contenant	1 contenant	1 contenant	1 contenant

Encerle le nombre de participants à ton atelier

<i>matériel / quantité</i>	8	12	15	20
<i>Tasse Fourchette Tasse à mesurer Planche à découper Couteau d'office</i>	8	12	15	20
<i>Ciseaux</i>	4	6	8	10



Techniques culinaires développées



Casser un oeuf



Ciseler



Couper



Mesurer



Râper

Section dégustation!

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

AIMES-TU CUISINER
DANS UNE TASSE?

COMMENT DÉCRIRAIS-TU LA
TEXTURE DE L'ASPERGE?

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



LEXIQUE DES TECHNIQUES CULINAIRES



Casser un oeuf



Ciseler des fines herbes
(couper finement les fines herbes)



Couper



Mélanger



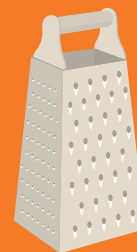
Mesurer



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.



Râper



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!

Boules d'énergie aux canneberges

Préparation : 15 minutes

Portions : 4

Allergènes possibles : avoine, noix de coco

Ingrédients :

- ¾ de tasse de flocons d'avoine
- ¼ de tasse de canneberges séchées
- ¼ de tasse de noix de coco râpée non sucrée
- ¼ de tasse de compote de pomme non sucrée
- 2 c. à soupe de miel

Matériel :

- 1 bol
- 1 cuillère à soupe
- 1 tasse à mesurer

Préparation :

- Mélange tous les ingrédients dans le bol avec les mains.
- Forme 3 boules avec les mains.
- Presse bien chaque boule pour que les ingrédients collent ensemble grâce à la chaleur de tes mains!



Roulé à la pomme et au fromage cheddar

Préparation : 15 minutes

Portions : 4 Allergènes possibles : lait, blé

Ingrédients :

- 4 tortillas de blé
- 2 pommes
- 1 tasse de fromage cheddar râpé

Matériel :

- 1 planche à découper
- 1 couteau d'office
- 1 tasse à mesurer

Préparation :

- Lave les pommes.
- Coupe les morceaux de pommes et le fromage et dispose-les sur la tortilla.
- Roule la tortilla.
- Déguste!



Mini-quiche aux asperges

Préparation : 15 minutes

Portions : 4

Allergènes possibles : œuf, lait, blé

Ingrédients :

- 4 tortillas de blé
- 4 œufs
- 1 tasse de fromage cheddar râpé
- 8 asperges fraîches
- 8 branches de ciboulette

Matériel :

- 4 tasses à café
- 1 fourchette
- 1 tasse à mesurer
- 1 planche à découper
- 1 couteau d'office
- 1 paire de ciseaux

Préparation :

- Lave tes asperges.
- Coupe les asperges en petits morceaux.
- Cisèle la ciboulette.
- Dépose la tortilla dans la tasse en appuyant bien pour qu'elle en prenne la forme.
- Dans la tasse, ajoute l'œuf, les morceaux



CHERCHE ET TROUVE!



Résous les énigmes qui te permettront de savoir
quel aliment chercher à l'épicerie.

Retrouve l'aliment vedette de ta re-
cette en reconstituant le mot
pmome



Retrouve l'aliment vedette de ta re-
cette en reconstituant le mot
Cbnanreege



Retrouve l'aliment vedette de ta re-
cette en reconstituant le mot
agpsree

