

CUISTOTS LOCAUX



*Ateliers culinaires pour
manger local au camp!*



**13 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!

SAIS-TU QUELS SONT
LES INGRÉDIENTS D'UN
BURRITO?

SAIS-TU CE QU'EST UN PAIN
BANIQUE?

AS-TU DÉJÀ GOÛTÉ À UNE
CANNEBERGE?

AS-TU DÉJÀ CUISINÉ DANS
UNE TASSE?

PEUX-TU NOMMER UN INGRÉ-
DIENT QUI PEUT SE RETROUVER
DANS UNE SALADE DE CHOU

CONNAIS-TU LA MEIL-
LEURE TECHNIQUE POUR
CASSER UN ŒUF?

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!

SALADE DE CHOU, CANNEBERGES ET POMMES



PAIN BANIQUE AUX BLEUETS SUR FEU DE CAMP



BURRITOS DANS UNE TASSE



SOS allergies!

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



Réfrigération
nécessaire



Cuisson
au micro-ondes



Pas de réfrigération
nécessaire



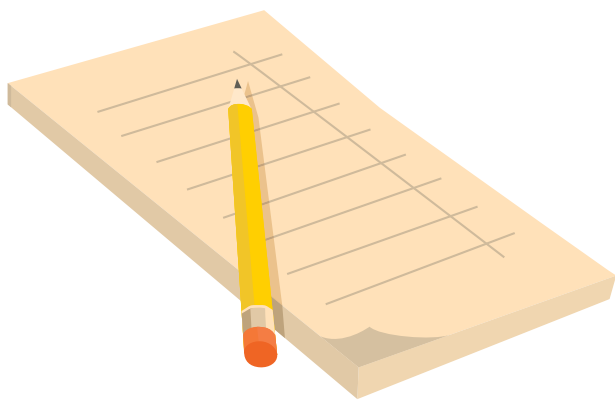
Sans cuisson



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

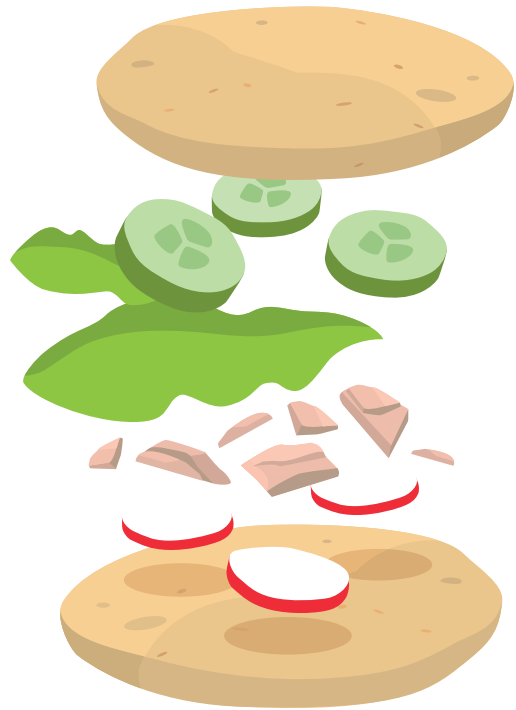
Mets en place un parcours à sens unique sur lequel se trouveront la poubelle, le bac de recyclage et le bac de compost ainsi que l'endroit où tes jeunes pourront laver, sécher et ranger leur vaisselle individuellement.



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.

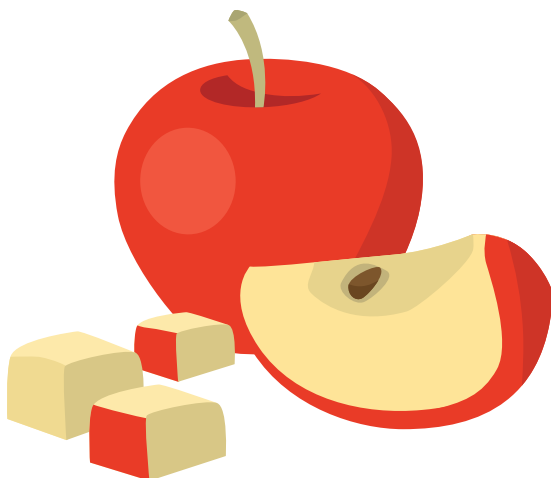
→ Apprends à connaître tes jeunes.
Qu'est-ce qu'ils aiment manger à la maison? Est-ce qu'ils cuisinent avec leurs parents? Quelles sont leurs recettes préférées? Ces questions te permettront d'adapter ton atelier.



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!

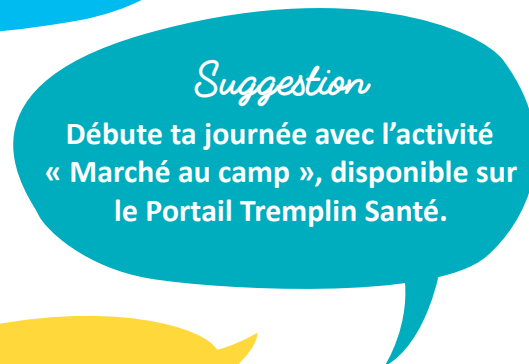


A. INTRODUIS TA THÉMATIQUE DE FAÇON DYNAMIQUE

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

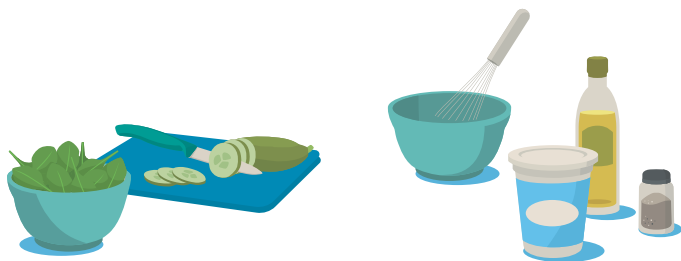
- 1 Qui peut m'expliquer ce qu'est l'alimentation locale? (C'est de consommer des aliments qui ont poussé, ont été élevés ou ont été transformés près de chez toi.)
- 2 Sur quoi l'alimentation locale a-t-elle des effets positifs? (La santé, l'économie, la société et l'environnement.)
- 3 As-tu déjà mangé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



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

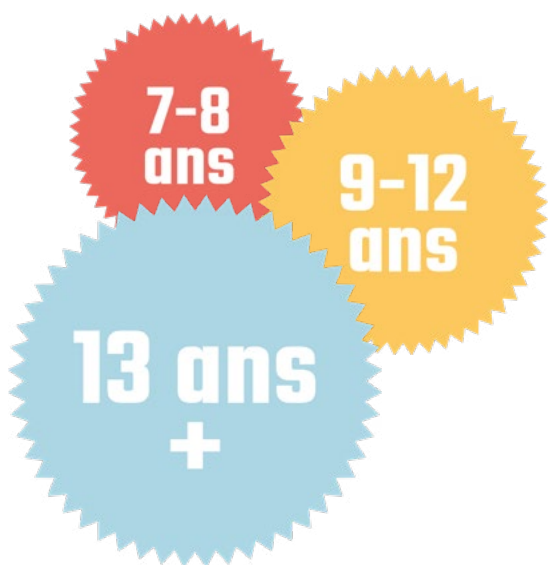


Si tu n'as pas le temps de passer à travers tout le contenu, ce n'est pas grave du tout!

-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 d'autres recettes sur le site de Tremplin Santé :

<https://tremplinsante.ca/recettes>

*Tes morceaux de pommes sont coupés trop gros
dans ta salade de chou?*

Ton pain banique n'est pas assez cuit?

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 CHOU, CANNEBERGES ET POMMES



Introduction de la thématique :

- ✓ Savais-tu que le Québec est le plus gros producteur de chou du Canada?
- ✓ VRAI ou FAUX? Le chou fait partie de la famille des crucifères. Vrai!
- ✓ As-tu déjà goûté au chou? Si oui, dans quelles recettes? Salade de chou, cigares au chou, choucroute...

ALIMENT VEDETTE :
LE CHOU!

LE CHOU VERT EST CUEILLI PLUS TÔT DANS L'ÉTÉ QUE LE CHOU ROUGE. POUR CETTE RECETTE, TU AS LE CHOIX D'UTILISER LE CHOU VERT. LE CHOU ROUGE SELON LEUR DISPONIBILITÉ!

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

TEMPS DE PRÉPARATION :

30 MINUTES

RENDEMENT :

1 PORTION

ALLERGÈNES POSSIBLES:

AUCUN

TEMPS DE CUISSON :

AUCUN

INGRÉDIENTS :

- 1/8 d'un chou (rouge ou vert)
- ¼ d'une pomme
- 1 c. à soupe de canneberges séchées
- 2 branches de ciboulette
- 1 branche de persil plat
- ½ c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- ½ c. à soupe de yogourt grec nature
- ½ c. à soupe de mayonnaise
- ½ c. à thé de sucre

MATÉRIEL

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

PRÉPARATION :

1. Lave les fruits, les légumes et les fines herbes.
2. Râpe le chou.
3. Retire le cœur de la pomme.
4. Coupe la pomme en petits cubes.
5. Retire les feuilles de persil de la branche.
6. Cisèle la ciboulette et les feuilles de persil.
7. Mélange tous les ingrédients dans un bol.
8. Laisse reposer 30 minutes.

Quels autres fruits
séchés as-tu déjà goûtés?

Bleuet, raisin, fraise, pomme, etc.

As-tu déjà utilisé du
vinaigre de cidre de pomme dans
une recette avant aujourd'hui?
Décris sa saveur!

Acide, sucré, amer...



LISTE D'ÉPICERIE

Tout ce qu'il te faut pour réaliser... La salade de chou, canneberges et pommes

Si tu as fait pousser des fines herbes dans le jardin de ton camp, raye les lignes correspondantes pour indiquer que tu as déjà cet ingrédient! Il te suffira d'aller les cueillir au jardin avec tes jeunes avant ton atelier!

Encerle le nombre de participants à ton atelier

<i>ingrédients / quantité</i>	8	12	15	20
<i>Chou rouge ou vert</i>	<i>1 unité</i>	<i>2 unités</i>	<i>2 unités</i>	<i>3 unités</i>
<i>Pommes</i>	<i>2 unités</i>	<i>3 unités</i>	<i>4 unités</i>	<i>5 unités</i>
<i>Canneberges séchées</i>	<i>1 sac de 113 g</i>	<i>1 sac de 113 g</i>	<i>1 sac de 113 g</i>	<i>1 sac de 140 g</i>
<i>Ciboulette</i>	<i>1 contenant</i>	<i>1 contenant</i>	<i>1 contenant</i>	<i>1 contenant</i>
<i>Persil plat</i>	<i>1 bouquet</i>	<i>1 bouquet</i>	<i>1 bouquet</i>	<i>1 bouquet</i>
<i>Vinaigre de cidre de pomme</i>	<i>1 bouteille de 500 ml</i>	<i>1 bouteille de 500 ml</i>	<i>1 bouteille de 500 ml</i>	<i>1 bouteille de 500 ml</i>
<i>Yogourt grec nature</i>	<i>1 pot de 500 g</i>	<i>1 pot de 500 g</i>	<i>1 pot de 500 g</i>	<i>1 pot de 500 g</i>
<i>Sucre blanc</i>	<i>1 sac de 900 g</i>	<i>1 sac de 900 g</i>	<i>1 sac de 900 g</i>	<i>1 sac de 900 g</i>
<i>Mayonnaise</i>	<i>1 pot de 340 ml</i>	<i>1 pot de 340 ml</i>	<i>1 pot de 340 ml</i>	<i>1 pot de 340 ml</i>



Matériel

Encerle le nombre de participants à ton atelier

matériel / quantité	8	12	15	20
Bol				
Planche à découper				
Couteau d'office				
Cuillère à soupe				
Râpe				
Ciseaux, râpe				

Techniques culinaires développées



Mélanger



Couper



Ciseler

Section dégustation!

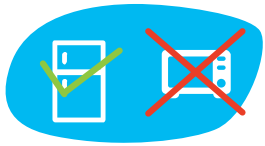
Voici quelques questions à poser à tes jeunes après leur première bouchée :

COMMENT TROUVES-TU
LA COMBINAISON DES
ALIMENTS?

TON ALIMENT
PRÉFÉRÉ?

SI C'ÉTAIT À REFAIRE,
QUEL INGRÉDIENT
CHANGERAIS-TU?





PAIN BANIQUE AUX BLEUETS SUR FEU DE CAMP



Introduction de la thématique :

- ✓ **Nomme des façons de manger le bleuet.**
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?
- ✓ **Nomme d'autres fruits et légumes qui sont bleus comme le bleuet!** Le raisin bleu, la myrtille, le sureau, le cassis et même certaines sortes de tomates! Cool, non?

ALIMENT VEDETTE :
LE BLEUET

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

FLASH CULTUREL!
LA BANIQUE EST UNE
RECETTE D'ORIGINE
AUTOCHTONE!

TEMPS DE PRÉPARATION :

30 MINUTES

RENDEMENT :

1 PORTION

ALLERGÈNES POSSIBLES:

BLÉ

TEMPS DE CUISSON :

AUCUN

INGRÉDIENTS :

- ½ tasse de farine
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à soupe de sucre
- 1/3 de tasse d'eau
- 1/8 de tasse de bleuets séchés

MATÉRIEL

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

PRÉPARATION :

1. Dans un bol, mélange tous les ingrédients secs (farine, poudre à pâte, sucre, bleuets séchés).
2. Creuse un puits au centre.
3. Verse l'eau dans le puits.
4. Mélange à l'aide de la cuillère.
5. Laisse reposer la pâte 5 minutes.
6. Divise ta pâte pour former 2 ou 3 « pogos ». Aide-toi d'un peu de farine pour former le pogo, si le mélange est trop collant.
7. Pique ton pogo sur le bâton.
8. Fais-le cuire sur le feu de camp ou au four pendant 10 minutes à 425 degrés Fahrenheit.

Défi!

Rends-toi dans un boisé environnant
branche parfaite pour faire cuire leur
banique sur le feu de camp!

SAVAIS-TU QUE... LA
BANIQUE EST AUSSI APPELÉE
« PAIN DU CAMPEUR »? ÇA DONNE LE
GOÛT DE L'ESSAYER À TA PROCHAINE
SORTIE AU CAMPING, N'EST-CE PAS?

Truc de pro!

Tu n'as pas trouvé de bleuets
séchés? Tu peux toujours les
remplacer par la même quantité
de canneberges séchées, qui sont
un peu moins coûteuses.



LISTE D'ÉPICERIE

Tout ce qu'il te faut pour réaliser... Le pain banique aux bleuets

Encerle le nombre de participants à ton atelier

<i>ingrédients / quantité</i>	8	12	15	20
<i>Farine</i>	<i>1 sac de 2,5 kg</i>	<i>2 sacs de 600 g</i>	<i>2 sacs de 600 g</i>	<i>2 sacs de 600 g</i>
<i>Poudre à pâte</i>	<i>1 sac de 2,5 kg</i>	<i>1 sac de 2,5 kg</i>	<i>1 conserve de 540 ml</i>	<i>1 bouteille de 946 ml</i>
<i>Sucre granulé</i>	<i>1 contenant de 225 g</i>	<i>1 contenant de 225 g</i>	<i>1 contenant de 225 g</i>	<i>1 contenant de 225 g</i>
<i>Bleuets séchés</i>	<i>2 sacs de 85 g</i>	<i>3 sacs de 85 g</i>	<i>4 sacs de 85 g</i>	<i>5 sacs de 85 g</i>

Matériel

Encerle le nombre de participants à ton atelier

<i>matériel / quantité</i>	8	12	15	20
<i>Bol</i>				
<i>Tasse à mesurer</i>				
<i>Culière à soupe</i>				
<i>Cuillère à thé</i>				
<i>Bâton ou branche (si cuisson sur le feu)</i>				



Techniques culinaires développées



Mélanger

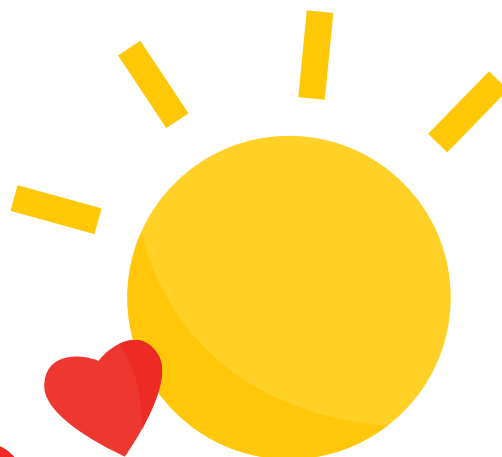
Section dégustation!

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

AIMES-TU LE GOÛT DU PAIN
BANIQUE?

EST-CE QUE TU T'ATTENDAIS À
CE GOÛT? CETTE TEXTURE?

SI C'ÉTAIT À REFAIRE,
PAR QUEL INGRÉDIENT
AIMERAIS-TU REMPLACER
LES BLEUETS?





BURRITO DANS UNE TASSE



ALIMENTS VEGETES :
LA TOMATE,
LE MAÏS ET LE POIVRON!

Introduction de la thématique :

- ✓ Devine d'où est originaire la recette du burrito!
Du Mexique!
- ✓ Savais-tu que la majorité du maïs cultivé au Canada était destinée à nourrir les animaux de ferme?
- ✓ VRAI ou FAUX? Comme la tomate, le poivron pousse comme un fruit. Vrai! On les utilise toutefois plus souvent comme des légumes dans des recettes salées.

SOS allergies

Un de tes jeunes est allergique au blé ou intolérant au gluten? Rien de plus simple, choisis une tortilla de maïs sans gluten au lieu d'une tortilla de farine de blé et le tour est joué! 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, FRAISE

TEMPS DE CUISSON :

1 MINUTE 30 SECONDES

INGRÉDIENTS :

- 1 petite tortilla de blé entier
- 2 œufs
- 1/8 de poivron rouge
- 1 c. à soupe de fromage mozzarella râpé
- 1 c. à soupe de grains de maïs en conserve égouttés
- 1 c. à thé d'oignon vert (ou ciboulette)
- 1 pincée de poudre de chili
- 1 pincée de paprika fumé
- 1 pincée de sel et de poivre

PRÉPARATION :

1. Lave les légumes et les fines herbes.
2. Dans une tasse allant au four à micro-ondes, presse la tortilla afin de former une coupe.
3. Casse les œufs et fouette-les à l'aide d'une fourchette.
4. Coupe les poivrons rouges en petits cubes.
5. Ajoute les poivrons rouges, le fromage, les grains de maïs, la poudre de chili et le paprika fumé aux œufs battus.
6. Ajoute le sel et le poivre.
7. Cisèle la ciboulette au-dessus de la tasse.
8. Mélange bien en faisant attention de ne pas percer la tortilla.
9. Cuis au four à micro-ondes environ 1 minute 30 secondes. Si nécessaire, continue la cuisson en ajoutant 20 secondes à la fois, jusqu'à ce que l'œuf soit opaque.

MATÉRIEL

- 1 planche à découper
- 1 couteau d'office
- 1 tasse
- 1 cuillère à soupe

GARNITURE

- 1 c. à soupe de salsa
- 1 c. à soupe de yogourt grec nature ou de crème sure à 2 % de matières grasses
- 3 feuilles de coriandre ciselées

Le maïs congelé
et le maïs frais sont de très
bonnes options aussi



LISTE D'ÉPICERIE

Tout ce qu'il te faut pour réaliser... Le burrito dans une tasse

Si tu as fait pousser des fines herbes dans le jardin de ton camp, raye les lignes correspondantes pour indiquer que tu as déjà cet ingrédient! Il te suffira d'aller les cueillir au jardin avec tes jeunes avant ton atelier!

Encerle le nombre de participants à ton atelier

ingrédients / quantité	8	12	15	20
Tortillas de blé entier	8 unités	12 unités	15 unités	20 unités
Œufs	2 douzaines d'œufs	2 douzaines d'œufs	3 douzaines d'œufs	4 douzaines d'œufs
Poivron rouge	1 unité	1 unité	2 unités	3 unités
Ciboulette (ou oignon vert)	1 contenant	1 contenant	1 contenant	1 contenant
Fromage mozzarella râpé	1 sac de 320 g	1 sac de 320 g	1 sac de 320 g	1 sac de 320 g
Grains de maïs en conserve	1 boîte de conserve de 199 ml	1 boîte de conserve de 341 ml	1 boîte de conserve de 341 ml	1 boîte de conserve de 540 ml
Poudre de chili	1 sachet de 100 g	1 sachet de 100 g	1 sachet de 100 g	1 sachet de 100 g
Paprika fumé	1 sachet de 95 g	1 sachet de 95 g	1 sachet de 95 g	1 sachet de 95 g



Encerle le nombre de participants à ton atelier

matériel / quantité	8	12	15	20
Couteau d'office				
Planche à découper				
Tasse	8	12	15	20
Cuillère à soupe				
Fourchette				
Fouetter				

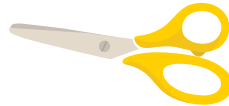
Techniques culinaires développées



Casser un oeuf



Mélanger



Ciseler des fines herbes



Fouetter

Section dégustation!

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

COMMENT TROUVES-TU LA
COMBINAISON DES ALIMENTS?

AS-TU AIMÉ CUISINER
DANS UNE TASSE?

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



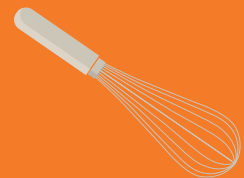
Mesurer



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.



Fouetter



DU CAMP À LA MAISON



Voici les trois fiches simplifiées que tu pourras remettre à tes jeunes pendant l'atelier, et aussi aux parents!

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

Burrito dans une tasse

Préparation : 15 minutes

Portions : 4

Allergènes possibles : œuf, lait, blé

Ingédients :

- 4 petites tortillas de blé entier
- 8 œufs
- 1 poivron rouge
- 4 c. à thé d'oignon vert
- ¼ de tasse de fromage mozzarella râpé
- ¼ de tasse de maïs en grains en conserve
- 4 pincées de poudre de chili
- 4 pincées de paprika fumé
- 4 pincées de sel et de poivre.
- Garniture au choix
- 1 c. à soupe de salsa, de crème sure à 2 % ou de yogourt grec
- 3 feuilles de coriandre ciselées

Matériel :

- 4 tasses
- 1 planche à découper
- 1 couteau d'office
- 1 cuillère à soupe

Préparation :

1. Presse chaque tortilla dans une tasse afin de former une coupe.
2. Casse les œufs et fouette-les à l'aide d'une fourchette.
3. Coupe les poivrons rouges en petits cubes.
4. Ajoute les poivrons rouges, le fromage, les grains de maïs, la poudre de chili, le paprika fumé, le sel et le poivre.
5. Cisèle la ciboulette au-dessus de la tasse.
6. Mélange bien et fais attention de ne pas percer la tortilla.
7. Fais cuire au four micro-ondes environ 1 minute 30.
8. Ajoute la garniture désirée et déguste!



Pain banique aux bleuets sur feu de camp

Préparation : 20 minutes

Portions : 4

Ingédients :

- 2 tasses de farine
- 3 c. à soupe de poudre à pâte
- 1/4 de tasse de sucre
- 1 tasse d'eau
- ½ tasse de bleuets séchés

Matériel :

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

Préparation :

- Dans un bol, mélange tous les ingrédients secs (farine, poudre à pâte, sucre).
- Creuse un puits au centre.
- Verse l'eau dans le puits.
- Mélange à l'aide de la cuillère.
- Forme plusieurs petites « saucisses ».
- Laisse reposer la pâte 5 minutes.
- Enroule la pâte autour d'un bâton.
- Fais cuire sur le feu de camp ou au four sur une plaque pendant 15 minutes à 425 degrés Fahrenheit.



Salade de chou, canneberges et pomme

Préparation : 30 minutes

Portions : 4

Allergènes possibles : aucun

Ingédients :

- ½ chou vert (ou rouge)
- 1 pomme
- 4 c. à soupe de canneberges séchées
- 8 branches de ciboulette
- 4 branches de persil plat
- 4 c. à thé de vinaigre de cidre de pomme
- 2 c. à soupe de yogourt grec nature
- 2 c. à soupe de mayonnaise
- 2 c. à thé de sucre blanc

Matériel :

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

Préparation :

1. Râpe le chou.
2. Retire le cœur de la pomme.
3. Coupe la pomme en petits cubes.
4. Retire les feuilles de persil de la branche.
5. Mélange tous les ingrédients dans un bol.
6. Laisse reposer 30 minutes.
7. Déguste ta création.



ALERTE CONCOURS!!!



Peux-tu les trouver à l'épicerie?

Salade de chou, canneberges
et pomme

Alerte Concours!!!

*Est-ce que tu te souviens de l'aliment
vedette? Si oui :*

- o Cours vite le chercher à l'épicerie.*
- o Prends-toi en photo avec l'aliment
de façon originale.*
- o Montre cette photo à ton animateur.*
- o Voilà! Tu fais partie du concours!*



Pain banique aux bleuets sur
feu de camp

Alerte Concours!!!

*Est-ce que tu te souviens de l'aliment
vedette? Si oui :*

- o Cours vite le chercher à l'épicerie.*
- o Prends-toi en photo avec l'aliment
de façon originale.*
- o Montre cette photo à ton animateur.*
- o Voilà! Tu fais partie du concours!*



Burrito dans une tasse

Alerte Concours!!!

*Est-ce que tu te souviens de l'aliment
vedette? Si oui :*

- o Cours vite le chercher à l'épicerie.*
- o Prends-toi en photo avec l'aliment
de façon originale.*
- o Montre cette photo à ton animateur.*
- o Voilà! Tu fais partie du concours!*

