

CUISTOTS LOCAUX



*Ateliers culinaires pour
manger local au camp!*



**9-12
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 QUEL ALIMENT
METTRE DANS TA
BROCHETTE DE LÉGUMES?

SAIS-TU CE QU'EST
UNE BRUSCHETTA?

AS-TU DÉJÀ GOÛTÉ À UN RADIS?

AS-TU DÉJÀ CUISINÉ
DANS UNE TASSE?

PEUX-TU NOMMER UNE VARIÉTÉ
DE POMMES?

CONNAIS-TU LA TECH-
NIQUE POUR CISELER DES
FINES HERBES?

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!



BROCHETTE DE LÉGUMES D'ICI



BRUSCHETTA



GÂTEAU AUX POMMES 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



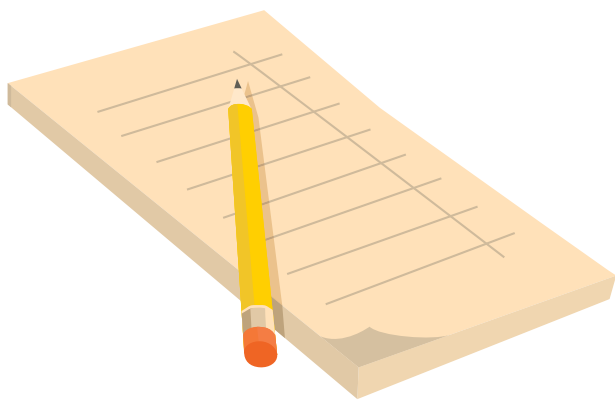
Sans cuisson



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

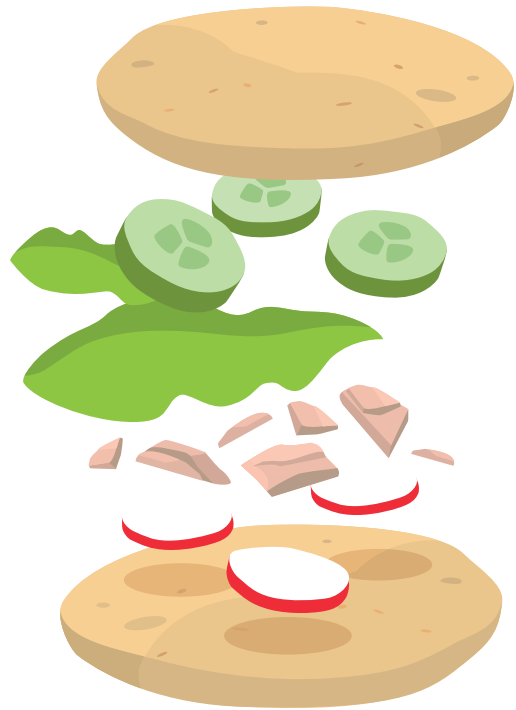
Mets en place un parcours à sens unique sur lequel se trouveront la poubelle, le bac de recyclage et le bac de compost ainsi que l'endroit où tes jeunes pourront laver, sécher et ranger leur vaisselle individuellement.



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.

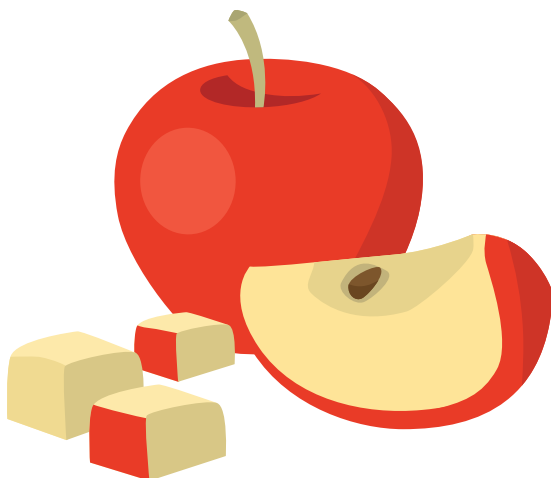
→ Apprends à connaître tes jeunes.
Qu'est-ce qu'ils aiment manger à la maison? Est-ce qu'ils cuisinent avec leurs parents? Quelles sont leurs recettes préférées? Ces questions te permettront d'adapter ton atelier.



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.

Psssst!

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!

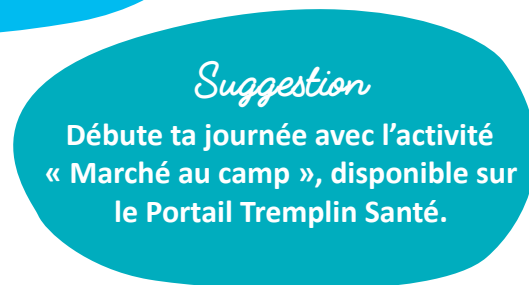


A. INTRODUIS TA THÉMATIQUE DE FAÇON DYNAMIQUE

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

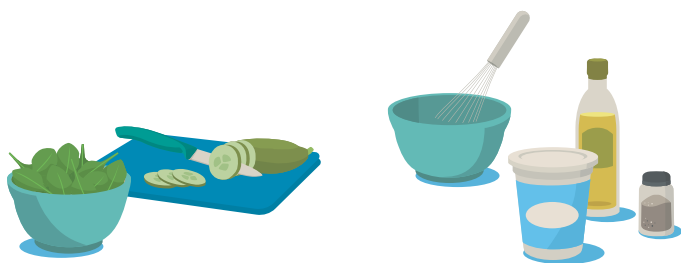
- 1 Qui peut m'expliquer ce qu'est l'alimentation locale? (C'est de consommer des aliments qui ont poussé, ont été élevés ou ont été transformés près de chez toi.)
- 2 Sur quoi l'alimentation locale a-t-elle des effets positifs? (La santé, l'économie, la société et l'environnement.)
- 3 As-tu déjà mangé 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 des recettes du cahier des 13 ans et plus. Tu peux aussi te rendre sur le site de Tremplin Santé et cuisiner ce délicieux brownie :

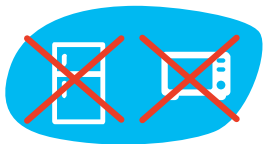
<https://tremplinsante.ca/recettes/brownies/>

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

Tes morceaux de légumes dans ta bruschetta ne sont pas tous couper pareil?

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!





BRUSCHETTA



Introduction de la thématique :

- ✓ **VRAI OU FAUX?** La tomate est un légume. **VRAI ET FAUX!** Elle pousse comme un fruit, mais on la cuisine comme un légume!
- ✓ **Nomme des aliments faits à partir de tomates.** Salsa, sauce pour pâtes alimentaires, soupe, ratatouille, salades, tomates farcies, séchées ou confites.
- ✓ **Savais-tu que la tomate faisait partie de la même famille que les pommes de terre?** Eh oui! Ils sont tous les deux de la famille des solanacées.

D'OÙ PROVIENT LA
BRUSCHETTA?

DE L'ITALIE!

ALIMENT VEDETTE :
LA TOMATE!

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

TEMPS DE PRÉPARATION :

20 MINUTES

RENDEMENT :

1 PORTION

ALLERGÈNES POSSIBLES:

AUCUN

TEMPS DE CUISSON :

AUCUN

INGRÉDIENTS :

- 1 tomate
- 4 branches de ciboulette
- 4 feuilles de basilic
- 1 cuillère à thé d'huile
- ½ cuillère à thé de vinaigre balsamique
- 5 à 10 craquelins

MATÉRIEL

- 1 bol
- 1 planche à découper
- 1 couteau d'office
- 1 cuillère à thé

PRÉPARATION :

1. Lave la tomate, la ciboulette et le basilic.
2. Retire la queue de la tomate.
3. Coupe la tomate en dés.
4. Dans un bol, mélange les dés de tomate, l'huile et le vinaigre balsamique.
5. Cisèle la ciboulette et le basilic au-dessus du bol.
6. Ajoute du poivre au goût.
7. Mélange bien les ingrédients avec la cuillère.
8. Sers le tout sur 5 à 10 craquelins, selon leur grosseur.



*Savais-tu qu'il existe
des variétés de tomates mauves?*

Il y en a de toutes les couleurs!
Rouge, jaune, orange, mauve...

Il te reste des feuilles de basilic? Pourquoi ne pas les faire sécher? Il suffit de les ciseler et de les faire sécher dans un endroit sec. Les jeunes seront très impressionnés du résultat!



LISTE D'ÉPICERIE

Tout ce qu'il te faut pour réaliser... La bruschetta

Si tu as fait pousser des FINES HERBES dans le jardin de ton camp, raye les lignes pour indiquer que tu as déjà cet ingrédient! Il 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
Tomates (moyennes)	8 unités	12 unités	15 unités	20 unités
Ciboulette	1 contenant	1 contenant	2 contenants	2 contenants
Basilic frais	1 contenant	1 contenant	2 contenants	2 contenants
Huile de canola	1 bouteille de 375 ml	1 bouteille de 375 ml	1 bouteille de 375 ml	1 bouteille de 375 ml
Vinaigre balsamique	1 bouteille de 250 ml	1 bouteille de 250 ml	1 bouteille de 250 ml	1 bouteille de 250 ml
Poivre	1 contenant	1 contenant	1 contenant	1 contenant
Craquelins	1 boîte de 250 g	2 boîtes de 250 g	2 boîtes de 250 g	3 boîtes de 250 g



Matériel

Encerle le nombre de participants à ton atelier

matériel / quantité	8	12	15	20
Bol				
Planche à découper				
Couteau d'office				
Cuillère à thé				

Techniques culinaires développées



Mélanger



Couper



Ciseler

Section dégustation!

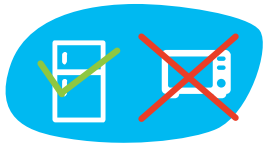
Voici quelques questions à poser à tes jeunes après leur première bouchée :

COMMENT TROUVES-TU
LA COMBINAISON DES
ALIMENTS?

SI C'ÉTAIT À REFAIRE, PAR
QUELLES AUTRES FINES HERBES
POURRAIS-TU REMPLACER LA
CIBOULETTE ET LE BASILIC?

QUEL EST TON
ALIMENT PRÉFÉRÉ?





BOCHETTE DE LÉGUMES D'ICI



ALIMENT VEDETTE :
LE CONCOMBRE ET LE
RADIS!

Introduction de la thématique :

- ✓ Savais-tu que le concombre était constitué à 95 % d'eau?
- ✓ As-tu déjà goûté à un radis? Si oui, comment as-tu trouvé son goût? Sucré, piquant, amer?
- ✓ As-tu déjà réalisé une recette avec l'un de ces deux légumes? Si oui, qu'avais-tu fait? Tzatziki, salade grecque, crudités, canapés, etc.

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

SI L'UN DE TES JEUNES EST
INTOLÉRANT AU LACTOSE,
SÉLECTIONNE UN FROMAGE SANS
LACTOSE À L'ÉPICERIE! TU PEUX AUSSI
SIMPLEMENT LUI SUGGÉRER DE NE
PAS UTILISER DE FROMAGE DANS SA
RECETTE. ELLE SERA BONNE
QUAND MÊME!

TEMPS DE PRÉPARATION :

30 MINUTES

RENDEMENT :

1 (3 MINI BROCHETTES)

ALLERGÈNES POSSIBLES:

LAIT

TEMPS DE CUISSON :

AUCUN

INGRÉDIENTS :

- 1 mini concombre
- 6 tomates cerises
- 2 radis
- 4 mini bocconcinis

PRÉPARATION :

1. Lave les aliments.
2. À l'aide d'un économe, tranche le concombre en rubans.
3. À l'aide du couteau d'office, coupe le radis en deux.
4. Pique les légumes et les bocconcinis sur les cure-dents en alternance.

MATÉRIEL

- 3 cure-dents
- 1 économe
- 1 planche à découper
- 1 couteau d'office



Défi!

Coupe tes radis en forme
de fleur pour faire plus joli!
Attention aux doigts!

Devinette!

Je suis un fruit, mais on me mange
comme un légume. Qui suis-je? Réponse :
La tomate et le concombre!



LISTE D'ÉPICERIE

Tout ce qu'il te faut pour réaliser... La brochette de légumes d'ici

Encerle le nombre de participants à ton atelier

<i>ingrédients / quantité</i>	8	12	15	20
<i>Mini concombres</i>	<i>2 paquets de 6</i>	<i>2 paquets de 6</i>	<i>3 paquets de 6</i>	<i>4 paquets de 6</i>
<i>Tomates cerises</i>	<i>1 paquet de 320 g</i>	<i>1 paquet de 320 g</i>	<i>1 paquet de 680 g</i>	<i>1 paquet de 680 g</i>
<i>Radis</i>	<i>1 panier de 1l</i>	<i>1 panier de 1l</i>	<i>1 panier de 1l</i>	<i>1 panier de 1l</i>
<i>Mini bocconcini</i>	<i>2 contenants de 200 g</i>	<i>3 contenants de 200 g</i>	<i>3 contenants de 200 g</i>	<i>4 contenants de 200 g</i>

Encerle le nombre de participants à ton atelier

<i>matériel / quantité</i>	8	12	15	20
<i>Cure-dents</i>	<i>8</i>	<i>12</i>	<i>15</i>	<i>20</i>
<i>Économe, Planche à découper, Couteau d'office</i>	<i>24</i>	<i>36</i>	<i>45</i>	<i>60</i>



Techniques culinaires développées



Couper

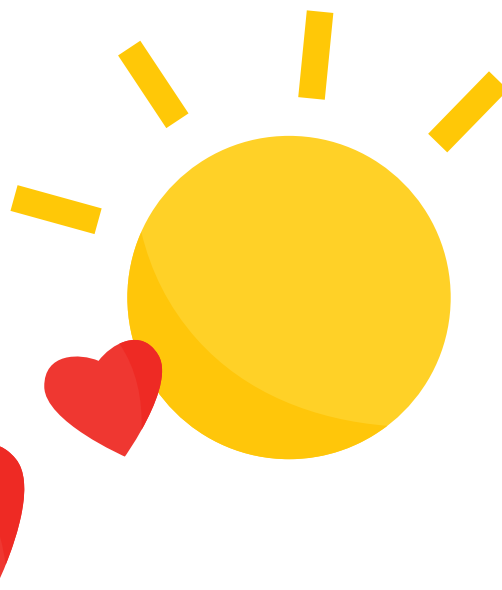
Section dégustation!

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

QUELLE AUTRE FORME AURAI-TU
PU DONNER À TES FRUITS/LÉ-
GUMES DANS TES BROCHETTES?

QUEL AUTRE FRUIT OU LÉGUME
AURAI-TU AIMÉ AJOUTER À TES
BROCHETTES?

QUEL EST TON ALIMENT
PRÉFÉRÉ?





GÂTEAU AUX POMMES DANS UNE TASSE



ALIMENT VEDETTE :
LA POMME

✓ Introduction de la thématique :

Nomme tous les produits contenant des pommes que tu peux trouver 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?

✓ Nomme les différentes variétés de pommes cultivées ici. McIntosh, lobo, paulared, empire, cortland, spartan, gala, honeycrisp, ginger gold, sunrise, etc.

Allergie

Un de tes jeunes est allergique au blé ou intolérant au gluten? Rien de plus simple, choisis une farine sans gluten à la place et le tour est joué! Si l'un de tes jeunes est intolérant au lactose, remplace le lait par de la boisson de soya non sucrée. Pour l'œuf, remplace-le par 3 c. à soupe de yogourt ou ¼ de tasse de compote de pomme.

TEMPS DE PRÉPARATION :

15 MINUTES

RENDEMENT :

1 PORTION

ALLERGÈNES POSSIBLES:

ŒUF, LAIT, BLÉ, FRAISE

TEMPS DE CUISSON :

1 MINUTE 30 SECONDES

INGRÉDIENTS :

- 1/3 de tasse de farine de blé entier
- 1/3 de tasse de lait
- ¼ d'une pomme
- 1 cuillère à soupe de compote de pommes non sucrée
- 1 cuillère à soupe de pépites de chocolat noir
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 1 pincée de cannelle moulue

MATÉRIEL

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

PRÉPARATION :

1. Lave la pomme.
2. Coupe le morceau de pomme en dés.
3. Mélange tous les ingrédients secs dans la tasse.
4. Ajoute les ingrédients humides (sirop d'érable, lait, compote de pomme).
5. Mélange bien à l'aide d'une cuillère à soupe.
6. Fais cuire au four à micro-ondes environ 1 minute 30 secondes à puissance élevée.
7. Laisse refroidir 3 minutes.
8. Déguste ton chef-d'œuvre.



NOMME UN FRUIT OU UN LÉGUME POUR
CHACQUE LETTRE DU MOT « POMME ».

P : poire
O : orange
M : mangue
M : mandarine
E : edamame

Le savais-tu?

Les champs où poussent les pommiers s'appellent des vergers. Connais-tu des vergers près de chez toi?



LISTE D'ÉPICERIE

Tout ce qu'il te faut pour réaliser... Le gâteau aux pommes dans une tasse

Conservation 101!

N'oublie pas que ta farine se conservera mieux
dans un contenant hermétique

Encerle le nombre de participants à ton atelier

<i>ingrédients / quantité</i>	8	12	15	20
<i>Farine de blé entier</i>	<i>1 sac de 500 g</i>	<i>1 sac de 500 g</i>	<i>1 sac de 1 kg</i>	<i>1 sac de 1 kg</i>
<i>Lait</i>	<i>1 contenant de 1 l</i>	<i>1 contenant de 1 l</i>	<i>1 contenant de 2 l</i>	<i>1 contenant de 2 l</i>
<i>Pomme</i>	<i>2 unités</i>	<i>3 unités</i>	<i>4 unités</i>	<i>5 unités</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>Pépites de cho- colat mi-sucré</i>	<i>1 sac de 300 g</i>	<i>1 sac de 300 g</i>	<i>1 sac de 300 g</i>	<i>1 sac de 300 g</i>
<i>Sirop d'érable</i>	<i>1 bouteille de 250 ml</i>	<i>1 bouteille de 250 ml</i>	<i>1 bouteille de 250 ml</i>	<i>1 boîte de 540 ml</i>
<i>Cannelle moulue</i>	<i>1 contenant de 30 g</i>	<i>1 contenant de 30 g</i>	<i>1 contenant de 30 g</i>	<i>1 contenant de 30 g</i>



Encerle le nombre de participants à ton atelier

matériel / quantité	8	12	15	20
Couteau d'offic				
Planche à découper				
Tasse à mesurer tasse	8	12	15	20
Cuillère à soupe				

Techniques culinaires développées



Couper



Mélanger



Mesurer

Section dégustation!

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

AIMERAIS-TU FAIRE
UNE AUTRE RECETTE
DANS UNE TASSE?

AIMES-TU LE GOÛT
DE LA CANNELLE?

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.



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!

Gâteau aux pommes dans une tasse

Préparation : 20 minutes

Portions : 4

Allergènes possibles : œuf, lait et blé

Ingrédients :

- ½ tasse de farine de blé entier
- ½ tasse de farine enrichie
- ½ tasse de lait
- 1 tasse et 1/3 de pommes coupées en dés
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à soupe de vanille
- ½ c. à soupe de poudre à pâte
- Une pincée de cannelle et de sel
- Une pincée de flocons d'avoine

Matériel :

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

Préparation :

- Coupe la ou les pommes en dés.
- Mélange tous les ingrédients secs dans chaque tasse.
- Ajoute les ingrédients humides.
- Mélange à l'aide d'une cuillère à soupe.
- Fais cuire chaque tasse 1 minute 30 au four à micro-ondes.



Brochette de légumes d'ici

Préparation : 30 minutes

Portions : 4

Allergènes possibles :

Ingrédients :

- 4 mini concombres
- 24 tomates cerises
- 8 radis
- 4 mini bocconcini

Matériel :

- 3 cure-dents
- 1 économe
- 1 planche à découper
- 1 couteau d'office

Préparation :

- À l'aide d'un économe, tranche le concombre en rubans.
- À l'aide du couteau d'office, coupe le radis en deux.
- Pique les légumes et les bocconcini sur les cure-dents en alternance.



Bruschetta

Préparation : 20 minutes

Portions : 4

Allergènes possibles : aucun

Ingrédients :

- 4 moyennes tomates
- 8 branches de ciboulette
- 8 feuilles de basilic
- 4 cuillères à thé d'huile
- 2 cuillères à thé de vinaigre balsamique
- 20 à 40 craquelins

Matériel :

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

Préparation :

- Retire la queue de la tomate.
- Coupe la tomate en dés.
- Dans un bol, mélange les dés de tomate, l'huile et le vinaigre balsamique.
- Cisele la ciboulette et le basilic au-dessus du bol.
- Ajoute du poivre au goût.
- Mélange bien les ingrédients avec la cuillère.
- Sers le tout sur 5 à 10 craquelins selon leur grosseur.



CHERCHE ET TROUVE!



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

Voici une charade qui te permettra de
trouver l'aliment vedette de ta recette

Mon premier est le contraire de tard.
Mon deuxième porte les voiles d'un
bateau.
Mon troisième est la fin du mot «
pente ».
Mon tout est un ingrédient essentiel
dans une sauce à spaghetti.



Voici une charade qui te permettra de
trouver l'aliment vedette de ta recette

Mon premier est comme
une grosse souris.
Mon deuxième complète
la phrase « Jean... ».
Mon tout est un légume rouge.



Voici une charade qui te permettra de
trouver l'aliment vedette de ta recette

Mon premier peut bronzer
et parfois brûler au soleil.
Mon deuxième est « moi » en anglais.
Mon tout est un fruit qui pousse dans
un arbre.

