

Cuisiner santé en s'amusant avec les enfants



I
n
d
e
x

- Matériel de cuisine
- Règles de base
- Recettes sans cuisson
- Recettes avec cuisson (four ou micro-ondes)
- Lexique culinaire
- Références



Matériel de cuisine



Matériel de base recommandé par équipe (6 enfants)

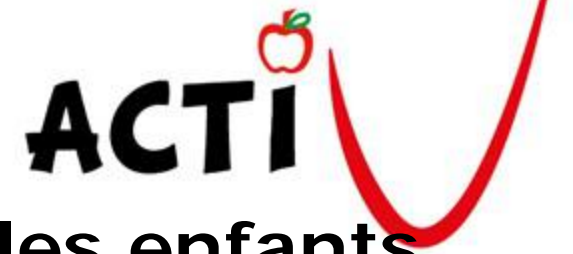
Cuillère à mesurer (1)
Tasse à mesurer solide (1 ensemble)
Tasse à mesurer liquide (1)
Bol à mélanger (2)
Cuillère de bois (1)
Planche à découper (6)
Couteau à beurre en métal ou en plastique (6)
Petit bol (1)
Cuillère à thé (2)
Fourchette (1)

Matériel de base recommandé (minimum à avoir pour un groupe de 24 enfants)

Râpe (1)
Presse-agrume (1)
Ouvre-boîte (1)
Chaudron (2)

Matériel facultatif

Robot culinaire (1) et / ou
Mélangeur (1)



Règle de base pour cuisiner avec les enfants

- 1- Pour les filles et garçons aux cheveux longs, attacher vos cheveux avec un élastique
- 2- Ne pas avoir de gomme à mâcher
- 3- Laver les comptoirs / tables avant et après l'atelier
- 4- Se laver les mains (pendant au moins 20 secondes) avant de commencer à cuisiner, se relaver les mains chaque fois qu'on touche à nos cheveux, notre visage, notre linge, le sol, etc.
- 5- Bien laver les fruits et les légumes avant de les cuisiner
- 5- Ne pas goûter aux aliments ou manger (ex: une collation) pendant qu'on cuisine
- 6- Si vous voulez goûter une recette vous ne devez pas remettre l'ustensile qui a été à votre bouche dans la recette par la suite
- 7- Utiliser le matériel de cuisine adéquatement

Recettes sans cuisson

<ul style="list-style-type: none">• Trempette au fromage• Trempette Dijon et miel• Trempette irrésistible• Hummus maison• Guacamole• Salsa aux fruits• Tzatziki inversé• Toupies farcies• Salade d'automne	<ul style="list-style-type: none">• Salade de chou à la mode• Salade melons et feta• Salade de pois chiche• Grignotines aux canneberges et au cheddar• "YOP" maison• Limonade maison aux framboises• Salade ensoleillée	<ul style="list-style-type: none">• Méli-mélo fruité• Brochettes de fruits sauce à l'érable• Jello de clémentines• Lait glacé• Sandwichs glacés• Sorbet à la mangue• Gâteau au fromage sans cuisson
--	---	---

Trempelette au fromage

Temps de préparation :
Rendement : 250 ml (1 tasse)

Temps de cuisson :

Temps de réfrigération :

Ingrédients :

Concombre anglais	1/5 unité	
Fromage cottage	60 ml	¼ tasse
Yogourt nature	45 ml	3c. à table
Mayonnaise légère	30 ml	2c. à table
Oignon vert haché	½	
Ciboulette fraîche hachée	2 brins	
Persil frais haché	5 ml	1c. à thé

Méthode :

1. Râper le concombre et l'éponger à l'aide d'un papier absorbant afin d'enlever le plus de liquide possible.
Déposer dans un bol.
2. Ajouter tous les autres ingrédients et bien mélanger.
3. Servir avec des crudités, des morceaux de pitas grillés au four ou des craquelins.

Trempelette Dijon et miel

Temps de préparation :
Rendement :

Temps de cuisson :

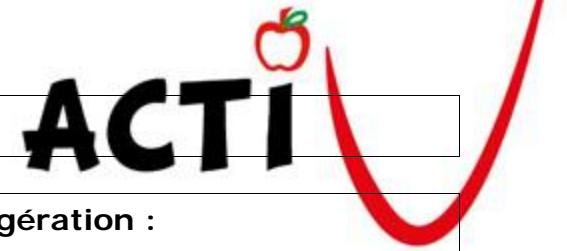
Temps de réfrigération :

Ingrédients :

Yogourt nature	125 ml	½ tasse
Mayonnaise	45 ml	3c. à table
Moutarde de Dijon	15 ml	1c. à table
Miel	15 ml	1c. à table
Poivre	1 pincée	
Ciboulette, hachée	4 brins	

Méthode :

1. Mesurer et déposer dans un petit bol le yogourt, la mayonnaise, la moutarde, le miel et le poivre.
2. Ajouter la ciboulette et bien mélanger.
3. Servir avec des crudités (bâtonnets de carottes, céleris, poivrons, radis, courgettes, etc.)



Trempepette irrésistible

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson :

Temps de réfrigération :

Rendement : 180 ml (¾ tasse)

Ingrédients :

Yogourt nature	125 ml	½ tasse
Mayonnaise	60 ml	¼ tasse
Sirop d'érable ou de miel	15 ml	1c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	15 ml	1c. à soupe
Sel et poivre	Au goût	

Méthode :

1. Dans un bol muni d'un couvercle, mélanger le yogourt, la mayonnaise, le sirop d'érable, la moutarde, le sel et le poivre.
2. Goûter et rectifier les assaisonnements.

Servir avec les légumes de votre choix (brocolis, poivrons, chou-fleur, etc.)



Hummus maison

Temps de préparation : 5 minutes
Rendement : 500 ml

Temps de cuisson :

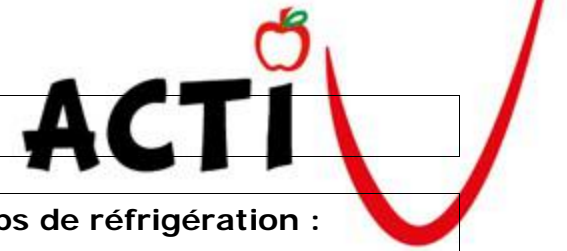
Temps de réfrigération :

Ingrédients :

Pois chiches rincés et égouttés	540 ml	19 oz
Eau	125 ml	½ tasse
Ail écrasées	2 gousses	
Tahini (beurre de sésame)	125 ml	½ tasse
Jus de citron	1 à 2 citrons	
Sel	Au goût	
Cumin	Au goût	

Méthode :

Au mélangeur ou au robot, réduire les pois chiches, l'eau, l'ail, le [tahini](#), le jus de citron et le sel en une purée lisse.
Si désiré, saupoudrer de cumin, de poivre de Cayenne, parsemer de persil et arroser d'huile d'olive.
Servir en trempette, avec des pointes de pain pita nature ou grillées, en accompagnement de viandes et de volailles grillées.



Guacamole

Temps de préparation : 15 minutes
Rendement :

Temps de cuisson :

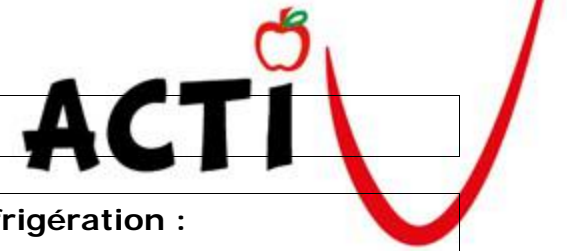
Temps de réfrigération :

Ingrédients :

Avocats	4	
Jus de citron ou de lime	1 citron ou 2 limes	
Tomates italiennes, épipénées et coupées en dés	2	
Oignon vert, haché finement	1	
Coriandre fraîche ciselée	60 ml	¼ tasse
Tabasco	Au goût	
Sel et poivre	Au goût	

Méthode :

1. Dans un bol, écraser la chaire des avocats à la fourchette avec le jus de lime.
2. Ajouter le reste des ingrédients. Saler et poivrer. Bien mélanger.
3. Servir en trempette, avec des tortillas.



Salsa aux fruits

Temps de préparation :
Rendement : 6 à 8 portions

Temps de cuisson :

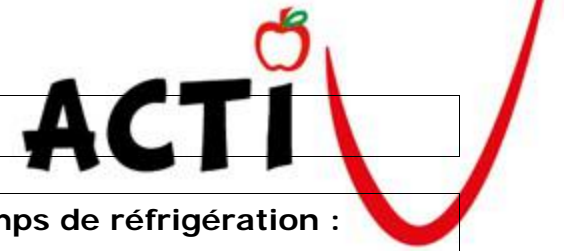
Temps de réfrigération :

Ingrédients :

Tomate fraîche, coupée en dés	1 grosse	
Mangues congelées, décongelées et coupées en dés	250 ml	1 tasse
Ananas broyés, en conserve	125 ml	½ tasse
Poivron vert, coupé en dés	1/3	
Oignon, coupé en dés	30 ml	2c. à table
Jus de lime frais	30 ml	2c. à table
Coriandre fraîche, hachée finement	60 ml	¼ tasse
Cumin moulu	2,5 ml	½c. à thé
Poivre de Cayenne	1 pincée	
Sel et poivre	Au goût	

Méthode :

1. Préparer tous les ingrédients et les déposer dans un grand bol.
 2. Bien mélanger et ajuster les assaisonnements au goût.
 3. Servir avec des morceaux de tortillas ou de pain pita grillés au four.
- La salsa peut accompagner le poisson, la volaille, le porc et l'agneau.



Tzatziki inversé

Temps de préparation : 15 minutes
Rendement : 8 portions

Temps de cuisson :

Temps de réfrigération :

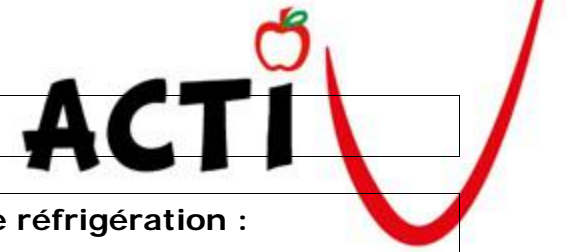
Ingrédients :

Concombre anglais	1	
Yogourt nature	60 ml	¼ tasse
Mayonnaise	15 ml	1c. à table
Gousse d'ail hachée finement	1 ml	¼c. à thé
Origan séché	3 ml	½c. à thé
Poivre noir moulu	3 ml	½c. à thé

Méthode :

Peler le concombre de sorte à créer un motif rayé.

1. Couper en 8 rondelles d'environ 1 pouce (2,54 cm).
2. Avec une petite cuillère, évider l'intérieur des rondelles de concombre jusqu'à la moitié.
3. Dans un bol, mélanger le yogourt nature, la mayonnaise, l'ail et les épices.
4. Répartir dans les rondelles de concombre. Servir et déguster.



Toupiés farcies

Temps de préparation : 20 minutes
Rendement : 5 portions

Temps de cuisson :

Temps de réfrigération :

Ingrédients :

Tomates italiennes	5	
Concombre anglais	½	
Mangue	½	
Basilic frais	5 feuilles	
Yogourt nature 2% m.g	60 ml	¼ tasse
Sel	1 pincée	
Poivre	1 pincée	

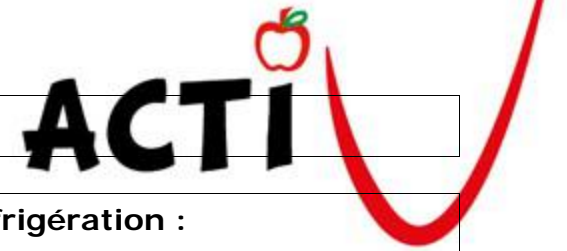
Méthode :

Ce qu'un adulte peut préparer:

1. Couper les tomates en deux sur le sens de la longueur, puis les évider (à l'aide d'une cuillère, retirer la partie centrale où se trouvent les pépins). 2. Couper le concombre en rondelles d'environ 1/2 centimètre d'épaisseur. 3. Peler la mangue, puis la couper en deux. Prendre une demi-mangue et faire des lanières.

Ce qu'un enfant peut faire:

1. Couper les tranches de concombre et de mangue en petits cubes. Les déposer dans un bol. 2. À l'aide de ciseaux ou avec les doigts, couper ou déchiqueter le basilic en petits morceaux. Ajouter au mélange. 3. Mesurer le yogourt et le verser dans le bol. 4. Ajouter une pincée de sel et de poivre au mélange. 5. Mélanger tous les ingrédients. 6. Farcir les demi-tomates avec le mélange. Servir.



Salade d'automne

Temps de préparation :
Rendement : 8 portions

Temps de cuisson :

Temps de réfrigération :

Ingrédients de la salade:

Épinards frais déchiquetés	1 paquet (environ 171 g)	
Fèves germées	250 ml	1 tasse
Poivron vert en dés	1	
Oignon vert haché	1	
Champignons en dés	4	
Raisins secs	80 ml	1/3 tasse
Persil frais haché	45 ml	3c. à table
Poire fraîche en dés	½	
Clémentine pelée en dés	1	

Ingrédients de la vinaigrette :

Huile d'olive	60 ml	¼ tasse
Sauce soya	30 ml	2c. à table
Jus de citron	7,5 ml	½ c. à table
Gousse d'ail hachée	1	

Méthode :

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la salade.
2. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
3. Verser la vinaigrette dans la salade et bien mélanger.



Salade de choux à la mode

Temps de préparation :
Rendement : 6 portions

Temps de cuisson :

Temps de réfrigération : 30 minutes

Ingrédients pour la salade :

Chou rouge, râpé *	500 ml	2 tasses
Chou vert, râpé *	500 ml	2 tasses
Carottes	2	
Céleri-rave, râpé *	375 ml	1 ½ tasse

Ingrédients pour la vinaigrette :

Mayonnaise ou sauce à salade	80 ml	1/3 tasse
Yogourt nature	45 ml	3c. à table
Vinaigre de vin blanc	15 ml	1c. à table
Sucre	5 ml	1c. à thé
Persil séché	5 ml	1c. à thé
Sel	1.25 ml	¼c. à thé
Poivre	1.25 ml	¼c. à thé

* Environ le ¼ d'un petit chou rouge, chou vert et céleri-rave.

Méthode :

1. Laver les légumes, peler les carottes et le céleri-rave. Râper les légumes dans un bol. Dans un petit bol mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Verser avec les légumes râpés, mélanger. Réfrigérer environ 30 minutes avant de servir.



Salade de melons et feta

Temps de préparation :
Rendement : 4 à 6 portions

Temps de cuisson :

Temps de réfrigération :

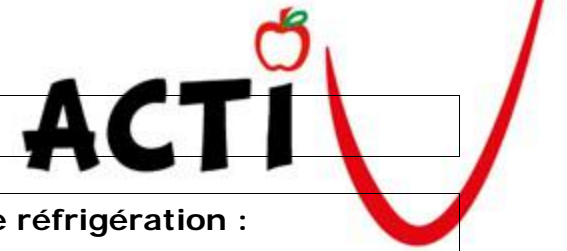
Ingrédients :

Cantaloup	375 ml	1 ½ tasse
Melon d'eau, coupé en dés	375 ml	1 ½ tasse
Concombre anglais, coupé en dés	125 ml	½ tasse
Fromage feta, coupé en dés	250 ml	1 tasse
Oignon rouge, haché finement	15 ml	1c. à table
Feuilles de basilic frais, hachées finement	10	
Jus de citron frais	15 ml	1c. à table
Poivre moulu	1,25 ml	¼c. à thé

Méthode :

1. Préparer tous les ingrédients et les déposer dans un grand bol.
2. Mélanger délicatement et servir immédiatement.

Important : Il est important de bien laver le cantaloup et le melon d'eau avant de les couper. Vous pouvez également rincer le fromage feta pour qu'il soit moins salé.



Salade de pois chiches

Temps de préparation : 30 minutes
Rendement : 4 portions (repas)

Temps de cuisson :

Temps de réfrigération :

Ingrédients salade:

Pois chiches	540 ml	19 oz
Poivron rouge	1	
Céleri	2	
Pomme Gala ou Cortland	1	
Oignons verts	3	
Sel et poivre	Au goût	

Ingrédients vinaigrette:

Vinaigre de cidre ou de vin blanc	30 ml	2c. à soupe
Huile de canola ou d'olives	30 ml	2c. à soupe
Miel	2,5 ml	½c. à thé
Moutarde de Dijon	2,5 ml	½c. à thé
Gousse d'ail	1 petite	

Méthode :

1. Dans un saladier ou un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette à l'aide d'un fouet.
2. Ajouter les ingrédients de la salade et mélanger. Saler et poivrer au goût.

Grignotines aux canneberges et au cheddar



Temps de préparation : 10 minutes
Rendement : 1 portion

Temps de cuisson :

Temps de réfrigération :

Ingrédients :

Céréales multigrains de type Cheerios	125 ml	½ tasse
Canneberges séchées	30 ml	2c. à table
Fromage cheddar	30 g	10 oz
Poudre de chili	1 ml	¼ c. à thé
Miel ou sirop d'érable	5 ml	1c. à thé

Méthode :

Mélanger tous les ingrédients.



YOP "maison"

Temps de préparation : 10 minutes
Rendement :

Temps de cuisson :

Temps de réfrigération :

Ingrédients :

Yogourt nature 2%	250 ml	1 tasse
Lait	250 ml	1 tasse
Fruits frais ou surgelés décongelés	250 ml	1 tasse
Sucre	15 à 30 ml (au goût)	1 à 2c. à table (au goût)

Méthode :

1. Placer tous les ingrédients dans un mélangeur et réduire en purée lisse.
2. Verser la préparation dans deux grands verres.

Limonade maison aux framboises (ou fraises)

ACTI

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson :

Temps de réfrigération :

Rendement : 8 portions

Ingrédients :

Framboises (ou fraises) fraîches ou surgelées, dégelées	500 ml	2 tasses
Jus de citron frais	3 citrons	
Sucre à glacer	45 ml	3 c. à table
Eau froide	1,5 l	6 tasses
Glaçons		
Tranches de citron	Si désiré pour décorer	

Méthode :

Au mélangeur électrique (blender), réduire en purée les fraises avec le jus de citron et le sucre pour obtenir une purée lisse. Transvider dans un pichet, ajouter l'eau et mélanger. Servir dans un verre rempli de glaçons. Garnir de tranches de citron si désiré.



Salade ensoleillée

Temps de préparation : 10 minutes
Rendement : 6 portions

Temps de cuisson :

Temps de réfrigération :

Ingrédients :

Bananes, coupées en rondelles	3	
Clémentines, en quartiers	2	
Orange, en quartiers	1	
Orange (jus)	1	
Citron (jus)	1	
Sucre	15 ml	1c. à table

Méthode :

1. Dans un grand bol, déposer les bananes et les clémentines.
2. Couper les quartiers d'orange en deux. Ajouter dans le bol.
3. À l'aide d'un presse-agrumes, presser l'autre orange et le citron. Ajouter le jus dans le bol.
4. Ajouter le sucre et bien mélanger.



Méli-mélo fruité

Temps de préparation : 10 minutes
Rendement : 4 à 6 portions

Temps de cuisson :

Temps de réfrigération :

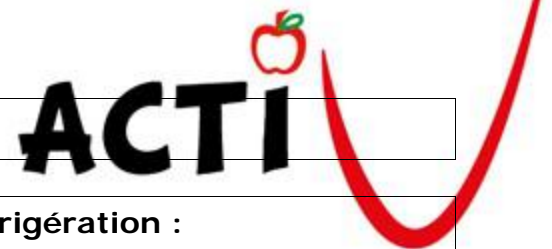
Ingrédients :

Poires	2	
Pommes	2	
Raisins rouges (environ 30)	250 ml	1 tasse
Raisins verts (environ 30)	250 ml	1 tasse
Miel	30 ml	2c. à table
Feuilles de menthe fraîche	10	
Limes (zeste et jus)	2 petites	

Méthode :

1. Couper en petits morceaux, puis déposer dans un grand bol : les poires et les pommes.
2. Couper en deux, puis déposer dans le grand bol : les raisins rouges et verts, bien mélanger.
3. Mesurer le miel et déposer dans un petit bol.
4. Découper en petits morceaux les feuilles de menthe avec des ciseaux et déposer dans le petit bol.
5. Râper doucement les limes pour obtenir le zeste. Ajouter le zeste dans le petit bol.
6. Couper les limes en deux. Presser les limes avec le presse-agrumes. Ajouter le jus de lime dans le petit bol. Bien mélanger.
7. Verser le mélange de lime et de menthe sur les fruits et bien mélanger.

Brochettes de fruits et sauce à l'érable



Temps de préparation :

Temps de cuisson :

Temps de réfrigération :

Rendement : 8 portions

Ingrédients :

Ananas	½	
Cantaloup	½	
Raisins verts	8	
Raisins rouges	8	
Fraises	8	
Yogourt nature	180 ml	¾ tasse
Sirop d'érable	60 ml	¼ tasse
Brochette de bois	8	

Méthode :

1. Retirer l'écorce et le cœur de l'ananas, puis le couper en morceaux.
2. Couper le cantaloup en deux retirer l'écorce et enlever les graines au milieu, puis couper en morceaux.
3. À l'aide de bâtons de bois, monter 8 brochettes en alternant les fruits.
4. Dans un bol, mélanger le yogourt et le sirop d'érable.
5. Diviser ce mélange en 8 petits bols.
6. Servir une brochette avec un petit bol de sauce à l'érable.



Jello de clémentines

Temps de préparation : 10 minutes **Temps de cuisson :** 2 minutes **Temps de réfrigération :** 4 heures
Rendement : 4 portions

Ingrédients :

Jus de clémentines fraîchement pressé ou jus du commerce	500 ml	2 tasses
Sachet de gélatine (Knox)	1	
Sucre granulé	60 ml	¼ tasse

Méthode :

1. Dans une tasse à mesurer, verser 60 ml (¼ tasse) de jus de clémentine. Saupoudrer la gélatine sur le jus et laisser gonfler 5 minutes.
2. Ajouter le sucre et fait fondre le tout au micro-ondes de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit translucide. Mélanger et s'assurer que le sucre et la gélatine soient fondus. Ajouter le reste du jus et mélanger.
3. Verser la préparation dans de petits verres ou de petits bols. Laisser le jello figer au réfrigérateur environ 4 heures.



Lait glacé

Temps de préparation :
Rendement : 4 portions

Temps de cuisson :

Temps de réfrigération :

Ingrédients :

Lait	250 ml	1 tasse
Sucre	80 ml	1/3 tasse
Vanille	1,25 ml	¼c. à thé
Sac ziploc à congélation	1 petit	
Sac ziploc à congélation	1 grand	
Cubes de glaces	1 litre	4 tasses
Gros sel	125 ml	½ tasse

* Vous pouvez prendre du lait au chocolat mais dans ce cas ne pas mettre de sucre et de vanille.

Méthode :

1. Dans un bol moyen, mélanger à l'aide d'un fouet le lait, le sucre et la vanille jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissout.
2. Verser le mélange de lait dans le petit sac. Vérifier qu'il soit bien fermé.
3. Dans le grand sac, déposer les cubes de glace, le sel et le petit sac contenant le mélange de lait. Bien refermer.
4. Secouer sans arrêt le grand sac pendant 10 minutes. Au besoin, mettre des mitaines ou des gants pour se protéger du froid.
5. Retirer le petit sac et l'essuyer pour éviter que du sel ne tombe à l'intérieur en l'ouvrant.
6. Servir avec des fruits.



Sandwichs glacés

Temps de préparation : 10 minutes **Temps de cuisson :** Aucun **Temps de congélation :** 1 heure
Rendement : 8 portions

Ingrédients :

Fraises surgelées, partiellement dégelées	125 ml	½ tasse
Bananes tranchées gelées	2	
Yogourt glacé à la vanille	250 ml	1 tasse
Biscuits à l'avoine du commerce	16 petits	

Méthode :

1. Au robot culinaire, réduire en purée les fraises et les bananes.
2. Ajouter le yogourt glacé. Mixer pour obtenir un mélange onctueux et homogène.
3. Répartir la préparation sur 8 biscuits. Refermer avec les 8 autres biscuits pour créer des sandwichs.
Placer les sandwichs sur une plaque et congeler au moins 1 heure (ou conserver un maximum de 1 mois).
4. Sortir du congélateur et servir.



Sorbet à la mangue

Temps de préparation : 10 minutes
Rendement : 4 portions

Temps de cuisson :

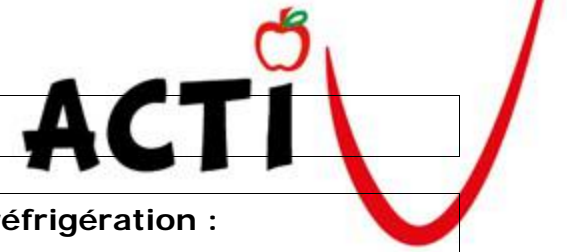
Temps de réfrigération : 2 heures

Ingrédients :

Cubes de mangue surgelée et décongelée légèrement	1 l	4 tasses
Sucre	125 ml	½ tasse
Jus de citron	15 ml	1c. à table
Yogourt nature 2% m.g	250 ml	1 tasse

Méthode :

1. Au robot culinaire, réduis la mangue en purée avec le sucre et le jus de citron.
2. Ajoute le yogourt et mélange bien.
3. Verse le tout dans un contenant hermétique et congèle-le environ 2 heures.
4. Tu peux faire des boules et le servir dans des coupes glacées.



Gâteau au fromage sans cuisson

Temps de préparation : 10 minutes
Rendement : 4 portions

Temps de cuisson :

Temps de réfrigération :

Ingrédients :

Fromage frais Quark ou yogourt nature grec	375 ml	1 ½ tasse
Sirop d'érable	60 ml	¼ tasse
Beurre fondu	30 ml	2c. à table
Chapelure Graham	125 ml	½ tasse
Framboises fraîches	180 ml	¾ tasse
Tartinade de framboises sans sucre ajouté (de type confiture)	60 ml	¼ tasse

Méthode :

1. Dans un bol moyen, fouetter le fromage (ou le yogourt) et le sirop d'érable pour obtenir une préparation lisse et homogène.
2. Dans un autre bol, incorporer le beurre dans la chapelure pour obtenir des grains de grosseurs uniforme. Répartir la chapelure dans des contenants hermétiques sans presser.
3. Répartir le fromage à l'érable dans chaque contenant.
Dans un bol, écrases kes framboises à la fourchette. Ajouter la tartinade et bien mélanger. Distribuer la garniture sur le fromage à l'érable. Conserver au frais jusqu'au moment de servir. Se conserve 3 jours au réfrigérateur.

Recettes avec cuisson (four ou micro-ondes)

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Bouillon à l'oriental• Chaudrée de maïs• Potage au fenouil• Potage aux légumes d'ici• Trempette potager | <ul style="list-style-type: none">• Pâtes alimentaires• Sauce tomate• Salade de pâtes de la récolte d'été• Chips de pita• Biscuits à la citrouille• Granola | <ul style="list-style-type: none">• Croustade aux 3 fruits• Poires garnies à l'avoine• Banane glacée au chocolat• Galettes savoureuses aux dattes• Bouchées de brownies• Fondue à l'érable |
|---|--|---|

Bouillon oriental



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Temps de réfrigération :

Rendement : 6 portions

Ingrédients :

Ail haché	1 gousse	
Bouillon d'oignon en poudre	45 ml	3c. à table
Oignon vert	1 unité	
Carotte râpée finement	½ unité	
Sauce soya	15 ml	1c. à table
Gingembre haché	10 ml	2c. à thé
Coriandre hachée	15 ml	1c. à table
Vermicelles de riz coupés	½ paquet (100 g)	
Eau	1,5 litre	6 tasses

Méthode :

1. Déposer tous les ingrédients dans une grande casserole.
2. Porter à ébullition et cuire environ 10 minutes.
3. Servir.



Chaudrée de maïs

Temps de préparation : 15 minutes
Rendement : 6 portions (d'environ 200ml)

Temps de cuisson :

Temps de réfrigération :

Ingrédients :

Margarine non-hydrogénée	5 ml	1c. à thé
Oignon haché finement	1 petit	
Margarine non-hydrogénée	45 ml	3c. à table
Farine tout-usage	45 ml	3c. à table
Eau	250 ml	1 tasse
Lait	500 ml	2 tasses
Maïs en crème	375 ml	1 ½ tasse
Maïs en grains	125 ml	½ tasse
Poudre de bouillon de poulet ou de légumes	30 ml	2c. à table
Poivre	Au goût	

Méthode :

1. Faire fondre 5 ml de margarine dans une grande casserole.
2. Faire revenir l'oignon à feu doux jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
3. Ajouter et faire fondre 45 ml de margarine.
4. Incorporer la farine en mélangeant bien à l'aide d'un fouet.
5. Ajouter l'eau, puis le lait. Bien mélanger avec le fouet et laisser épaissir à feu mi-élevé en brassant constamment.
6. Lorsque la crème bouillonne, ajouter les deux maïs, la poudre de bouillon et le poivre. Mélanger et servir.



Potage au fenouil

Temps de préparation : 15 minutes
Rendement : 8 portions

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps de réfrigération :

Ingrédients :

Huile d'olive	15 ml	1c. à table
Oignon haché	1	
Céleri haché	2 branches	
Fenouil haché	1 gros bulbe	
Bouillon de légumes	1 litre	4 tasses
Pomme de terre pelée, hachée	1	
Graines de fenouil moulues	1,25 ml	¼ c. à thé
Lait évaporé (non sucré)	60 ml	¼ tasse
Feuilles de fenouil		

Méthode :

1. Dans un chaudron, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, le céleri et le fenouil et faire revenir pendant 5 minutes.
2. Ajouter le bouillon de légumes, la pomme de terre et les graines de fenouil.
3. Amener à ébullition et laisser cuire environ 20 minutes ou jusqu'à tendreté des légumes.
4. Réduire la soupe en purée au mélangeur.
5. Ajouter le lait évaporé avant de servir.
6. Décorer avec quelques feuilles de fenouil.



Potage aux légumes d'ici

Temps de préparation : 15 minutes
Rendement : 6 à 8 portions

Temps de cuisson :

Temps de réfrigération :

Ingrédients :

Beurre	60 ml	¼ tasse
Pomme de terre moyenne, coupées en dés	2	
Blancs de poireaux hachés	375 ml	1 ½ tasse
Carottes, coupées en dés	2	
Oignon , haché	1	
Farine tout-usage	30 ml	2c. à table
Bouillon de légumes	1 litre	4 tasses
Lait 2% m.g	250 ml	1 tasse
Poivre	1,25 ml	¼c. à thé
Aneth séché	5 ml	1c. à thé

Méthode :

1. Dans un chaudron, faire fondre le beurre et faire revenir les légumes pendant environ 3 minutes.
2. Retirer du feu et ajouter la farine en mélangeant bien.
3. Ajouter graduellement le bouillon de légumes tout en mélangeant. Remettre sur le feu et amener à ébullition. Laisser ensuite mijoter de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Déposer le mélange de légumes dans un mélangeur électrique (ou un robot culinaire).
5. Réduire en purée à puissance maximale pendant 1 à 2 minutes.
6. Ajouter le lait, le poivre et l'aneth à la purée de légumes. Mélanger et servir.



Trempepette potager

Temps de préparation : 30 minutes
Rendement : 8 à 10 portions

Temps de cuisson : 10 minutes

Temps de réfrigération :

Ingrédients trempette :

Pain pumpernickel (pain brun-noir)	180 ml (environ 6 à 8 petites tranches)	¾ tasse
Hummus	4 contenants de 260g ou 2 fois la recette maison	

Ingrédients légumes :

Brocoli coupé en petits bouquets avec une longue tige
Petits radis avec un bout de la fane
Petites carottes avec un bout de la fane
Petits champignons blancs avec pieds
Haricots verts, blanchis légèrement et coupés en deux tronçons au besoin
Cœur de céleri coupé en petites tiges avec les feuilles (facultatif)
Tomates cerises avec tiges

Méthode :

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Étaler le pain émietté sur la plaque. Cuire au four environ 10 minutes. Laisser refroidir.
3. Dans un plat à tarte carré de 23 cm (9 po) peu profond, répartir l'hummus et parsemer légèrement de chapelure de pain pumpernickel. Planter les légumes en rangées droites. Prévoyez un plat de crudités à côté pour manger toute la trempette.

Pâtes alimentaires (orecchiette)



Temps de préparation : 30 minutes
Rendement : 2 portions

Temps de cuisson : 5 minutes

Temps de réfrigération :

Ingrédients :

Semoule de blé moulu	250 ml	1 tasse
Eau	80 ml + 15 ml	1/3 tasse + 1c. À table

Méthode :

1. Mesurer la semoule, puis la déposer dans un grand bol. Avec les doigts, former un trou au milieu de la semoule.
2. Ajouter l'eau, une petite quantité à la fois. Bien mélanger pour obtenir une belle pâte homogène, puis pétrir pendant 5 minutes.
3. Sur une surface enfarinée, séparer la pâte en 6 morceaux de la même grosseur, puis former 6 serpentins.
4. À l'aide d'un couteau, couper chaque serpent in en petites rondelles de 2-3 mm. Écraser chaque rondelle du bout du pouce.
5. Cuire les pâtes dans de l'eau bouillante environ 5 minutes (jusqu'à ce qu'elles remontent toutes à la surface).
6. Servir aussitôt, avec votre sauce préférée.



Sauce tomate de base

Temps de préparation : 10 minutes **Temps de cuisson :** 40 minutes
Rendement :

Temps de réfrigération :

Ingrédients :

Tomates en conserve entières	1 boîte de 796 ml	28 oz
Oignon haché	1	
Ail hachée finement	1 gousse	
Huile d'olive ou de canola	30 ml	2 c. à table
Sel et poivre	Au goût	

Méthode :

1. Verser le contenu de la boîte de tomates dans un bol et écraser avec les mains propres.
2. Dans une casserole, fais cuire l'oignon avec l'ail dans l'huile à feu moyen sans les faire dorer. Ajouter du sel et du poivre.
3. Ajouter les tomates. Remuer et porter à ébullition. Laisser mijoter doucement environ 30 minutes. Rectifier l'assaisonnement. Attention aux éclaboussures !



Salade de pâtes de la récolte d'été

Temps de préparation : 20 minutes **Temps de cuisson :** 15 minutes **Temps de réfrigération :**
Rendement : 8 portions de 250 ml (1 tasse)

Ingrédients :

Pâtes alimentaires de blé entier	250g	½ lb
Haricots verts hachés	180 ml	¾ tasse
Courgettes jaunes tranchées	125 ml	½ tasse
Courgette vertes tranchées	125 ml	½ tasse
Carottes râpées	125 ml	½ tasse
Poivrons rouges en tranches	125 ml	½ tasse
Tomate hachée	1 grosse	
Ciboulette hachée	60 ml	¼ tasse
Olives noires coupées en deux	60 ml	¼ tasse
Basilic frais haché	30 ml	2c. à soupe

Méthode :

1. Dans une grande casserole faire cuire les pâtes alimentaires selon le mode d'emploi du fabricant. Rincer à l'eau froide et égoutter.
2. Dans un saladier (ou un gros bol), mettre les pâtes alimentaires cuites. Ajouter les haricots verts, les courgettes, les carottes, les poivrons rouges, la tomate, la ciboulette, les olives noires et le basilic.
3. Préparer la sauce à salade (page suivante) et verser dans le gros bol, bien mélanger. Assaisonner au goût. Servir.

Salade de pâtes de la récolte d'été (suite)

ACTI



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson :

Temps de réfrigération :

Rendement :

Ingrédients :

Huile d'olive	30 ml	2c. à soupe
Jus de citron	60 ml	¼ tasse
Moutarde à l'ancienne	5 ml	1c. à thé
Ail émincé	1 gousse	
Sel et poivre	Au goût	

Méthode :

1. Dans un petit bol, mettre l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde, l'ail, le sel et le poivre. Bien mélanger la sauce.
2. Verser sur la salade de pâtes de la récolte d'été.



Chips de pita

Temps de préparation : 15 minutes
Rendement : 6 portions

Temps de cuisson : 5 à 7 minutes

Temps de réfrigération :

Ingrédients :

Pita de blé entier	1 sac	
Huile de canola	60 ml	¼ tasse
Sel et poivre	Au goût	
Épices au choix (voir les options)	Si désiré	

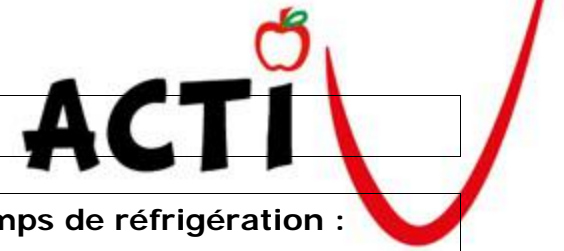
À l'indienne : Ajouter le sel et le poivre + 10 ml de cumin moulu (ou encore mieux, un mélange de cumin moulu et en grains), 5 ml de curcuma, 5 ml de cari moulu.

À la libanaise : Ajouter le poivre + 10 ml de sumac, 5 ml de sel d'oignon et 20 ml de graines de sésame. Si vous en avez , ajouter quelques gouttes d'huile de sésame à l'huile d'olive.

À la cajun : Ajouter 5 ml de sucre, 5 ml de sel d'oignon, 5 ml de paprika, 2,5 ml de piment de Cayenne, 2,5 ml de cumin, 5 ml d'origan et 5 ml de thym séché.

Méthode :

1. Allumer le four à 350 oF (180 oC).
2. Couper les pitas en 6 ou 8 petits triangles. Mettre les morceaux de pitas dans un grand bol.
3. Arroser d'huile de canola, ajouter les épices et mélanger avec les mains afin de bien enrober les pitas. Y aller avec rigueur.
4. Répandre nonchalamment les triangles de pitas sur une tôle à biscuit et enfourner 57 minutes.



Biscuits à la citrouille

Temps de préparation : 20 minutes
Rendement : 18 biscuits

Temps de cuisson : 10 à 12 minutes

Temps de réfrigération :

Ingrédients :

Sucre blanc granulé	180 ml	¾ tasse
Purée de citrouille cuite ou en conserve	125 ml	½ tasse
Margarine non-hydrogénée	60 ml	¼ tasse
Œuf	1	
Essence de vanille	2,5 ml	½c. à thé
Farine tout-usage	250 ml	1 tasse
Farine de blé entier	80 ml	1/3 tasse
Poudre à pâte	2,5 ml	½c. à thé
Bicarbonate de soude	2,5 ml	½c. à thé
Cannelle moulue	2,5 ml	½c. à thé
Muscade	1,25 ml	¼ c. à thé
Sel	1,25 ml	¼ c. à thé
Raisins secs ou dattes hachées	180 ml	¾ tasse

Méthode :

1. Préchauffer le four à 375° F. Mettre un papier parchemin sur une plaque à biscuits.
2. Dans un bol moyen, mélanger ensemble le sucre, la purée de citrouille, la margarine, l'oeuf et l'essence de vanille.
3. Dans un grand bol, mélanger ensemble les deux farines, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle, la muscade et le sel.
4. Incorporer la préparation humide au mélange de farine jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajouter les raisins secs ou les dattes et bien mélanger.
5. Déposer la pâte par grosses cuillérées à thé sur la plaque à biscuits en laissant 3 cm d'espace entre chaque biscuit.
6. Cuire 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.
7. À la sortie du four, placer les biscuits sur une grille et laisser refroidir complètement.



Granola

Temps de préparation : 20 minutes
Rendement : 1,25 l (5 tasses)

Temps de cuisson : 20 à 25 minutes

Temps de réfrigération :

Ingrédients :

Flocons de céréales (avoine, orge, seigle, etc.)	750 ml	3 tasses
Noix de coco non sucrée	190 ml	¾ tasse
Lait en poudre	80 ml	1/3 tasse
Germe de blé	80 ml	1/3 tasse
Son d'avoine	80 ml	1/3 tasse
Muscade moulue	0,6 ml	1/8c. À thé
Gingembre moulu	0,6 ml	1/8c. À thé
Cannelle moulue	2,5 ml	½c. à thé
Huile de canola	30 ml	2c. à table
Miel	30 ml	2c. à table
Mélasse	30 ml	2c. à table

Méthode :

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 275°F.
2. Mélanger tous les ingrédients secs dans un bol.
3. Mesurer l'huile, le miel et la mélasse dans un petit bol allant au micro-ondes et faire fondre au four micro-ondes pendant 45 secondes.
4. Verser sur le mélange d'ingrédients secs et bien mélanger avec une cuillère de bois ou une spatule.
5. Étaler sur une grande plaque et cuire 20 à 25 minutes, en brassant à mi-cuisson.



Croustade aux trois fruits

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 à 35 minutes

Temps de réfrigération :

Rendement : 6 à 8 portions

Ingrédients garniture :

Sucre blanc granulé	15 ml	1c. à table
Farine tout-usage	30 ml	2c. à table
Cannelle mounon sucré	2,5 ml	½c. à thé
Pommes rouges pelées et parées, coupées en morceaux	500 ml	2 tasses
Poires en conserve, coupées en morceaux	250 ml	1 tasse
Canneberges congelées ou fraîches coupées en moitiés	250 ml	1 tasse
Jus de pomme	60 ml	¼ tasse

Ingrédients de la croûte :

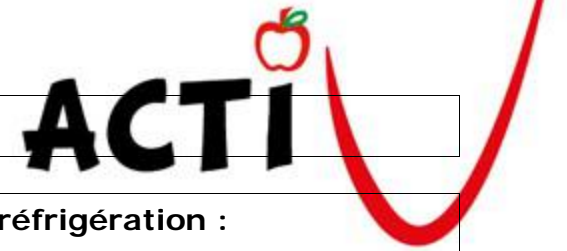
Cassonade	60 ml	¼ tasse
Farine de blé entier	125 ml	½ tasse
Flocons d'avoine (grau)	125 ml	½ tasse
Beurre ramolli	45 ml	3c. à table

Méthode :

1. Préchauffer le four à 350°F. 2. Dans un bol, mesurer le sucre blanc, la farine et la cannelle. 3. Déposer uniformément les pommes, les poires et les canneberges dans un moule carré (20 cm). 4. Verser la préparation de farine sur les fruits. Ajouter le jus de pomme et bien mélanger. Réserver.

Croûte

1. Dans un bol, mesurer la cassonade, la farine et les flocons d'avoine. 2. Mesurer le beurre et l'incorporer à l'aide d'une fourchette aux ingrédients secs. 3. Étaler la préparation sur la garniture aux fruits. 4. Cuire au four pendant 30 à 35 minutes.



Poires garnies à l'avoine

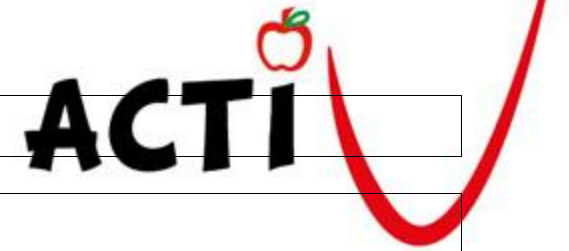
Temps de préparation : 10 minutes **Temps de cuisson :** 10 minutes **Temps de réfrigération :**
Rendement : 6 portions

Ingrédients :

Poires en moitiés	1 boîte de 398 ml	14 oz
Flocons d'avoine minute (gruau)	60 ml	¼ tasse
Son d'avoine	15 ml	1c. à table
Germe de blé	15 ml	1c. à table
Huile de canola	15 ml	1c. à table
Sirop d'érable	15 ml	1c. à table
Jus de fruits	30 ml	2c. à table

Méthode :

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Dans un plat allant au four, déposer les fruits.
3. Dans un bol, mettre les flocons d'avoine, le son d'avoine, le germe de blé. Bien mélanger. Ajouter l'huile, le sirop d'érable et le jus de fruits. Mélanger à nouveau.
4. Garnir les fruits de ce mélange.
5. Cuire au four pendant 10 minutes.



Banane glacée au chocolat

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de réfrigération : 30 minutes

Temps de congélation : 4 heures

Rendement : 6 portions

Ingrédients :

Bananes mûres et fermes	3 moyennes	
Bâtons de "popsicle"	6	
Carrés de chocolat noir Baker	6	
Lait écrémé tiède	125 ml	½ tasse
Décoration à gâteau (vermicelles de couleurs ou au chocolat)	1 petit contenant (pour décoration)	

Méthode :

Couper les bananes en deux.

5. Insérer un bâton à sucettes glacées dans chacune des moitiés de bananes.
6. Déposer les bananes sur une plaque à biscuits couverte d'un papier parchemin et réfrigérer durant 30 minutes.
7. Pendant ce temps, faire fondre le chocolat au bain-marie et y ajouter le lait tiède en brassant.
8. Retirer du feu et tremper chaque morceau de banane dans le chocolat fondu.
9. Saupoudrer chaque banane d'environ 30 ml (2 c. à table) d'arachides émiettées.
10. Remettre au congélateur environ 4 heures avant de les déguster



Galettes savoureuses aux dattes

Temps de préparation : 20 minutes
Rendement : 20 galettes

Temps de cuisson :

Temps de réfrigération :

Ingrédients :

Flocons d'avoine à cuisson rapide (gruau)	375 ml	1 ½ tasse
Farine de blé entier	180 ml	¾ tasse
Poudre à pâte	5 ml	1c. à thé
Sel	1,25 ml	¼c. à thé
Dattes dénoyautées et hachées	180 ml	¾ tasse
Cassonade dorée	80 ml	1/3 tasse
Huile de canola	80 ml	1/3 tasse
Eau froide	80 ml	1/3 tasse
Extrait de vanille	5 ml	1c. à thé

Méthode :

1. Préchauffer le four à 375°F. Huiler une plaque de cuisson ou la recouvrir de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la poudre à pâte, le sel et les dattes.
3. Dans un autre bol, mélanger la cassonade, l'huile, l'eau et la vanille.
4. Verser le mélange d'ingrédients liquides sur les ingrédients secs. Bien mélanger.
5. Pour chaque galette, mesurer 30 ml (2c. à table) de pâte et déposer sur une plaque de cuisson. À l'aide d'une cuillère, écraser légèrement chaque galette.
6. Cuire les galettes pendant 10 à 15 minutes, laisser refroidir et déguster.



Bouchées de brownies

Temps de préparation : 10 minutes **Temps de cuisson :** 5 minutes **Temps de réfrigération :** 30 minutes
Rendement : 6 portions (une portion = 2 boules)

Ingrédients :

Dattes séchées dénoyautées et hachées grossièrement	125 ml	½ tasse
Eau	125 ml	½ tasse
Pépites de chocolat noir ou chocolat noir concassé (baker)	100 g	3,5 oz
Chapelure de biscuit Graham	250 ml	1 tasse

Méthode :

Dans une casserole moyenne, mélanger les dattes et l'eau, porter à ébullition et cuire 5 minutes à feu moyen-vif ou jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus d'eau dans la casserole.

Retirer du feu, réduire les dattes en purée à la fourchette. Ajouter le chocolat et remuer pour faire fondre.

Incorporer la chapelure à la préparation. Former des boules d'environ 30 ml (2 c. à soupe) et réfrigérer. Se conserve 1 semaine au réfrigérateur.



Fondue à l'érable

Temps de préparation : 10 minutes
Rendement : 6 portions

Temps de cuisson :

Temps de réfrigération :

Ingrédients :

Fécule de maïs	15 ml	1c. à table
Eau froide	15 ml	1c. à table
Sirop d'érable	250 ml	1 tasse
Crème	125 ml	½ tasse
Beurre	60 ml	¼ tasse
Fruits		

Méthode :

1. Dans un petit bol, diluer la fécule de maïs dans l'eau froide. Réserver.
2. Dans une casserole, amener le sirop d'érable à ébullition, puis laisser mijoter 2 à 3 minutes. Retirer du feu.
3. Ajouter la crème et le beurre. Lorsque le beurre est fondu, ajouter la fécule diluée.
4. À feu doux, chauffer la préparation en brassant constamment jusqu'à ce qu'elle épaississe.
5. Verser dans un plat à fondue ou un bol et y tremper vos fruits frais préférés.

Lexique culinaire



- Bain-marie :** En cuisine, un bain-marie désigne un liquide chaud servant au chauffage d'un récipient contenant un mets ou une préparation à chauffer. Il s'agit donc de mettre un peu d'eau dans un chaudron et de placer par dessus un bol en pyrex ou en acier inoxydable en prenant soin que l'eau ne touche pas le bol. Puis placer le chaudron sur un rond du four ouvert à feu moyen-doux et placer les ingrédients dans le bol. **Attention :** Vous devez faire fondre le chocolat à basse température. Si vous le faites trop chauffer, le chocolat se séparera.
- Ciseler :** Tailler au couteau des légumes ou des herbes aromatiques en petits morceaux ou en fines lanières.
- Épipéner :** Enlever les pépins.
- Évider :** Vider la pulpe d'un fruit ou d'un légume pour le préparer farci.
- Faire revenir :** Faire cuire à feu vif un aliment, dans une poêle ou une sauteuse, avec un peu d'huile, pour lui donner une coloration dorée en surface.
- Zeste :** Le zeste est la peau extérieure, colorée des [agrumes](#). Pour prélever le zeste d'un fruit on peut utiliser un [zesteur](#), une [râpe](#), un épluche légumes, ou un couteau ... L'[albédo](#) ou « ziste », la membrane blanche sous le zeste a un goût plus amer, elle est donc à éviter quand on veut prélever le zeste.

Références



Des livres de recettes

Bonne bouffe en famille, Geneviève O'Gleman nutritionniste

Les lunchs de Geneviève, Geneviève O'Gleman nutritionniste

Mandoline tome 1 J'ai ça dans le sang, Nathalie Regimbal nutritionniste

Mandoline tome 2 Développe tes défenses naturelles !, Nathalie Regimbal nutritionniste

Des sites internet

www.ricardo.ca (section pour enfant)

www.passeportsante.net (la plupart des recettes des ateliers 5 épices y sont)

<http://www.cinqepices.org/> (abonnez-vous à l'infolettre une recette par mois)

<http://www.nutrisimple.com> (sous l'onglet recettes)

<http://www.nospetitsmangeurs.org>

<http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/a-propos>

Commander du matériel pédagogique



Guide alimentaire canadien :

<http://www.hc-publication-sc.hc-sc.gc.ca/paccb-dgapcc/cmcd-dcmc/webpubs.nsf/Web1/4652?OpenDocument&lang=fra&>

Les producteurs laitiers du Canada :

<http://www.plaisirslaitiers.ca/ressource/utilisateur>

Choisir l'option : Je suis un professionnel de la santé (afin de pouvoir commander plus de publications)

- Calculassiette
- Déjeuner + collation + lunchs: Guide pratique et sympathique !
- Mission 5421 : À la découverte de l'île du Paradis (jeux pour enfants de 7-8 ans)
- Smoothies avec du lait

Lunchs de toutes les couleurs :

<http://msssa4.msss.gouv.qc.ca/fr/document/publication.nsf/fb143c75e0c27b69852566aa0064b01c/46b56e62cb0abe785256fa900736645?OpenDocument>

Banque d'activités en saine alimentation:

Si désiré, envoyez- moi un courriel à l'adresse suivante : fdcsecuritealimentaire@gmail.com