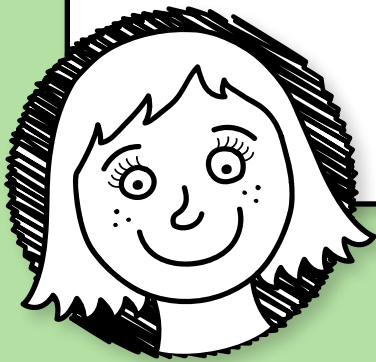


JE CUISINE

avec

Ateliers

CINQ ÉPICES



Ateliers
CINQ ÉPICES

Les nutritionnistes des Ateliers cinq épices animent des ateliers de cuisine-nutrition et découverte auprès des petits cuistots des écoles primaires et les milieux de garde de la région de Montréal.

www.cinqepices.org

8 RECETTES

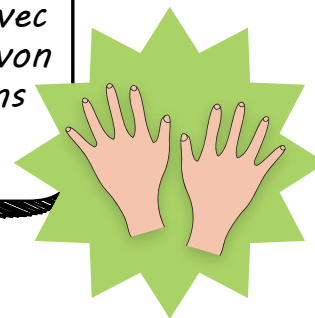
à cuisiner PAR les enfants

- 1 Trempette au concombre
- 2 Beurre maison et beurres aromatisés
- 3 Parfait aux fraises et à la rhubarbe
- 4 Méli-mélo fruité
- 5 Jello fruité
- 6 Popsicles tropicoco
- 7 Cupcakes à la betterave
- 8 Biscuits choco-banane

Des recettes imagées, colorées, amusantes, délicieuses et surtout, faciles à réaliser! Voici ce que les nutritionnistes des **Ateliers cinq épices** vous proposent dans ce recueil de recettes.

Ces recettes sont facilement **réalisables par les enfants**, mais la supervision des adultes est conseillée en tout temps!

*Avant de cuisiner,
n'oublie pas de bien
laver tes mains avec
de l'eau et du savon
pendant au moins
20 secondes!*



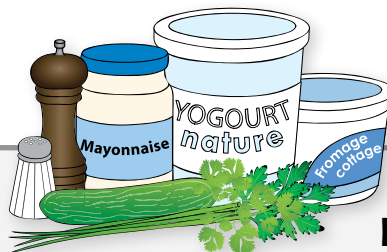
1

Tremlette au CONCOMBRE

Ingrédients

4 à 6 portions

- 1 Concombre libanais
- 4 tiges Persil frais
- 4 tiges Coriandre fraîche
- 4 brins Ciboulette fraîche
- 60 ml (¼ tasse) Yogourt nature
- 60 ml (¼ tasse) Fromage cottage
- 30 ml (2 c. à table) Mayonnaise
- 1 pincée Sel
- 1 pincée Poivre moulu
- Crudités (voir suggestions ci-dessous)

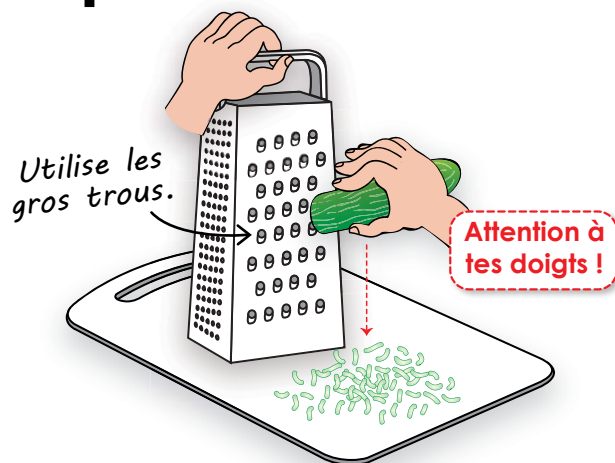


Notes aux adultes

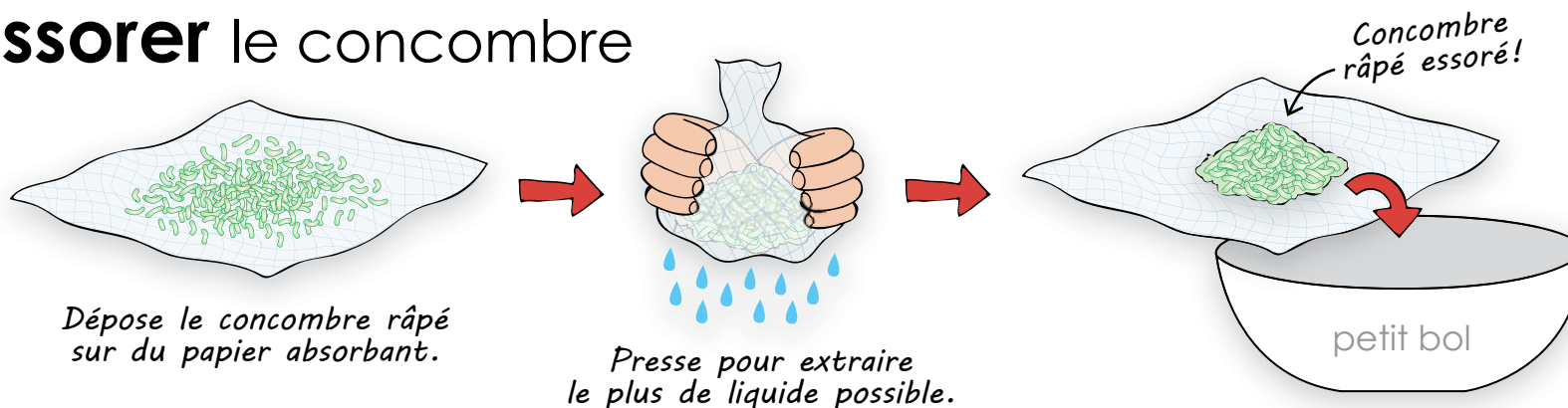
- Afin d'éviter les blessures, **supervisez** les enfants lors de l'utilisation de la râpe et des ciseaux.
- Les enfants ont besoin de matières grasses pour leur développement. Optez pour des **produits laitiers réguliers** (non réduits en matières grasses).
- Servez la tremlette accompagnée de triangles de **pain pita** ou de **crudités**. Elle est également délicieuse dans un sandwich ou avec la viande grillée.
- Suggestions de **légumes du Québec** pour servir en crudités : carotte, céleri, fenouil, poivron, radis, chou-fleur, brocoli, navet, chou-rave, tomate cerise, courgette, etc.

Ateliers
CINQ ÉPICES
www.cinqepices.org

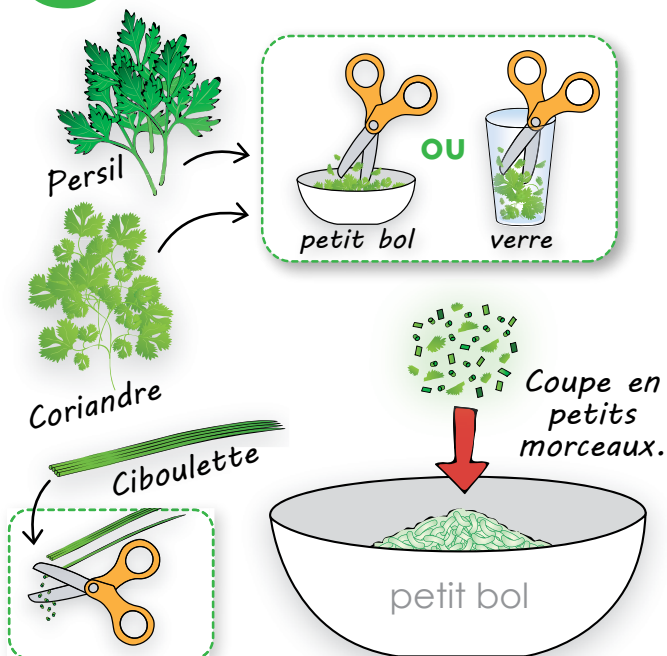
1 Râper le concombre



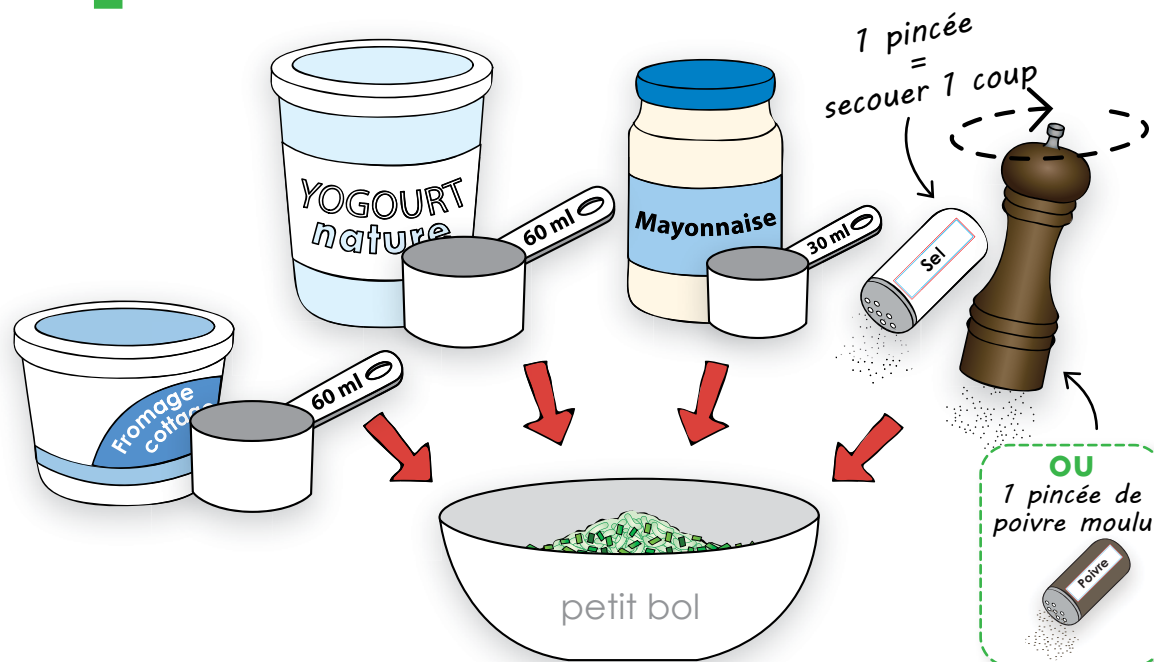
2 Essorer le concombre



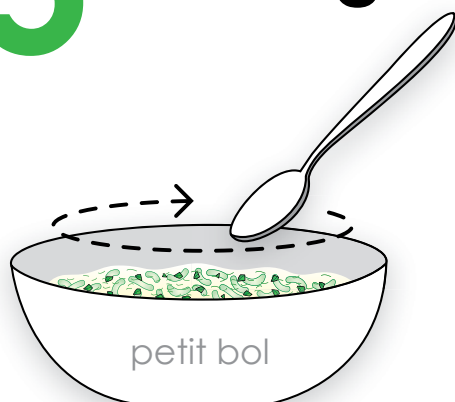
3 Couper les fines herbes



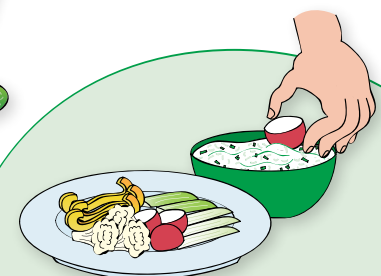
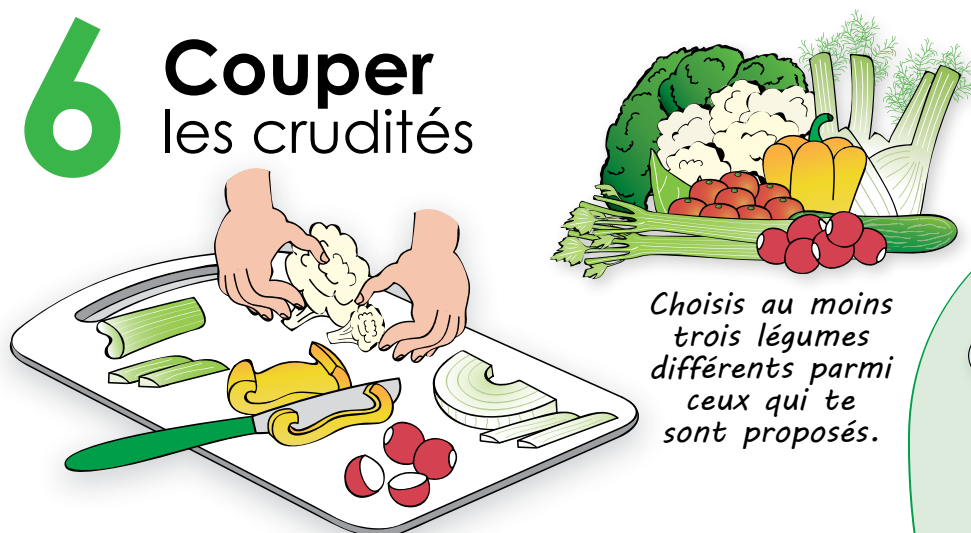
4 Mesurer les ingrédients



5 Mélanger



6 Couper les crudités



2

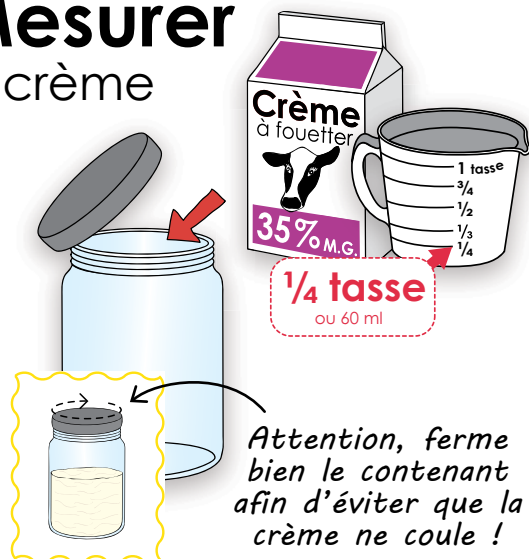
Beurre maison

Ingrédients

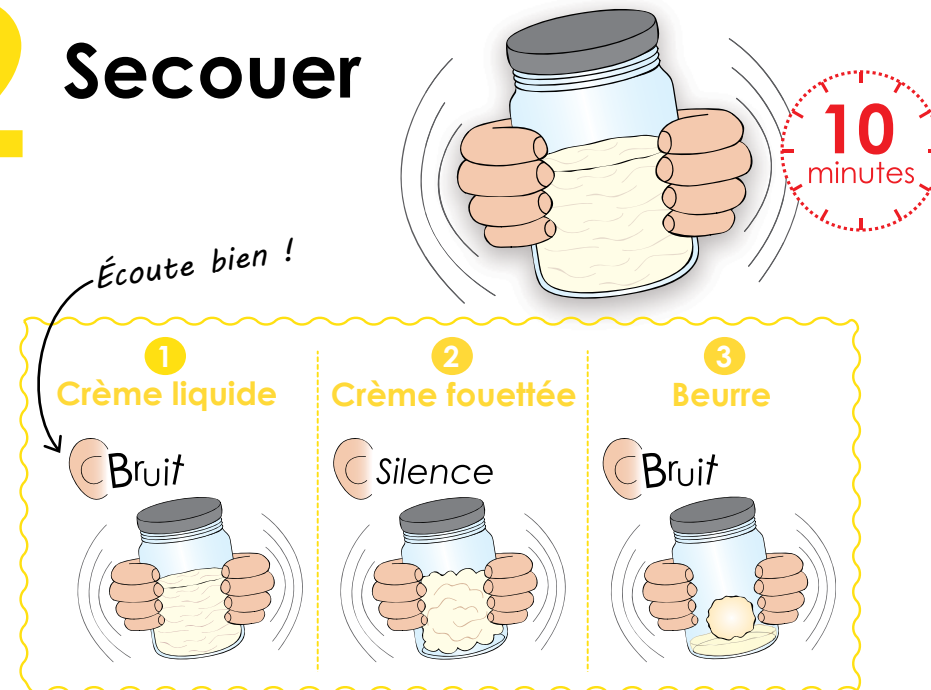
4 à 6 portions (environ 20 g)

- 60 ml (1/4 tasse) Crème à fouetter 35 % M.G.

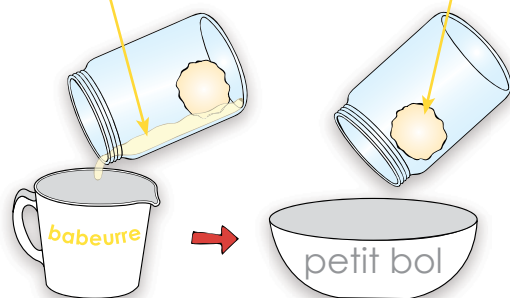
1 Mesurer la crème



2 Secouer



3 Verser le babeurre Retirer le beurre



Notes aux adultes

- La préparation du beurre maison est une **façon amusante** de découvrir les secrets de la fabrication de cette matière grasse bien connue. Sa valeur nutritive reste toutefois équivalente à celle du beurre du commerce.
- Il est important d'utiliser un **contenant parfaitement hermétique**, comme un pot Mason ou un autre contenant dont le couvercle se visse.
- Il vaut mieux **déguster le beurre maison rapidement**, puisqu'il ne se conserve que quelques jours au réfrigérateur. Il est aussi préférable d'éviter de l'utiliser pour la cuisson.

Bon appétit !

Ateliers
CINQ ÉPICES
www.cinqepices.org

Beurre

à la ciboulette et au citron

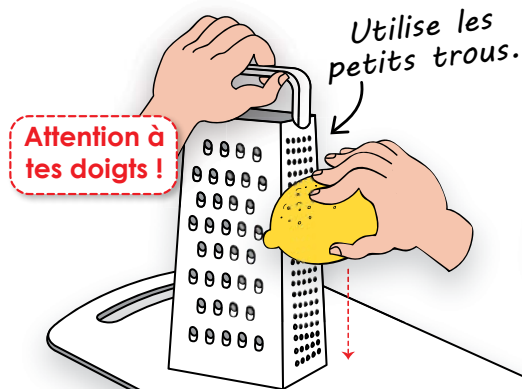
Ingédients

4 à 6 portions

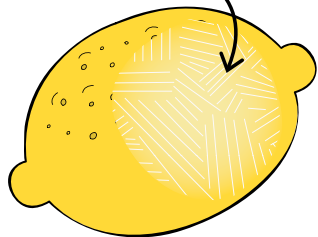
- 20 g Beurre maison (1 recette)
- 1,25 ml (¼ c. à thé) Zeste de citron
- 1 quartier Citron (jus) (environ 2,5 ml)
- 2 pincées Sel
- ¼ gousse Ail
- 2 brins Ciboulette fraîche

1 Râper

le citron (zeste)

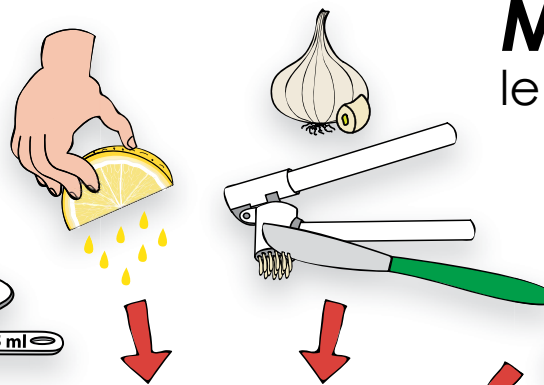


Partie jaune
seulement



Presser

le citron (jus) et l'ail



Mesurer

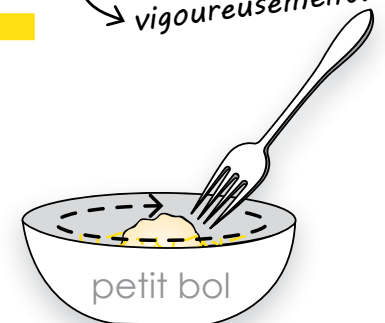
le sel

2 pincées
= secouer 2 coups



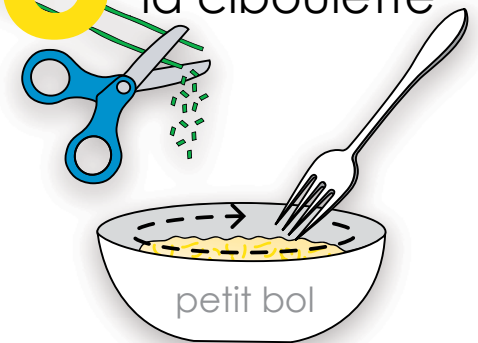
2 Mélanger

→ vigoureusement!



3 Couper

la ciboulette



Mélanger

→ délicatement!

Suggestions pour déguster :
Tartiner des craquelins ou des tranches de baguette grillées, agrémenter des légumes cuits, garnir une pomme de terre au four, intégrer dans des pâtes, etc.

Ateliers
CINQ ÉPICES
www.cinqepices.org

Bon appétit !

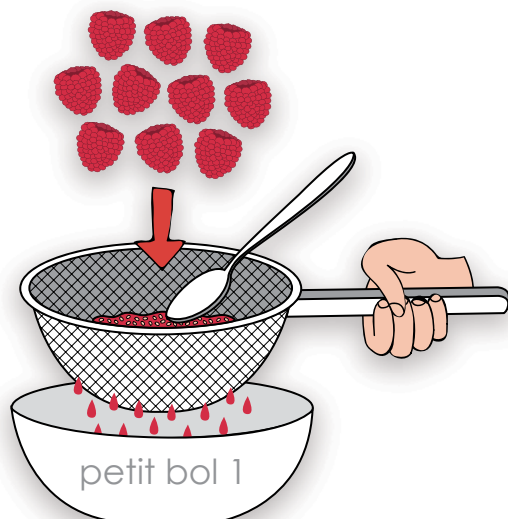
Beurre aux framboises

Ingrédients

4 à 6 portions

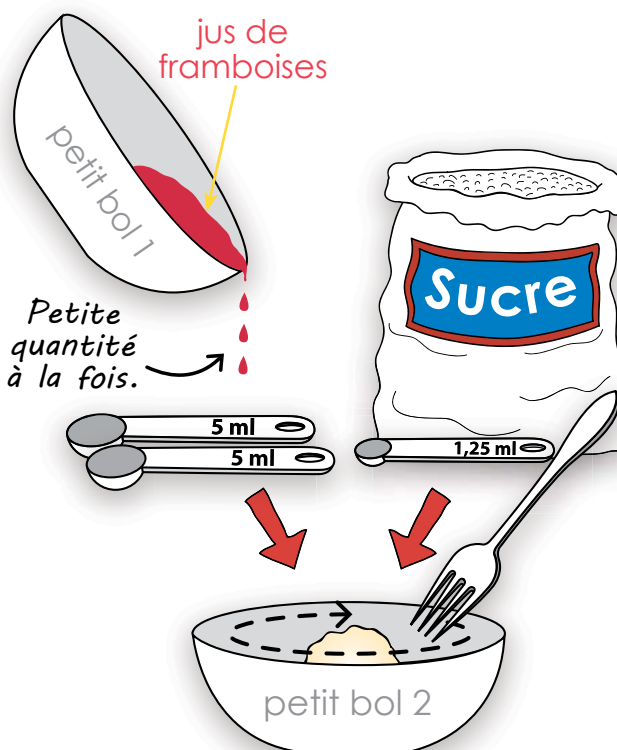
- 20 g Beurre maison (1 recette)
- 10 Framboises congelées, décongelées
- 1,25 ml (¼ c. à thé) Sucre blanc

1 Écraser les framboises

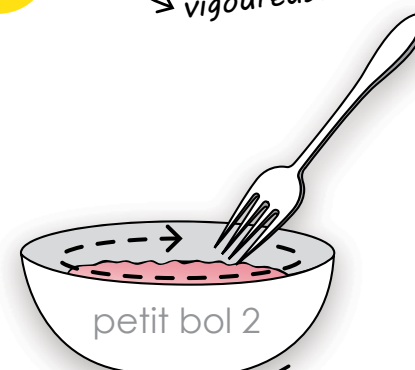


Conserve uniquement le jus.

2 Mesurer



3 Mélanger → vigoureusement!



S'il est trop difficile de bien incorporer le jus des framboises au beurre, fais fondre le mélange environ 5 secondes au four à micro-ondes.

Bon appétit !

Suggestions pour déguster :

Tartiner du pain brioché ou un muffin aux petits fruits, badigeonner sur une crêpe ou une gaufre, etc.

Ateliers
CINQ ÉPICES
www.cinqepices.org

3

Parfait

aux fraises et à la rhubarbe

Confiture de rhubarbe

1

Couper la rhubarbe

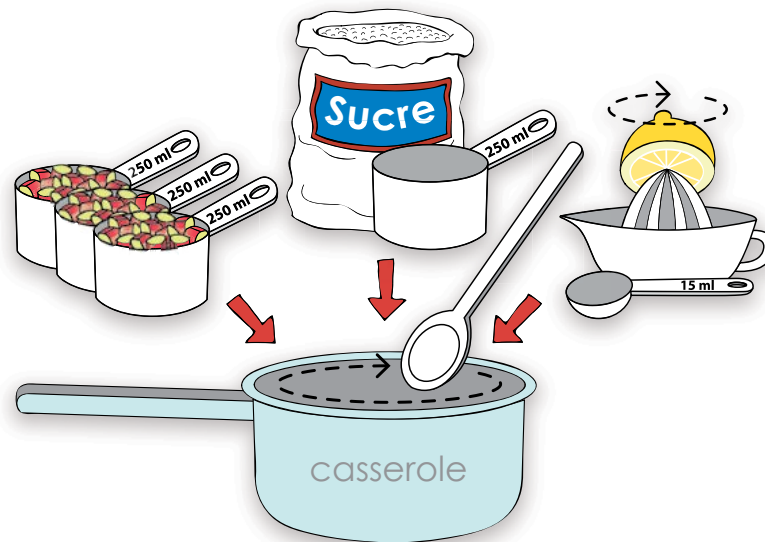
Attention à
tes doigts !

Coupe des petits
morceaux.

Retire les
feuilles, car elles
ne sont pas
comestibles!

2

Mesurer les ingrédients



Mélanger

3

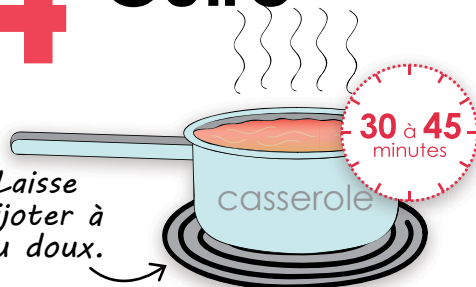
Reposer



4

Cuire

Laisse
mijoter à
feu doux.



Confiture de rhubarbe

environ 375 ml

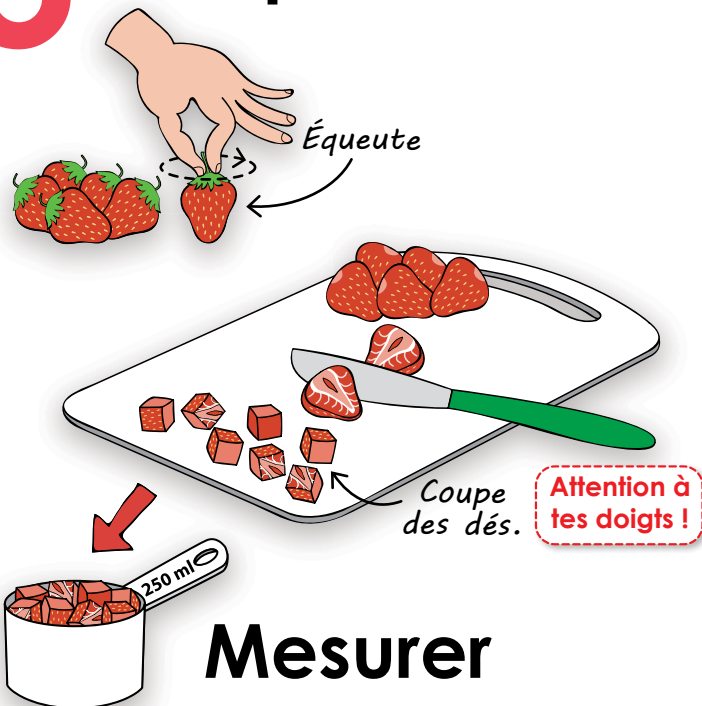
- 750 ml (3 tasses) Rhubarbe coupée en morceaux
- 250 ml (1 tasse) Sucre (ou sirop d'érable)
- 15 ml (1 c. à table) Jus de citron

Parfaits

4 portions

- 250 ml (1 tasse) Fraises coupées en dés
- 250 ml (1 tasse) Yogourt nature
- 60 ml (1/4 tasse) Confiture de rhubarbe
- 125 ml (1/2 tasse) Céréales granola

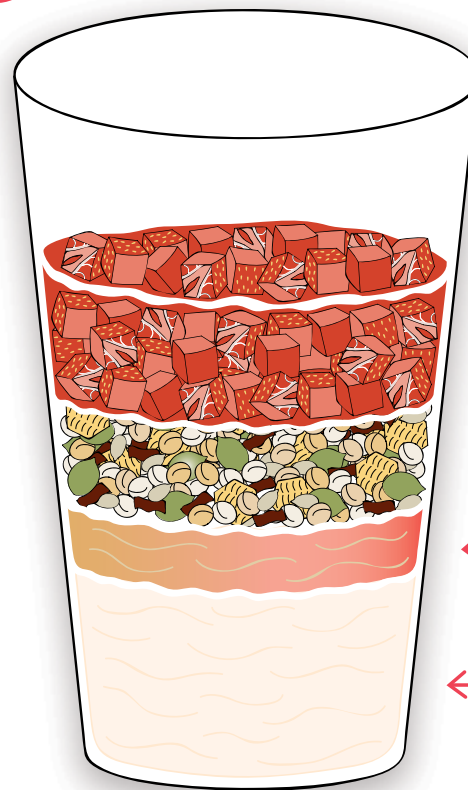
5 Couper les fraises



Notes aux adultes

- Afin d'éviter les accidents et les blessures, les **adultes devraient se charger de la cuisson** de la compote.
- **Profitez des récoltes estivales en variant les fruits** : framboises, bleuets, cerises de terre, pommes, poires, etc.
- Amusez-vous à confectionner votre **granola maison** (voir les recettes dans l'encadré ci-contre ou sur www.cinqepices.org) ou utilisez des céréales granola et de la confiture du commerce.
- Pour profiter de la texture croquante du granola, il est préférable de déguster les parfaits **rapidement**.

6 Préparer les parfaits



Mesurer

- ← 4 Fraises 60 ml
- ← 3 Granola 30 ml
- ← 2 Confiture 15 ml
- ← 1 Yogourt 60 ml

Bon appétit!

Granola maison

- Dans une petite casserole, faire fondre **45 ml** de **beurre** avec **60 ml** de **sirop d'érable** et **5 ml** de **vanille**. Retirer du feu et réserver.
- Dans un grand bol, mélanger **125 ml** de **flocons d'avoine**, **125 ml** de **graines de citrouille**, **125 ml** de **graines de tournesol** et **125 ml** de **fruits séchés** (canneberges, abricots, raisins, etc.). Verser les ingrédients liquides sur les ingrédients secs et mélanger pour bien enrober. Ajouter **125 ml** de **céréales soufflées** (riz, quinoa ou millet) et mélanger délicatement.
- Répartir le mélange (sans l'écraser) sur une plaque de cuisson chemisée de papier parchemin. Cuire au four environ **30 minutes à 150°C (300°F)**.
- Laisser refroidir avant de briser en morceaux. Conserver dans un contenant hermétique.

4

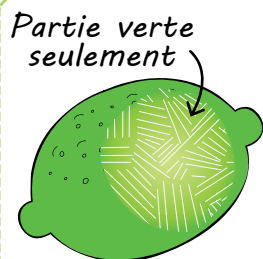
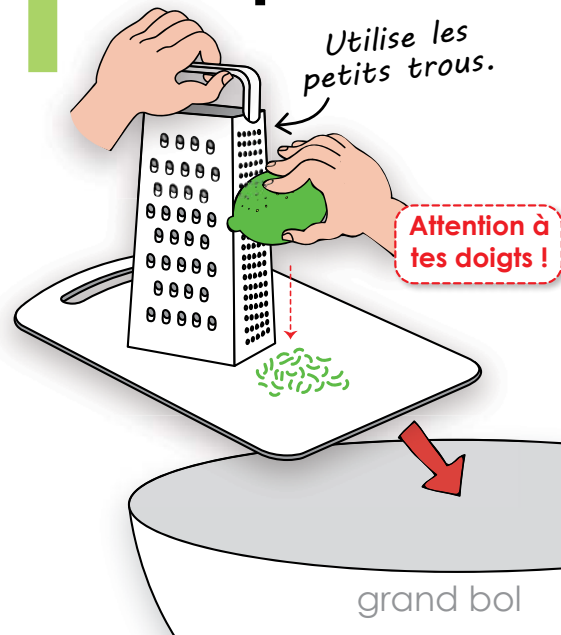
Méli-mélo fruité

Ingrédients

4 à 6 portions

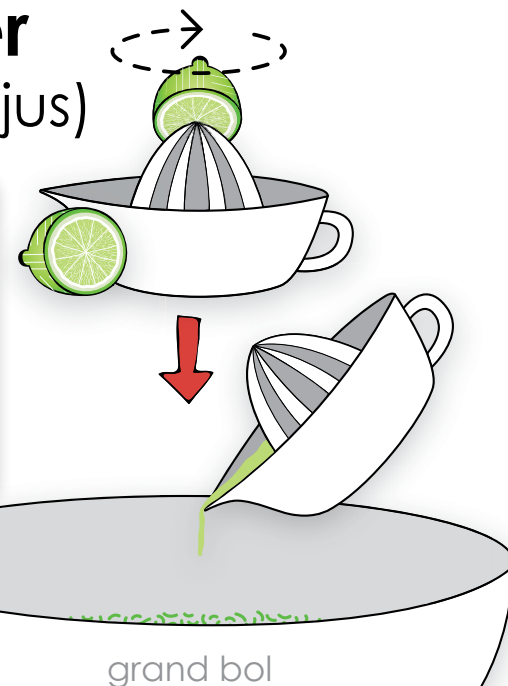
- 1 Lime (zeste et jus)
- 15 ml (1 c. à table) Miel
- 1 Pomme (Cortland)
- 1 Poire
- 12 Fraises
- 6 feuilles Menthe fraîche

1 Râper la lime (zeste)

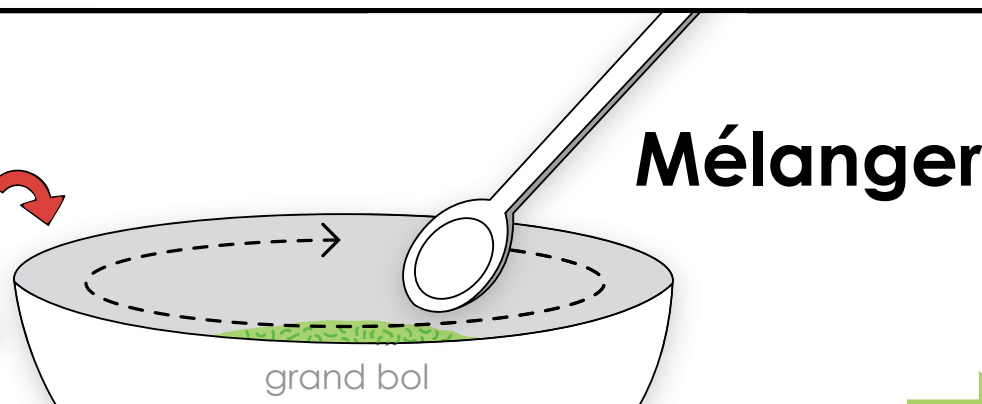
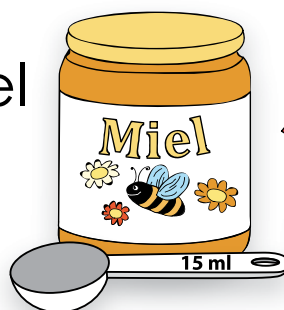


2 Presser la lime (jus)

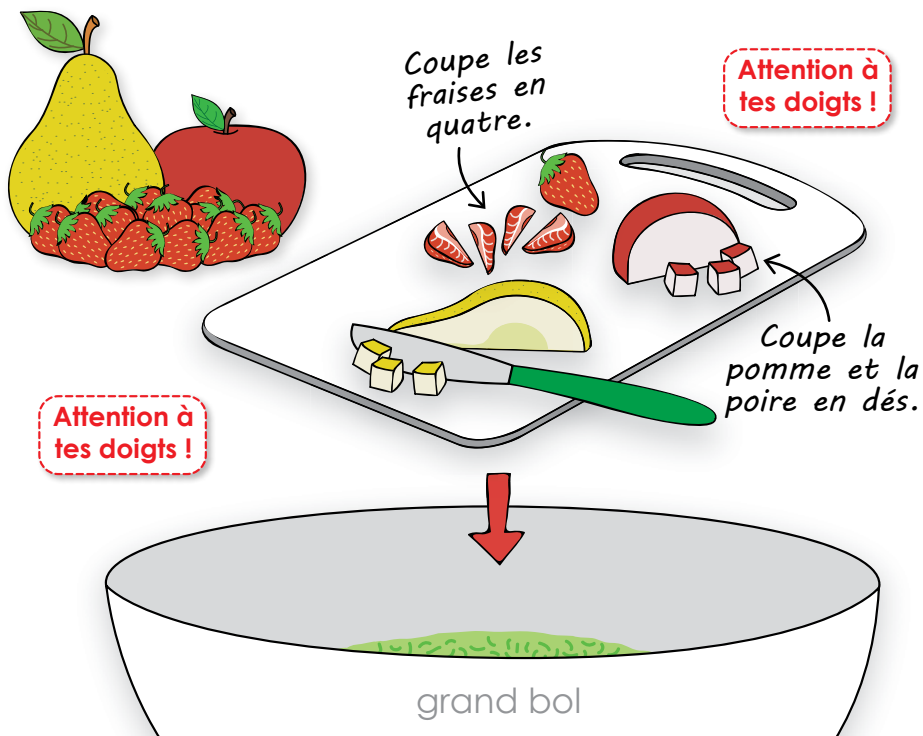
Coupe la lime en 2 dans le sens de la largeur.



3 Mesurer le miel



4 Couper les fruits

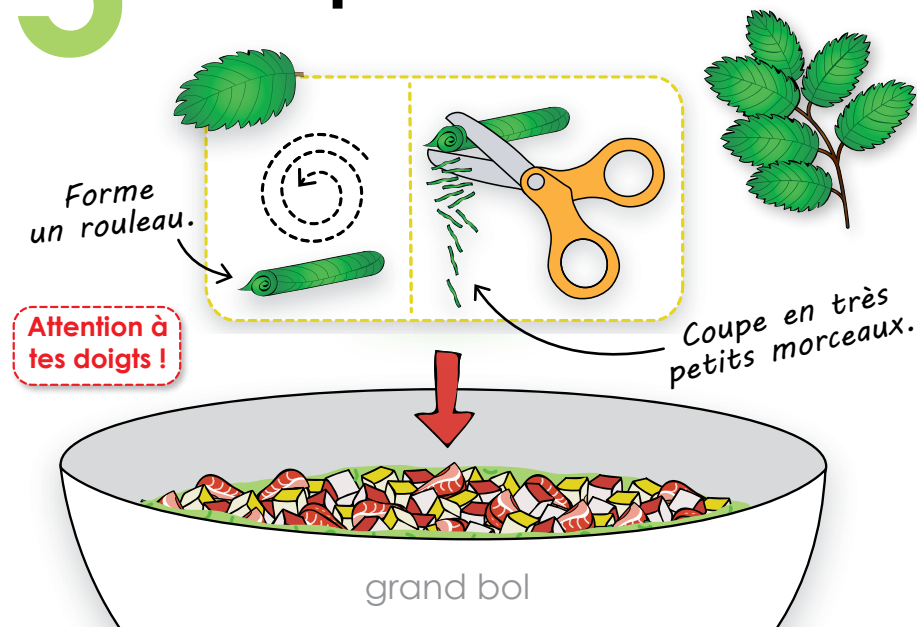


Notes aux adultes

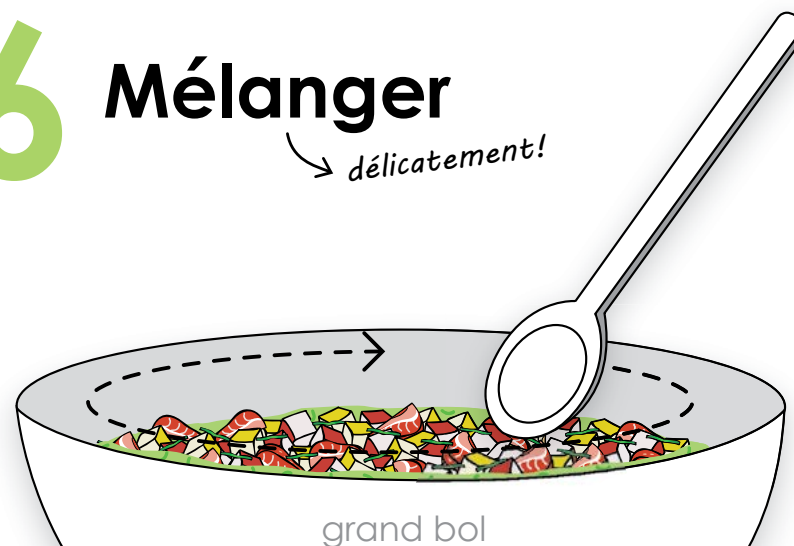
- Afin d'éviter les blessures, **supervisez** les enfants lors de l'utilisation du couteau, des ciseaux et de la râpe.
- Pour obtenir le zeste de lime, prenez soin de prélever uniquement la **partie verte**, en évitant de râper la membrane blanche qui est amère.
- La chair de la pomme Cortland brunit moins rapidement, ce qui en fait un choix intéressant pour la recette.
- Il est possible de **varier les ingrédients avec d'autres produits du Québec** :
 - Fruits : bleuets, melon, prunes, cerises de terre, raisins
 - Herbes : basilic, mélisse
 - Agent sucrant : sirop d'érable
- **Dégustez rapidement** la salade, car les fruits s'oxydent vite !

Ateliers
CINQ ÉPICES
www.cinqepices.org

5 Couper la menthe



6 Mélanger



Bon appétit!

5

Jello fruité

Ingrédients

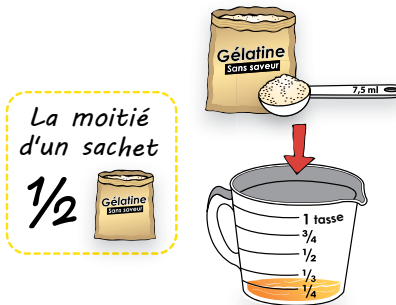
4 portions

- 250 ml (1 tasse) Jus de fruits au choix (100% pur)
- 7,5 ml (½ c. à table) Gélatine neutre (½ sachet)
- Fruits au goût

1 Mesurer ¼ tasse de jus



2 Mesurer la gélatine



3 Mélanger



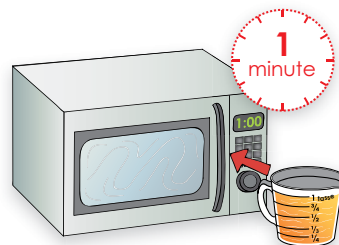
4 Laisser gonfler



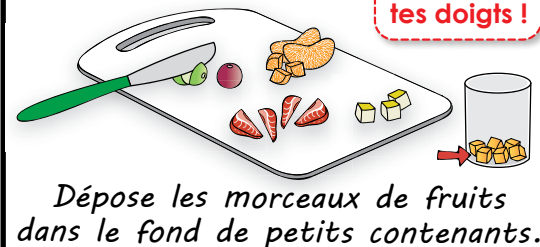
5 Remplir la tasse de jus



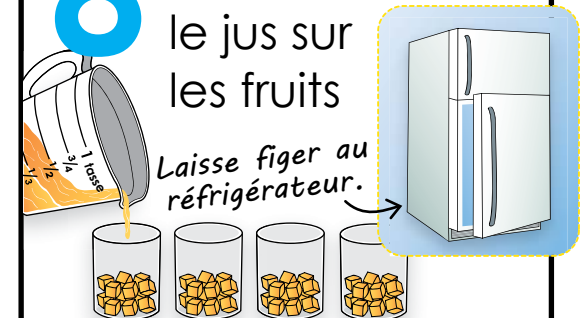
6 Chauffer au micro-ondes



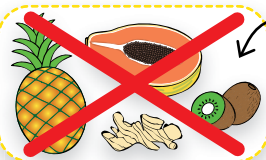
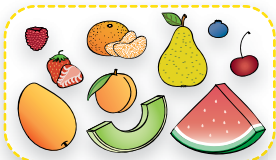
7 Couper des fruits



8 Verser le jus sur les fruits



Choix des fruits



Psst...
N'utilise pas ces fruits pour les recettes avec de la gélatine. Ils rendront la gelée liquide.

Notes aux adultes

- Afin d'éviter les blessures, **supervisez** les enfants lors de l'utilisation du couteau.
- Pour les garnitures, il est également possible d'utiliser des **fruits surgelés** (ex. bleuets, framboises, mangues, etc.).
- **Réfrigérez jusqu'au lendemain**, puis couvrez et glissez dans la boîte à lunch (avec un sachet réfrigérant de type icepack).

Ateliers
CINQ ÉPICES
www.cinqepices.org

Bon appétit !

6

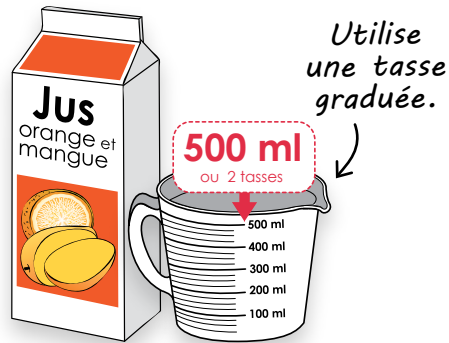
Popsicles tropicoo

Ingrédients

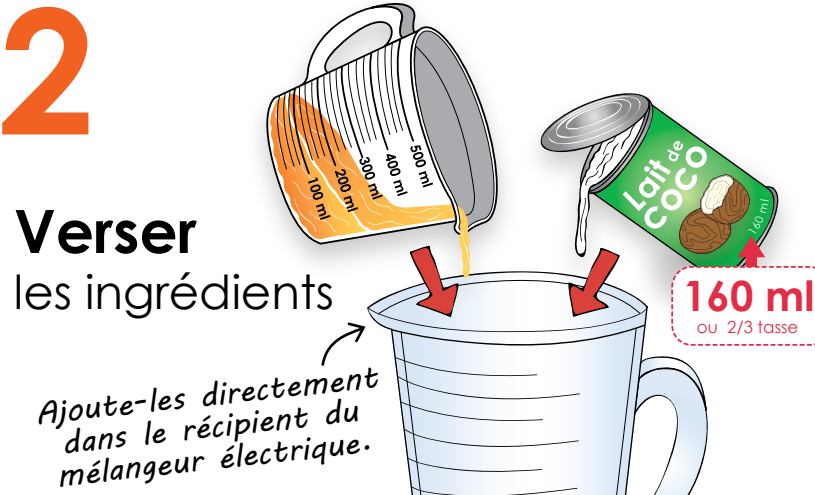
16 sucettes de 60 ml (ou variable selon la grosseur des moules)

- 500 ml (2 tasses) Jus de mangue (100% pur)
- 160 ml (1 petite conserve) Lait de coco
- 2 Bananes
- 5 ml (1 c. à thé) Gingembre frais haché finement

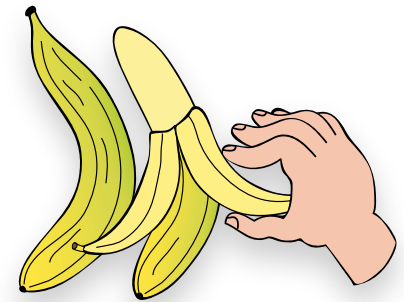
1 Mesurer le jus



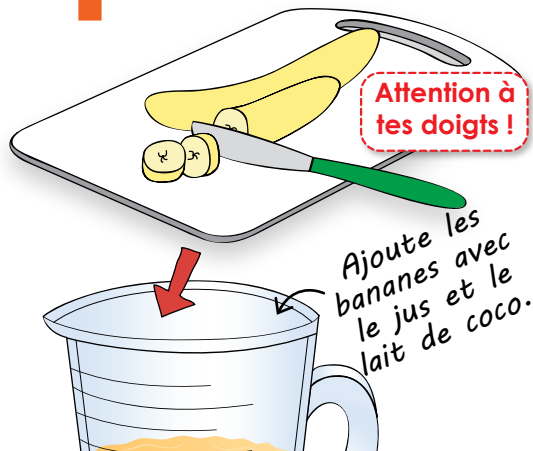
2 Verser les ingrédients



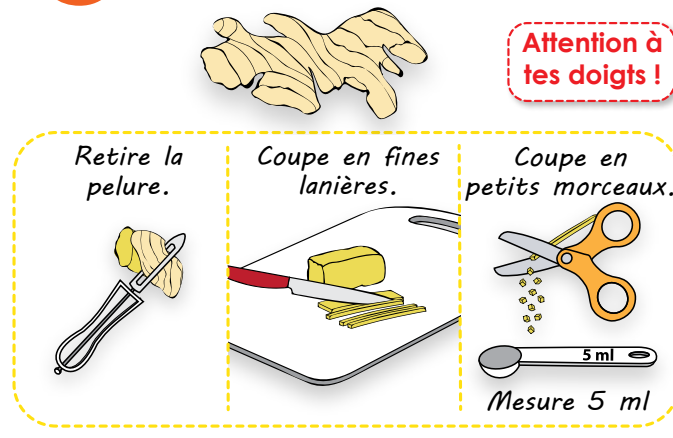
3 Éplucher les bananes



4 Couper les bananes



5 Préparer le gingembre



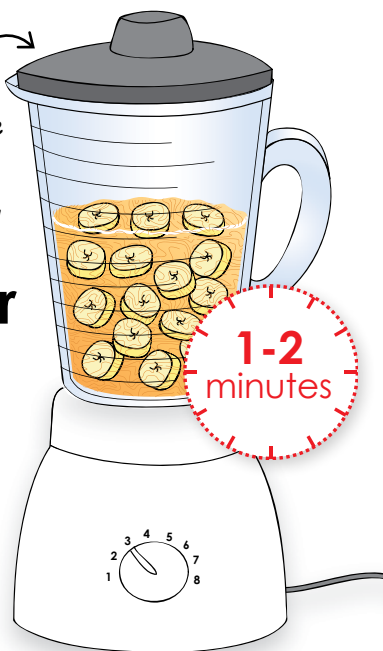
6 Presser le gingembre haché



7

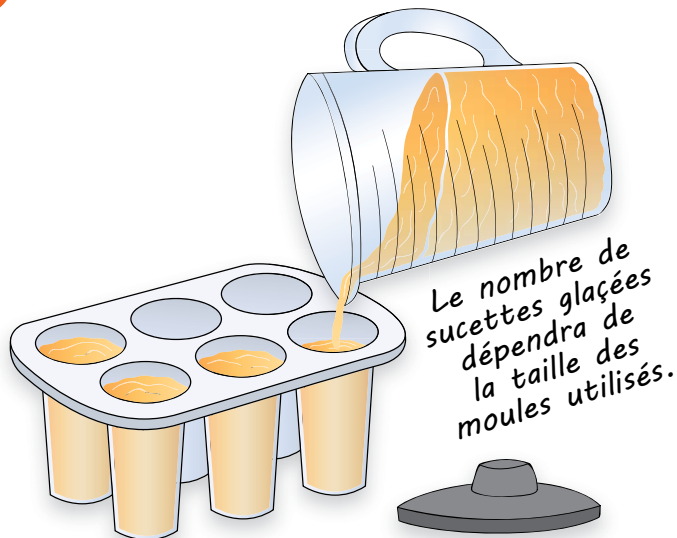
N'oublie pas
de placer
le couvercle
avant de
peser sur
le bouton!

Mélanger
avec le
mélangeur
électrique



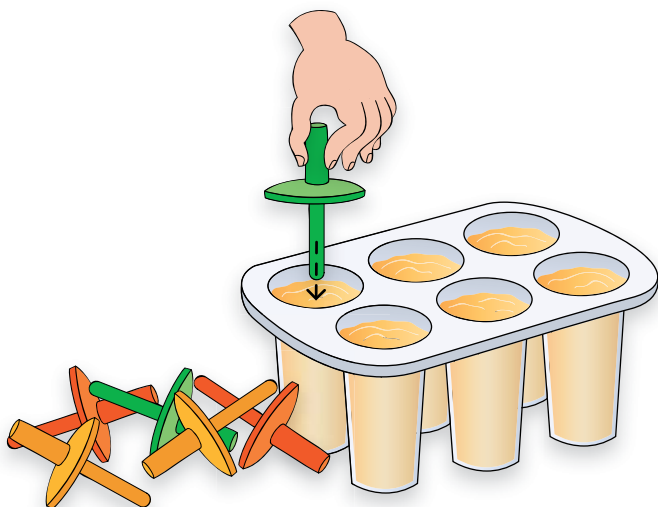
8

Verser dans les moules



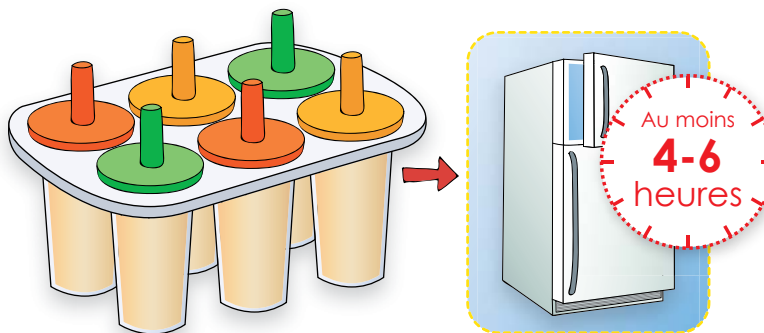
9

Déposer
les bâtonnets



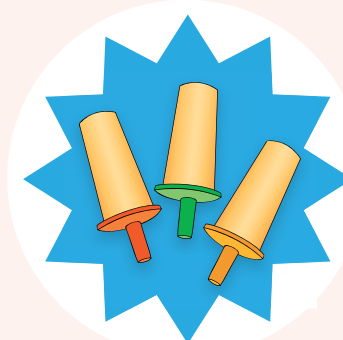
10

Congeler



Notes aux adultes

- Afin d'éviter les blessures, **supervisez** les enfants lors de l'utilisation du mélangeur électrique.
- Que ce soit avec du jus de mangue ou d'**autres fruits** (mélange tropical, ananas, orange, etc.), mieux vaut opter pour un **jus 100% pur**, sans sucre ajouté ni agent de conservation.
- Pour une saveur plus prononcée et un bonus en fibres, il est possible de préparer les sucettes glacées en **remplaçant le jus par de la mangue fraîche ou surgelée**. Ajouter de l'eau selon la consistance désirée.
- Utilisez une petite conserve de **lait de coco**, ou environ la moitié d'une conserve régulière de 400 ml.
- Il s'agit d'une excellente recette pour utiliser les **bananes trop mûres**!



Bon appétit !

Ateliers
CINQ ÉPICES
www.cinqepices.org

7

Cupcakes à la betterave

1 Préparer



Préchauffe
le four à
350°F
(180°C)

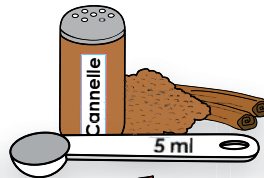


Ingrédients

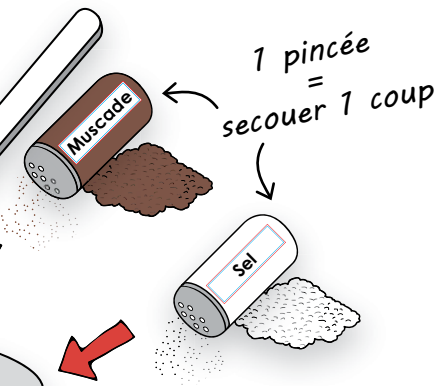
12 cupcakes (ou 24 mini-cupcakes)

- 375 ml (1½ tasse) Farine tout usage
- 5 ml (1 c. à thé) Poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) Cannelle
- 2,5 ml (½ c. à thé) Bicarbonate de soude
- 1 pincée Muscade
- 1 pincée Sel
- 125 ml (½ tasse) Sucre
- 125 ml (½ tasse) Huile végétale
- 125 ml (½ tasse) Compote de pommes
- 2 Oeufs
- 250 ml (1 tasse) Betteraves crues, pelées et râpées

2 Mesurer les ingrédients secs

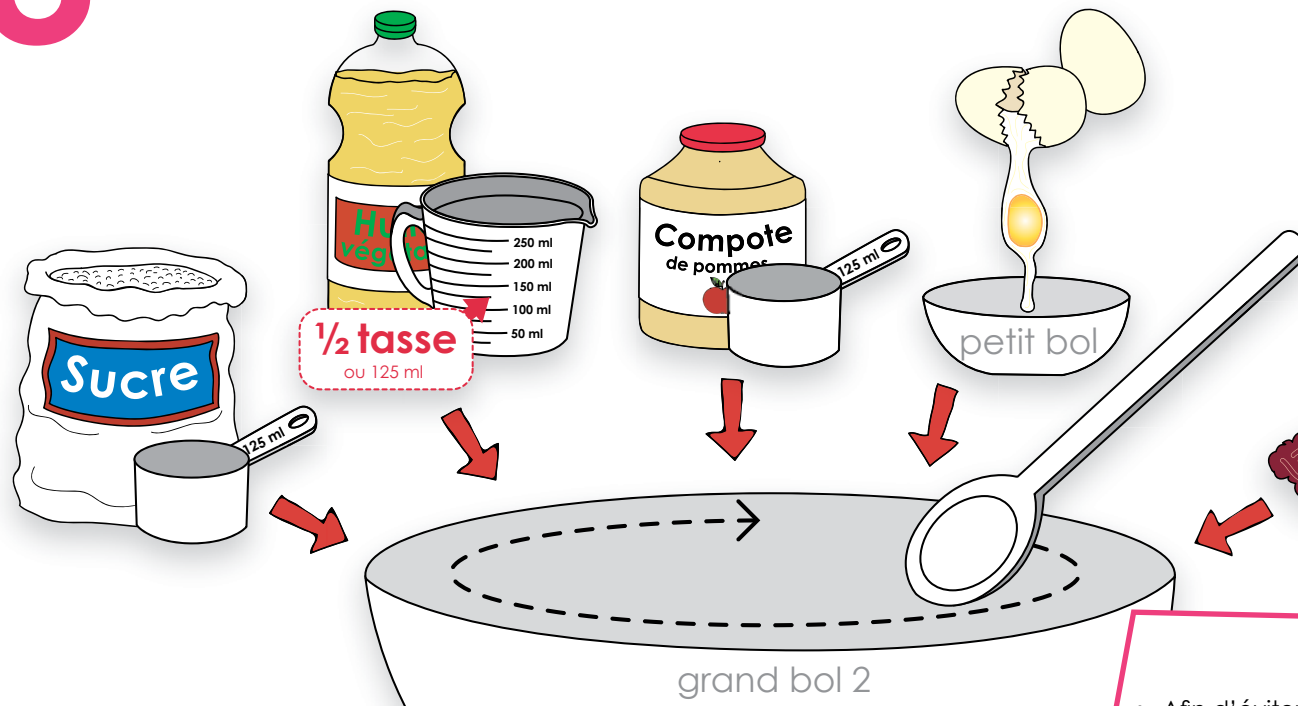


Mélanger



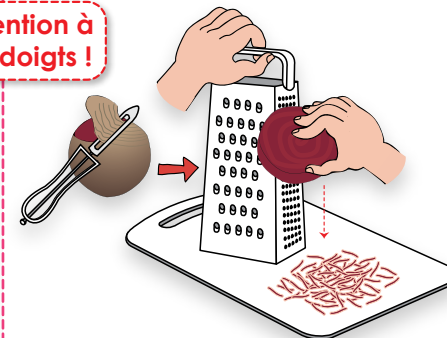
grand bol 1

3 Mesurer les ingrédients humides



Peler et râper
les betteraves

Attention à
tes doigts !



Mélanger

Notes aux adultes

- Afin d'éviter les blessures, **supervisez** les enfants lors de l'utilisation de la râpe. Aussi, les **adultes devraient se charger de la cuisson** des cupcakes.
- Ajoutez 5 ml (1 c. à thé) de **confiture de rhubarbe** en surprise au centre des cupcakes !

Ateliers
CINQ ÉPICES
www.cinqepices.org



La Tablee
des Chefs

équiterre

4 Verser et mélanger



5 Préparer les cupcakes



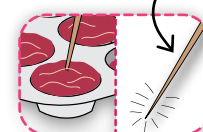
6 Cuire

20
minutes

ou 12-15 minutes
pour les mini-cupcakes



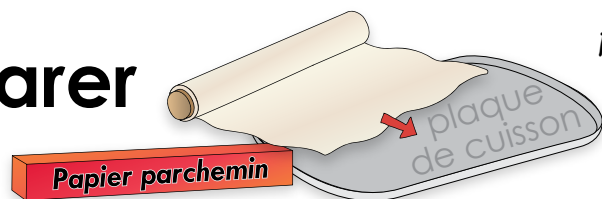
Si le cure-dent
est sec,
c'est cuit !



Bon appétit !

8 Biscuits choco-banane

1 Préparer



Préchauffe
le four à
375°F
(190°C)

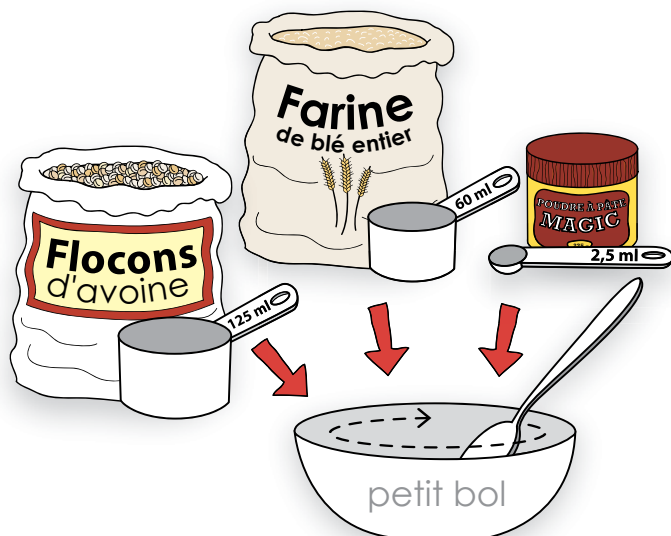


Ingrédients

10 biscuits

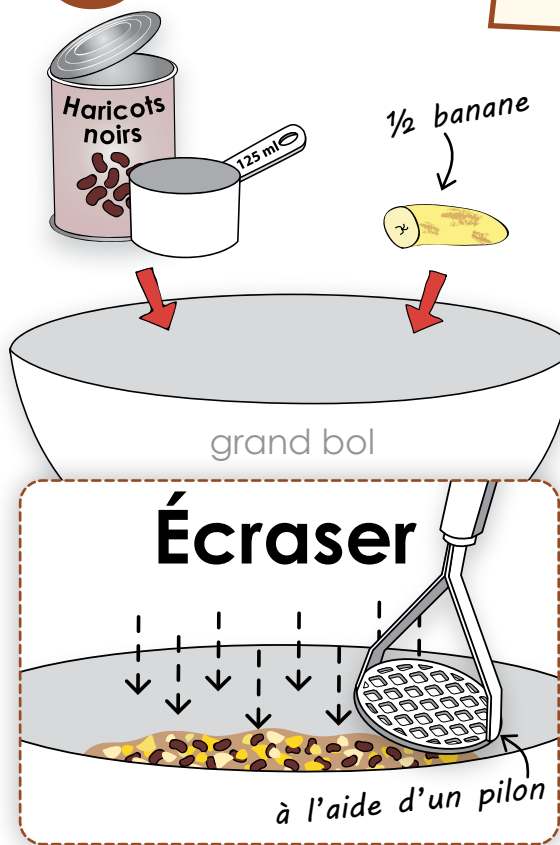
- 125 ml (½ tasse) Flocons d'avoine (cuisson rapide)
- 60 ml (¼ tasse) Farine de blé entier
- 2,5 ml (½ c. à thé) Poudre à pâte
- 125 ml (½ tasse) Haricots noirs
- ½ banane (écrasée)
- 1 Oeuf
- 60 ml (¼ tasse) Cassonade
- 60 ml (¼ tasse) Pépites de chocolat
- 30 ml (2c. à table) Beurre ramolli
- 15 ml (1c. à table) Cacao en poudre
- 2,5 ml (½ c. à thé) Extrait de vanille
- ½ banane (coupée en 10 rondelles)

2 Mesurer les ingrédients secs

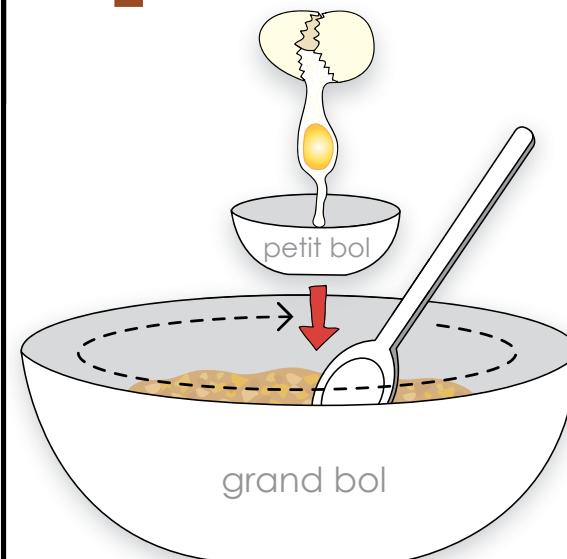


Mélanger

3 Mesurer les haricots

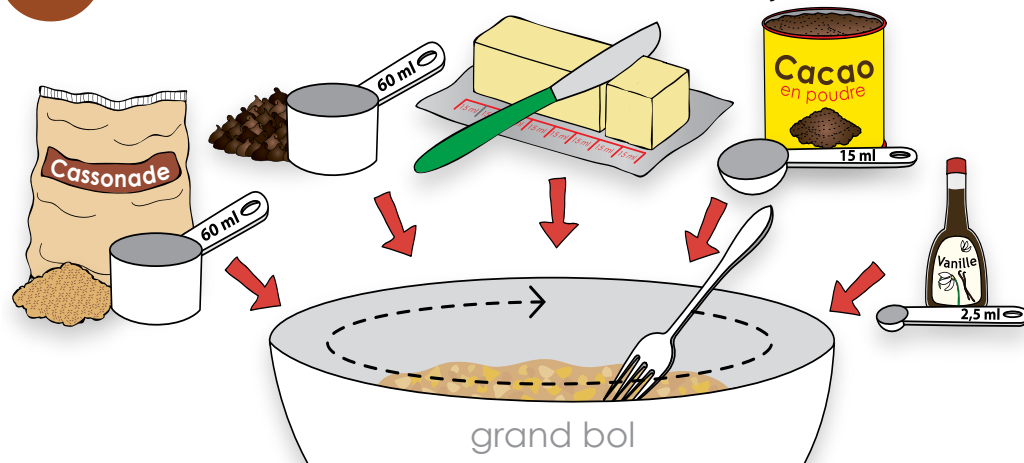


4 Casser l'oeuf

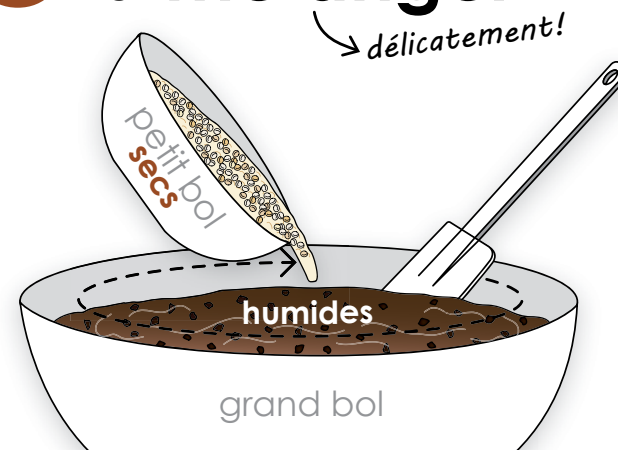


Mélanger

5 Mesurer et mélanger

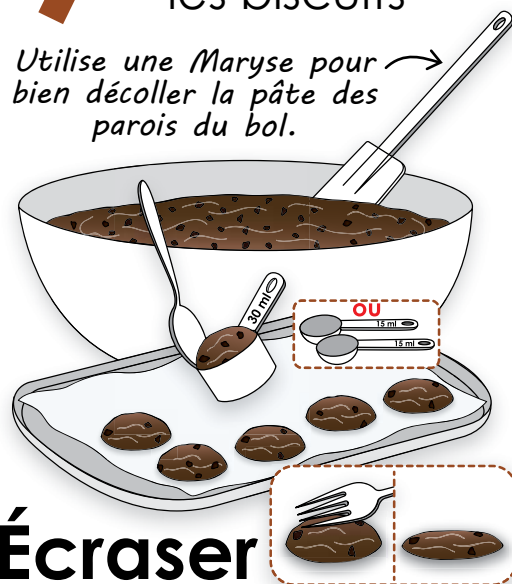


6 Verser et mélanger

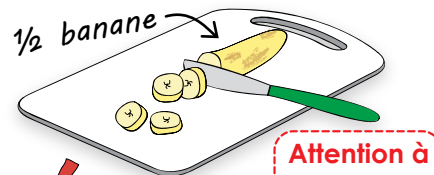


7 Préparer les biscuits

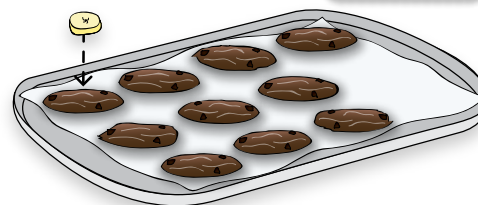
Utilise une Maryse pour bien décoller la pâte des parois du bol.



8 Couper des rondelles



Attention à tes doigts !



Garnir

9 Cuire

10-12 minutes

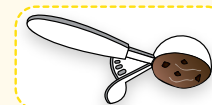


Si le cure-dent est sec, c'est cuit !



Notes aux adultes

- Afin d'éviter les accidents et les blessures, les **adultes devraient se charger de la cuisson** des biscuits.
- L'ajout de **haricots noirs** permet de préparer des biscuits moelleux tout en utilisant moins de sucre et de matières grasses.
- Pour former les biscuits rapidement, utiliser une **cuillère à crème glacée** (cuire plus longtemps si les biscuits sont plus gros).



Bon appétit!

Ateliers
CINQ ÉPICES
www.cinqepices.org