

CUISINER AVEC LES ENFANTS

Partie 3 - Les « favoris » des enfants

Au cours des 20 dernières années, les nutritionnistes des Ateliers cinq épices ont eu la chance de cuisiner avec des milliers de petits cuistots de tous âges dans les écoles, les services de garde, les camps de jour, les bibliothèques et les marchés publics de la grande région de Montréal. Selon nos observations, certaines tâches, aliments et recettes sont plus appréciés que d'autres. Nous vous avons concocté un petit compte rendu non exhaustif, ni scientifique, mais fort sympathique, de nos années d'expérience.

MESSAGE CLÉ

LES ENFANTS AIMENT CUISINER!



Peu importe la tâche et aussi simple soit-elle, n'hésitez pas à les inviter à la préparation des repas.

10 tâches culinaires populaires

1. Mélanger

Peu importe l'instrument, voilà un geste simple, accessible à tous et toujours très satisfaisant.

2. Presser le jus des agrumes

L'utilisation du presse-agrumes est très attrayante, et il faut sortir ses « gros muscles » !

3. Râper

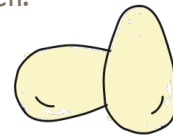
Mieux vaut leur enseigner la bonne technique (voir fiche *Cuisiner en toute sécurité*).

4. Appuyer sur des boutons

Le mélangeur électrique pour les smoothies s'y prête particulièrement bien.

5. Casser un oeuf

Pour les enfants, une des tâches les plus excitantes qui soit en cuisine !



6. Moudre du poivre

Tourner la poivrière au-dessus d'une préparation, comme au restaurant !

7. Utiliser ses doigts

Mélanger avec les mains, façonner des boulettes, déchiqueter des feuilles de laitue, pétrir de la pâte, rouler un wrap, etc. Parce qu'après tout, la cuisine ressemble au bricolage !

8. Choisir

Garnir à son goût son sandwich ou sa pizza, sélectionner les légumes pour sa salade, etc.

9. Faire comme les grands

On voit très souvent les petits imiter leurs parents, par exemple en hachant les oignons ou les herbes.

10. Goûter

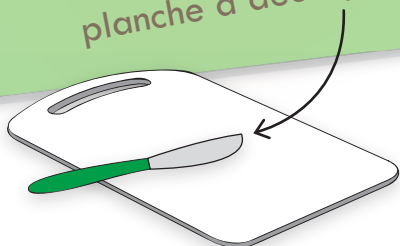
Déguster la recette est définitivement le moment le plus apprécié !

Prévoir les façons ludiques de présenter l'information (aliments, ustensiles, etc.)

LES « FAVORIS »

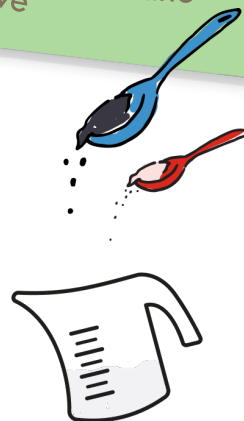
MATÉRIEL

Râpe
Presse-ail
Presse-agrumes
Mortier et pilon
Mélangeur électrique
Avoir SON propre
couteau et SA
planche à découper



ALIMENTS

Fraise
Concombre
Pain de tous
genres!
Fromages
Citron
et lime
Sirop
d'érable
Chocolat
Mangue
Pommes
de terre
pâtes
Clémentine
Yogourt
Thon en
conserves
Banane



RECETTES A5É

Pesto aux fines
herbes
Salade méli-mélo
fruitée
Gallettes et muffins
(tous!)
Miniburgers au thon
Rösti aux fines
herbes
Frito-folies
Tartinade de
tofu
Croque-énergie
Smoothie
rafraîchissant
Petits
pains aux
olives
Barres énergétiques aux
lentilles



À RETENIR

Faites confiance aux enfants!
Ils sont capables de cuisiner et
surtout, d'apprivoiser les nouvelles
saveurs. Donnez-leur la chance
de goûter et petit à petit, leur
palette s'élargira. Dans nos ateliers,
les parents sont souvent
surpris...et même
estomaqués!

