

Salade de pâtes colorées

COÛT PAR PORTION : 0,82 \$ (CALCULÉ AU PRINTEMPS 2011)
RENDEMENT DE LA RECETTE : 10 PORTIONS
PORTION : 160 ML (2/3 TASSE) PAR ENFANT

Ingrédients

500 ml (2 tasses) de pâtes alimentaires trois couleurs

1 pomme

60 g (2 cubes de 2,5 cm (1 po)) de fromage Cheddar

1/2 concombre

30 tomates cerises

Vinaigrette :

4 feuilles de basilic

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

160 ml (2/3 tasse) de yogourt nature, à environ 2% de M.G.

5 ml (1 c. à thé) de jus de lime

1 pincée de sel

1 pincée de poivre

Pré-préparation (par l'éducatrice)

1. Dans une grande casserole, faire cuire les pâtes alimentaires à grande eau, les égoutter lorsqu'elles sont cuites et les laisser refroidir au réfrigérateur.

2. Couper la pomme en deux et enlever le cœur.

3. Couper le fromage en petits cubes.

Préparation (par l'enfant)

1. Avec l'aide de ton éducatrice, râpe la pomme et le concombre, dépose-les dans un grand bol, puis ajoutes-y le fromage.

2. Sous la supervision de ton éducatrice, coupe les tomates cerises en deux, puis dépose-les dans le grand bol.

3. Sous la supervision de ton éducatrice, coupe finement, dans un petit bol et à l'aide de ciseaux, les feuilles de basilic.

4. Mesure l'huile de canola, le yogourt nature et le jus de lime, puis verse-les dans le petit bol.

5. Ajoute le sel et le poivre, et brasse jusqu'à ce que ce soit bien mélangé.

6. Ajoute la vinaigrette dans le grand bol, puis mélange le tout.

7. Laisse reposer au réfrigérateur pendant environ 30 minutes, puis déguste!

Bon appétit!

Matériel nécessaire

- 1 grande casserole
- 1 passoire
- 1 râpe
- 1 paire de ciseaux, pour couper le basilic
- Couteaux de table, pour que les enfants coupent les tomates cerises
- 1 planche à découper
- 1 couteau d'office
- 1 grand bol
- 1 petit bol
- 1 ensemble de cuillères à mesurer
- 1 ensemble de tasses à mesurer
- 1 cuillère en bois
- 1 cuillère à thé en métal, pour aider l'enfant à remplir et à vider le yogourt
- 10 fourchettes, pour le service
- 10 petites assiettes, pour le service
- Serviettes de table en papier