

a b c

Quelques mots pour les parents

Selon une étude québécoise* réalisée en juin 2004, le tiers des adolescents âgés de 12 à 14 ans et près de la moitié de ceux âgés de 15 à 16 ans sont seuls au moins une à deux fois par semaine pour préparer leur souper.

*Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois, volet nutrition, institut de la statistique de Québec

L'éveil des sens!

Apprendre à goûter par le jeu. La curiosité de même que l'ouverture d'esprit sont essentielles en cuisine. Afin de promouvoir l'éducation au goût de même que l'éducation culinaire auprès des enfants et des jeunes, nous avons créé des ateliers de cuisine.

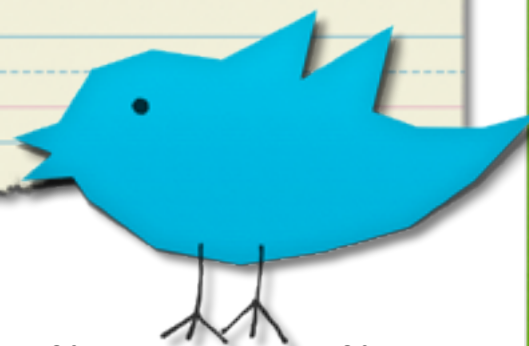
Autour d'une recette simple et amusante qu'ils peuvent reproduire à la maison, les enfants découvrent des aliments, des nouvelles recettes de même que le plaisir dans le partage.



ATELIER DE

CUISINE





RECETTES

C'est connu les enfants aiment mettre les mains à la pâte. Voici des recettes simples, et intéressantes que vous et vos enfants pouvez préparer.

À vous de jouer!

CUISINER

C'EST

« FULL COOL »



Biscuits au fromage

Préchauffer le four à 180 C (350 F).

Mélanger 225 g de farine, une pincée de sel et 125 g de beurre. Ajouter 30 g de cheddar râpé, 30 g de gruyère râpé et 6 c.a. s de parmesan râpé. Ajouter 1 c. a. s de moutarde forte (facultatif) et 3 c. a. s de persil ciselé. Mélanger bien et ajouter 2 ou 3 c. a. s d'eau pour que la pâte se tienne. Former une boule et l'envelopper dans du cellophane, réfrigérer 15 minutes. Ensuite, étaler la pâte en faisant une abaisse de 4 mm à peu près. Découper les biscuits à l'emporte-pièce et les placer sur une plaque. Mettre au frais pendant minimum une demi-heure. Battre un jaune d'oeuf avec un peu d'eau et badigeonner les biscuits avant de les mettre au four, environ 10 minutes.

Smoothie aux fruits

4 portions

1 litre (4 tasses) de fruits surgelés variés au goût (fraises, framboises, mangue, etc.)

Une banane

500 ml (2 tasses) de lait

500 ml (2 tasses) de yogourt nature

60 ml (1/4 tasse) de miel ou de sucre

Dans un mélangeur, réduis tous les ingrédients en purée lisse. Verse le mélange dans les quatre grands verres et sers avec une paille.



Pain maison

4 petites baguettes

10 ml (2 c. à thé) ou 1 sachet de 8 g de levure sèche active traditionnelle (de type Fleischmann' s)

180 ml (3/4 tasse) d'eau chaude (mais non bouillante)

10 ml (2 c. à thé) de sucre

250 ml (1 tasse) de farine à pain

125 ml (1/2 tasse)

2/3 tasse de farine à pain

125 ml (1/2 tasse) farine de blé entier

2 ml (1/2 c. à thé) de sel

45 ml (3 c. à soupe) d'huile végétale

Préchauffer le four à 245 C (475 F). Placer la grille au centre du four.

Dans un petit bol, mélanger la levure, l'eau et le sucre. Laisser reposer de 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que le mélange forme des bulles.

Pendant ce temps, dans un grand bol, mélanger les farines et le sel. Former un puits au centre des ingrédients secs et verser la base de levure et 30 ml (2 c.à soupe) d'huile.

Bien mélanger jusqu'à la formation d'une boule. Sur une surface légèrement enfarinée, pétrir la pâte à la main environ 5 minutes.

Pain maison (suite)

Former une boule avec la pâte. Badigeonner avec le reste d'huile. Recouvrir d'un linge humide et laisser gonfler 30 minutes. La pâte doublera de volume.

Dégonfler la pâte en lui donnant un coup de poing. Séparer la pâte en 4, former des petites baguettes et cuire au four 12 minutes ou jusqu'à ce que les pains soient dorés.



Pointes de quesadillas

8 pointes

2 grandes tortillas de blé entier

Fromage à la crème ramolli

Ail haché

Fromage râpé

Salsa (facultatif)

Couvrir les tortillas d'une mince couche de fromage à la crème et d'ail haché, puis garnir de fromage râpé et de salsa (si désiré).

Dans une grande poêle antiadhésive, cuire à feu moyen-doux les quesadillas. Calculer de 4 à 6 minutes de chaque côté jusqu'à ce que les quesadillas commencent à dorer et que le fromage soit fondu.

Pour le service (facultatif)

150 ml (2/3 tasse) de salsa maison ou du commerce

150 ml (2/3 tasse) de guacamole maison ou du commerce

Accompagner de yogourt nature.

Beurre de prunes et de poires

8 portions

4 prunes rouges

2 poires (Anjou ou autre variété)

30 ml (2 c. à soupe) de miel

15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs diluée dans
15 ml (1 c. à soupe) d'eau

Couper les prunes et les poires en 4, retirer le coeur des poires et le noyau des prunes. Conserver la pelure.

Au robot culinaire, réduire les fruits en purée en mixant au moins 5 minutes ou jusqu'à ce qu'on ne distingue plus les morceaux de pelure.

Transvider la purée dans une casserole moyenne. Ajouter le miel et chauffer à feu doux en remuant régulièrement avec un fouet. L'utilisation de fruits bien mûrs donnera un résultat au goût plus sucré sans devoir ajouter beaucoup de miel.

Lorsque la préparation commence à bouillir, ajouter la fécule diluée et remuer jusqu'à épaississement. Réduire à feu doux et poursuivre la cuisson 10 minutes en remuant occasionnellement.

Retirer du feu et laisser refroidir.

Galettes réveille-matin

(galette parfaite pour démarrer la journée du bon pied)

18 galettes

250 ml (1 tasse) de dattes dénoyautées (environ 30 dattes)

250 ml (1 tasse) d'eau

125 ml (1/2 tasse) de farine de blé entier

500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide

5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue

1 oeuf

30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale

45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable

1 grosse pomme rouge râpée avec la pelure

1 grosse carotte râpée avec la pelure

Préchauffer le four à 180 C (350 F).

Dans une petite casserole, mélanger les dattes et l'eau, couvrir et cuire à feu moyen pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que les dattes forment une purée. Au besoin écraser les dattes à la fourchette en fin de cuisson. Retirer du feu et laisser refroidir.

Pendant ce temps, dans un grand bol, mélanger la farine, l'avoine et la cannelle.

Galettes réveille-matin (suite)

Dans un autre bol, mélanger à la fourchette l'oeuf, l'huile, le sirop d'érable, la pomme et la carotte. Verser cette préparation dans le mélange d'ingrédients secs. Ajouter les dattes et mélanger pour bien humecter les ingrédients.

Sur une plaque de cuisson doublée de papier parchemin, diviser la pâte pour obtenir 18 galettes.

Cuire au four 20 minutes. Servir chaud ou froid, au petit-déjeuner ou à la collation. Conserver dans un contenant hermétique.

Bleuets au chocolat

Chocolat 70 % de cacao, haché
Bleuets frais ou surgelés

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Ajouter les bleuets, mélanger délicatement afin de bien les enrober puis déposer en petits lots de 4-5 bleuets sur un papier parchemin. Laisser refroidir complètement et déguster.

Qu'est-ce qu'un BAIN-MARIE ???

C'est une casserole d'eau chaude sur laquelle on dépose une autre casserole ou un bol. On utilise un bain- marie pour des préparations délicates qui ne supporte pas une chaleur directe avec le feu, comme fondre du chocolat.

Références

Larrivée, Ricardo. « *Ricardo* », Petits marmitons, Printemps 2008, volume 6, numéro 3, p.48.

Larrivée, Ricardo. « *Ricardo* », Printemps 2011, volume 9, numéro 4, p.123.

O' Gleman Geneviève, *Bonne bouffe en famille*, Éditions La Semaine, 2010, 287 p.

Document dans internet

Dans la cuisine d'AudINETTE. (Page consultée le 13 juillet 2011).

<http://www.audinette.com/article-20526387.html>

Josée Distasio, (Page consultée le 14 juillet 2010).

http://aladistasio.telequebec.tv/a_la_distasio/accueil.html

