

# ARC-EN-CIEL DE FRUITS ET NUAGE À L'ÉRABLE



25 portions de 125 ml



1 \$ par portion (calculé en 2018)



Préparation : 30 minutes

Durée de l'activité : 30 minutes



## INGRÉDIENTS

	Quantité		Conseils d'achats (25 portions) Quantité approximative
	Par enfant	Par groupe de 25 enfants	
<b>Arc-en-ciel</b>			
Bleuets surgelés (non dégelés)	30 ml (2 c. à soupe)	750 ml (3 tasses)	1 sac de 600 g
Kiwis (gros)	¼	6 ¼	7
Pêches tranchées en conserve dans du jus	2 tranches	50 tranches	2 conserves de 398 ml (14 onces)
Fraises	2	50	3 casseaux de 454 g
<b>Nuage à l'érable</b>			
Lait évaporé partiellement écrémé à 2 % de M.G.		1 conserve de 354 ml	1 conserve de 354 ml
Sirop d'érable		45 ml (3 c. à soupe)	Sirop d'érable

# ARC-EN-CIEL DE FRUITS ET NUAGE À L'ÉRABLE

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Pour l'adulte	Pour chaque enfant	Pour le groupe
1 planche à découper	1 planche à découper	1 ensemble de cuillères à mesurer
1 ouvre-boîte	1 couteau de table	1 cuillère à soupe
1 passoire	1 petite cuillère	
1 batteur à main électrique ( <i>mixette</i> )	1 verre de 200 ml (7 onces)	
1 très grand bol pour fouetter		
2 assiettes		
1 couteau d'office		

## PRÉPARATION AVANT L'ACTIVITÉ

- 01 Laver le dessus des conserves.
- 02 Placer la conserve de lait évaporé au réfrigérateur. Si le lait est bien froid, il sera plus facile de préparer le nuage à l'érable.
- 03 Laver les fraises et les kiwis. Peler les kiwis, les couper en 4, puis les déposer dans une assiette.
- 04 Égoutter les pêches, puis les déposer dans une assiette.
- 05 Ranger les fruits au réfrigérateur.

## PRÉPARATION DEVANT LES ENFANTS

- 06 Lorsque les enfants ont terminé la coupe des fruits, réaliser le nuage à l'érable.
  - a Sortir le lait évaporé du réfrigérateur, ouvrir la conserve et verser le contenu dans un très grand bol. Ajouter le sirop d'érable.
  - b Avec le batteur à main électrique, fouetter jusqu'à l'obtention de pics mi-fermes, soit pendant environ 3 à 4 minutes. Si la mousse s'affaisse pendant l'activité, la fouetter à nouveau.

## VARIANTES

- ↔ Remplacer le nuage à l'érable par du yogourt (saveur au choix). Prévoir 1 contenant de 750 g pour le groupe.
- ↔ Varier les fruits selon les saisons.

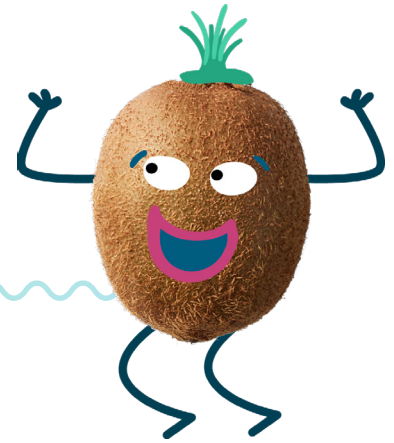
# ARC-EN-CIEL DE FRUITS ET NUAGE À L'ÉRABLE

Rendement : 1 portion



## INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) de bleuets surgelés (non dégelés)
- ¼ d'un kiwi
- 2 morceaux de pêches tranchées en conserve dans du jus
- 2 fraises fraîches
- Nuage à l'érable, au goût



## PRÉPARATION PAR L'ENFANT

- 01 Mesure les bleuets et dépose-les au fond de ton verre.
- 02 À l'aide de ton couteau et sur ta planche à découper, coupe tes tranches de pêches en petits dés.
- 03 Dépose tes morceaux de pêches dans ton verre pour couvrir tes bleuets. Ne mélange pas.
- 04 Répète les mêmes étapes pour ton morceau de kiwi et tes fraises.
- 05 Observe la réalisation du nuage à l'érable.
- 06 À l'aide de la cuillère à soupe, ajoute sur ton arc-en-ciel de fruits un beau nuage à l'érable.