




FRAISII-TORTILLA

-  25 portions d'une tortilla
-  1.02 \$ par portion (calculé en 2018)
-  Préparation : 15 minutes
Durée de l'activité : 30 minutes



INGRÉDIENTS

	Quantité		Conseils d'achats (25 portions) Quantité approximative
	Par enfant	Par groupe de 25 enfants	
Fromage Ricotta	15 ml (1 c. à soupe)	375 ml (1 ½ tasse)	1 contenant de 400 g
Cassonade	5 ml (1 c. à thé)	125 ml (½ tasse)	1 sac de 1 kg
Cardamome moulue	Au goût	30 ml (2 c. à soupe)	Cardamome moulue
Gingembre moulu	Au goût	30 ml (2 c. à soupe)	Gingembre moulu
Cannelle moulue	Au goût	30 ml (2 c. à soupe)	Cannelle moulue
Fraises fraîches	2	50	3 casseaux de 454 g
Tortillas de blé entier de 18 cm (7 po)	1	25	3 sacs de 10 tortillas

FRAISII-TORTILLA

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Pour l'adulte	Pour chaque enfant	Pour le groupe
1 passoire	1 couteau de table	1 ensemble de cuillères à mesurer
1 couteau d'office (petit couteau tranchant)	1 planche à découper	
1 planche à découper	1 grande assiette	
2 grands bols	1 petite cuillère	
3 contenants à épices ou petits bols	1 petit bol	

PRÉPARATION AVANT L'ACTIVITÉ

- 01 Laver les fraises à l'aide d'une passoire et les mettre dans un grand bol.
- 02 Mettre la cassonade dans un autre bol.
- 03 Ranger les fraises et le fromage au réfrigérateur.
- 04 Mettre la cardamome, le gingembre et la cannelle dans des contenants à épices.
- 05 Déposer une tortilla par assiette pour chaque enfant.

VARIANTES

-  Remplacer les fraises par de fines tranches de pêches ou de nectarines fraîches ou en conserve, égouttées et asséchées.

FRAISII-TORTILLA

Rendement : 1 portion d'une tortilla



INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à soupe) de fromage Ricotta
- 5 ml (1 c. à thé) de cassonade
- 1 pincée de cardamome moulue
- 1 pincée de gingembre moulu
- 1 pincée de cannelle moulue
- 2 fraises fraîches
- 1 tortilla de blé entier



PRÉPARATION PAR L'ENFANT

- 01 Mesure le fromage Ricotta et la cassonade et dépose-les dans ton bol.
- 02 Saupoudre de petites quantités de cardamome, de gingembre et de cannelle dans ton bol.
- 03 Avec ta petite cuillère, mélange tes ingrédients, puis dépose la garniture de fromage sur ta tortilla.
- 04 Étends ta garniture sur ta tortilla à l'aide de ton couteau.
- 05 Équeute tes fraises, puis à l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe-les en petits morceaux.
- 06 Dépose tes morceaux de fraises seulement sur la moitié de la surface de ta tortilla.
- 07 Replie ta tortilla sur elle-même et presse-la légèrement avec ta main.
- 08 Coupe ta tortilla en 2 parts égales.