Bouchées éclatées tées
Le grand livre des petits chefs, avec astuces pour les plus petits. L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

Bouchées éclatées

RENDEMENT
2 MINI-PITAS

~

COÛT
PAR PORTION
0,70 $

Instruments de cuisine

POUR L'ADULTE

- 1 presse-ail
- 1 petite cuillère
- 1 couteau d'office (petit couteau tranchant)
- 1 planche à découper
- 1 feuille
- 1 crayon

Ingrédients

Bouchées éclatées

Le grand livre des petits chefs, avec astuces pour les plus petits. L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada.

Bouchées éclatées

AVANT L'ACTIVITÉ CULINAIRE
(à faire par l'adulte)

En fonction des quantités à donner à chaque enfant :

- Laver les épinards et la pomme.
- Mettre les épinards dans un bol.
- Mettre le yogourt dans un petit bol.
- Couper le fromage et la pomme.
- Éplucher la gousse d'ail.

LORS DE L'ACTIVITÉ CULINAIRE

1RE ÉTAPE : CAUSERIE

- Nomme les ingrédients que tu utiliseras pour faire la recette des *Bouchées éclatées.*
- Nomme les instruments de cuisine que tu utiliseras pour faire la recette des *Bouchées éclatées.* À quoi servent ces instruments ?
- Aimes-tu le fromage ? Quel bruit fait le fromage lorsque tu le manges ? Quel est le principal aliment utilisé pour fabriquer le fromage ?
- As-tu déjà gouté à des épinards frais ? Cuits ? Lorsque tu regardes une feuille d'épinard, à quoi te fait-elle penser ?

2E ÉTAPE : RÉALISATION

Devant les enfants :

- Presser l'ail, puis l'incorporer au yogourt. Ajouter une pincée de sel et de poivre. À l'aide de la petite cuillère, bien mélanger.

Remettre à chaque enfant de 3 ans ou plus :

- 1 paire de ciseaux
- 1 couteau de table
- 1 planche à découper
- 1 petit bol
- 1 petite cuillère
- 1 petite assiette (pour la dégustation)
- 1 morceau de pomme
- 2 mini-pitas
- 1 tranche de fromage

Mettre au centre de la table la plaque à biscuits recouverte de papier parchemin, la tasse à mesurer pour ingrédients secs de 60 ml (¼ tasse), la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), les jeunes feuilles d'épinard et le yogourt.

Préparation par l'enfant :

Suivre les 8 étapes illustrées aux pages 14 et 15.

Note :

Sur une feuille, à mesure que les enfants placeront leurs *Bouchées éclatées* sur la plaque à biscuits, faire un schéma pour faciliter l'attribution des bouchées lorsqu'elles seront cuites.

3E ÉTAPE : CUISSON

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Cuire les *Bouchées éclatées* pendant 8 à 10 minutes.
- Laisser tiédir, puis servir aux enfants.

RÉTROACTION

- As-tu aimé faire la recette des *Bouchées éclatées* ?
- Quelles étapes as-tu trouvées faciles ? Plus difficiles ?
- Si tu compares les mini-pitas à une tranche de pain, qu'ont-ils de différent ?
- Avant l'atelier culinaire, avais-tu déjà vu un adulte se servir d'un presse-ail ? Reproduis le geste à faire pour presser de l'ail.

VARIANTE

Remplacer les mini-pitas par des tranches de pain de blé entier grillées, préalablement taillées à l'aide d'emporte-pièces. Amusant et différent !

CAPSULE NUTRITION

Dès l'âge de deux ans, le rythme de croissance de l'enfant ralentit. Sa faim risque donc de diminuer. Au-delà des poussées de croissance, l'appétit des petits peut varier d'une journée à l'autre ou d'un repas à l'autre, en fonction, notamment, de leur niveau d'activité physique ou de leurs émotions. C'est pourquoi les signaux de faim et de satiété sont les meilleurs guides pour les aider à déterminer la quantité de nourriture à consommer. La plupart des enfants d'âge préscolaire savent les reconnaître. Il faut les encourager à les écouter !

ASTUCES

POUR FAIRE PARTICIPER LES PLUS PETITS

Asseoir confortablement et de façon sécuritaire les plus petits, idéalement avec les autres enfants à table.

6 À 9 MOIS :

- Leur donner une cuillère, une tasse à mesurer pour ingrédients secs et un petit bol de plastique afin qu'ils se familiarisent avec ces instruments de cuisine.

9 À 18 MOIS :

- Leur faire toucher la pomme entière*.
- En suivant l'ordre de préparation de la recette, déposer un à un les ingrédients devant eux afin qu'ils les manipulent et y goûtent* (ex. : 1 jeune feuille d'épinard, 1 petit morceau de pomme, de fromage et de mini-pita).
- En suivant l'ordre de préparation de la recette, leur donner les instruments de cuisine pour qu'ils les manipulent (ex. : un bol de plastique, une cuillère, une tasse à mesurer pour ingrédients secs, un bol, une petite planche à découper).

18 MOIS À 3 ANS (en plus des astuces mentionnées ci-dessus) :

- Les encourager à imiter les mêmes manipulations que les enfants plus âgés qui cuisinent autour d'eux.
- Pour certaines étapes plus simples, les impliquer activement à la préparation des aliments, avec l'aide de l'adulte (ex. : déchirer les jeunes feuilles d'épinard avec les doigts, mesurer le yogourt et le mettre dans le bol, assembler leurs mini-pitas en leur donnant des morceaux de fromage déjà coupés).

* Voir le premier point de la section *Quelques règles de sécurité* à la page 7.

Préparation par l'enfant

1 Avec l'aide d'un adulte et avec la tasse à mesurer de 60 ml (¼ tasse), mesure les épinards.

2 À l'aide de tes ciseaux ou avec tes doigts, coupe ou déchire tes épinards.

3 À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ton morceau de pomme en petits cubes et dépose-les dans ton bol.

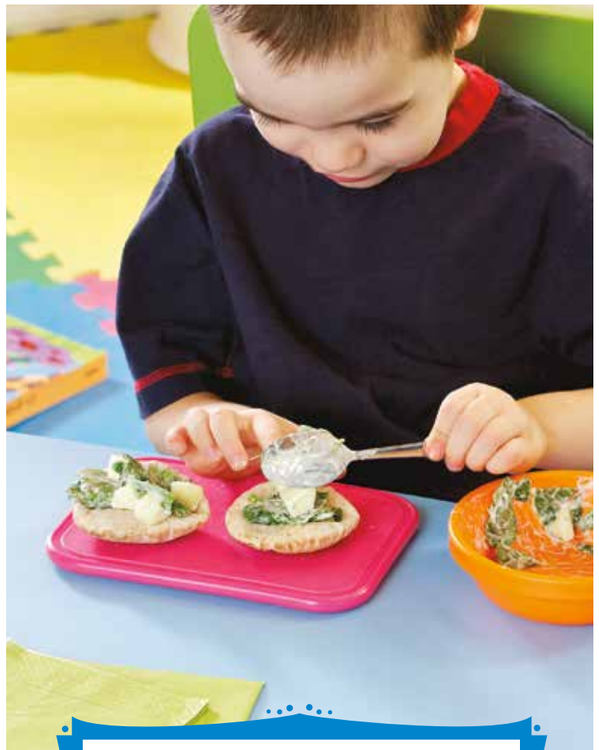
4 À l'aide de la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), mesure 10 ml (2 c. à thé) du mélange de yogourt et d'ail et verse-le dans ton bol.

Bouchées éclatées

Le grand livre des petits chefs, avec astuces pour les plus petits. L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

Préparation par l'enfant

5 À l'aide de ta petite cuillère, mélange tous tes ingrédients.



6 À l'aide de ta petite cuillère, dépose ton mélange sur tes mini-pitas.

7 À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ta tranche de fromage en 2 dans le sens de la largeur.

8 Dépose un morceau de fromage sur chaque mini-pita.

Après la cuisson... Bon appétit !

Bouchées éclatées

Le grand livre des petits chefs, avec astuces pour les plus petits. L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada.