



Frittati et frittata!

RENDEMENT
1 FRITTATA

~

COÛT
PAR PORTION
0,70 \$

: Instruments de cuisine

PAR ENFANT

POUR LE GROUPE

1 moule à muffins
(12 unités)

1 couteau de table

1 planche à découper

1 petit bol

1 cuillère à mesurer de
15 ml (1 c. à soupe)

1 petit fouet
ou 1 petite fourchette

1 pinceau

1 petite assiette
(pour la dégustation)

POUR L'ADULTE

- › 1 casserole
- › savon
- › 1 planche à découper
- › 1 couteau d'office (petit couteau tranchant)
- › 1 feuille
- › 1 crayon

: Ingrédients

1 asperge

15 ml (1 c. à soupe) de lait
entier (3,25 % de M.G.)

1 petit œuf

beurre mou
ou huile végétale

1 tranche de fromage ferme
(environ 10 cm x 2 cm x 0,5 cm)
coupée d'une brique

sel

poivre

Frittati et frittata!

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

Frittati et frittata!

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

En fonction des quantités à donner à chaque enfant :

- › Laver les asperges, puis les blanchir*.
- › Laver la coquille des œufs avec de l'eau et du savon.
- › Couper le fromage.
- › Mettre le beurre ou l'huile dans une petite assiette ou un petit bol.
- › Mettre du sel et du poivre dans deux bols différents.
- › Verser le lait dans une tasse à mesurer pour ingrédients liquides.

* Blanchir : plonger quelques minutes dans l'eau bouillante afin de ramollir, puis refroidir en plongeant dans l'eau glacée.

→ LORS DE L'ACTIVITÉ CULINAIRE

1^{RE} ÉTAPE : CAUSERIE

- › Nomme les ingrédients que tu utiliseras pour faire la recette de *Frittati et frittata!*
- › Nomme les instruments de cuisine que tu utiliseras pour faire la recette de *Frittati et frittata!* À quoi servent ces instruments?
- › As-tu déjà mangé une frittata? À quel autre mets te fait-elle penser?
- › De quelle couleur sont les asperges? Savais-tu qu'il y a aussi des asperges blanches? Comment poussent les asperges?
- › As-tu déjà cassé un œuf? Comment feras-tu pour casser l'œuf? Quel animal pond les œufs que tu manges?

2^E ÉTAPE : RÉALISATION

Remettre à chaque enfant de 3 ans ou plus :

- 1 petit bol
- 1 fouet ou 1 petite fourchette
- 1 couteau de table
- 1 planche à découper
- 1 petite assiette (pour la dégustation)
- 1 œuf
- 1 asperge blanchie
- 1 tranche de fromage

Mettre au centre de la table le moule à muffins, la cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), le pinceau, le lait, le beurre mou ou l'huile végétale, le sel et le poivre.

Préparation par l'enfant :

Suivre les 12 étapes illustrées aux pages 19 à 21.

Note :

Sur une feuille, à mesure que les enfants verseront leur préparation d'œuf dans le moule à muffins, faire un schéma pour faciliter l'attribution des frittatas lorsqu'elles seront cuites.

3^E ÉTAPE : CUISSON

- › Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- › Cuire les frittatas pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que leur température interne atteigne 68 °C (154 °F).
- › Laisser tiédir quelques minutes seulement, puis servir aux enfants.

↶ RÉTROACTION

- › As-tu aimé faire la recette de *Frittati et frittata!*?
- › Quelles étapes as-tu trouvées faciles? Plus difficiles?
- › Pendant la réalisation, quelle manipulation as-tu préféré effectuer?
- › Maintenant que tu sais comment te servir d'un fouet, aimerais-tu en utiliser un de nouveau?
- › Te souviens-tu comment poussent les asperges? Explique-le.
- › Lorsque tu referas la recette de *Frittati et frittata!*, utiliseras-tu encore des asperges? Pourrais-tu remplacer les asperges par un autre légume? Lequel?

↷ VARIANTE

L'œuf peut être remplacé par 45 ml (3 c. à soupe) de produit d'œufs liquides pasteurisés vendu dans les marchés d'alimentation.

! CAPSULE NUTRITION

Les enfants peuvent ressentir de l'insécurité face à un aliment inconnu. C'est ce qu'on appelle la «néophobie alimentaire». Il est intéressant d'explorer l'aliment avec les tout-petits en discutant de sa forme, de sa couleur, de la façon de le cultiver ou de le produire, etc. Plus les enfants en connaîtront sur l'aliment nouveau, plus ils seront tentés d'y goûter. Ainsi, avant l'activité, la section *Causerie* peut être utile afin de faire connaître l'asperge, légume parfois méconnu des enfants.

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 à mesurer, un petit bol de plastique et un fouet afin qu'ils se familiarisent avec ces instruments de cuisine.

9 À 18 MOIS :

- › Leur faire toucher délicatement la coquille de l'œuf*, préalablement lavée.
- › 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. : des petits morceaux d'asperge et de fromage).
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, leur donner les instruments de cuisine pour qu'ils les manipulent (ex. : une cuillère à mesurer, une tasse de plastique pour ingrédients liquides, un pinceau, un fouet, 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. : badigeonner le fond du moule, verser le lait dans le bol, mélanger les ingrédients, déposer les asperges et le fromage dans la préparation).

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

: Préparation par l'enfant



1 À l'aide du pinceau, prends une petite quantité de beurre.



2 À l'aide du pinceau, badigeonne le beurre à l'intérieur de ton moule à muffins.



3 En cognant sur le bord de ton bol, casse ton œuf.



4 Dépose ton œuf dans ton bol et regarde s'il n'y a pas de morceaux de coquille.

: Préparation par l'enfant



5 À l'aide de la cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), mesure le lait.



6 Verse ton lait dans ton bol.



7 Avec l'aide d'un adulte, ajoute une petite quantité de sel et de poivre à ton mélange. Avec ton fouet, mélange tous tes ingrédients, puis mets ton bol de côté.



8 À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ton asperge en petits morceaux.

: Préparation par l'enfant



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



10 Avec l'aide d'un adulte, verse ton mélange d'œuf dans ton moule à muffins.



11 Ajoute tes morceaux d'asperge dans ton mélange.



12 Dépose tes 2 tranches de fromage sur le dessus de ton mélange.