



Petit
gratte-ciel
aux
bleuets

RENDEMENT
1 PETIT GRATTE-CIEL

~

COÛT
PAR PORTION
1,14\$

Petit gratte-ciel aux bleuets

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

⋮ Instruments de cuisine

PAR ENFANT

POUR LE GROUPE



⋮ Ingrédients



Petit gratte-ciel aux bleuets

← AVANT L'ACTIVITÉ CULINAIRE

(à faire par l'adulte)

En fonction des quantités à donner à chaque enfant :

- › Laver les bleuets.
- › La veille de l'activité, cuire le gruau selon les instructions sur l'emballage, le mettre dans un bol, puis le mettre au réfrigérateur pour qu'il soit froid lors de l'activité culinaire. Puisque le rendement varie d'une marque de commerce à l'autre, il est important de s'assurer d'obtenir 30 ml (2 c. à soupe) de gruau cuit par enfant pour réaliser la recette.
- › Déposer le fromage Cottage, le fromage Quark et les bleuets dans différents bols.
- › Verser le sirop d'érable dans un petit pichet.

→ LORS DE L'ACTIVITÉ CULINAIRE

1^{RE} ÉTAPE : CAUSERIE

- › Nomme les ingrédients que tu utiliseras pour faire la recette du *Petit gratte-ciel aux bleuets*.
- › Nomme les instruments de cuisine que tu utiliseras pour faire la recette du *Petit gratte-ciel aux bleuets*. À quoi servent ces instruments ?
- › Connais-tu les bleuets ? Comment poussent les bleuets ?
- › Connais-tu d'autres petits fruits ? Lesquels ?
- › Lorsque tu regardes le fromage Quark, à quel autre aliment te fait-il penser ?

2^E ÉTAPE : RÉALISATION

Remettre à chaque enfant de 3 ans ou plus :

- 1 verre transparent
- 1 petite cuillère

Mettre au centre de la table la tasse à mesurer pour ingrédients secs de 60 ml (¼ tasse), les trois cuillères à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), la petite cuillère, la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé) et tous les ingrédients.

Préparation par l'enfant :

Suivre les 12 étapes illustrées aux pages 25 à 27.

↩ RÉTROACTION

- › As-tu aimé faire la recette du *Petit gratte-ciel aux bleuets* ? Pourquoi ?
- › Quelles étapes as-tu trouvées faciles ? Plus difficiles ?
- › Aimerais-tu refaire la recette du *Petit gratte-ciel aux bleuets* en ajoutant d'autres ingrédients ? Lesquels ?
- › Combien y avait-il d'étapes différents dans ton verre ? Pourrais-tu en faire plus ? Comment ?
- › Avais-tu déjà utilisé une tasse à mesurer pour ingrédients secs ? Si oui, quels aliments avais-tu mesurés ?

↪ VARIANTE

Remplacer les bleuets par d'autres fruits de saison, des fruits surgelés décongelés ou en conserve dans leur jus.

! CAPSULE NUTRITION

Manger sert avant tout à combler les besoins du corps en énergie et en éléments nutritifs pour lui permettre de bien fonctionner. L'adulte doit encourager les enfants à s'alimenter selon leurs besoins, c'est-à-dire à manger en fonction de leur faim et de leur satiété. Négocier, récompenser ou punir un enfant avec de la nourriture ne l'aide pas à écouter ses signaux. Il faut plutôt adopter une attitude neutre à l'égard des aliments et veiller à ce que l'ambiance soit agréable durant les repas. Parce que manger, c'est aussi un plaisir !

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 et une tasse à mesurer pour ingrédients secs afin qu'ils se familiarisent avec ces instruments de cuisine.

9 À 18 MOIS :

- › 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. : 4 ou 5 flocons d'avoine non cuits, quelques petits bleuets, une petite quantité de fromage Cottage).
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, leur donner les instruments de cuisine pour qu'ils les manipulent (ex. : un petit verre de plastique, une cuillère à mesurer, une tasse à mesurer pour ingrédients secs).

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.
- › Comme les étapes de cette recette sont plutôt simples (mesurer et verser), il est possible de les impliquer activement à la préparation des aliments, avec l'aide de l'adulte.

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

: Préparation par l'enfant



1 À l'aide d'une cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), mesure le fromage Cottage.



2 Dépose ton fromage Cottage dans ton verre.



3 À l'aide d'une cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), mesure le fromage Quark.



4 À l'aide de ta petite cuillère, dépose ton fromage Quark dans ton verre.

: Préparation par l'enfant



5 Avec l'aide d'un adulte et avec la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), mesure le sirop d'érable et verse-le dans ton verre.



6 Avec l'aide d'un adulte, verse 1 à 2 gouttes d'extrait de vanille dans ta petite cuillère et verse-la dans ton verre.



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



8 À l'aide d'une autre cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), mesure 30 ml (2 c. à soupe) de gruau.

: Préparation par l'enfant



9 À l'aide de ta petite cuillère, dépose ton gruau dans ton verre, par-dessus ta préparation au fromage.



10 À l'aide de ta petite cuillère, étends ton gruau pour bien recouvrir la préparation au fromage.



11 À l'aide de la tasse à mesurer de 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) et de la petite cuillère, mesure les bleuets.



12 Dépose tes bleuets dans ton verre.