



Rouleau rigolo

RENDEMENT
1 ROULEAU

~

COÛT
PAR PORTION
1,05 \$

⋮ Instruments de cuisine

PAR ENFANT

POUR LE GROUPE

1 rouleau à pâte ou
1 verre de plastique rigide

1 petit bol

1 grande assiette

1 couteau de table

1 cuillère à mesurer
de 5 ml (1 c. à thé)

1 planche
à découper

1 paire de ciseaux

1 petite cuillère

POUR L'ADULTE

- › 1 planche à découper
- › 1 couteau d'office (petit couteau tranchant)
- › 1 ouvre-boîte

Rouleau rigolo

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

⋮ Ingrédients

1 tranche de pain
de grains entiers

4 jeunes feuilles
d'épinard

10 ml (2 c. à thé) de yogourt
nature à environ 2 % de M.G.

1 bâtonnet de fromage ferme
(10 cm x 0,5 cm x 0,5 cm)
coupé d'une brique

1 branche de céleri

80 ml (1/3 tasse) de thon pâle
en morceaux, dans l'eau

poivre

sel

1 lanière de poivron
rouge, orange ou jaune

1 petite
branche d'aneth

Rouleau rigolo

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

En fonction des quantités à donner à chaque enfant :

- › Laver les épinards, le poivron, le céleri et l'aneth.
- › Couper le fromage et le poivron.
- › Couper la branche de céleri en bâtonnets et les faire blanchir*.
- › Ouvrir la conserve de thon, l'égoutter, puis déposer 80 ml (1/3 tasse) dans le petit bol de chaque enfant.
- › Mettre le yogourt dans un bol.
- › Mettre du sel et du poivre dans deux bols différents.

* 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 du *Rouleau rigolo*.
- › Nomme les instruments de cuisine que tu utiliseras pour faire la recette du *Rouleau rigolo*. À quoi servent ces instruments?
- › Connais-tu l'aneth? De quelle couleur est cette herbe? Aimes-tu l'odeur de l'aneth?
- › Savais-tu que le thon est un poisson? As-tu déjà goûté à du thon? Nomme d'autres sortes de poissons que tu connais. Comment vivent les poissons?

2^E ÉTAPE : RÉALISATION

Remettre à chaque enfant de 3 ans ou plus :

- 1 planche à découper
- 1 grande assiette
- 1 couteau de table
- 1 paire de ciseaux
- 1 petit bol
- 1 petite cuillère
- 1 tranche de pain
- 1 bâtonnet de céleri
- 1 branche d'aneth
- 1 petit bol contenant du thon
- 4 jeunes feuilles d'épinard
- 1 lanière de poivron
- 1 bâtonnet de fromage

Mettre au centre de la table le rouleau à pâte, la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), le yogourt, le sel et le poivre.

Préparation par l'enfant :

Suivre les 12 étapes illustrées aux pages 31 à 33.

↩ RÉTROACTION

- › As-tu aimé faire la recette du *Rouleau rigolo*?
- › Quelles étapes as-tu trouvées faciles? Plus difficiles?
- › Dans ton *Rouleau rigolo*, il y avait du fromage. Nomme d'autres recettes où l'on peut mettre du fromage.
- › Quel est ton légume préféré? Crois-tu que tu pourrais ajouter ton légume préféré la prochaine fois que tu feras la recette du *Rouleau rigolo*?
- › Avais-tu déjà utilisé un rouleau à pâte avant cette activité culinaire? Si oui, pour quelle recette? As-tu aimé manipuler le rouleau à pâte?

↪ VARIANTE

Ajouter de la crème sure au mélange de yogourt et de thon. Il sera ainsi transformé en une trempette onctueuse dans laquelle on peut tremper des biscottes de grains entiers.

! CAPSULE NUTRITION

Il peut être surprenant d'apprendre que 15 expositions peuvent être nécessaires avant que l'enfant accepte un nouvel aliment. Bien que l'aliment puisse être apprécié du premier coup, il faut souvent user de patience et de persévérance avec les tout-petits. Le goût est un processus évolutif. Chaque fois qu'un aliment méconnu se retrouve au menu, il est judicieux d'en offrir une petite portion à l'enfant pour commencer. Au fil des expositions, il pourra le regarder, le toucher, le sentir, puis finalement y goûter! Pour faciliter l'appréciation de nouveaux aliments, ils peuvent être présentés en salade, cuits, découpés avec des emporte-pièces, etc. Et pourquoi ne pas leur attribuer des noms rigolos?

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

9 À 18 MOIS :

- › Leur faire toucher la branche d'aneth*.
- › 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 feuille d'épinard, 1 petit morceau de fromage, de pain et de thon).
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, leur donner les instruments de cuisine pour qu'ils les manipulent (ex. : une petite cuillère, une cuillère à mesurer, un bol de plastique, 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 la branche d'aneth avec les doigts, mesurer le yogourt et le mettre dans le bol, assembler leur *Rouleau rigolo* en leur donnant des jeunes feuilles d'épinard, le bâtonnet de fromage, la lanière de poivron).

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

: Préparation par l'enfant



1 À l'aide du rouleau à pâte et de ta planche à découper, aplatiss ta tranche de pain, puis dépose-la dans ton assiette.



2 À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ton bâtonnet de céleri en petits morceaux.



3 À l'aide de tes ciseaux ou avec tes doigts, coupe ou déchire ta branche d'aneth.



4 Dépose tes morceaux de céleri et d'aneth dans ton bol contenant ta portion de thon.

: Préparation par l'enfant



5 À l'aide de la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), mesure 10 ml (2 c. à thé) de yogourt nature.



6 Verse ton yogourt dans ton bol.



7 Avec l'aide d'un adulte, ajoute du sel et du poivre à ton mélange, puis, avec ta petite cuillère, mélange tes ingrédients.



8 Au centre de ta tranche de pain, place tes 4 feuilles d'épinard de façon à en couvrir toute la largeur.

: Préparation par l'enfant



9 À l'aide de ta petite cuillère, dépose ton mélange de thon sur tes épinards.



10 Ajoute ta lanière de poivron et ton bâtonnet de fromage sur ton mélange.



11 Avec l'aide d'un adulte, roule ton sandwich.



12 À l'aide de ton couteau, coupe ton sandwich en 2.