



# Salade d'Ali Baba

RENDEMENT  
**160 ML ( $\frac{2}{3}$  TASSE) DE SALADE**

~

COÛT  
PAR PORTION  
**1,98 \$**



## ⋮ Instruments de cuisine

PAR ENFANT

POUR LE GROUPE

1 petite cuillère

1 petite cuillère

1 planche à découper

1 petit bol

1 couteau de table

1 tasse à mesurer pour ingrédients secs de 80 ml (1/3 tasse)

1 paire de ciseaux

1 cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe) et 1 cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé)

POUR L'ADULTE

- › 1 couteau d'office (petit couteau tranchant)
- › 1 planche à découper
- › 1 zesteur ou une râpe fine
- › 1 tamis

## ⋮ Ingrédients

15 ml (1 c. à soupe) de maïs en grains surgelé

15 ml (1 c. à soupe) de quinoa sec

2 boules de fromage Bocconcini (mini)

2 rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur d'une courgette moyenne

1 lanière de poivron rouge, orange ou jaune

1 feuille de menthe

VINAIGRETTE

- › 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
- › 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de vin blanc
- › 5 ml (1 c. à thé) de jus d'orange pur à 100%
- › Quelques gouttes de sirop d'érable
- › 1 pincée de zeste de lime
- › 1 pincée de sel
- › 1 pincée de poivre

# Salade d'Ali Baba

## ← AVANT L'ACTIVITÉ CULINAIRE

(à faire par l'adulte)

En fonction des quantités à donner à chaque enfant :

- › Rincer le quinoa dans un tamis. La veille, cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage, le placer dans un bol, puis le mettre au réfrigérateur pour qu'il soit froid lors de l'activité culinaire.
- › Laver la courgette, le poivron, la menthe et la lime.
- › Couper la courgette et le poivron.
- › La veille, mettre le maïs dans un bol et le décongeler au réfrigérateur, ou le mettre quelques secondes au four à micro-ondes.
- › Égoutter les boules de fromage Bocconcini (mini) et les placer dans un bol.

## → LORS DE L'ACTIVITÉ CULINAIRE

1<sup>RE</sup> ÉTAPE : CAUSERIE

- › Nomme les ingrédients que tu utiliseras pour faire la recette de *Salade d'Ali Baba*.
- › Nomme les instruments de cuisine que tu utiliseras pour faire la recette de *Salade d'Ali Baba*. À quoi servent ces instruments ?
- › Connais-tu le quinoa ? (Si possible, montrer aux enfants le quinoa sec). As-tu déjà mangé du quinoa ?
- › Qu'est-ce que du fromage Bocconcini ? Quelle forme a-t-il ?
- › Qu'est-ce qu'une salade ? Quelles sortes de salades aimes-tu manger ?

2<sup>E</sup> ÉTAPE : RÉALISATION

Devant les enfants :

Râper le zeste de la lime pour la vinaigrette.

Remettre à chaque enfant de 3 ans ou plus :

- 1 couteau de table
- 1 planche à découper
- 1 petit bol
- 1 petite cuillère
- 1 paire de ciseaux
- 2 rondelles de courgette
- 1 lanière de poivron
- 2 boules de fromage Bocconcini (mini)
- 1 feuille de menthe

Mettre au centre de la table la tasse à mesurer pour ingrédients secs de 80 ml (1/3 tasse), la cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), le maïs, le quinoa et les ingrédients de la vinaigrette.

Préparation par l'enfant :

Suivre les 12 étapes illustrées aux pages 37 à 39.

Note :

Lorsque les enfants ont terminé leur salade, l'adulte peut les aider à préparer leur vinaigrette.

## ↩ RÉTROACTION

- › As-tu aimé faire la recette de *Salade d'Ali Baba* ? Pourquoi ?
- › Quelles étapes as-tu trouvées faciles ? Plus difficiles ?
- › Te souviens-tu de tous les ingrédients de la recette ? Nomme-les.

- › Quelles couleurs y a-t-il dans ta salade ? Quels autres légumes pourrais-tu ajouter pour y voir d'autres couleurs ?
- › Quel aliment est le plus croquant dans ta salade ?

## ↔ VARIANTE

Remplacer le quinoa par du riz, des pâtes, du boulgour ou même de l'orge. Voilà une belle variété de produits céréaliers à découvrir avec les enfants !

## ! CAPSULE NUTRITION

**Un étouffement alimentaire est si vite arrivé. Il est donc important de prendre les précautions nécessaires pour minimiser les risques, surtout chez les enfants de moins de quatre ans. Lors d'une activité culinaire, il faut veiller à ce que les enfants coupent les fruits et les légumes en petits morceaux avant de les manger. Les raisins, par exemple, doivent être coupés en quatre plutôt qu'en deux. Certains légumes, comme les carottes, doivent être blanchis\*. Durant la dégustation, les enfants doivent demeurer assis, prendre de petites bouchées et bien mastiquer. Ces petites attentions pourraient éviter bien des soucis.**

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

# 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 courgette entière et le poivron entier\*.
- › Leur faire sentir la menthe\*.
- › 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. : quelques grains de maïs et de quinoa cuit, un petit morceau de fromage Bocconcini, une mince rondelle de courgette, une mince lanière de poivron).
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, leur donner les instruments de cuisine pour qu'ils les manipulent (ex. : une planche à découper, un petit bol de plastique, une cuillère, 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.
- › Pour certaines étapes plus simples, les impliquer activement à la préparation des aliments, avec l'aide de l'adulte (ex. : mesurer le maïs et le quinoa cuit et les déposer dans le bol, déchirer avec ses doigts la feuille de menthe, mélanger la salade).

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

Salade d'Ali Baba

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



**1** À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe tes rondelles de courgette en petits morceaux.



**2** Dépose tes morceaux de courgette dans ton bol.



**3** À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ta lanière de poivron en petits cubes.



**4** Dépose tes cubes de poivron dans ton bol.

## : Préparation par l'enfant



**5** À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe tes boules de fromage Bocconcini (mini) en petits morceaux.



**6** Dépose tes morceaux de fromage Bocconcini (mini) dans ton bol.



**7** À l'aide de la cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe) et d'une petite cuillère, mesure le maïs en grains.



**8** Dépose ton maïs en grains dans ton bol.



## : Préparation par l'enfant



9

À l'aide de la tasse à mesurer de 80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) et de la petite cuillère, mesure le quinoa.



10

Dépose ton quinoa dans ton bol.



11

À l'aide de tes ciseaux ou avec tes doigts, coupe ou déchire ta feuille de menthe, puis ajoute les morceaux dans ta salade.



12

À l'aide de la cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), mesure la vinaigrette, ajoute-la dans ta salade, puis, avec ta petite cuillère, mélange bien tous les ingrédients.