



Tortilla oh là là!

RENDEMENT
1 TORTILLA

~

COÛT
PAR PORTION
1,50 \$

⋮ Instruments de cuisine



⋮ Ingrédients



Tortilla oh là là!

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

Tortilla oh là là!

← AVANT L'ACTIVITÉ CULINAIRE

(à faire par l'adulte)

En fonction des quantités à donner à chaque enfant :

- › Ouvrir la conserve de lentilles, les rincer, les égoutter, puis les mettre dans un bol.
- › Laver la tomate et l'avocat.
- › Couper la tomate.
- › Mettre la crème sure, le fromage râpé et le cumin dans différents bols.

→ LORS DE L'ACTIVITÉ CULINAIRE

1^{RE} ÉTAPE : CAUSERIE

- › Nomme les ingrédients que tu utiliseras pour faire la recette de *Tortilla oh là là!*
- › Nomme les instruments de cuisine que tu utiliseras pour faire la recette de *Tortilla oh là là!* À quoi servent ces instruments?
- › Connais-tu les lentilles? Connais-tu d'autres sortes de légumineuses? (Si possible, explorer une variété de légumineuses sèches avec les enfants en les mettant dans un sac hermétique : haricots rouges, pois chiches, fèves de soya, etc.)
- › Savais-tu que la *Tortilla oh là là!* peut aussi s'appeler « burritos »? Savais-tu qu'un burrito est un genre de sandwich que mangent souvent les gens d'origine mexicaine?
- › Le cumin est une épice. À quoi servent les épices? De quelle couleur est le cumin? Aimes-tu l'odeur du cumin?

2^E ÉTAPE : RÉALISATION

Devant les enfants :

- › Enlever la pelure et le noyau de l'avocat, puis le couper en tranches.

Remettre à chaque enfant de 3 ans ou plus :

- 1 petit bol
- 1 petite cuillère
- 1 couteau de table
- 1 planche à découper
- 1 grande assiette
- 1 morceau de tomate
- 1 morceau d'avocat
- 1 petite tortilla de blé entier

Mettre au centre de la table la cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), la tasse à mesurer pour ingrédients secs de 60 ml (¼ tasse), trois petites cuillères, le cumin, la crème sure, le fromage et les lentilles.

Préparation par l'enfant :

Suivre les 12 étapes illustrées aux pages 48 à 50.

↩ RÉTROACTION

- › As-tu aimé faire la recette de *Tortilla oh là là!*?
- › Quelles étapes as-tu trouvées faciles? Plus difficiles?
- › Avant de faire cette activité culinaire, avais-tu déjà goûté à un avocat? Aimes-tu le goût de l'avocat? Quels autres légumes aimes-tu?
- › Pendant la préparation, quelle manipulation as-tu préféré effectuer?
- › Dans cette activité culinaire, tu as utilisé un couteau. Nomme les consignes de sécurité à suivre lorsqu'on se sert d'un couteau.

↪ VARIANTES

Remplacer les lentilles par du poulet cuit et la tomate par une feuille de laitue : voilà une tortilla réinventée!

! CAPSULE NUTRITION

Les petits adorent imiter les grands! Ils sont tentés de reproduire les gestes de leurs parents, mais aussi ceux des autres adultes influents qui les entourent. En milieu de garde, le personnel est un modèle pour l'enfant. Quelqu'un aime le brocoli? Fort probable que les enfants seront tentés d'en manger! Un autre déguste un aliment qui ne se trouve pas dans leur assiette? Voilà, cet aliment devient instantanément attrayant! Il faut profiter de cette période où les enfants désirent faire comme les adultes pour être des modèles positifs. Cela permettra ainsi à l'enfant d'élargir son éventail de goûts!

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, 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 tomate entière et la pelure de l'avocat*.
- › 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 lentilles, un quartier de tomate et d'avocat, quelques brins de fromage râpé).
- › 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 à mesurer pour ingrédients secs, 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 dans la préparation des aliments, avec l'aide de l'adulte (ex. : mesurer les lentilles et le yogourt et mettre dans le bol, déposer les ingrédients sur la tortilla).

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

Tortilla oh là là!

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 la cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe) et d'une petite cuillère, mesure 45 ml (3 c. à soupe) de lentilles.



2

Verse tes lentilles dans ton bol.



3

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



4

À l'aide de la petite cuillère, verse ta crème sure dans ton bol.

Préparation par l'enfant



5 Avec l'aide d'un adulte, ajoute une petite quantité de cumin à ton mélange, puis, avec ta petite cuillère, mélange délicatement tes ingrédients.



6 À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ton morceau de tomate en petits morceaux.



7 À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ton morceau d'avocat en 2 tranches.



8 Dépose ta tortilla dans ton assiette. Au centre, à l'aide de ta petite cuillère, dépose ton mélange de lentilles et de crème sure.

⋮ Préparation par l'enfant



9

Ajoute tes tranches d'avocat et tes morceaux de tomate sur ton mélange.



10

À l'aide de la tasse à mesurer de 60 ml (¼ tasse) et d'une petite cuillère, mesure le fromage râpé et ajoute-le sur le dessus de tes morceaux de tomate et de tes tranches d'avocat.



11

Replie le bas de ta tortilla par-dessus ta garniture.



12

Avec l'aide d'un adulte, roule ta tortilla.