



**Tourbillon fruité**

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

# Tourbillon fruité

RENDEMENT  
**ENVIRON 250 ML (1 TASSE)**

~

COÛT  
PAR PORTION  
**0,95 \$**

## ⋮ Instruments de cuisine

PAR ENFANT

POUR LE GROUPE

1 petit verre

1 tasse à mesurer pour ingrédients liquides

1 planche à découper

1 couteau de table

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

1 paille

2 petites cuillères

POUR L'ADULTE

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

## ⋮ Ingrédients

80 ml (1/3 tasse) de compote de pommes et de fraises

80 ml (1/3 tasse) de yogourt à la vanille à environ 2 % de M.G.

60 ml (1/4 tasse) de lait entier (3,25 % de M.G.)

1 fraise

### Tourbillon fruité

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

# Tourbillon fruité

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

En fonction des quantités à donner à chaque enfant :

- › Laver la fraise et l'équeuter.
- › Mettre la compote et le yogourt dans différents bols.
- › Verser le lait dans un petit pichet ou une tasse à mesurer pour ingrédients liquides.

## → LORS DE L'ACTIVITÉ CULINAIRE

### 1<sup>RE</sup> ÉTAPE : CAUSERIE

- › Nomme les ingrédients que tu utiliseras pour faire la recette du *Tourbillon fruité*.
- › Nomme les instruments de cuisine que tu utiliseras pour faire la recette du *Tourbillon fruité*. À quoi servent ces instruments ?
- › Le *Tourbillon fruité* est un lait frappé. As-tu déjà goûté à un lait frappé ? Si oui, à quelle saveur ?
- › Explique comment ont fait de la compote de fruits ?
- › D'où vient le lait ?

### 2<sup>E</sup> ÉTAPE : RÉALISATION

Remettre à chaque enfant de 3 ans ou plus :

- 1 petit verre
- 1 paille
- 1 couteau de table
- 1 planche à découper
- 1 fraise

Mettre au centre de la table deux tasses à mesurer pour ingrédients secs de 80 ml (1/3 tasse), la tasse à mesurer pour ingrédients liquides, deux petites cuillères, le yogourt, la compote et le lait.

Préparation par l'enfant :

Suivre les 8 étapes illustrées aux pages 59 et 60.

## ↩ RÉTROACTION

- › As-tu aimé faire la recette du *Tourbillon fruité* ?
- › Quelles étapes as-tu trouvées faciles ? Plus difficiles ?
- › Si tu refaisais la recette, aimerais-tu changer ou ajouter certains ingrédients ? Lesquels ?
- › Pour brasser ton lait frappé, tu as utilisé ta paille, mais quels instruments de cuisine aurais-tu pu utiliser pour le brasser ?

## ↻ VARIANTES

Pour changer la couleur et la saveur, utiliser une autre compote de fruits. Par temps estival, verser la préparation dans de petits contenants et les placer au congélateur pour en faire de délicieuses sucettes glacées !

## ! CAPSULE NUTRITION

**Les enfants ont besoin de matières grasses pour favoriser la croissance et le développement de leur cerveau. Elles constituent également une source importante d'énergie et aident le corps à absorber des vitamines. Leur offrir des aliments nutritifs qui renferment des matières grasses, tels que les avocats ou le fromage, est donc judicieux. De plus, le lait entier (3,25% de M.G.) est à privilégier au moins jusqu'à l'âge de deux ans. Il peut même être offert durant toute la petite enfance.**

# 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 petite cuillère, une tasse à mesurer de plastique pour ingrédients secs et une tasse à mesurer de plastique pour ingrédients liquides, 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. : quelques petits morceaux de fraises, une petite quantité de yogourt et de compote).
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, leur donner les instruments de cuisine pour qu'ils les manipulent (ex. : une cuillère, une tasse à mesurer pour ingrédients secs, un verre 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 et verser le yogourt, la compote et le lait, brasser leur mélange).

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



## : Préparation par l'enfant



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



**2** À l'aide de la petite cuillère, verse ton yogourt dans ton verre.



**3** À l'aide de l'autre tasse à mesurer de 80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) et d'une autre petite cuillère, mesure la compote et verse-la dans ton verre.



**4** Avec l'aide d'un adulte et avec la tasse à mesure pour ingrédients liquides, mesure 60 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) de lait.

## : Préparation par l'enfant



5

Verse ton lait dans ton verre.



6

À l'aide de ta paille, mélange bien tous tes ingrédients.



7

À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ta fraise en 2. Avec l'aide d'un adulte et avec ton couteau, fais une entaille dans tes moitiés de fraise.



8

Place tes demi-fraises sur le rebord de ton verre, pour décorer.