



# Salade d'Ali Baba

RENDEMENT  
**160 ML (2/3 TASSE) DE SALADE**

~

COÛT  
PAR PORTION  
**1,98 \$**

## ⋮ Instruments de cuisine



## ⋮ Ingrédients



# 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 ( $\frac{1}{3}$  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.

## : 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.