Partenariat en Éducation | The Learning Partnership

LIVRE DE CUISINE FAMILIAL
BIENVENUE À LA MATERNELLE

partenariateneducation.ca

Ceci est un projet de Bienvenue à la maternelle qui est un programme national de l'agence Partenariat en Éducation. Partenariat en Éducation vient rassembler les familles, l'école et les partenaires communautaires afin d'appuyer les enfants qui font leur entrée à la maternelle. Le livre de cuisine Bienvenue à la maternelle est une traduction et une adaptation du document original « Welcome to Kindergarten Cookbook ».

N'hésitez pas à faire parvenir votre rétroaction par courriel
wtk@thelearningpartnership.ca

thelearningpartnership.ca
© 2022

Partenariat en Éducation aimerait remercier sincèrement tous ceux et celles qui ont donné leur temps ou qui ont partagé leur expertise tout en nous offrant de précieux conseils lors de l'élaboration du Livre de cuisine familial de Bienvenue à la maternelle. Nous aimerions aussi souligner les personnes suivantes :

- Megan Bale-Nick, RD, Manitoba School Nutrition Action Group
- Katherine Ford, MSc, RD
- Amanda Hamel, RD, Manitoba School Nutrition Action Group
- Vanessa Lam, RD, Public Health Dietitian, Vancouver Coastal Health

** Veuillez noter que dans le présent document, les termes employés pour désigner des personnes sont pris au sens générique; ils ont à la fois valeur d'un féminin et d'un masculin.

LIVRE DE CUISINE FAMILIAL BIENVENUE À LA MATERNELLE 4
DES HABITUDES ALIMENTAIRES SAINES 6
CUISINER EN TOUTE SÉCURITÉ 8
RECETTES
BOUCHÉES DE POMMES « COCCINELLE » 9
BOULES D'ÉNERGIE À LA BANANE 10
SALADE DE HARICOTS 11
CARI DE POULET, AVEC DE LA NOIX DE COCO ET DES TOMATES 13
TACOS DE POISSON 14
SALSA AUX FRUITS 15
LE GRANOLA 16
RAGOÛT D'ORIGNAL CONSISTANT 17
LE HOUMOUS 18
CROUSTILLES DE CHOU FRISÉ 19
ROULEAUX DE LAITUE 20
MINI-LASAGNES EN COUPES 21
MINI-QUICHES 22
CROQUETTES DE THON 24
SAUTÉ DE LÉGUMES 25
MUFFINS À GRAINS ENTIERS AUX BLEUETS 26
PARFAIT AU YOGOURT 28
TORTILLA ROULÉE À LA BANANE 29
FRICOT DE POULET 30
SITES ET RECETTES SUPPLÉMENTAIRES 31
PLANIFICATION DE REPAS 32
NOS RECETTES PRÉFÉRÉES 32
PLANIFICATION HEBDOMADAIRE DE REPAS 33
LISTE D'EMPLETTES 35
LISTE DE LIVRES 36

LIVRE DE CUISINE FAMILIAL BIENVENUE À LA MATERNELLE

Cuisiner et savourer de bons repas avec son enfant est une excellente occasion d'apprentissage et vous permet aussi de passer du temps ensemble. Le fait de préparer de la nourriture et manger ensemble aide votre enfant à développer de saines habitudes alimentaires qui dureront tout au long de sa vie. L'acte d'équilibrer le plaisir et le temps de qualité passé ensemble dans la cuisine permet à votre enfant de mieux se comprendre et de développer une bonne relation avec la nourriture. Plus il en apprend au sujet de la nourriture, plus il voudra essayer de nouveaux plats et maintenir une diète saine.

Le livre de cuisine fournit des recettes faciles et abordables que vous pouvez faire avec votre enfant. Il y a plusieurs situations d'apprentissage pour votre enfant lorsqu'il vous aide à préparer les repas. Débutez lentement et agrandissez son cercle d'habiletés tout en lui permettant de développer sa confiance en lui-même. Pensez à la lecture, l'écriture, les mathématiques, les sciences, la communication et les habiletés d'interactions que votre enfant développe tout en passant du temps précieux avec vous. De plus, il acquiert une expérience pratique au sujet de la nourriture saine. Soulignez tout ce qu'il apprend, félicitez-le de ses efforts et célébrez les habiletés qu'il a acquises.

Cuisiner ensemble permet de former des liens affectifs au sein de la famille et donne aussi un sentiment d'appartenance. Ceci est une des valeurs que le programme Bienvenue à la maternelle préconise.

Suivez les pistes de votre enfant lorsque vous jouez et découvrez ensemble.

- Lorsque vous présentez des choix de nourriture saine, il est important d'écouter votre enfant et de faire confiance à sa façon de gérer la quantité de nourriture dont il a besoin pour apaiser son appétit.
- Lorsque vous planifiez et préparez de la nourriture ensemble, créez un environnement dans le lequel vous pouvez encourager votre enfant à accepter des aliments nouveaux à son propre rythme et de les manger par lui-même.

Parlez et lisez avec votre enfant dans sa langue maternelle

- Explorez et soyez créatif lorsque vous présentez la planification et la préparation de nouveaux aliments provenant de votre culture et de celle des autres.
- Essayez d'offrir un choix varié d'aliments lorsque vous aidez votre enfant à se familiariser avec les aliments qui proviennent de cultures autres que la sienne.

Aidez votre enfant à partager et à attendre son tour

- Développer des habiletés sociales et affectives telles que partager, attendre son tour et prendre de bonnes décisions sont essentielles à la croissance et au développement de votre

enfant.

- Manger en famille est une excellente façon d'inculquer à votre enfant de saines habitudes alimentaires, de bonnes manières à table et de mettre en pratique ces compétences essentielles ainsi que ses habiletés sociales.

Encouragez votre enfant à faire des choix et à prendre des décisions

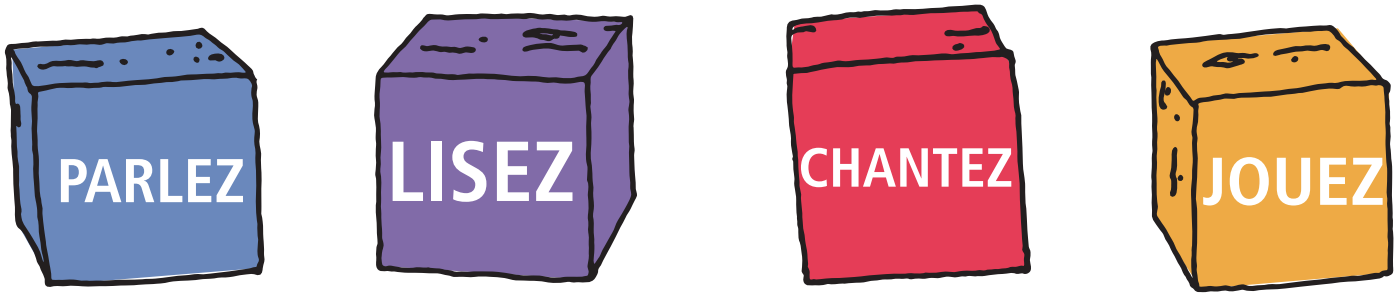
- Faire des choix et prendre des décisions de façon autonome sont des facteurs qui contribuent à susciter la confiance chez un enfant et à développer ses habiletés à juger, à prédire, à planifier et à devenir plus indépendant.
- S'amuser en faisant de la cuisine avec votre enfant est une excellente occasion de lui offrir un environnement qui l'aide non seulement à développer sa maturité émotive mais aussi à en apprendre davantage sur le choix d'aliments sains que nous avons au Canada.

Célébrez les apprentissages de votre enfant!

- En aidant votre enfant à planifier et à préparer des repas, vous lui offrez un apprentissage actif fondé sur sa curiosité naturelle.
- Présentez les aliments qui se retrouvent autour de votre enfant de façon amusante, par exemple, des petites comptines rythmées, des virelangues ou des phrases difficiles à prononcer qui sont drôles, des poèmes, des histoires, des chansons et des livres. Parcourez la liste des livres ou des chansons qui se retrouvent sur le site Bienvenue à la maternelle (https://www.thelearningpartnership.ca/programmes/bienvenue-a-la-maternelle).

Vous êtes le premier et le meilleur enseignant de votre enfant

- Lorsque vous préparez de la nourriture pour un repas ou un goûter avec votre enfant et que vous mangez avec lui, vous l'aidez à acquérir de bonnes habitudes alimentaires saines qui dureront toute la vie. Personne ne peut influencer les habitudes alimentaires saines mieux que vous.



TOUS LES JOURS!

DES HABITUDES ALIMENTAIRES SAINES

Consultez le Guide alimentaire canadien

- Le Guide alimentaire canadien contient de nombreux conseils pratiques et plusieurs recettes qui vont vous aider et qui permettront à votre enfant de vivre sainement. Le guide alimentaire a été mis à jour en 2018 afin de mieux refléter les informations les plus précises et les plus actuelles au sujet de ce que nous devrions manger et comment bien le faire.
- Veuillez noter que les aliments de l'ancien groupe Lait et produits laitiers se retrouvent maintenant dans la section des aliments protéinés. Cette section fournit de l'information importante au sujet des besoins alimentaires de tous les enfants au niveau des protéines et du calcium.

Enseignez à votre enfant à cuisiner lorsqu'il est jeune

- Avant même que votre enfant commence la maternelle, impliquez-le lorsque vous faites la cuisine. Lorsqu'il casse un œuf ou encore brasse, coupe ou prépare de la nourriture, votre enfant développe les habiletés de motricité fine des petits muscles de la main et des doigts.
- Montrez-lui comment se servir des ustensiles de cuisine tels une râpe, un couteau pour enfant ou un couteau de table, un éplucheur et un batteur à œufs, de façon sécuritaire.
- Brasser, mélanger, trier et frotter sont des habiletés importantes dans la cuisine. Encouragez votre enfant à mélanger les ingrédients d'une salade, à trier les légumes coupés pour faire une soupe et à frotter le comptoir de la cuisine avec un torchon à vaisselle et du savon.

Mangez ensemble dans un environnement libre de toute technologie

- Lorsqu'un enfant a l'occasion d'être directement impliqué dans la préparation de la nourriture, du partage d'aliments lors d'un repas en famille, il développe son sentiment d'appartenance au sein de sa famille.
- Assurez-vous de prendre le temps de manger vos repas tous ensemble lorsque c'est possible. Le fait de s'asseoir tous ensemble afin de déguster un bon repas sans être dérangés par la technologie, permet de créer des habitudes saines qui dureront toute la vie.

Respectez le rythme et l'appétit de votre enfant

- D'après Ellyn Satter, vous pouvez certes décider ce que votre famille mange, quand et où elle mangera ses repas ou ses collations mais laissez votre enfant décider du montant de nourriture qu'il consommera et même s'il choisira de manger chaque aliment qui lui est offert.
- Permettez à votre enfant de vous laisser savoir lorsqu'il a faim et lorsqu'il est rassasié. Invitez-le à la planification des repas et des collations et emmenez-le à l'épicerie pour y faire les emplettes.

Créez un environnement qui favorise une attitude positive et saine

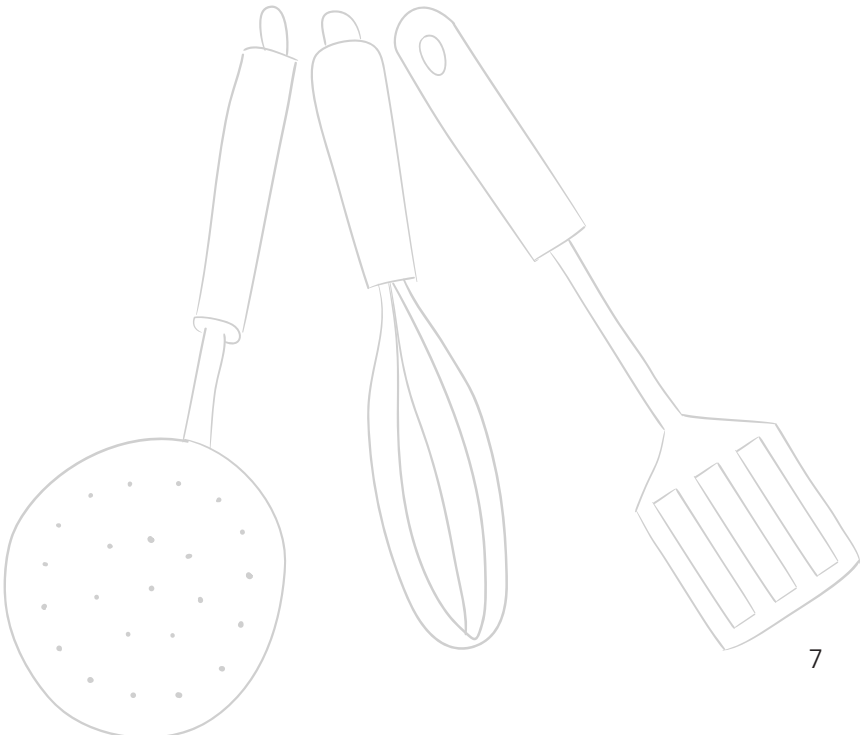
- Lorsque vous encouragez votre enfant à manger lentement dans un endroit calme et libre de distractions, vous contribuez à instaurer un environnement plus propice qui permettra à votre famille de prendre des repas agréables ensemble.

Choisissez de l'eau comme breuvage lors des repas

- L'eau est une boisson énergétique naturelle et c'est important d'en boire suffisamment car elle est essentielle pour notre corps et notre cerveau.
- Le jus et les boissons gazeuses contiennent beaucoup trop de sucre, peu importe d'où vient ce sucre et ce n'est pas bon pour la santé.

Aidez votre enfant à comprendre d'où vient la nourriture

- Les façons traditionnelles d'obtenir de la nourriture telles que cueillir des fruits en saison, aller à la chasse ou aller à la pêche, offrent aux enfants une expérience précieuse qui les aidera à respecter la nature et son bon fonctionnement.
- Faire pousser des légumes, des herbes ou des fruits dans un jardin à la maison est une belle occasion d'apprentissage.
- Les fermes, les marchés et les épiceries sont aussi de bonnes sources d'information au sujet de l'origine des aliments que nous consommons.



CUISINER EN TOUTE SÉCURITÉ

La supervision d'un adulte est essentielle et ce, en tout temps pour chacune des recettes incluses dans ce livre de cuisine.

Hygiène personnelle

- Montrez à votre enfant comment bien se laver les mains avec du savon et de l'eau avant de manipuler de la nourriture.
- N'oubliez pas de bien laver les ustensiles réutilisables dans de l'eau savonneuse et de les rincer après chaque usage.
- Allergies – Parlez des allergies alimentaires que certains enfants ont et plus particulièrement des allergies aux noix et au beurre d'arachides.

Utilisation des appareils ménagers et/ou des ustensiles de cuisine

- Les casseroles avec des couvercles transparents permettent à votre enfant de voir ce qui cuit sans danger de se brûler.
- Surveillez toujours votre enfant lors de l'utilisation des appareils ménagers.
- Montrez à votre enfant comment tourner les poignées des casseroles vers le côté du comptoir (et non vers l'avant) afin de prévenir les blessures et les brûlures.
- C'est le rôle d'un adulte de sortir les plats chauds qui se trouvent au-dessus de la tête d'un enfant ou dans le four à micro-ondes.

Lorsque vous coupez les aliments :

- Surveillez toujours votre enfant qui se sert d'un couteau.
- Utilisez toujours une planche à découper.
- Montrez aux enfants comment bien couper les aliments.
- Tranchez les légumes ronds en lanières avant de les couper permettant ainsi aux enfants de couper sur une surface plane en morceaux plus petits de façon plus sécuritaire.
- Utilisez des tasses à mesurer transparentes afin de renforcer le concept de mesure ou de portions (p. ex., 60 ml = ¼ de tasse; 125 ml = ½ tasse, 250 ml = 1 tasse).
- Parlez du danger des liquides chauds qui pourraient éclabousser ou renverser et blesser quelqu'un.

Sécurité alimentaire

- Lavez toutes les surfaces.
- Réfrigérez les aliments au besoin.
- Faites cuire les aliments suffisamment pour qu'ils atteignent la température recommandée.
- Séparez la viande crue, la volaille, le poisson et les fruits de mer des autres aliments pour éviter toute contamination.
- Ne placez jamais les aliments cuits sur la même assiette ou planche à découper que la nourriture crue.

BOUCHÉES DE POMMES « COCCINELLE »

Créer des coccinelles est une façon amusante pour votre enfant de manger des fruits et de préparer sa propre collation pour la maison ou pour apporter à l'école dans sa boîte à dîner.

Plusieurs types de pommes poussent au Canada et plusieurs familles canadiennes ont des vergers de pommiers tout près de chez eux ou encore dans leur cour arrière. Lors d'une promenade dans votre quartier, votre enfant sera bien émerveillé lorsqu'il réalisera que les fleurs qui poussent dans les pommiers deviennent des petites pommes qui continuent à pousser et qui mûrissent pendant l'été. À l'automne, c'est tout aussi excitant pour vous et votre enfant d'aller cueillir de belles grosses pommes mûres dans le but de préparer ensemble un bon goûter sain.

Examinez les pépins ensemble et entamez une discussion au sujet de la transformation des pépins qui deviennent un arbre, une fleur et une pomme. Votre enfant pourrait illustrer les étapes suivantes : le pépin qui devient un arbre; l'arbre qui a des bourgeons et des fleurs et finalement un arbre où il y a de belles pommes mûres.

Comme ce sera excitant pour vous et votre enfant de choisir une pomme pour en faire une coccinelle et un goûter nourrissant!

**Contient des arachides (du beurre d'arachides) alors utilisez le beurre de graines de tournesol en cas d'allergie*

Portions : 4 portions

Temps de préparation : 15 minutes

Matériel :

- Un couteau ou une cuillère à melon ou un vide-pomme

Ingrédients :

- 2 pommes rouges
- ¼ tasse de raisins (60 ml)
- 1 c. à soupe de beurre d'arachides OU 1 c. à soupe de beurre de graines de tournesol (15 ml)
- 8 bretzels minces ou 8 bâtonnets de céleri tranchés minces

Préparation

1. Tranchez les pommes en deux, de haut en bas, et enlevez le cœur de pomme en utilisant un couteau ou une cuillère à melon. Vous pouvez aussi utiliser un vide-pomme mais vous devez le faire avant de couper la pomme. Placez chaque moitié de pomme dans une petite assiette (côté coupé vers le bas).
2. Prenez un couteau de cuisine et mettez des petites noisettes de beurre d'arachides sur le dos de la pomme « coccinelle ». Ensuite, collez les raisins sur les petites noisettes pour créer les points de la coccinelle. Répétez pour faire les yeux. Pour faire des antennes, placez un bâtonnet de bretzel ou de céleri sur chaque raisin et ensuite piquez les deux bretzels ou bâtonnets de céleri dans la pomme.

Traduction et adaptation inspirées du site https://www.allrecipes.com/ et du livre de recettes WTK Cookbook

BOULES D'ÉNERGIE À LA BANANE

Cette recette simple et facile fournit un regain d'énergie lorsque ces petites bouchées sont accompagnées d'un aliment protéiné tel que le fromage ou le yogourt.

Selon votre préférence, vous pourriez demander à votre enfant d'utiliser un couteau de table pour couper la banane en gros morceaux avant de la piler avec une fourchette. Mesurer les ingrédients ensemble. Si vous avez le temps, incitez votre enfant à dessiner chaque ingrédient et chaque étape de la recette de cette délicieuse collation. Votre enfant sera fier de partager ce goûter et ses illustrations.

Si vous le désirez, ajoutez les ingrédients supplémentaires qui suivent : 1 cuillérée à table de graines de lin et 1 cuillérée à table de graines de chia. Ces deux ingrédients fournissent encore plus d'énergie!

Temps de préparation : 5 minutes
Portions : 12 boules
Temps de congélation : 1 heure

Matériel :

- Un bol moyen
- Une cuillère à soupe
- Une fourchette

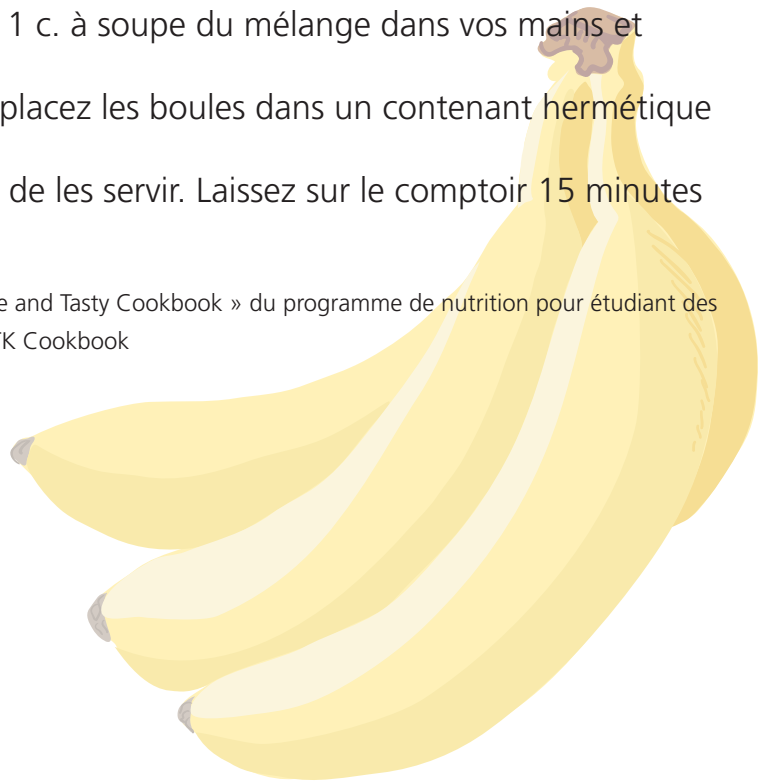
Ingrédients :

- 1 banane moyenne
- 1 tasse d'avoine sèche
- ½ tasse de canneberges séchées et hachées

Préparation :

1. Dans un bol moyen, ajoutez la banane pelée et écrasez-la avec une fourchette.
2. Ajoutez l'avoine sèche et les canneberges. Mélangez le tout.
3. Réfrigérez le mélange juste assez pour qu'il se tienne lorsqu'on le presse entre les doigts (environ 1 heure).
4. Utilisez une cuillère pour prendre environ 1 c. à soupe du mélange dans vos mains et formez une petite boule.
5. Répétez ceci avec le reste du mélange et placez les boules dans un contenant hermétique conçu pour le congélateur.
6. Gardez au congélateur jusqu'au moment de les servir. Laissez sur le comptoir 15 minutes avant de servir.

Traduction et adaptation inspirées du livre de recettes « Quick, Simple and Tasty Cookbook » du programme de nutrition pour étudiant des districts Nipissing, Muskoka et Parry Sound et du livre de recettes WTK Cookbook



SALADE DE HARICOTS

Les haricots et les légumineuses se mangent partout dans le monde et sont riches en fibres et en vitamines et ne coûtent pas chers. Ce sont aussi des sources de protéines d'origine végétale. Il existe plusieurs variétés de haricots en conserve, par exemple, les haricots rouges, les pois chiches, les fèves de Lima, les haricots noirs ou même les fèves vertes. Ils se retrouvent tous dans les épiceries au Canada et nous les recommandons dans cette salade de haricots. N'oubliez pas de rincer les haricots afin de réduire leur quantité de sel.

Pendant que votre enfant mesure les haricots et les mélange ensemble, vous pouvez parler de la variété de couleurs (rouge, vert, jaune et noir) qui se retrouve dans cette salade nutritive. Présentez le nouveau vocabulaire au fur et à mesure que vous faites la recette ensemble et encouragez votre enfant à utiliser la bonne terminologie, par exemple, brasser, mélanger, hacher ou couper. Assurez-vous que votre enfant comprenne aussi les mots qui sont des marqueurs de relation (p. ex., avant, après ou à côté).

Temps de préparation : 10 minutes
Portions : 8 portions

Matériel :

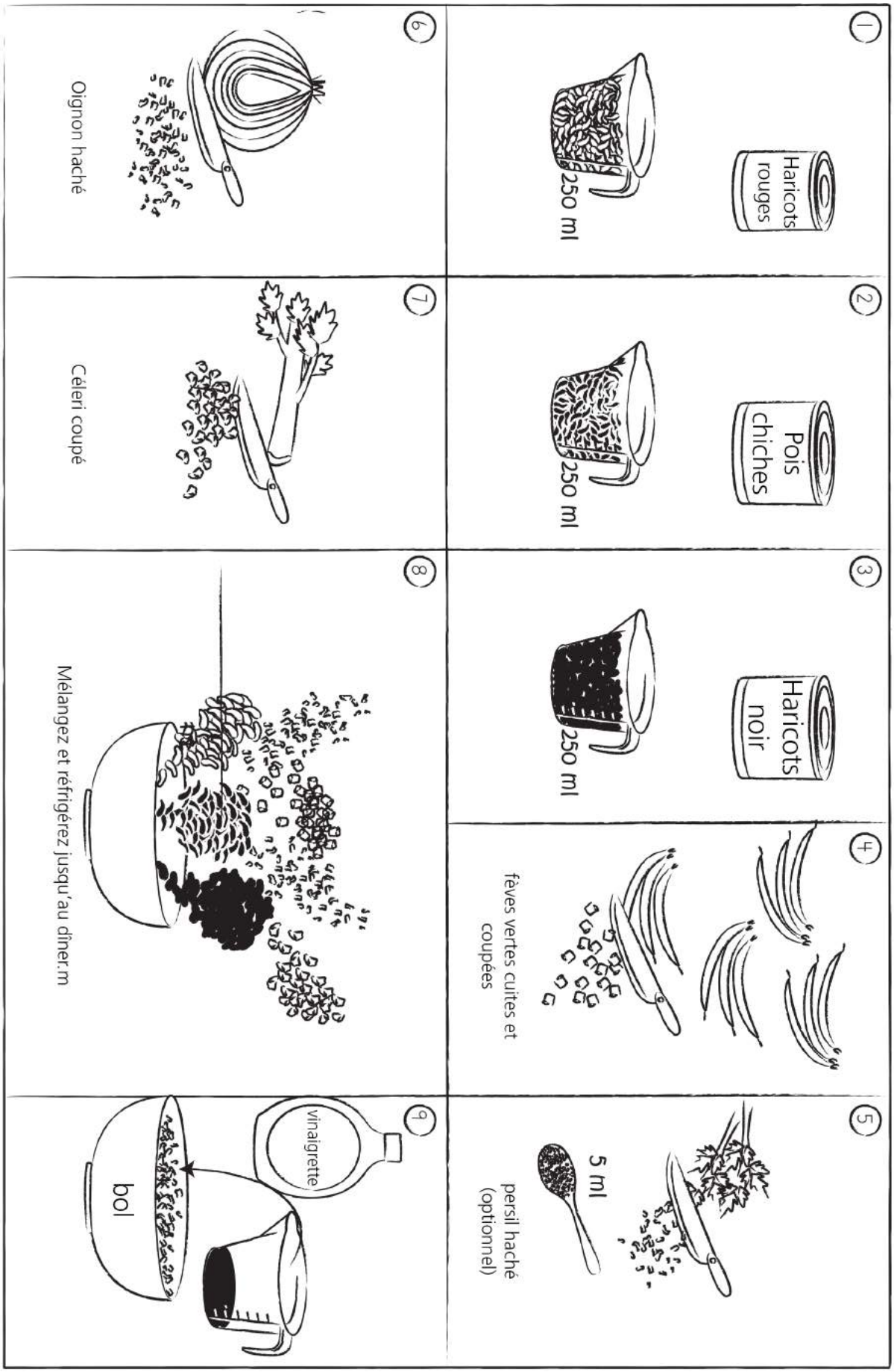
- Une tasse à mesurer
- Un couteau
- Une planche à découper
- Un grand bol

Ingrédients :

- 1 tasse de haricots rouges cuits
- 1 tasse de pois chiches cuits
- 1 tasse de haricots noirs cuits
- 12 fèves vertes cuites
- ½ oignon haché
- 1 branche de céleri
- 1 c. à thé (5 ml) de persil - optionnel
- 45 ml de vinaigrette (huile, vinaigre balsamique, épices)

Traduction et adaptation inspirée du livre de recettes WTK Cookbook

Préparation :



CARI DE POULET, AVEC DE LA NOIX DE COCO ET DES TOMATES

Cette recette est facile à faire en plus d'être préparée et cuite dans une même casserole en environ 30 minutes. La recette propose d'utiliser du poulet cru mais pour gagner du temps, il est toutefois possible de se servir des restes de poulet déjà cuits. Ceci réduira le temps de cuisson car il suffira de réchauffer le poulet pendant 4 à 5 minutes avant d'ajouter les tomates fraîches.

Faites participer votre enfant en lui demandant d'ouvrir les boîtes de conserve et de mesurer les épices. Discutez avec lui des épices indiennes tel le garam masala qui est un mélange d'épices qui réchauffent le corps. Pendant le souper où tout le monde mange du cari, ce serait intéressant de parler de ces épices indiennes qui ont pour but de réchauffer le corps, surtout si c'est l'hiver.

Portions : 4 portions
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Matériel :

- Grande casserole
- Cuillère de bois
- Ouvre-boîte
- Planche à découper
- Couteau

Ingrédients :

- 1 c. à soupe d'huile de noix de coco
- 1 oignon blanc finement haché
- 2 gousses d'ail écrasées
- ½ c. à thé de gingembre frais râpé
- 2 c. à thé de garam masala
- 1 c. à thé de poudre de cari
- 1 ½ tasses de lait de noix de coco
- 5 oz de tomates en purée (ou de pâte de tomates)
- 500 g (1 lb) de poitrines de poulet coupées en dés
- 2 tomates hachées

Préparation :

1. Faites fondre l'huile de noix de coco dans une grande casserole à feu moyen.
2. Lorsque l'huile est fondue, ajouter l'oignon et le faire revenir pendant 2 minutes pour le ramollir.
3. Ajoutez l'ail, le gingembre, le garam masala et la poudre de cari et continuez la cuisson en remuant continuellement.
4. Ajoutez le lait de noix de coco et la pâte de tomates et fouettez jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés.
5. Incorporez le poulet en dés et laissez mijoter pendant 15 minutes.
6. Enfin, ajoutez les tomates et laissez mijoter de 2 à 3 minutes.
7. Servez immédiatement sur du riz et accompagnez de papadum ou de pain naan.

Traduction et adaptation inspirées du site www.myfussyeater.com et du livre de recettes WTK Cookbook

TACOS DE POISSON

Les tacos de poisson sont simples à faire et sont remplis d'ingrédients frais tels que le poisson blanc fraîchement pêché, les fruits de mer ou votre poisson préféré. Votre enfant peut aider à couper et à mélanger les sauces et peut choisir ses garnitures préférées pour ce repas en famille.

Portions : 4 portions
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes

Matériel :

- Plaque de cuisson
- Planche à découper
- Couteau
- Petit bol

Ingrédients :

- 4 filets de poisson (doré, saumon, aiglefin, sole ou tilapia)
- Épices (sel, poivre, cumin et poudre de chili au goût
- 8 tortillas de blé entier ou de maïs
- 2 avocats hachés
- ½ tasse de laitue
- ¼ tasse de tomates hachées
- 1 citron tranché

Sauce blanche :

- 2 c. à soupe de yogourt nature
- 2 c. à soupe de mayonnaise
- 1c. à thé de jus de lime

Préparation :

1. Faites cuire le poisson au four à 400° F pendant 10 minutes (ou jusqu'à cuisson complète), avec du citron, du sel, du poivre et des épices comme le cumin ou la poudre de chili.
2. Préparez la sauce blanche en fouettant les 3 ingrédients.
3. Déchiquetez la laitue et coupez les tomates et les avocats.
4. Garnissez un tortilla de poisson, d'avocats, de laitue, de tomates ainsi que des autres garnitures.
5. Mettez la sauce blanche sur le dessus.
6. Voici d'autres options de garnitures dépendant de vos préférences et du type de poisson choisi : du chou finement coupé, de la coriandre hachée, des ananas ou des mangues coupés en dés, des poivrons hachés ou des oignons rouges coupés en fines rondelles.

Traduction et adaptation inspirées du site https://www.superhealthykids.com et du livre de recettes WTK Cookbook

« Manger de façon saine est bien plus que servir de la nourriture. C'est aussi important d'être un bon modèle, d'offrir une bonne variété d'aliments, d'impliquer les enfants, de s'amuser avec la nourriture, d'offrir une variété de choix et de couleurs et de ne pas oublier toute la composante physique. Lorsqu'ils mangent, les enfants apprennent des éléments de la langue, des habiletés sociales, des mathématiques (compter), des sciences (les nutriments) et de l'étude sociale (les aliments du monde). »

- Centre for Education Research Translations, University of PEI

SALSA AUX FRUITS

Cette recette simple utilise des fruits pour faire une version sucrée de salsa. Utilisez n'importe quelle combinaison de fruits en saison ou rendez-la plus tropicale en y ajoutant de la mangue et du kiwi. Cette salsa est délicieuse telle quelle ou comme garniture ajoutée à de la crème glacée, à du yogourt glacé ou même à du gruau.

Lorsque vous préparez les fruits, pensez à diviser chaque fruit en morceaux de façon à permettre à votre enfant de couper les morceaux en petits dés. Demandez à votre enfant de compter combien de morceaux de fruits il a coupés. Demandez-lui de compter combien il y a de framboises dans une tasse.

Utiliser un couteau sous la supervision d'un adulte, donne à votre enfant l'impression qu'il est compétent. Un couteau de sécurité pour enfant et une surface solide à un niveau adéquat près d'un adulte sont des considérations de sécurité importantes qui vont assurer que votre enfant s'amuse en cuisinant ce mets délicieux et lui donneront un sentiment de réussite.

Portions : 3 tasses
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de repos : 15 minutes

Matériel :

- Des couteaux
- Un grand bol
- Un zester
- Une cuillère

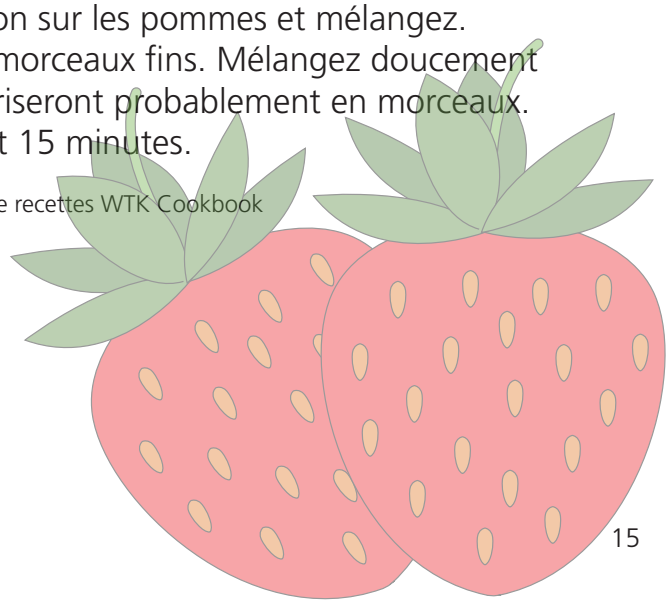
Ingrédients :

- 2 pommes Granny Smith
- 1 citron
- 1 tasse de melon ou de kiwi coupés en dés
- 2 tasses de fraises
- 1 tasse de framboises
- 4 c. à table de confit (framboises ou fraises)

Préparation :

1. Zestez le citron et mettez de côté. Pelez et coupez les pommes en petits morceaux. Pressez le citron, ajoutez deux cuillères à thé de jus de citron sur les pommes et mélangez.
2. Coupez les fraises et le melon ou le kiwi en petits morceaux fins. Mélangez doucement tous les ingrédients ensemble. Les framboises se briseront probablement en morceaux.
3. Laissez reposer à la température ambiante pendant 15 minutes.

Traduction et adaptation inspirées du site http://thecookierookie.com/ et du livre de recettes WTK Cookbook



LE GRANOLA

Que ce soit pour le petit déjeuner ou pour le goûter le granola est un aliment nutritif de choix lorsqu'il est accompagné de yogourt. Si votre enfant a des allergies aux noix vous pouvez toujours les substituer pour des graines de citrouille ou des graines de lin.

Lisez bien le mode de préparation avec votre enfant. Pendant que vous préparez la recette avec votre enfant, n'hésitez pas à lui demander de vous dire quelle est la prochaine étape à mesure que vous avancez. Encouragez votre enfant à mesurer les ingrédients et à regarder la capacité des cuillères à mesurer. Demandez-lui de comparer la capacité d'une cuillère à thé à celle d'une cuillère à soupe.

Portions : 10 portions pour enfant
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 40 minutes

Matériel :

- Un four
- Un grand bol
- Une ou deux plaques de cuisson
- Une spatule

Ingrédients :

- 3 tasses d'avoine à cuisson lente ou rapide
- 1 ½ tasses de noix de coco râpé et autres graines (p. ex., des graines de citrouille, des graines de tournesol, etc.) ou noix (p. ex., pacanes, noix de Grenoble, noix de cajou, etc.)
- 3 c. à soupe de cassonade ou de sirop d'érable
- 1 c. à thé de cannelle
- ¼ c. à thé de sel
- 2 c. à soupe d'huile de canola
- 1 tasse de fruits séchés (optionnel)

Préparation :

1. Préchauffez le four à 325° F.
2. Mélangez tous les ingrédients à part les fruits séchés et étendez le mélange sur deux plaques de cuisson en une couche uniforme (si vous n'avez qu'une seule plaque de cuisson, faites cuire une plaque à cuisson et répétez).
3. Faites cuire de 30 à 40 minutes, en remuant à toutes les 10 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit doré.
4. Ajoutez les fruits séchés (optionnel).
5. Laissez refroidir complètement avant de mettre le mélange granola dans un contenant ou un sac hermétique. Il se conserve bien au réfrigérateur pendant un mois.

Traduction et adaptation inspirées du site https://www.thecookierookie.com et du livre de recettes WTK Cookbook

RAGOÛT D'ORIGNAL CONSISTANT

Lors d'une journée froide d'automne ou d'hiver, rien n'est plus réconfortant et délicieux qu'une assiette de ragoût d'orignal. Discutez avec votre enfant de la raison pour laquelle nous disons qu'il est consistant (copieux et très nourrissant).

La viande d'orignal est naturellement faible en gras alors la clé de cette recette est dans sa préparation. La cuisson à feu doux pendant plusieurs heures permet d'attendrir la viande. Vous pouvez aussi remplacer l'orignal par du bœuf ou par de la viande de gibier (p. ex., caribou, wapiti ou chevreuil).

Portions : 6 portions
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 2 heures et 30 minutes

Matériel :

- Une grande casserole ou une cocotte en fonte
- Une planche à découper
- Un couteau
- Une cuillère de bois
- Des cuillères à mesurer

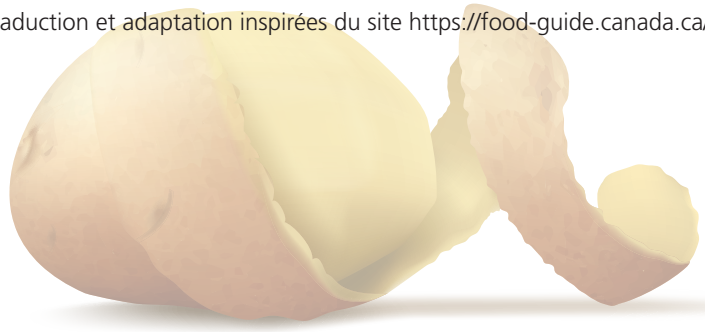
Ingrédients :

- 2 c. à thé d'huile de canola
- 1 lb et 4 onces d'orignal coupé en cubes
- 2 petits oignons coupés en gros morceaux
- 3 branches de céleri coupées
- 5 carottes pelées et coupées en rondelles
- 4 tasses de bouillon de bœuf non salé
- 5 pommes de terre à chair jaune pelées et coupées en dés
- 3 tasses de légumes congelés mélangés
- ½ c. à thé de persil séché
- ½ c. à thé de thym séché
- 4 feuilles de laurier séchées
- 1 c. à thé de poivre

Préparation :

1. Coupez les oignons et le céleri. Pelez les carottes et les pommes de terre.
2. Dans une grande casserole ou cocotte en fonte, faites chauffer l'huile à feu moyen. Faites brunir la viande d'orignal et mettre de côté.
3. Ajoutez les oignons dans la casserole et faites cuire de 2 à 3 minutes. Ajoutez le céleri et les carottes. Faites cuire de 7 à 8 minutes en remuant fréquemment.
4. Ajoutez la viande d'orignal et mélangez. Incorporez le bouillon de bœuf, les pommes de terre, les légumes congelés, le persil, le thym, les feuilles de laurier et le poivre et brassez. Recouvrez et laissez mijoter à feux doux pendant 2 heures. Enlevez les feuilles de laurier avant de servir.

Traduction et adaptation inspirées du site https://food-guide.canada.ca/en/ et du livre de recettes WTK Cookbook



LE HOUMOUS

Le houmous est une délicieuse collation lorsqu'il est accompagné de pain pita ou de crudités. C'est une excellente source de protéines végétales.

Cette recette est facile et vous permettra de jaser avec votre enfant au sujet de l'alimentation saine ainsi que du déroulement de sa journée et des sentiments qui en découlent. Vous pouvez apprendre à mieux connaître les amis de votre enfant et mieux comprendre la relation qu'il entretient avec eux à la maison et à l'école. Comment pouvons-nous enseigner à nos enfants à faire preuve d'empathie? Lorsque les enfants apprennent à cuisiner, ils commencent à penser aux autres et à être au service des autres. Demandez à votre enfant de mettre la table et encouragez-le à se servir et à servir les autres.

Portions : 6 portions

Temps de préparation : 10 minutes

Matériel :

- Un mélangeur électrique ou un robot culinaire
- Des cuillères et une tasse à mesurer
- Une spatule
- Un bol moyen

Ingrédients :

- Une boîte de 15 oz de pois chiches rincés et bien égouttés
- Le jus d'un citron ou environ ¼ de tasse
- ¾ c. à thé de sel casher ou de sel de mer
- 2 gousses d'ail finement hachées
- ¼ de tasse de yogourt nature
- 3 c. à table d'huile d'olive extra vierge et quelques gouttes pour arroser
- ¼ c. à thé de paprika fumé
- Du persil frais haché finement

Préparation :

1. Dans un robot culinaire, ajoutez les pois chiches, le jus de citron, le sel, l'ail et le yogourt.
2. Mélangez pendant 1 minute et ensuite enlevez le couvercle et grattez les bords du robot culinaire avec une spatule.
3. Mélangez pendant une autre minute.
4. Pendant que le robot culinaire est en marche, ajoutez l'huile d'olive.
5. Goûtez et vérifiez la consistance du mélange.
6. Si l'houmous est trop épais, diluez-le avec une c. à soupe d'eau. Juste avant de servir, saupoudrez le paprika fumé, le persil frais et arrosez de quelques gouttes d'huile d'olive.

Vous pouvez expérimenter en ajoutant d'autres types d'ingrédients pour donner d'autres saveurs à votre houmous. Par exemple, vous pouvez ajouter de la purée de citrouille pour un goût d'automne ou des poivrons rouges rôtis pour rehausser le goût.

Cette recette est une des recettes préférées du programme Bienvenue à la maternelle et a été traduite et adaptée à partir du livre de recettes WTK Cookbook.

CROUSTILLES DE CHOU FRISÉ

Le chou frisé est un légume vert populaire et il est souvent utilisé dans une salade. Le chou frisé peut aussi être transformé en croustilles nutritives.

Faire des croustilles de chou frisé est une activité facile et amusante qui va permettre d'impliquer votre enfant à planifier et à préparer les légumes dans la cuisine. À cet âge, les enfants aiment déchirer les feuilles et frotter (masser) les feuilles de chou frisé. Ceci leur permet de développer leur motricité fine et cette recette va pouvoir les encourager à manger plus de légumes! Demandez à votre enfant d'observer le changement de couleur des feuilles de chou frisé lorsqu'il les imbibe d'huile d'olive et lorsqu'elles cuisent au four.

Portions : 12 portions d'enfant
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes

Matériel :
- Cookie sheet

Ingrédients :
- 2 choux frisés
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel et de poivre

Préparation :
1. Lavez et essuyez le chou frisé soigneusement. Enlevez les tiges.
2. Déchirez le chou frisé en petits morceaux (environ 2 po. X 2 po.) et non pas en miettes.
3. En vous servant de vos mains, imbibez les morceaux de chou frisé d'huile d'olive.
4. Étendez uniformément sur une plaque de cuisson et arrosez d'huile d'olive (si nécessaire) et saupoudrez un peu de sel et de poivre.
5. Réchauffez le four à 325° F et faites cuire pendant 15 minutes. Vérifiez occasionnellement sans brasser jusqu'à ce que le chou soit légèrement doré et croustillant

Traduction et adaptation inspirées du site https://appetitetoplay.com/ et du livre de recettes WTK Cookbook

Manger en famille *c'est lorsque la nourriture est mise dans des plats de service au milieu de la table et lorsque que adultes encouragent chaque enfant à se servir seul ou avec l'aide d'un adulte. Quels sont les bienfaits de ce genre de repas pris en famille?*
- *Les enfants apprennent à utiliser plusieurs habiletés sociales.*
- *Les repas peuvent devenir des moments d'apprentissage et une bonne occasion de discuter de la provenance de la nourriture ou des principes de base de la nutrition.*
- *Les enfants apprennent à se servir eux-mêmes. Ils peuvent choisir la quantité de nourriture désirée et peuvent aussi se servir une deuxième fois s'ils ont encore faim.*
- *Les enfants sont plus aptes à essayer de nouveaux aliments lorsqu'ils voient d'autres enfants et adultes en manger.*
- *Les enfants aiment manger avec des adultes et imiter leurs comportements.*

- Manitoba Ministry of Health, Nutrition Handbook

ROULEAUX DE LAITUE

La laitue est un légume facile et amusant à faire pousser dans votre jardin.

Faire des rouleaux de laitue est une autre façon pour votre enfant de développer ses habiletés de prise de décision et d'autonomie lorsqu'il fera ses propres choix alimentaires éclairés. Lorsque vous vous rendez à l'épicerie de votre communauté ou au marché des fermiers, encouragez votre enfant à examiner les différentes variétés de laitue et tous leurs noms. Demandez-lui de décrire comment les sortes de laitue diffèrent l'une de l'autre et comment elles se ressemblent. Ensuite, invitez votre enfant à décider avec vous quelle variété serait la plus appropriée pour faire des rouleaux.

Portions : 8 portions
Temps de préparation : 10 minutes

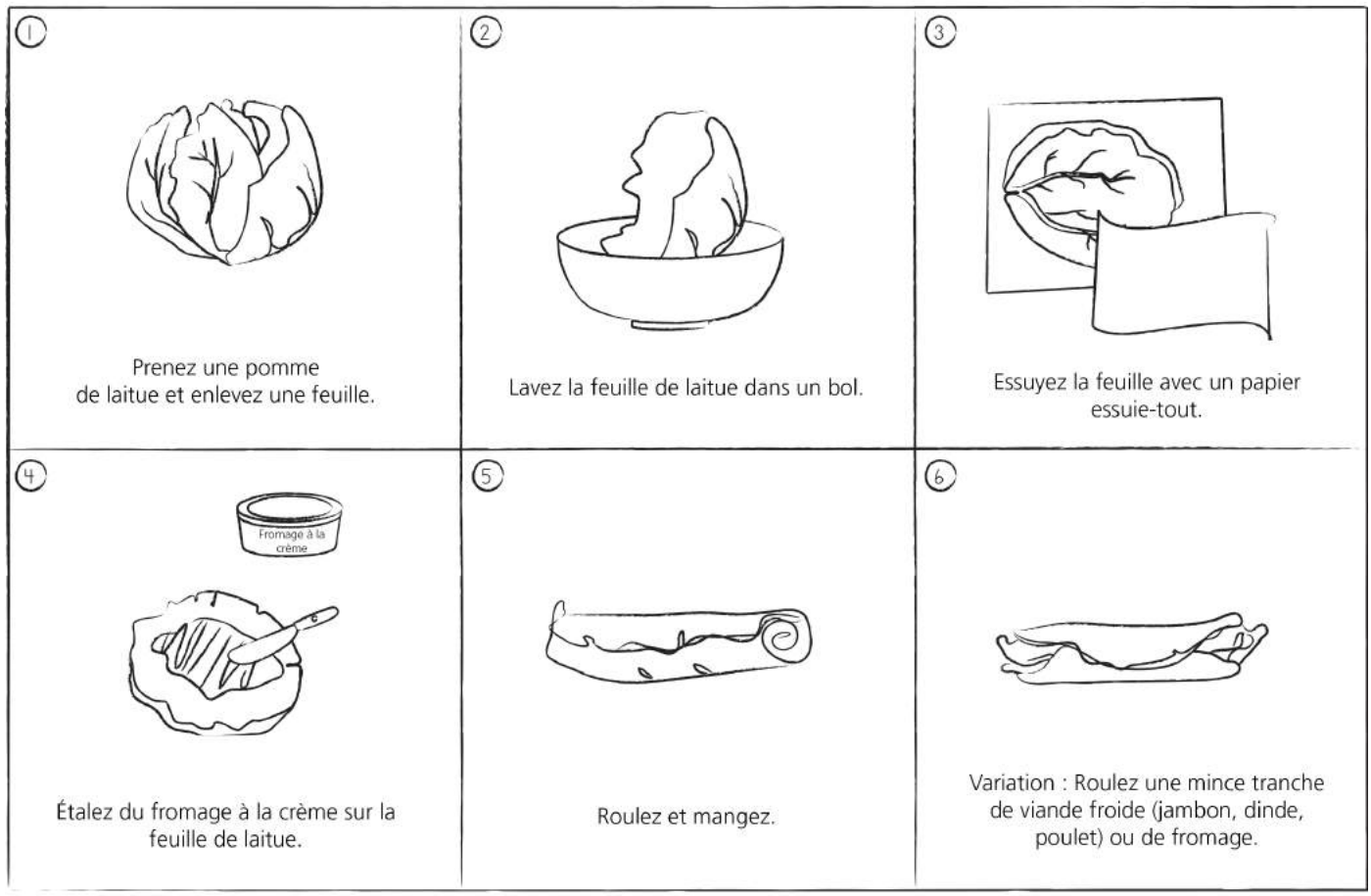
Matériel :

- Papiers essuie-tout
- Un couteau
- Un bol

Ingrédients :

- Une pomme de laitue
- Du fromage à la crème, de l'houmous, du beurre de tournesol ou du beurre WOW (tartinade de fèves de soya grillées)

Instructions



Cette recette est une des recettes préférées du programme Bienvenue à la maternelle et a été traduite et adaptée à partir du livre de recettes WTK Cookbook.

MINI-LASAGNES EN COUPES

Ces mini-lasagnes en coupes ont tous les éléments de la lasagne classique comme par exemple, les rangées de viande et trois types de fromages. Les pâtes à won-ton surgelées remplacent les pâtes régulières et vous pouvez les trouver dans la section des aliments congelés de votre épicerie. Vous pouvez demander à votre enfant de couper des cercles dans la pâte à won-ton en se servant d'un verre retourné ou d'un emporte-pièce. Votre enfant peut aussi vous aider à faire les rangées dans les moules à muffins.

C'est aussi le moment choisi pour discuter de la capacité des tasses à mesurer. Vous pouvez demander à votre enfant d'examiner les tasses à mesurer de plus près et de vous dire quelle fraction de tasse a la plus grande capacité (p. ex., est-ce ½ tasse, ¾, de tasse ou 1 tasse).

Lorsque vous attendez que les mini-lasagnes cuisent, encouragez votre enfant à mettre la table avec vous. Vous pourriez même préparer des questions que votre enfant pourrait poser aux autres membres de la famille lors du repas.

Portions : un moule à muffins à 12 cavités

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Matériel :

- Un moule à muffins à 12 cavités
- Des tasses à mesurer
- Un poêlon
- Des emporte-pièces ou un verre

Ingredients :

- 1/3 lb de bœuf haché
- Du sel et du poivre
- 24 pâtes à won-ton surgelées et décongelées
- 1 ¾ tasse de fromage parmesan râpé
- 1 ¾ tasse de fromage mozzarella râpé
- ¾ tasse de fromage ricotta
- 1 tasse de sauce pour pâtes

Préparation :

1. Préchauffez le four à 375° F. Vaporisez les moules à muffins avec un enduit végétal antiadhésif.
2. Faites rôtir le bœuf dans un poêlon et assaisonnez de sel et de poivre. Égouttez.
3. Coupez les pâtes à won-ton en forme de cercle (environ 2 ¼ pouces de diamètre), en utilisant un verre retourné ou un emporte-pièce. Vous pouvez en couper plusieurs à la fois. Conseil : Pour obtenir un effet plus rustique ne coupez pas les pâtes à won-ton.
4. Réservez ¾ de tasse de fromage parmesan et de fromage mozzarella pour le dessus des mini-lasagnes. Commencez en plaçant une pâte à won-ton dans le fond de chaque petit moule à muffins. Saupoudrez un peu de fromage parmesan, de fromage ricotta et de fromage mozzarella. Ajoutez un peu de viande et de sauce à pâtes.
5. Répétez les rangées : pâte à won-ton, fromage parmesan, fromage ricotta, fromage mozzarella, viande et sauce à pâtes. Ajoutez le fromage parmesan et le fromage mozzarella que vous avez réservés sur le dessus.
6. Faites cuire de 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient dorés. Retirez du four et laissez refroidir pendant 5 minutes. Utilisez un couteau pour décoller le bord des mini-lasagnes avant de les retirer du moule.

MINI-QUICHES

Il y a plusieurs façons de préparer des quiches avec des ingrédients variés et optionnels. Il existe plusieurs choix pour ceux qui ont des intolérances au lactose et au gluten et ces choix peuvent inclure des quiches sans viande, sans croûte ou sans fromage. C'est un aliment qui est facile à préparer même pour une seule ou quelques personnes. Vous pouvez servir ces mini-quiches en tout temps au courant de la journée (déjeuner, dîner, souper ou au goûter).

Les mini-quiches comprennent des ingrédients qui sont facilement disponibles tels que les œufs, le lait, le fromage et les légumes frais ou surgelés. Lorsque vous montrez à votre enfant à cuisiner en transformant des ingrédients simples, vous leur présentez aussi une excellente façon de planifier les prochains repas ou goûters!

Lorsque vous choisissez les ingrédients que vous aimeriez ajouter, goûtez à des échantillons de fromages ou de légumes avec votre enfant de façon à lui présenter le vocabulaire utilisé pour décrire une variété d'aliments (p. ex., croustillant, sucré, sûr, amer, épicé, piquant, fade, grumeleux, gluant, salé et savoureux).

Portions : 12 mini-quiches
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 25 à 30 minutes

Matériel :

- Un moule à muffins à 12 cavités
- Des tasses à mesurer
- Des cuillères à mesurer

Ingrédients :

- **Option avec croûte :** 1 croûte à tarte réfrigérée et coupée en petits cercles avec un verre retourné, pour mettre dans le fond de chaque petit moule; 12 pâtes à won-ton ou carrés de pâte feuilletée pour le fond des petits moules
- **Option sans croûte :** de l'enduit végétal antiadhésif
- 4 œufs
- 1 tasse de lait
- ½ c. à thé de sel
- **Choix de viande :** environ 1 ½ à 2 c. à soupe par mini-quiche de morceaux de bacon, de jambon, de saucisses au porc ou à la dinde, de dinde hachée ou de saumon cuits.
- **Choix de légumes :** environ 1 ½ à 2 c. à soupe par mini-quiche d'épinards, de courgettes, de champignons, de poivrons (verts, rouges, jaunes ou oranges), d'asperges ou d'oignons verts.
- **Choix de fromages râpés :** environ 1 ½ à 2 c. à soupe par mini-quiche de fromage cheddar, mozzarella, suisse, feta ou n'importe quel autre fromage à pâte dure.

Préparation :

1. Préchauffez le four à 375° F.
2. Vaporisez les moules à muffins avec de l'enduit végétal antiadhésif.
3. Placez la croûte à tarte coupée en petits cercles au fond de chaque moule.
4. Fouettez les œufs, le lait et le sel dans une tasse à mesurer de 4 tasses; mettez de côté.
5. Déposez le fromage, la viande et les légumes (selon votre préférence) dans le fond de chaque moule.
6. Distribuez également le mélange d'œufs dans chacun des moules (remplir au ¾).
7. Faites cuire à 375° F de 20 à 25 minutes (en vérifiant de temps en temps sans toutefois les brasser) ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
8. Laissez refroidir un peu et servir avec une salade ou une rôtie (du pain grillé).

Ces mini-quiches peuvent être préparées à l'avance et congelées. Elles forment un repas riche en protéines et permettent à votre enfant de manger plus de légumes. Vous pouvez les réchauffer dans un four à micro-ondes.

Pour les enfants plus jeunes – tous les ingrédients peuvent être cuits, coupés et placés dans des petits bols afin de permettre à votre enfant de préparer ses propres quiches à son goût.

Pour les enfants plus vieux : - votre enfant peut aider à couper et à hacher les ingrédients sous la supervision d'un adulte.

Cette recette est une des recettes préférées du programme Bienvenue à la maternelle et a été traduite et adaptée à partir du livre de recettes WTK Cookbook.

CROQUETTES DE THON

Les croquettes de thon sont vite à faire puisque vous pouvez utiliser du thon en boîte et elles peuvent faire partie d'un repas délicieux que vous ferez avec votre enfant. C'est l'occasion idéale pour votre enfant d'apprendre à se servir d'un ouvre-boîte et à battre un œuf. Avec des mains propres, votre enfant aimera faire les boulettes, les aplatir et les placer sur une plaque de cuisson recouverte de papier ciré. Votre enfant peut aussi aplatir les boulettes entre deux morceaux de papier ciré. C'est une recette qui permet à votre enfant de vivre un apprentissage pratique qui donne un résultat savoureux.

Lorsque vous nettoyez après avoir cuisiné, c'est l'occasion idéale de renforcer l'importance de nettoyer la cuisine et de bien ranger la vaisselle ou le matériel utilisé à sa place. Savoir bien nettoyer est une habileté importante que votre enfant doit apprendre. Ceci est un apprentissage qui influencera d'autres aspects de sa vie et même comment il s'y prendra pour compléter ses travaux à l'école. Organiser le matériel et les ingrédients pour faire la cuisine, planifier des repas à l'avance, faire la lecture de recettes et la faire dans l'ordre proposé sont tous des habiletés qui permettront à votre enfant de s'autogérer.

Portions : 4 croquettes
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes

Matériel :

- Un ouvre-boîte
- Des tasses à mesurer et des cuillères à mesurer
- Un bol moyen
- Une plaque de cuisson
- Du papier ciré
- Une poêle

Ingrédients :

- 2 boîtes de 6 oz. de thon égoutté
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe d'eau
- 2 c. à soupe d'oignons verts hachés
- ¼ de tasse de céleri haché
- Du sel et du poivre
- 1 œuf
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à thé de moutarde Dijon
- ½ tasse de pain de blé entier coupé en petits morceaux

Instructions

1. Égouttez les deux boîtes de thon.
2. Mélangez le thon, la moutarde, le pain, le jus de citron, l'eau, les oignons, le céleri, le sel, le poivre et l'œuf dans un bol jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés.
3. Divisez le mélange en 4 portions égales. Formez une boulette avec chaque portion du mélange et aplatissez-la (soit avec les mains, soit entre deux morceaux de papier ciré). Placez les croquettes sur une plaque de cuisson recouverte de papier ciré et mettre au réfrigérateur environ une heure (optionnel – mettre au congélateur 15 minutes pour que les croquettes gardent leur forme lors de la cuisson).
4. Faites chauffer l'huile d'olive et déposez les croquettes dans la poêle et continuez de cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées ou environ 3 à 4 minutes de chaque côté.

 Traduction et adaptation inspirées du site http://allrecipes.com/ et du livre de recettes WTK - Cookbook

SAUTÉ DE LÉGUMES

Lorsque les jardins et les épiceries locales sont remplis de légumes frais, un sauté de légumes sur un lit de riz brun ou sur des pâtes de blé entier est un excellent choix de repas. Discutez avec votre enfant à propos du titre de la recette et de ce qu'il croit devoir faire dans cette recette. Amusez-vous avec les mots qui riment. Demandez-lui de trouver des mots qui riment avec sauté, remuer et rouge. Parlez-lui de l'importance de couper les légumes en petits morceaux pour permettre à tout le monde de manger lentement et de mastiquer adéquatement.

Pendant que votre enfant lave et hache les légumes, vous pouvez préparer les pâtes ou le riz brun afin de créer un délicieux repas nutritif.

Portions : 8 portions

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minute

Matériel :

- Un petit bol
- Un couteau
- Une planche à découper
- Une grande poêle antiadhésive ou un wok
- Des tasses à mesurer et des cuillères à mesurer
- Un fouet
- Une cuillère de bois

Ingrédients :

- 1 chou-fleur coupé en fleurons
- 1 brocoli coupé en fleurons
- 1 poivron rouge et 1 poivron vert coupés en dés
- 1/3 de tasse ou 80 ml de sauce soya à faible teneur en sel
- ¼ de tasse ou 60 ml de bouillon de poulet à faible teneur en sel
- 2 c. à soupe ou 30 ml de vinaigre
- 1 c. à soupe ou 15 ml de sucre
- 2 gousses d'ail émincées et écrasées
- 1 c. à soupe ou 15 ml de fécule de maïs
- 1 c. à soupe ou 15 ml d'huile d'olive ou de canola
- 1 boîte de 15 oz. d'épis de maïs miniatures

Préparation :

1. Lavez et coupez le chou-fleur et le brocoli en fleurons et hachez le poivron rouge et le poivron vert en dés.
2. Ouvrez une boîte d'épis de maïs miniatures et égouttez.
3. Dans un petit bol, fouettez la sauce soya, le bouillon de poulet, le vinaigre, le sucre, l'ail et la fécule de maïs.
4. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle antiadhésive ou un wok à feu moyen-élevé.
5. Ajoutez le chou-fleur et faites sauter, en remuant pendant 5 minutes.
6. Ajoutez le brocoli, les poivrons rouges, les poivrons verts et les épis de maïs miniatures au chou-fleur et faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres, environ 7 minutes.
7. Incorporez le mélange de sauce soya et enrobez les légumes.
8. Continuez à faire cuire environ 2 minutes pour laisser épaissir la sauce.
9. Servez sur un lit de riz brun ou sur des pâtes de blé entier. Suivez les directives sur les emballages de riz ou de pâtes pour les cuire.

Traduction et adaptation inspirées du site http://appetitetoplay.com/ et du livre de recettes WTK - Cookbook

MUFFINS À GRAINS ENTIERS AUX BLEUETS

Faire des muffins nourrissants aux petits fruits est une bonne façon de célébrer l'arrivée de ces petits fruits pendant l'été! Vous pouvez utiliser n'importe quels petits fruits en saison comme par exemple les framboises, les camerises (http://www.camerisequebec.com/la-camerise.php) et les mûres. Lorsque les petits fruits ne sont pas en saison, vous pouvez certes les remplacer par des fruits congelés. Aller ramasser des petits fruits ou aller visiter les fermes qui en ont est une aventure excitante. C'est une occasion parfaite de permettre à votre enfant de voir d'où proviennent ces fruits, comment ils sont préparés et comment ils se retrouvent chez vous.

Lors de la préparation des muffins, votre enfant aimera mesurer et mélanger les ingrédients pour ensuite verser le mélange dans chaque moule à muffin. Si vous êtes à l'aise et plus aventureux, vous pouvez même demander à votre enfant de casser l'œuf et de l'ajouter dans le bol.

Aidez votre enfant à comprendre la différence entre liquide et solide et parlez de la texture des aliments (épais/plus liquide, lisse/grumeleux, mou/croustillant, sucré/salé/amer). Laissez votre enfant vous aider autant que possible et parlez-en!

Portions : 12 muffins
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Matériel :

- Un moule à muffins à 12 cavités
- Des tasses à mesurer
- Des cuillères à mesurer
- Des cure-dents (pour vérifier le degré de cuisson)
- Coupelles en papier (optionnel)
- Une cuillère à mélanger
- Un gros bol
- Un bol moyen

Ingrédients :

- 1 ¼ tasses de farine de blé entier
- 1 ¼ tasses de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ¼ de tasse de farine de lin
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude
- ½ c. à thé de cannelle moulue
- ¼ c. à thé de sel
- 1 tasse de compote de pommes
- ½ tasse de cassonade tassée
- ½ tasse de babeurre (ou ajoutez 1 ½ c. à thé de vinaigre à ½ tasse de lait et laissez reposer 10 minutes
- 1 c. à table d'huile végétale
- 1 œuf
- ¾ de tasse de bleuets (si vous utilisez des bleuets, décongelez avant de les ajouter

Préparation :

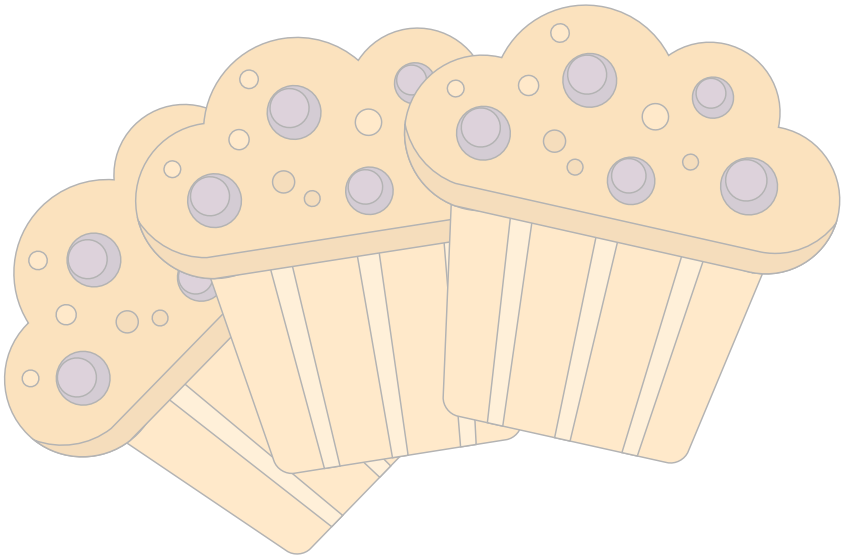
1. Préchauffez le four à 375° F. Graissez les cavités à muffins ou y déposez une coupelle en papier dans chaque cavité.
2. Dans un grand bol, mélangez la farine, les flocons d'avoine, la farine de lin, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sel.
3. Dans un autre bol, mélangez la compote de pommes, la cassonade, l'huile végétale et l'œuf.
4. Incorporez les ingrédients secs au deuxième mélange liquide et mélangez le tout. Ajoutez les bleuets délicatement à la pâte.
5. Versez la pâte dans les cavités du moule à muffins. Remplissez les cavités aux deux tiers.
6. Mettez le moule à muffins au four préchauffé environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient fermes au toucher ou qu'un cure-dents en ressorte propre.

This recipe is adapted from bettertogetherbc.ca

Enseignez la nutrition de façon positive

- *Enseignez aux enfants qu'il existe une variété d'aliments et mettez l'importance sur leurs bienfaits sur le corps et l'esprit.*
- *Gardez vos messages positifs : « manger une variété d'aliments donne de l'énergie pour jouer et penser ». Évitez les commentaires négatifs ou ceux qui suscitent la peur : « manger un tel aliment n'est pas sain. »*
- *Insistez sur les comportements tels, manger, dormir et faire de l'exercice régulièrement pour bien se sentir et non pour maîtriser son poids. Se peser, utiliser des tableaux ou des graphiques de poids et le comptage de calories peuvent nuire à l'adoption de comportements sains.*
- *Soyez un bon modèle et mettez l'importance sur une image positive du corps et respectez la diversité et les différences de chacun. Évitez de partager votre point de vue personnel au sujet de la nourriture et du poids des gens. Nous devons respecter, accepter et célébrer les différences.*

- Registered Dietitians of the Manitoba School Nutrition Action Group



PARFAIT AU YOGOURT

Ceci est une de nos recettes préférées qui pourrait être servie au centre intitulé « Des choix sains » lors d'une journée d'accueil à l'école. Il y a seulement trois ingrédients simples et les directives sont faciles à suivre pour un enfant avec un peu d'aide de sa famille. La recette peut être facilement adaptée pour ceux qui ont des allergies aux noix, au gluten ou aux produits laitiers en utilisant des céréales sans noix ou sans gluten et du yogourt sans lactose et des fruits en saison ou des fruits congelés en tout temps.

Les enfants peuvent utiliser une tasse à mesurer tel que proposé ou simplement trois parties égales de chacun des ingrédients. C'est nutritif et délicieux et un met que les enfants peuvent apprendre à faire par eux-mêmes. C'est l'occasion idéale de présenter des mots qui décrivent le goût et la texture des aliments. Par exemple, les céréales sont croustillantes tandis que le yogourt a un goût crémeux et onctueux et que les fruits peuvent avoir un goût sucré ou sûr. Posez le type de questions suivantes : Qu'est-ce qui arrive? Que voyez-vous et qu'entendez-vous? Quel goût a cet aliment?

Portion : 1 portion

Temps de préparation : 5 minutes

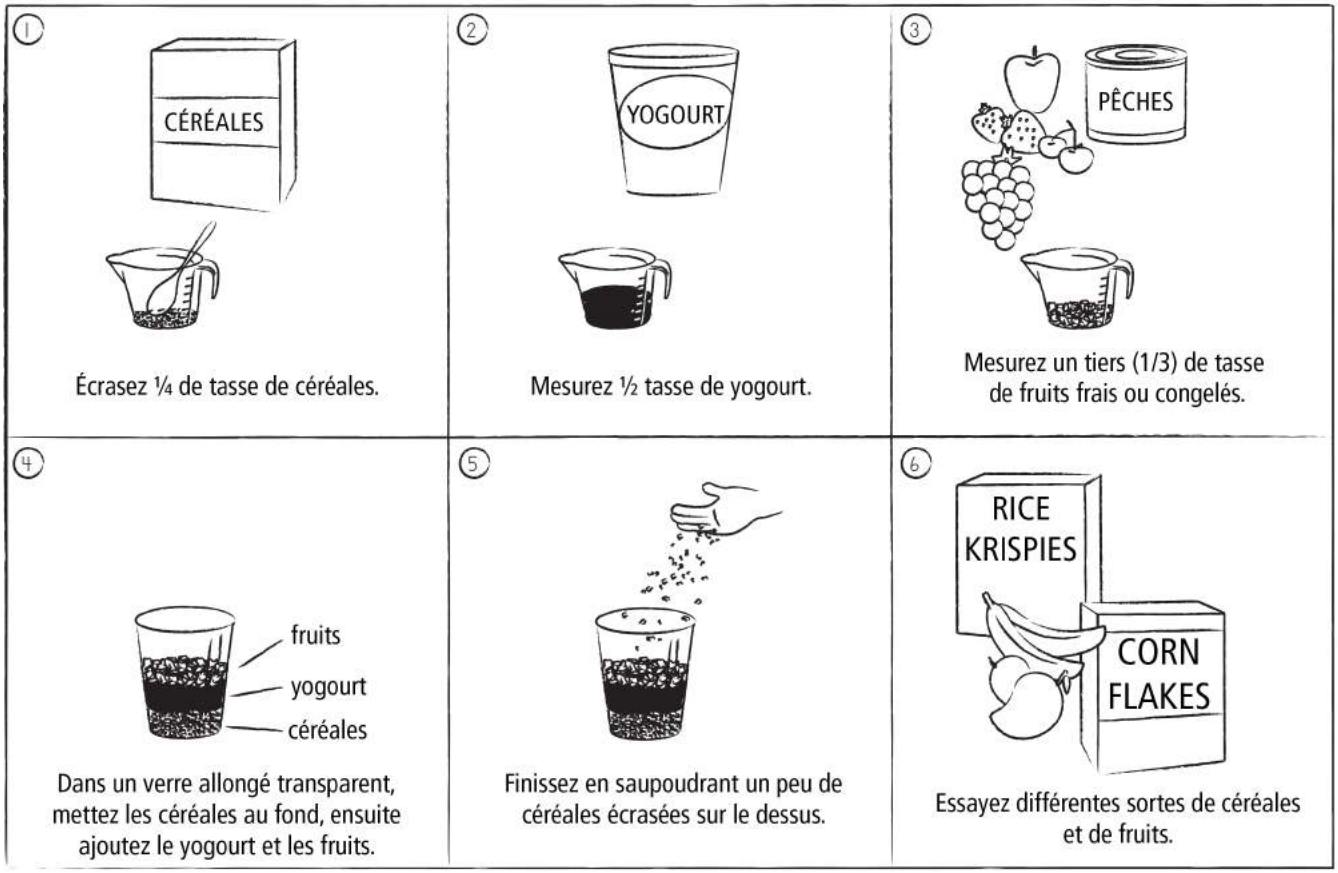
Matériel :

- Un verre allongé et transparent
- Une tasse à mesurer
- Une cuillère pour écraser les céréales

Ingrédients :

- ¼ de tasse de céréales
- ½ tasse de yogourt
- 1/3 de tasse de fruits frais ou congelés

Préparation :



TORTILLA ROULÉE À LA BANANE

Cette recette propose un déjeuner rassasiant et devient donc un bon départ pour l'école!

Portions : 4 portions
Temps de préparation : 10 minutes

Matériel :

- Une tasse à mesurer
- Une cuillère à soupe

Ingrédients :

- 4 grandes tortillas de blé entier
- 1 tasse (250 ml) de beurre d'amandes (fait à la maison ou acheté à l'épicerie)
- ½ tasse (125 ml) de céréales de type granola (fait à la maison ou acheté à l'épicerie)
- ½ tasse (125 ml) d'amandes émincées
- 4 bananes mûres
- 2 c à soupe de miel (30 ml)

*Variations possibles : du beurre de noix de cajou; du beurre d'arachide, du beurre de noisettes.
*Mise en garde : Vérifiez le montant de sucre ajouté dans les beurres de noix achetés à l'épicerie.

Préparation :

1. 1.Étalez le beurre d'amandes (ou autre beurre de noix) uniformément sur chaque tortilla.
2. Saupoudrez les céréales de type granola et les amandes émincées sur le beurre d'amandes ou de noix.
3. Déposez une banane au centre de chaque tortilla.
4. Arrosez chaque banane de miel (environ ½ c. à soupe par banane).
5. Roulez une tortilla autour de chaque banane et coupez-la en deux.
6. Servez avec un verre de lait.

Cette recette se conserve 2 jours au réfrigérateur lorsque vous l'emballez dans une pellicule de plastique. Toutefois, elle ne se congèle pas.

Adaptation de la recette provenant du site https://www.iga.net/fr/videos/minutes_futees/minutes_futees_-_tortilla_roulee_a_la_banane?fbclid=IwAR2aE2_lkEcN80kNX9zTQ7Y0jmouYMA9Y26_fzD77FTsaQIXntqbFIRvnyM

FRICOT DE POULET

Cette version acadienne de poulet et de boulettes de pâte ou grands-pères combine les saveurs réconfortantes des carottes, des patates et du poulet pour créer un met automnal complet. Les restants, s'il y en a, sont encore meilleurs le jour suivant, comme c'est le cas avec la plupart des soupes et des ragoûts.

Portions : 4 portions
Temps de cuisson : 60 minutes

Matériel :

- Une grande marmite
- Une casserole
- Un bol moyen
- Une tasse à mesurer
- Une cuillère à soupe

Ingrédients :

Pour le fricot :

- 3 lb (1,4 kg) de morceaux de poulet, sans peau
- 10 tasses (2,5 l) d'eau
- 2 gros oignons hachés
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre
- 1 c. à soupe de farine
- 6 grosses pommes de terre pelées et coupées en dés
- 1 c. à soupe (15 ml) de sel
- 1 c. à thé (5 ml) de poivre
- 1 c. à soupe de sariette
- 2 carottes moyennes, pelées et tranchées

Pour les boulettes de pâte (ou grands-pères) :

- 1 tasse (250 ml) de farine
- 1 c. à thé (5 ml) de sel
- 1 c. à soupe (15 ml) de levure
- ½ tasse (125 ml) d'eau froide

Préparation du fricot :

1. Dans une grande marmite, faites mijoter le poulet 30 minutes.
2. Retirez le poulet et le laissez refroidir légèrement. Conservez le bouillon.
3. Faites sauter l'oignon dans du beurre 1 minute dans une autre casserole.
4. Ajoutez la farine et cuisez de 1 à 2 minutes.
5. Désossez le poulet et coupez-le en morceaux.
6. Ajoutez tous les ingrédients dans le bouillon et laissez mijoter pendant 30 minutes. Goûtez et ajustez l'assaisonnement.

Préparation des boulettes de pâte ou des grands-pères :

1. Dans un bol, mélangez la farine, le sel et la levure chimique.
2. Ajoutez graduellement l'eau froide.
3. Déposez le mélange, une cuillérée à la fois, sur le fricot et laissez reposer 7 minutes avant de servir.

Recette gracieusement fournie par le « New Brunswick Chicken Marketing Board » https://www.poulet.ca/recettes/fricot-de-poulett

SITES ET RECETTES SUPPLÉMENTAIRES

Le site **Naître et grandir** (https://naitreetgrandir.com/fr) est une excellente source de renseignements qui peut vous offrir de l'information supplémentaire au sujet du développement de votre enfant. Sous l'onglet « 3 à 5 ans », vous pouvez voir une section spécifique à l'alimentation. Voici trois recettes familiales qui apparaissent dans cette section et qui pourraient vous intéresser :

- **Boucles toutes garnies :** https://naitreetgrandir.com/fr/recette-familiale/r/recette-boucles-toutes-garnies/
- **Muffins au saumon** : https://naitreetgrandir.com/fr/recette-familiale/r/recette-muffins-au-saumon/
- **Pain perlimpinpin** : https://naitreetgrandir.com/fr/recette-familiale/r/recette-pain-perlimpinpin/

Les diététistes du Canada proposent un autre site intéressant, **Découvrez les aliments**, qui offre des recettes nutritives et faciles (https://www.unlockfood.ca/fr/default.aspx).

La recette de biscuits tendres aux pacanes et gingembre est une recette gagnante du concours de recettes d'enfant 2017. Elle a reçu la mention honorable. Vous retrouverez cette recette sur la page Web suivante :

- **Biscuits tendres aux pacanes et gingembre** : https://www.unlockfood.ca/fr/Recettes/Collations/Biscuits-tendres-aux-pacanes-et-au-gingembre.aspx

Le site Web de **Ricardo** comprend une section pour enfants qui contient 327 recettes (https://www.ricardocuisine.com/themes/pour-enfants). À vous de choisir les recettes qui vous conviennent. Par contre, nous vous proposons la recette suivante :

- **Quinoa aux légumes racines** : https://www.ricardocuisine.com/recettes/5217-quinoa-aux-legumes-racines

Le Centre de référence en alimentation à la petite enfance (http://www.nospetitsmangeurs.org) offre aussi des conseils et des recettes pour la petite enfance. Afin de vous inciter à découvrir ce site, voici une recette familiale succulente :

- **Potage attrape-lapin (aux carottes)** : http://www.nospetitsmangeurs.org/recettes/potage-attrape-lapin/

Enfin, le site des **Producteurs laitiers du Canada** (https://producteurslaitiersducanada.ca/fr) nous offre de bons conseils au niveau de la santé et des recettes sous les onglets Plaisirs laitiers et Éducation Nutrition. Voici une recette facile et amusante à préparer que nous avons retenue pour vous :

- **Doigts de poulet et trempette miel et moutarde** : https://producteurslaitiersducanada.ca/fr/plaisirs-laitiers/recettes/doigts-de-poulet-et-trempette-miel-et-moutarde

PLANIFICATION DE REPAS

NOS RECETTES PRÉFÉRÉES

N'oubliez pas de faire participer votre enfant lorsque vous préparez les repas favoris de votre famille ou encore des plats régionaux ou traditionnels. Pendant que vous faites la cuisine, célébrez votre culture en préparant des plats qui la représente et en racontant des histoires au sujet de vos traditions et de vos réunions de famille et comment la nourriture en fait partie.

Titre de la recette :

Portion :
Temps de préparation :
Temps de cuisson :

Matériel :

-
-
-
-
-
-

Ingrédients :

-
-
-
-
-
-
-

Préparations :

1.
2.
3.
4.
5.

PLANIFICATION HEBDOMADAIRE DE REPAS

Il y a de nombreux avantages à permettre à toute la famille de participer à la planification des repas et des collations. Chaque membre de la famille peut aider d'une façon ou d'une autre en choisissant des repas ou des recettes, en ajoutant des aliments à la liste d'épicerie, en vérifiant le réfrigérateur et le garde-manger, en parcourant les circulaires pour découvrir les meilleures aubaines d'aliments sains et en préparant un dossier de recettes préférées.

Les enfants apprennent des compétences essentielles telles que faire un budget, organiser, lire une recette, préparer une liste d'épicerie, suivre des directives et mesurer des ingrédients. Impliquer les enfants à un jeune âge va aussi leur permettre d'adopter des habitudes alimentaires saines ainsi que d'autres habiletés. Ces dernières leur permettront de faire l'épicerie, de récolter la nourriture, de préparer un repas nourrissant, de diminuer le gaspillage d'aliments et d'apprendre comment la nourriture fait partie intégrante de leur culture et de leurs traditions.

Quand tout le monde contribue à cette expérience journalière importante, la planification et la préparation de la nourriture saine et nutritive, deviennent des activités excellentes qui permettent à la famille de l'apprécier ensemble.

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
DÉJEÛNER							
DÎNER							
SOUPER							
GOÛTER							

LISTE D'EMPLETTES

Vérifiez les circulaires, les annonces et les coupons pour les aubaines

Légumes (en saison, couleur – vert foncé, rouge, orange, variété)	**Fruits (en saison, entier, variété)**
Protéines (viande, haricots, pois verts, poisson, œufs, noix, produits laitiers – lait, fromage, yogourt)	**Grains entiers (pain, pâtes, riz, céréales)**
Aliments secs ou en boîte de conserve (légumes, fruits, haricots, pois verts)	**Aliments surgelés**

LISTE DE LIVRES

Le grand livre des petits chefs est un recueil d'activités culinaires éducatives pour les enfants de 3 à 5 ans. Cette ressource a été conçue par l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada, en collaboration avec des experts des domaines de l'éducation, de la petite enfance, de la nutrition et de la santé publique.

https://moqs.org/wp-content/uploads/Le-grand-livre-des-petits-chefs-activités-culinaires-3-à-5-ans.pdf

Mon premier livre de recettes – Ricardo est un bouquin qui comprend une collection de recettes simples mais amusantes qui a pour but d'inciter les jeunes à cuisiner tout en ayant du plaisir.

Auteur : Ricardo Larrivée
Éditeur : La Presse
ISBN: 9782897054489

Je cuisine avec toi est un cahier d'activités qui invite les enfants à développer leurs compétences dans la cuisine.

Auteures : Stéphanie Aubin, Catherine Desforges et Hélène Laurendeau
Éditeur : Edito Québec
ISBN: 9782924720738

Mon premier livre de recettes est un livre très bien illustré qui contient des recettes nutritives et qui encourage les enfants à faire la cuisine. Quatre nutritionnistes ont collaboré à la rédaction de ce livre.

Auteures : Julie Leclerc, Julie Doyen, Marie-Claude Riel et Geneviève Venne
Illustratrice : Isabelle Charbonneau
Éditeur : Dominique et compagnie
ISBN: 9782897395537

Histoire de pêche (Série Mandarine et Kiwi) est un album illustré dans lequel Mandarine et Kiwi découvrent la pisciculture. À la fin du livre, l'auteure propose une délicieuse recette de truite.

Auteure : Laïla Héloua
Illustratrice : Nathalie Lapierre
Éditeur : Bayard
ISBN: 9782895792611

La courge masquée (Série Mandarine et Kiwi) est un album illustré dans lequel Mandarine et Kiwi découvrent l'origine de la citrouille. L'auteure suggère une succulente recette de potage.

Auteure : Laïla Héloua
Illustratrice : Nathalie Lapierre
Éditeur : Bayard
ISBN: 9782895794806

La fondue au fromage (Série Mandarine et Kiwi) est un album illustré dans lequel Mandarine et Kiwi visitent une ferme laitière. L'album se termine avec une excellente recette de fondue au fromage.

Auteure : Laïla Héloua
Illustratrice : Nathalie Lapierre
Éditeur : Bayard
ISBN: 9782895790358

La surprise du marché (Série Mandarine et Kiwi) est un album illustré dans lequel Mandarine et Kiwi se rendent au marché pour acheter des ingrédients afin de préparer une savoureuse surprise.

Auteure : Laïla Héloua
Illustratrice : Nathalie Lapierre
Éditeur : Bayard
ISBN: 9782895793304

Le pain de grand-père (Série Mandarine et Kiwi) est un album illustré dans lequel Mandarine et Kiwi apprennent à faire du pain avec leur grand-père qui est boulanger.

Auteures : Laïla Héloua
Illustratrice : Nathalie Lapierre
Éditeur : Bayard
ISBN: 9782895791294

Les crêpes au sirop d'érable (Série Mandarine et Kiwi) est un album illustré dans lequel Mandarine et Kiwi se rendent à l'érablière et apprennent comment le sirop d'érable est fabriqué. L'album se termine avec une succulente recette de crêpes.

Auteure : Laïla Héloua
Illustratrice : Nathalie Lapierre
Éditeur : Bayard
ISBN: 9782895790761

Comptines et cuisine est un recueil de comptines originales mettant en vedette des bestioles amusantes tout en proposant aux enfants des recettes pour préparer de délicieux petits plats nutritifs.

Auteurs : Frédéric Gayer et Sophie Gayer
Éditeur : Bouton d'or Acadie
ISBN: 9782897501372

La salade de César raconte l'histoire de César et de son frère Jules qui doivent faire une salade pour remplacer celle qu'ils ont mangée en cachette. C'est une histoire ludique et amusante qui ne manque pas d'imagination!

Auteure : Mireille Messier
Illustratrice : Julie Cossette
Éditeur : Éditions de la Smala
ISBN: 9782924019115

Diego l'escargot est un album illustré dans lequel Diego l'escargot part à l'aventure et se retrouve dans un verger d'Acadie. Est-ce que Diego trouvera un ami ou est-ce qu'il se fera avaler tout rond?

Auteure : Marie-France Comeau
Illustrateur : Gilles Cormier
Éditeur : Boucle d'or Acadie
ISBN: 9782896820313

Partenariat en Éducation | The Learning Partnership

Ceci est un projet de Bienvenue à la maternelle qui est un programme national de l'agence Partenariat en Éducation. Partenariat en Éducation vient rassembler les familles, l'école et les partenaires communautaires afin d'appuyer les enfants qui font leur entrée à la maternelle. Le livre de cuisine Bienvenue à la maternelle est une traduction et une adaptation du document original « Welcome to Kindergarten Cookbook ».

N'hésitez pas à faire parvenir votre rétroaction par courriel
wtk@thelearningpartnership.ca

45 Sheppard Ave. East, Suite 400
Toronto, ON, M2N 5W9
Tel: 416.440.5100 1.800.790.9113