

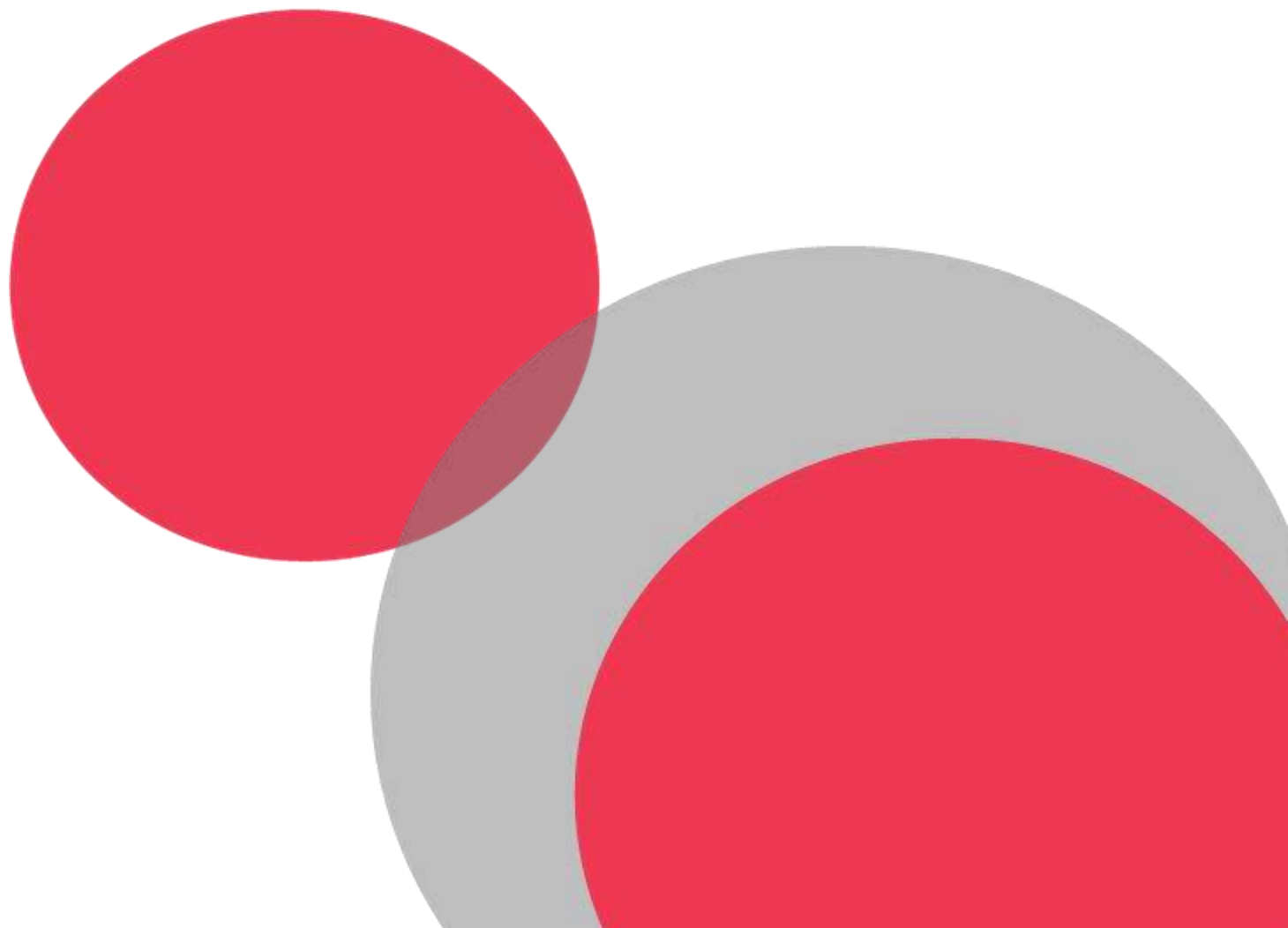
B-Carbone

présente...

Les œuvres culinaires des petits cuistots en camps de jour

Été 2012

Bien manger, bien bouger.



Les légendes

Les principaux allergènes sont indiqués dans les hauts de page à droite par les images suivantes :



ARACHIDES

BLÉ



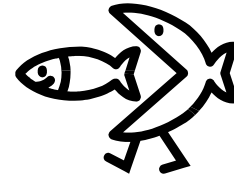
ŒUFS



SOJA

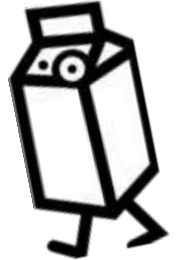


NOIX



PRODUITS DE LA MER

LAIT



Pour plus d'informations ou pour substituer un ingrédient, consultez nos [Guides pratiques- Les allergies alimentaires](#) ou [Guide pratique- substitutions et conversions](#) dans la section outils-alimentation.

Une légende (au bas à droite) indique les électroménagers nécessaires pour la bonne réalisation.



Le bol mex

Inspiré de Geneviève O'gleman du livre *Bonne bouffe en famille*



Ce plat à inspiration mexicaine s'avère très populaire. Du côté des jeunes parce qu'ils mangent leur vaisselle, mais aussi par les parents qui réussissent à intégrer les légumineuses. Même si les jeunes peuvent être réticents à l'idée de manger ces petites "beans" noires, ajoutez-en quelques-unes et demandez-leur de goûter. Comme moi, vous serez surpris! Ils en redemandent!



Pour 6 portions

Ingrédients	Quantité
Bol mangeable	
Petites tortillas	6
Huile végétale	Badigeonner au pinceau
Vinaigrette	
Huile végétale	2c. à soupe
Jus de citron	$\frac{1}{2}$ citron
Cumin moulu	1 c. à thé
Sel et poivre	Une pincée
Salade mex	
Haricots noirs en conserve	1 tasse
Tomates fraîches	4
Maïs en conserve	$\frac{2}{3}$ tasse
Concombre en dés	1
Ciboulette	2 c. à soupe

Étape 1

On badigeonne une tortilla d'huile et on les dépose dans des moules à muffins (couper les rebords au besoin). On envoie le tout au four pendant 15 minutes à 350

F.

Étape 2

Pendant ce temps, on découpe les tomates et les concombres. On rince les haricots et le maïs. N'oubliez pas les bols au four!!!

Étape 3

On assemble les ingrédients pour la vinaigrette dans un petit bol et on ajoute tous les ingrédients de la salade mex. Il ne reste qu'à garnir les bols de tortillas de salade mex!



Croustade aux pommes ou bleuets

...un classique de la Maison Pour Tous!

Un dessert des plus faciles à réaliser. Nos petits cuistots ont tous concocté leur propre croustade! Faites-leur confiance et ils vous épateront!



Pour 1 portion individuelle (ex. plat à lasagne en aluminium)

Mélange 1

Ingrédients	Quantité
Farine	1 c. à soupe
Gruau	5 c. à soupe
Cassonade	2 c. à soupe
Beurre fondu	3 c. à soupe

Mélange 2

Aux pommes

Pomme	Équivalent d'une pomme et une demie
Cannelle	Au goût

Aux bleuets

Bleuets congelés, décongelés	$\frac{1}{2}$ tasse
Farine	5 mL

Étape 1

Préchauffer le four à 350 F. Mélanger tous les ingrédients du mélange 1 dans un petit bol à l'aide d'une fourchette.

Étape 2

Aux pommes

Couper les pommes en petits cubes et saupoudrer de cannelle. Verser dans le plat d'aluminium.

Aux bleuets

Mélanger directement dans le plat d'aluminium les bleuets et la farine.

Étape 3

Verser le mélange 1 sur le mélange 2, bien étendre à la fourchette (ne pas mélanger)



Maïs soufflé

Inspiré de Geneviève o'gleman du livre *Boîte à lunch santé*

Deux tasses de maïs soufflé nature équivalent à une portion de produits céréaliers!



La version du maïs soufflé maison est tellement plus économique et santé (1 portion de produits céréaliers). Notons en plus qu'elle peut être personnalisée (sucré/salé/ épicé).

Coût : 10¢ / sac (2 tasses)

Donne 6 tasses

Ingrédients	Quantité
Grains de maïs à éclater	80mL (1/3 tasse)
Beurre fondu	1 c. à soupe

Étape 1

Dans un sac en papier brun, verser les grains.

Étape 2 PoPoPop!

Fermer le sac en repliant deux fois à l'extrémité puis agrafé (Oui oui! Les agrafes de métal peuvent aller au micro-ondes!)

Déposer le sac à l'horizontale dans le micro-ondes et cuire environ 2 minutes (dépend des appareils) jusqu'à ce qu'il y est un long moment entre les POP.

Étape 3

Dès la sortie du popcorn, ajouter le beurre et les épices choisies préalablement. Ajouter au sac en remuant.



Barres tendres choco-canneberges



Saviez-vous que plus la liste d'ingrédients est longue, moins le produit est intéressant, car il a subi plus de transformation.

Faites le test en dressant la liste des ingrédients d'une barre commerciale et celle-ci!



Pour 15 barres Mélange 1 – ingrédients secs

Ingrédients	Quantité
Farine de blé	$\frac{1}{2}$ tasse
Gruau	1 $\frac{1}{2}$ tasse
Poudre à pâte	Une pincée
Canneberges	$\frac{3}{4}$ tasse
Pépites de chocolat (blanc ou au lait)	$\frac{1}{4}$ tasse



Mélange 2- ingrédients liquides

Ingrédients	Quantité
Huile	50 mL
Eau	50 mL
Miel	$\frac{1}{2}$ tasse
Essence de vanille	5 mL

Étape 1

Préchauffer le four à 350 F. Mélanger tous les ingrédients sec ensemble et tous les ingrédients liquides ensemble.

Étape 2

Mélanger les deux préparations jusqu'à ce que le mélange soit bien humecté. Étendre dans une grande plaque à biscuit tapissé de papier parchemin (selon l'épaisseur des barres voulues).

Étape 3

Cuire entre 15 et 20 minutes. Couper en rectangle.



Quiches minituatures

Inspiré de *tremplinsante.ca*



Cette quiche réinventée permet d'intégrer le pain de blé entier dans l'alimentation des tous petits en douceur. De plus, les œufs sont une source d'énergie et de protéine incroyable. Alors, apprendre à les cuisiner, c'est les apprécier davantage!



Pour 8 miniquiches Mélange 1 – ingrédients secs

Ingrédients	Quantité
Tranches de pain de blé entier	8 tr
Œufs	5
Lait	60 mL
Cheddar râpé	$\frac{3}{4}$ tasse
Légumes de saison en cubes	1 tasse
Sel et poivre	Au goût

Étape 1

Préchauffer le four à 350 F. badigeonner un plateau de moules à muffins d'huile.

Étape 2

À l'aide d'un rouleau à pâte, aplanir la tranche de pain (enlever la croûte préalablement). Tapisser les trous du moule avec les tranches de pain. Replier les rebords vers l'intérieur en appuyant sur la mie.

Étape 3

Laver et couper les légumes en petits cubes. Battre les œufs et ajouter le lait. Mélanger avec les légumes.

Étape 4

Verser le mélange dans les moules de pain. Ajouter le fromage sur le dessus et cuire environ 30 minutes.

Se sert très bien dans la boîte à lunch!

Varier les légumes pour ces duos à tout casser comme Tomates séchées/basilic, jambon/asperges, poivrons rouges/maïs...





Brochettes et trempettes

Pour être considérée comme santé, on doit pouvoir classer les aliments de la collation dans un groupe alimentaire.

Les sucres naturels comme le miel, le sirop d'érable nous permettent de sucrer les aliments de façon sensée. En même quantité, ils ont un pouvoir sucrant supérieur aux sucres raffinés (sucre granulé, cassonade). En petite quantité, permettez-vous de rehausser la saveur des aliments sans trop ajouter de calories.



Trempette fraîcheur 4 portions

Ingrédients	Quantité
Yogourt nature	3 c. à soupe
Miel	1 c. à thé
Cannelle	Une pincée
Fruits coupés en cubes aux choix (melon fraises, pommes, poires, pêches)	q.s

Autres idées :

- Remplacer le miel par du sirop d'érable
- Moitié Yogourt + moitié compote de pommes
- Fromages frais (quark, à la crème, ricotta...) + jus orange ou suprême d'orange + graines de lins moulues

Étape 1

Les jeunes découpent les fruits et les disposent dans des bols.

Étape 2

On mélange les ingrédients de la trempette dans un petit bol.

Étape 3

Les jeunes créent leur brochette personnalisée. Vous aurez besoin de bâtonnets en bois.

Vous pouvez aussi vous amuser à faire des salades de fruits monochromes :

Équipe verte : kiwi-pomme verte-raisin vert- melon miel-jus de lime

Équipe orange : Pêche-mangue-orange-cantaloup-cerise de terre

Équipe rouge : Fraises-cerises-melon d'eau-raisins rouges- pomme grenade

Pssst!

Crème glacée maison

Tiré des débrouillards



Cet atelier est conçu pour les cuistots qui ont soif de savoir! Parce que faire de la cuisine c'est comme faire de la chimie. Chaque ingrédient à son rôle à jouer.

Crème glacée Donne 2 portions

Ingrédients	Quantité
Lait 3.25%	$\frac{1}{2}$ tasse
Crème 15%	$\frac{1}{2}$ tasse
Sucre granulé	3 c. à table
Essence de vanille	7 mL
Colorant alimentaire	1 à 2 gouttes
Sel de table	8 c. à table
Glaçons	4 tasses

Matériel

- Un grand sac de plastique à congélation Ziploc®
- Un petit sac de plastique Ziploc®
- Une tasse à mesurer
- Des mitaines

Étape 1

Verser le lait et la crème dans une tasse à mesurer, le sucre, l'essence de vanille et les quelques gouttes de colorant alimentaire. Bien brasser.

Étape 2

Transvide tout le contenu dans le petit sac Ziploc®. Referme-le bien en t'assurant qu'il y a le moins d'air possible à l'intérieur.

Mets les 4 tasses de glaçons dans le grand sac de plastique. Saupoudre les 8 cuillerées à table de sel sur les glaçons.



Pour la conservation des glaçons seulement

Étape 3

Insère le petit sac de plastique contenant ton mélange à crème glacée au centre de la glace du grand sac. Ferme le grand sac. Malaxe doucement le grand sac de plastique (\pm 10 minutes). Pendant ce temps, on peut donner les explications de l'expérience.

Pour geler, la future crème glacée doit perdre de la chaleur, c'est-à-dire de l'énergie. Qu'est-ce qui lui prendra son énergie? C'est la glace saupoudrée de sel.

Le sel fait fondre la glace plus vite (le sel mélangé à la glace abaisse considérablement le point de congélation de la glace. Elle se forme alors entre -15 et -4°C au lieu de 0°C . C'est pourquoi on en épand sur les routes). Ce passage de l'état solide (glace) à celui de liquide (eau) nécessite de l'énergie. Cette énergie provient de la crème glacée, qui en perdant sa chaleur au profit de la glace, refroidit beaucoup et devient solide. Si tu n'avais pas mis de sel, congeler ta crème glacée aurait pris beaucoup plus de temps. Tu aurais probablement dû changer de glaçons avant d'y arriver.

Tartelettes aux bananes



Découvrez des techniques de bases comme faire une meringue ou un fond de tarte à base de biscuits!

Nombre de portions : 12

Ingrédients	Quantité
Pudding Instant Vanille	1 sachet
Lait 1%	Voir sur l'emballage du pudding
Bananes et bleuets	2 et $\frac{1}{2}$ tasse
Chapelure de biscuit	2 tasses
Beurre fondu	$\frac{1}{2}$ tasse
Blanc d'œuf	4
Sucre granulé	6 c. à soupe

Étape 1 Le contenu

Préparer le pudding selon les instructions et mettre au réfrigérateur

Étape 2 Le petit plus

Laver et couper les fruits. Ajouter à la préparation de pudding.

Étape 3 Le fond de tarte

Vous pouvez choisir d'acheter des tartelettes du commerce déjà préparé ou encore mieux, les préparer :

- 1- Faire fondre le beurre au micro-onde et l'ajouter à la chapelure.
- 2- Tapissez le fond des tartelettes en aluminium du mélange de chapelure.
- 3- Faire dorer le fond de la tarte 5 minutes à broil et laissez refroidir.

Étape 4 Les nuages

Séparer les jaunes des blancs de l'œuf (* Il ne faut qu'il reste de jaune dans le blanc!) Si vous les faites préparer par les enfants, prévoyez quelques cocos supplémentaires et donnez-leur un coup de pouce! Vous pouvez aussi acheter des berlingots de blanc œuf pour éviter le gaspillage. Maintenant on passe le tout au batteur électrique à grande vitesse (idéalement dans un bol de vitre ou de métal froid). Ajouter une cuillère de sucre et faire passer à l'ami à côté.

Pour savoir quand arrêter, retirer doucement les batteurs. Si la mousse forme des pics, c'est que la meringue est assez ferme

Étape 5

Déposer la meringue sur les tartelettes et remettre au four à broil jusqu'à ce que le nuage soit légèrement doré!

Vous pouvez aussi en faire une grande tarte à partager!

