

CUISINER AVEC LES ENFANTS

Partie 3 - Les « favoris » des enfants

Au cours des 20 dernières années, les nutritionnistes des Ateliers cinq épices ont eu la chance de cuisiner avec des milliers de petits cuistots de tous âges dans les écoles, les services de garde, les camps de jour, les bibliothèques et les marchés publics de la grande région de Montréal. Selon nos observations, certaines tâches, aliments et recettes sont plus appréciés que d'autres. Nous vous avons concocté un petit compte rendu non exhaustif, ni scientifique, mais fort sympathique, de nos années d'expérience.

Message clé

LES ENFANTS AIMENT CUISINER!

Peu importe la tâche et aussi simple soit-elle, n'hésitez pas à les inviter à la préparation des repas.

10 tâches culinaires populaires

1. Mélanger

Peu importe l'instrument, voilà un geste simple, accessible à tous et toujours très satisfaisant.

2. Presser le jus des agrumes

L'utilisation du presse-agrumes est très attrayante, et il faut sortir ses « gros muscles »!

3. Râper

Mieux vaut leur enseigner la bonne technique (voir fiche *Cuisiner en toute sécurité*).

4. Appuyer sur des boutons

Le mélangeur électrique pour les smoothies s'y prête particulièrement bien.

5. Casser un oeuf

Pour les enfants, une des tâches les plus excitantes qui soit en cuisine!

6. Moudre du poivre

Tourner la poivrière au-dessus d'une préparation, comme au restaurant!

7. Utiliser ses doigts

Mélanger avec les mains, façonner des boulettes, déchiqueter des feuilles de laitue, pétrir de la pâte, rouler un wrap, etc. Parce qu'après tout, la cuisine ressemble au bricolage!

8. Choisir

Garnir à son goût son sandwich ou sa pizza, sélectionner les légumes pour sa salade, etc.

9. Faire comme les grands

On voit très souvent les petits imiter leurs parents, par exemple en hachant les oignons ou les herbes.

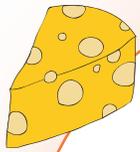
10. Goûter

Déguster la recette est définitivement le moment le plus apprécié!



LES « FAVORIS »

MATÉRIEL



Râpe

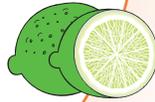
Mortier et pilon

Presse-ail

Mélangeur électrique

Presse-agrumes

Avoir SON propre couteau et SA planche à découper



ALIMENTS



Fraise

Concombre



Fromages

Pain de tous genres!

Chocolat

Sirop d'érable

Mangue

Citron et lime

Pommes de terre

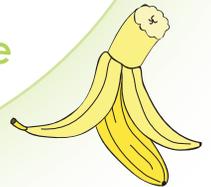
Pâtes

Yogourt

Clémentine

Thon en conserve

Banane



RECETTES A5É



Pesto aux fines herbes

Salade méli-mélo fruitée

Galettes et muffins (tous!)

Miniburgers au thon

Rösti aux fines herbes

Frito-folies

Tartinade de tofu

Wrap à la garniture rosée au thon



Croque-énergie

Barres énergétiques aux lentilles

Petits pains aux olives



Smoothie rafraîchissant



À RETENIR

Faites confiance aux enfants! Ils sont capables de cuisiner et surtout, d'apprivoiser les nouvelles saveurs. Donnez-leur la chance de goûter et petit à petit, leur palette s'élargira. Dans nos ateliers, les parents sont souvent surpris...et même estomaqués!