Outil de préparation de l'atelier culinaire

Photocopier la page pour l'utiliser, ou encore se servir d'un crayon effaçable.

Voir au verso l'exemple de recette

Titre de la recette :

Salade automnale courge et canneberges

Référence/source :

Écoles enracinées (fiches-recettes)

Objectifs de l'activité :
(voir la fiche 1)

Découvrir le chou frisé et la courge musquée
Travailler en équipe dirigé
Utiliser une râpe

Groupe d'âge : 8 à 10 ans

Durée :

45 minutes
Présentation, 5 minutes
Préparation, 15 minutes
Nettoyage, 15 minutes
Dégustation, 10 minutes

Nombre d'enfants : 14 (4 équipes)

Mode d'organisation :
(voir p. 24 du Guide)

- ☐ **Recette individuelle**
  - ☐ Individuelle
  - ☐ Petites équipes
- ☑ **Recette collective**
  - ☑ Petites équipes
  - ☐ À la chaîne

Matériel nécessaire :

Pour présenter les ingrédients:
- Grand bol (2)

Pour le groupe :
- Presse-agrumes (2)
- Râpes (4)
- Ensemble de tasses à mesurer (4)
- Bols à mélanger environ 2 litres (4)
- Cuillères à mesurer
- Petits bols à mélanger (4)
- Ciseaux (4)
- Cuillères pour mélanger (8)
- Planches à découper (5)

Pour chaque enfant et l'animateur :
- Fourchettes, bols pour la dégustation (14 + 1)

Achats (matériel manquant et ingrédients) :

Courges musquées (2 petites)
Chou frisé (1 paquet)
Oignons verts (4)
Canneberges séchées hachées (1 tasse = 200 g)
Citron frais (2)
Sirop d'érable (40 ml)
Huile d'olive (40 ml)
Sel

Préparation avant l'activité :

- Acheter les ingrédients, prévoir le matériel.
- Hacher le chou frisé, sauf une ou quelques feuilles pour la présentation. Peler, épépiner et couper les courges en gros morceaux.

Le jour de l'atelier :
- Placer les ingrédients sur une table à la disposition des participants (grand bol avec laitue frisé, bol avec morceaux de courge, huile, sirop d'érable avec tasse à mesurer, demi-citron avec 2 presse-agrumes, canneberges dans un sac avec tasse à mesurer pour les ingrédients secs, oignons verts).
- Placer les postes de travail (1 râpe, 1 tasse à mesurer, 1 planche à découper, 1 paire de ciseaux, 1 grand bol, 2 petits bols + 3-4 bols de dégustation, 3-4 fourchettes, 2 cuillères pour mélanger).

Outil de préparation de l’atelier culinaire

Photocopier la page pour l’utiliser, ou encore se servir d’un crayon effaçable.

Voir au verso l’exemple de recette

Titre de la recette :
Salade automnale de courge et canneberges

Portions :
4

Temps de préparation :
15 minutes

Temps de cuisson :
Aucune cuisson

Ingrédients :

325 ml (1,5 tasses) de courge râpée,
1 oignon vert, haché finement
30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron frais
10 ml (2 c. à thé) d’huile d’olive
Sel au goût
250 ml (1 tasse) de chou frisé haché,
65 ml (¼ tasse) de canneberges séchées hachées,
10 ml (2 c. à thé) de sirop d’érable

Consignes particulières / démonstrations :

- Présenter le chou frisé.
- Faire une démonstration de l'utilisation d'une râpe.
- Expliquer l'utilisation du compost.

Préparation :

1. Râper et mesurer la courge [râpe, planche à découper, tasse à mesurer].
2. Mesurer le chou frisé et les canneberges. Mettre dans un grand bol avec la courge [grand bol, tasses à mesurer pour les ingrédients secs].
3. Extraire le jus d'un demi citron, mesurer le jus de citron, le sirop d'érable et l'huile d'olive, mettre dans un petit bol et mélanger [cuillères à mesurer, presse-agrume, cuillère].
4. Couper les oignons verts avec des ciseaux et mélanger tous les ingrédients [ciseaux, deux cuillères].

Notes :