

# CALENDRIER DES ATELIERS CULINAIRES

## Septembre

- La rentrée : la saison des récoltes des légumes du Québec
- △ Salade automnale à la courge, aux canneberges et aux noix\*<sup>1</sup>
- △ Salade asiatique de chou frisé<sup>1</sup>
- Découvrir le chou frisé et la courge

*\* Les noix seront retirées de la recette pour éviter les réactions allergiques.*

## Octobre

- Le temps des pommes
- △ Croustade à la courge, aux pommes et aux épices chai<sup>1</sup>
- △ Roulé aux pommes et au Cheddar<sup>1</sup>
- Peler un fruit

## LÉGENDE

- THÈME
- △ RECETTE
- OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

## Novembre

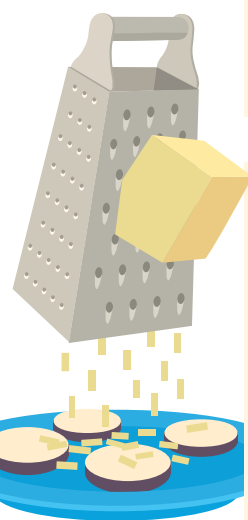
- Après l'Halloween : faire quelque chose de sa citrouille
- △ Biscuits citrouille et épices + graines de citrouille<sup>1</sup>
- △ Lait frappé à la citrouille<sup>1</sup>
- Se servir de toutes les parties d'un aliment

## Décembre

- Le temps des fêtes : la betterave
- △ Légumes et trempette au yogourt et à l'ail<sup>2</sup>
- △ Salade de betteraves, navets et chou rouge<sup>1</sup>
- Tailler des légumes au couteau, à l'emporte-pièce, ou les râper

## Janvier

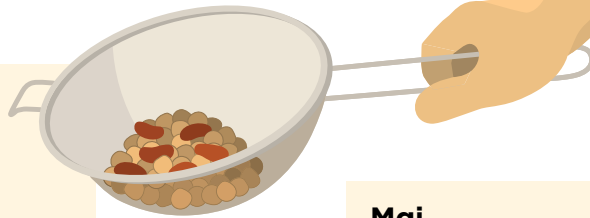
- Pour réchauffer l'hiver!
- △ Mini-pizza à l'aubergine<sup>1</sup>
- △ Bol de trempette tex-mex à la pomme et aux haricots noirs<sup>2</sup>
- Râper du fromage



1. Recette offerte sur [equiterre.org/fiches-recettes](http://equiterre.org/fiches-recettes)
2. Recette offerte sur [educationnutrition.ca](http://educationnutrition.ca)
3. Recette offerte dans l'exemple de l'outil pratique B de ce guide ou sur [equiterre.org/guideateliersculinaires](http://equiterre.org/guideateliersculinaires)

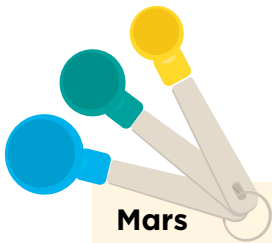
## Février

- Explorer les légumineuses
- △ Salade de poivrons et de pois chiches<sup>1</sup>
- △ Couscous aux pois mange-tout<sup>1</sup>
- Utiliser une passoire



## Mai

- Le retour de la verdure du Québec et le début des récoltes
- △ Salade aux concombres et à la menthe<sup>1</sup>
- △ Rouleaux de printemps<sup>1</sup>
- Utiliser un couteau de table pour couper des légumes et des ciseaux pour couper les fines herbes



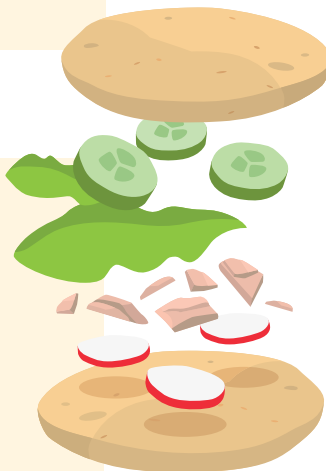
## Mars

- Au goût d'érable!
- △ Boules d'énergie sans allergènes<sup>3</sup>
- △ Vinaigrette à l'érable<sup>1</sup>
- Se servir de cuillères à mesurer

Étape 1 – La planification

## Avril

- Bientôt les pique-niques!
- △ Sandwich décomposé à la salade de thon et de radis<sup>1</sup>
- △ Hoummos de betteraves<sup>1</sup>
- Garnir différents types de pains



## Juin

- Mes goûts
- △ Muffins variés<sup>1</sup>
- △ Coupe de fruits du moment<sup>1</sup>
- Personnaliser une recette selon ses goûts



Note : Un calendrier vierge est fourni dans l'Outil pratique A – Calendrier des ateliers culinaires.

