

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*¹
- △ Salade asiatique de chou frisé¹
- 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 chai¹
- △ Roulé aux pommes et au Cheddar¹
- 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 citrouille¹
- △ Lait frappé à la citrouille¹
- Se servir de toutes les parties d'un aliment

Décembre

- Le temps des fêtes : la betterave
- △ Légumes et trempette au yogourt et à l'ail²
- △ Salade de betteraves, navets et chou rouge¹
- Tailler des légumes au couteau, à l'emporte-pièce, ou les râper

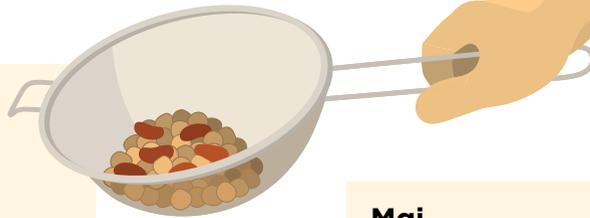
Janvier

- Pour réchauffer l'hiver!
- △ Mini-pizza à l'aubergine¹
- △ Bol de trempette tex-mex à la pomme et aux haricots noirs²
- Râper du fromage

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

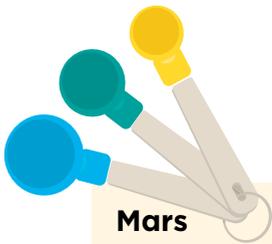
Février

- Explorer les légumineuses
- △ Salade de poivrons et de pois chiches¹
- △ Couscous aux pois mange-tout¹
- Utiliser une passoire



Mai

- Le retour de la verdure du Québec et le début des récoltes
- △ Salade aux concombres et à la menthe¹
- △ Rouleaux de printemps¹
- 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 allergènes³
- △ Vinaigrette à l'érable¹
- Se servir de cuillères à mesurer

Étape 1 – La planification

Avril

- Bientôt les pique-niques!
- △ Sandwich décomposé à la salade de thon et de radis¹
- △ Hoummos de betteraves¹
- Garnir différents types de pains



Juin

- Mes goûts
- △ Muffins variés¹
- △ Coupe de fruits du moment¹
- Personnaliser une recette selon ses goûts



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

