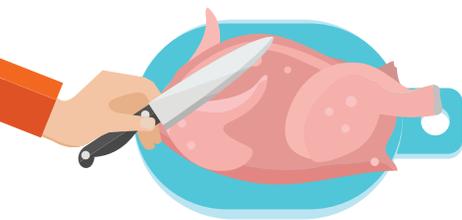


La lecture, *j'en mange!*

Guide d'animation



Adaptation du programme
Books To Belly!





Table des matières

QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME LA LECTURE, J'EN MANGE?	4
OBJECTIFS DU PROGRAMME.....	5
OBJECTIFS D'UN ATELIER TYPE	6
AU MENU	7
AVANT LA RENCONTRE	8
ARRIVÉE ET ACCUEIL DES PARTICIPANTS	9
PRÉPAREZ LES LIEUX.....	10
ANIMATION LECTURE.....	11
PRÉPARATION ET CUISSON.....	12
FIN DE L'ACTIVITÉ.....	14
APPRÉCIATION DE LA SÉANCE	15
ANNEXES	
1. Fiche d'inscription.....	18
2. Feuille de présences	19
3. Liste d'équipement.....	20
4. Appréciation des animateurs.....	22
RECETTES ET LISTES D'ACHATS	25



La cuisine favorise la créativité et contribue au développement de nombreuses compétences, telles que le travail avec les autres, l'utilisation d'un document et le calcul de quantités. »



Qu'est-ce que le programme La lecture, j'en mange ?

La lecture, j'en mange! est un programme conçu pour encourager le développement des compétences en littératie. Par littératie, on entend la capacité d'utiliser l'écrit pour répondre à ses besoins. La littératie inclut la lecture. Le programme offre une douzaine d'activités liées à la lecture, à l'écriture et aux mathématiques destinées aux enfants de 6 à 12 ans et leur famille. Ces activités se veulent des moments de plaisir qui peuvent être reproduits à la maison. Les séances consistent en des activités d'animation tournant autour d'un livre suivies d'un atelier de cuisine participatif pour toute la famille. Conçues pour être faciles et interactives, les séances illustrent différentes manières de mettre en pratique les compétences en littératie dans la vie quotidienne.



L'objectif des ateliers est d'inculquer aux familles le goût de la lecture et de créer un sentiment d'accomplissement chez chaque participant. Le programme est aussi une occasion de contribuer au développement d'une perception positive de l'école locale. Dans la mesure du possible, le programme se déroule à l'école, en collaboration étroite avec cette dernière.

La lecture, j'en mange! est une adaptation française du programme Books to Belly! élaboré en 2017 par Literacy in Action en collaboration avec l'ADS Community Learning Center et le Projet Partenaires pour la réussite éducative en Estrie (PREE).

Cette adaptation française a été préparée par le Projet PREE et la TRECQ en 2018. Si votre organisation souhaite utiliser ou reproduire en tout ou en partie son contenu, veuillez d'abord communiquer avec :

Nathalie Boudreault
Agente de développement
Table régionale de l'éducation du Centre-du-Québec
819 758-3105, poste 37059
perseverance@reussiteeducative.com



Élyse Dion
Agente de développement en lecture
Projet Partenaires pour la réussite éducative en Estrie
819 847-1610, poste 19073
info@reussiteeducativeestrie.ca

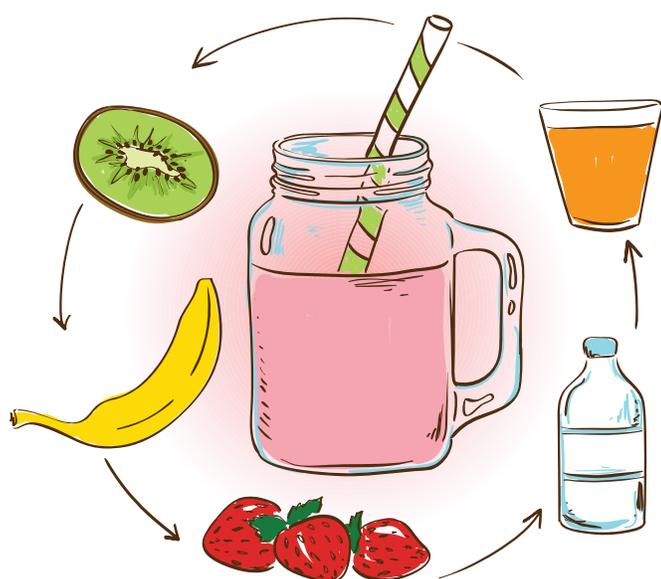


Objectifs du programme

- Favoriser une relation positive entre les familles et la littératie.
- Démontrer différents moyens de mettre en pratique les compétences en littératie (lire, mesurer, multiplier...) dans la vie quotidienne familiale.
- Démontrer des comportements positifs (lecture, cuisine, relations, activités participatives, etc.) aux participants.
- Briser l'isolement des parents et leur offrir du soutien.

Dans le cas où une école est associée au programme :

- Favoriser une relation positive entre les familles et les intervenants du milieu scolaire.
- Reconnaître les parents et les aidants ayant de faibles compétences en littératie qui bénéficieraient d'un soutien au tutorat.



Moyens mis en œuvre

- Offrir 10 ateliers de lecture-cuisine permettant la participation de toute la famille. Chaque recette est liée à l'histoire lue en début de séance.
- Offrir des recettes simples et saines adaptées aux familles.
- Assurer l'accès à une cuisine de même qu'aux livres, au matériel et aux ingrédients nécessaires.
- Remettre les recettes aux parents.

Objectifs d'un atelier type

- Permettre aux participants de faire connaissance et favoriser l'établissement d'un climat de confiance.
- Faire la lecture d'un nouveau livre aux enfants et aux parents de façon ludique et détendue.
- Démontrer comment faire participer les enfants à la cuisine de façon positive.
- Faire en sorte que les familles préparent le plat selon la recette associée à l'histoire, nettoient la surface de travail et le matériel utilisé, puis dégustent le plat ainsi préparé.



Déroulement de l'atelier

- Accueillez tous les parents et faites les présentations.
- Lisez le livre du jour, de manière expressive, aux parents et aux enfants.
- Présentez une chanson ou une comptine¹ liée au thème du jour.
- Favorisez la participation de chacun à la préparation du plat.
- Présentez des ressources (feuille de recette, livres de cuisine, autres livres, liste des bons magasins d'alimentation, etc.) aux participants.
- Annoncez le thème de l'atelier suivant.
- Permettez à chaque famille de rapporter à la maison les restes de leur plat ou tout ingrédient restant (fournissez un contenant ou un sac au besoin).
- Remettez un ou deux exemplaires du livre du jour à des familles sélectionnées au hasard.
- Donnez à toutes les familles une copie de la recette.

¹ Cette étape est incontournable si le programme s'adresse à des enfants d'âge préscolaire. Elle devient facultative dans le cas des autres enfants.

Au menu

TITRE	AUTEUR	RECETTE
1. Lustucru, le loup qui pue	Dominique Demers	Pizza avec pain naan
2. Monstres en vrac	Élise Gravel	Popilles au chocolat
3. Ben entreprend sa boîte à lunch	Julia Gagnon	Sandwich en brochette
4. Maman Ours	Ryan T. Higgins	Omelette dans un sac
5. La famille Souris et le potiron	Kazuo Iwamura	Muffins à la citrouille
6. Le roi de la patate	Rogé	Gratin dauphinois
7. Une soupe au caillou ou Une soupe 100 % sorcière ou La soupe aux frites	Anaïs Vaugelade Quitterie Simon Jean Leroy	Potage aux légumes
8. Le gâteau	Marianne Dubuc	Gâteau au chocolat
9. La soupe aux lentilles	Carole Tremblay	Soupe aux lentilles en pot
10. Petit Renard et le mystère des pommes perdues	Ekaterina Trukhan	Tartines chaudes aux pommes
11. La saga des trois petits pois ou La grande épopée des petits pois	Pierrette Dubé Andy Cullen	Casserole de macaroni et jambon gratinée
12. Ceci est un orignal ou La mystérieuse disparition des rennes du père Noël	Richard T. Morris Joël Guerriau	Galettes du renne au nez rouge

L'ordre des activités est facultatif.

Choisissez les thèmes et l'ordre qui vous apparaissent les plus pertinents selon les besoins.

Avant la rencontre

1

Lisez ce document !

Les renseignements contenus dans ce guide sont essentiels pour l'atteinte des objectifs du programme La lecture, j'en mange ! Assurez-vous de vous familiariser avec les outils, les façons de faire et les recettes proposées. Discutez de la manière dont vous animerez les séances avec vos coanimateurs.



2

Allez faire les courses !

La liste des ingrédients nécessaires pour chacune des séances est incluse dans les annexes. Assurez-vous d'avoir un endroit pour stocker les ingrédients correctement. Envoyez des copies de tous vos reçus à votre coordonnateur dès que possible.



3

Faites l'inventaire !

Au moins un jour à l'avance, parcourez la liste de contrôle en annexe pour vous assurer que tout est prêt pour la séance.



TRUCS !

- Les annexes contiennent les listes d'achats associées aux recettes.
- Avant chaque séance, rassemblez les reçus et transmettez-en des copies au coordonnateur rapidement.

Arrivée et accueil des participants

Préparez les lieux!

En particulier pour les premières séances, prévoyez arriver une heure à l'avance pour vous assurer que tout le matériel et les zones de travail sont prêts avant l'arrivée des participants afin que vous puissiez les accueillir correctement.

Prévoyez une table par famille. Chaque table doit comporter tous les ingrédients nécessaires pour une recette de base complète. Pour certains ingrédients (ingrédients facultatifs par exemple), vous pouvez choisir de créer une « station » où chaque famille peut venir et mesurer ce dont elle a besoin.

Souhaitez la bienvenue!

- Lorsque les familles arrivent, prenez le temps de les saluer et de vous présenter.
- Demandez-leur de préparer une étiquette d'identification et remplissez la fiche d'inscription.
- Encouragez-les à se mettre à l'aise dans le coin lecture; laissez les enfants colorier ou regarder les livres.



TRUCS!

- Aménagez une petite aire de jeu pour les jeunes frères et sœurs.
- Couvrez les ingrédients préparés d'un linge à vaisselle propre pour éviter la tentation de piquer dans les plats!
- Gardez tous les objets tranchants hors de portée des plus jeunes.
- Préchauffez les fours avant le début de l'atelier si la recette le requiert.
- Prenez des photos.



TRUC!

Sachez que certains participants peuvent avoir moins de compétences en lecture. Si possible, remplissez la fiche d'inscription en posant les questions à voix haute.

Préparez les lieux!

Sur la table de chaque famille

1. Tous les ingrédients **nécessaires** à la recette
2. Tout le matériel nécessaire (ex. bol à mélanger, cuillères, tasses à mesurer, etc.)
3. Copies supplémentaires de la recette



Sur le comptoir

1. Tous les ingrédients **facultatifs** de la recette
2. Appareils électriques et objets tranchants (ex. couteaux, robot ménager, etc.)
3. Copies supplémentaires de la recette



Sur une table à part

1. Livres de cuisine, prospectus des organisations contributrices, etc.
2. Matériel de coloriage et quelques jouets (blocs, voitures, animaux en plastique, etc.)
3. Copies supplémentaires de la recette

Dans le coin lecture

1. Plusieurs livres dont des exemplaires du livre de la séance
2. Tapis de zone
3. Chaises et coussins



Animation lecture

Après l'accueil, donnez aux participants environ 10 minutes pour arriver, socialiser et s'appropriier les lieux. Ensuite, demandez à chacun de s'installer confortablement, idéalement en cercle.

- Souhaitez la bienvenue à l'ensemble des participants et remerciez-les d'être venus.
- Demandez aux participants de se présenter à tour de rôle et de parler de ce qui les a amenés ici.
- Donnez-leur un aperçu du programme et de la séance (surtout lorsqu'il y a de nouveaux participants). Présentez la comptine ou la chanson².
- Présentez le livre et lisez-le clairement et de façon dynamique!
- Demandez aux enfants de vous expliquer l'histoire. S'il n'y a pas assez de participation, encouragez les parents à participer.



² S'il y a lieu. Reportez-vous à la note de la page 6.



TRUCS!

- Après la première séance, en fonction de la recette, vous pouvez décider de lire l'histoire pendant la cuisson plutôt qu'au début de l'atelier.
- La moment de la chanson ou de la comptine est un temps pour s'amuser et se détendre. N'ayez pas peur de paraître idiot! Chantez-la une première fois lentement, puis phrase par phrase pour que les participants répètent. Ils n'ont pas besoin de l'apprendre; tentez cependant d'obtenir la participation de tous (ceux qui le souhaitent peuvent simplement taper des mains).
- Mentionnez l'auteur et l'illustrateur!

Préparation et cuisson

À la fin de l'histoire, guidez les participants vers le coin cuisine. Il peut s'agir là d'une des parties les plus difficiles de l'animation. Par conséquent, assurez-vous que vos consignes sont claires et simples.

- Chaque famille peut choisir sa propre table.
- Lisez la recette ensemble en demandant aux enfants de montrer les divers ingrédients se trouvant sur leur table.
- Présentez les ingrédients facultatifs et invitez les participants à réfléchir à ce qu'ils vont ajouter à leur recette.
- Récapitulez la première étape de la recette et laissez les commencer à cuisiner.
- Circulez autour des tables pour vous assurer que tout se déroule bien. N'hésitez pas à complimenter les enfants (et les parents!) sur leur travail. Encouragez les parents à laisser leurs enfants faire le gros du travail, même s'ils font des erreurs!
- Si le moment est approprié, donnez aux participants des astuces comme « pour obtenir le meilleur résultat, mélangez toujours les ingrédients humides et les ingrédients secs séparément » ou informez-les qu'ils peuvent remplacer le beurre par de l'huile ou tout autre type de graisse, etc.
- Lorsque la recette est bien entamée, invitez une personne de chaque table à venir chercher les ingrédients facultatifs se trouvant sur le comptoir. Encouragez les membres des familles à choisir leurs ingrédients ensemble (ex. chaque personne choisit un ingrédient).



- Si le plat doit être cuit au four, rappelez à la famille de régler la minuterie et de choisir un membre de la famille ayant pour tâche de vérifier la cuisson.
- Pendant la cuisson, invitez tous les participants à prendre part au processus de nettoyage. Les jeunes enfants peuvent apporter des choses à l'évier, tandis que les autres enfants et les parents peuvent laver la vaisselle ou passer la vadrouille, etc.
- Une fois le nettoyage terminé, aidez les enfants à dresser une table à laquelle tous les participants pourront s'asseoir et goûter à ce qu'ils ont préparé.
- Fournissez des contenants de plastique ou des sacs aux familles pour qu'elles puissent rapporter à la maison tous les restes.



TRUCS!

- Au début de la séance, avisez les parents qu'ils peuvent toujours se retirer dans le coin jeu, surtout avec les plus jeunes.
- Si un enfant perturbe le groupe, essayez d'aider le parent en confiant une tâche précise à cet enfant.
- Soyez prêt à intervenir si un parent éprouve des difficultés ou doit s'occuper d'un jeune enfant. Restez calme. L'autre animateur peut continuer à aider les familles.

Fin de l'activité

- Pendant la dégustation du plat préparé, prenez le temps de valoriser et de remercier chacun des participants.
- Demandez-leur s'ils se sont amusés.
- Encouragez les participants à mentionner quelque chose qu'ils ont aimé ou appris.
- Demandez aux enfants de vous indiquer ce dont ils se souviennent de l'histoire.
- Si le moment est approprié, refaites la chanson ou la comptine³ de la séance.
- Remettez à deux familles un exemplaire du livre de la séance. Informez les familles des dates de la prochaine séance.



Avant de partir!

S'il reste des ingrédients périssables, répartissez-les entre les familles. Les ingrédients non périssables pourront être réutilisés pour une autre recette.

Lorsque tous les participants sont partis, terminez le nettoyage. Assurez-vous de laisser les lieux aussi propres qu'à votre arrivée et de ne pas mélanger le matériel associé au programme avec celui déjà sur place : livres, matériel de cuisine et boîte à jouets.



³ S'il y a lieu. Reportez-vous à la note de la page 6.



TRUCS!

- Il peut arriver qu'un jeune enfant rapporte par inadvertance un petit jouet à la maison. Si cela se produit, n'en faites aucun cas, mais vérifiez le bac de jouets afin de déterminer si un objet doit être remplacé.
- Rappelez aux familles de rapporter leur contenant pour la prochaine recette; s'ils l'oublient, n'en faites aucun cas et donnez-leur-en un autre.

Appréciation de la rencontre

Vous venez de terminer une séance en tant qu'animateur du programme La lecture, j'en mange !

Votre séance s'est-elle bien déroulée ? Il y a de fortes chances que l'atelier se soit très bien passé, mais malgré tout, il y a toujours des choses à améliorer.

Remplissez le formulaire d'appréciation, individuellement ou avec votre coanimateur, afin de nous fournir des indications sur la manière d'améliorer le programme et son animation. Prenez quelques minutes pour discuter des commentaires avec votre coanimateur de manière à avoir une vision complète et commune du déroulement de la séance.

Envoyez les formulaires d'inscription (ou feuilles de présence) des participants ainsi que vos formulaires d'appréciation à votre coordonnateur dans les meilleurs délais.



TRUCS!

- Un moyen de s'assurer que le coordonnateur obtient les renseignements rapidement consiste à prendre, à l'aide d'un téléphone, des photos des formulaires remplis et à les envoyer immédiatement au coordonnateur. De cette façon, on évite les retards et on est certain qu'il ne manque aucun document.
- Remplissez la fiche d'appréciation dès que possible après l'atelier, idéalement avec votre coanimateur.

Maintenant, préparez la prochaine séance !

ANNEXES

FICHE D'INSCRIPTION

Pour communication et statistiques. À remplir à la première rencontre.

Parents

Prénom : _____ Nom : _____ Âge : _____

Prénom : _____ Nom : _____ Âge : _____

Enfants

Prénom : _____ Nom : _____ Âge : _____

Prénom : _____ Nom : _____ Âge : _____

Prénom : _____ Nom : _____ Âge : _____

À quelle fréquence faites-vous les activités suivantes avec vos enfants ?

Il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses; vos réponses ne serviront qu'à des fins statistiques.

	CHAQUE JOUR	QUELQUES FOIS PAR SEMAINE	QUELQUES FOIS PAR MOIS	MOINS D'UNE FOIS PAR MOIS	JAMAIS
Cuisiner					
Lire un livre					
Faire des devoirs					
Autres activités (sports, jeux, bricolage, etc.)					

Téléphone : _____ Courriel : _____

Ville : _____

Permettez-vous aux responsables du programme « La lecture, j'en mange ! » d'utiliser des photos de vous ou de vos enfants prises pendant les ateliers pour promouvoir le programme ?

Oui Non

Date : _____ Signature : _____

FEUILLE DE PRÉSENCES

Date : _____

Lieu : _____

Prénom et nom des parents et des enfants :

Prénom : _____

Nom : _____

LISTE D'ÉQUIPEMENT

Équipement pour 8 familles

	DANS LE COIN-LECTURE	QUANTITÉ
	Un bac de jouets <ul style="list-style-type: none"> • Crayons à colorier • Cahiers à colorier et feuilles • Petites voitures et animaux • Autres petits jouets faciles d'entretien 	
	Des livres d'histoires adaptés pour différents âges	
	Des chaises pour les adultes	8
	Des coussins pour les enfants	8-12
	Un tapis pour délimiter la zone	1
	DANS LE COIN-CUISINE	QUANTITÉ
	Poêle (four et ronds)	2
	Chaudrons	8-16
	Réfrigérateur (rangement temporaire)	1
	Congélateur (rangement temporaire)	1
	Micro-ondes (facultatif)	1
	Mélangeur	1-4
	Assiette, bols et ustensiles	16 ou + de chacun

	ACCESSOIRES DE CUISINE	QUANTITÉ
	Bol à mélanger moyen	8
	Bol à mélanger petit	8
	Épluche-légumes de bonne qualité	8
	Vide-pommes (enlève cœur et pépins)	8
	Spatule	8
	Cuillère à mélanger en bois	8
	Couteau à légumes moyen de bonne qualité	8
	Couteau à légumes petits de bonne qualité	8
	Plaque à biscuits	8-10
	Plat allant au four 9 x 9	8-10
	Plat allant au four 9 x 12	8-10
	Plat de plastique moyen	15
	Grands sacs refermables (type Ziploc)	40
	Moyens sacs refermables (type Ziploc) résistants-pour la recette Omellette dans un sac	40
	Moyens sacs refermables (type Ziploc)	40
	Planche à découper	8
	Tablier pour les enfants	10 ou +
	Tablier pour les adultes	10
	Moule à muffins	8
	Ensemble de cuillères à mesurer	8
	Tasse à mesurer de 500 ml (2 tasses)	8
	Minuteurs	2
	Cuillère à crème glacée (pour portionner les muffins)	8

APPRÉCIATION DES ANIMATEURS

À remplir après chaque séance. Utilisez le verso au besoin.

Date : _____ Lieu de l'atelier : _____

Livre et recette : _____

Nombre de participants : Adultes : _____ Enfants : _____

Est-ce que la lecture du livre a suscité de l'intérêt ? Si non, expliquez.

Est-ce que la préparation de la recette s'est déroulée comme prévu ? Si non, expliquez.

Est-ce que quelqu'un a eu de la difficulté à comprendre les consignes ? Si oui, comment avez-vous géré la situation ?

La quantité de nourriture était-elle insuffisante, parfaite, trop abondante ?

De façon générale, cette séance de lecture-cuisine s'est-elle bien déroulée ? oui non

Est-ce que le guide de l'animateur et ses outils vous ont permis de bien vous préparer ?

Avez-vous rencontré des difficultés (et comment les avez-vous résolues) pendant :

- la préparation _____
- le montage de la salle _____
- l'accueil _____
- la lecture de l'histoire _____
- la cuisine _____
- le nettoyage _____
- la conclusion et le départ ? _____

Quelles améliorations suggérez-vous ?

Animateurs : _____

RECETTES ET LISTES D'ACHATS

Pizza de pain naan

Temps préparation : 10 minutes

Temps cuisson : 10 minutes

Portions : 3 pizzas

INGRÉDIENTS

- 3 pains naan ou pita
- 300 g de sauce tomate ou de pesto
- 300 g de fromage à gratiner de votre choix
- Garniture tranchée mince :
 - Poivrons
 - Champignons
 - Oignons
 - Épinards
 - Olives
 - Tomates

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F
2. Répartir environ 2 cuillères à soupe de sauce sur chaque pizza.
3. Laissez chaque personne garnir sa pizza avec son choix d'ingrédients facultatifs.
4. Garnir d'une poignée de fromage râpé.
5. Griller au four (avec ou sans poêle) pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit complètement fondu et légèrement grillé.
6. Servir avec une salade ou seul.



TRUC!

Soyez créatifs!
Vous pouvez garnir votre pizza avec presque tous les restants de frigo et ajouter du fromage...
Avez-vous essayé avec du chili?

CONSERVATION

Une fois cuite, la pizza se conserve 3 à 4 jours au frigo.
On peut aussi la congeler. Il vaut mieux la réchauffer au four.

Popilles en collation

Temps préparation : 10 minutes

Temps cuisson : 1 minute

Portions : 25

INGRÉDIENTS

- 3/4 tasse margarine
- 1/2 tasse lait
- 2 tasses sucre
- 1/2 cuillère à thé sel
- 1 cuillère à thé vanille
- 5 cuillères à table cacao
- 3 tasses gruau
- 1 tasse noix de coco

PRÉPARATION

1. Faire bouillir 1 minute tous les ingrédients sauf le gruau et la noix de coco.
2. Ajouter le gruau ainsi que la noix de coco.
3. Laisser refroidir un peu le mélange, puis former des boules.



TRUC!

Ajoutez des fruits séchés ou des morceaux de chocolat.



CONSERVATION

Se conserve au réfrigérateur pour 1 semaine. Se congèle très bien.

<http://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/boules-au-chocolat-et-noix-de-coco-219462>

Brochette froide mexicaine

Temps préparation : 15 minutes

Temps cuisson : Aucun

Portions : 4

INGRÉDIENTS

- 4 grandes tortillas
- 200 g de fromage cheddar orange et/ou blanc
- 12 à 16 olives noires dénoyautées
- 300 g de poulet cuits en morceaux ou en tranches (style viande froide)
- 12 à 16 tomates cerises
- Salsa, pour accompagner
- 8 grandes brochettes de bois

PRÉPARATION

1. Couper chaque ingrédient de la grosseur d'une bouchée.
2. Les enfiler sur des brochettes selon les goûts de chacun. Puis enlever le bout piquant lorsque la brochette est prête.
3. Déguster avec de la salsa.

NOTE

Cette recette est tirée de « Ben entreprend sa boîte à lunch ». Soulignez la présence d'autres recettes dans le livre !



TRUC!

Idéal pour la boîte à lunch ! Se conserve 2 jours au frigo. Ne se congèle pas.

Atelier #4

Omelette dans un sac

Liste d'achats pour les animateurs :

Reste à multiplier et évaluer les coûts.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	COÛTS
Oeufs	6 X	\$
Fromage rapé	150 g X	\$
Petit oignon (optionnel)	1 X	\$
Poivron vert (optionnel)	1/4 X	\$
Poivron rouge (optionnel)	1/4 X	\$
Champignons frais (optionnel)	3	\$
Dinde ou jambon en cube ou autre viande (optionnel)	1/4 tasse X	\$
Clou de girofle (optionnel)	1 X	\$
Brocoli (optionnel)		\$
Herbes séchées (optionnel)		\$
SERVIR AVEC		
2 tranches de pain		\$
Sirop d'érable		\$
AUTRE		
Sacs de plastique refermables		\$
	TOTAL APPROXIMATIF :	\$

Coûts approximatifs : 90 \$ - 184 \$

Omelette dans un sac

Temps préparation : 10-15 minutes

Temps cuisson : 10-15 minutes

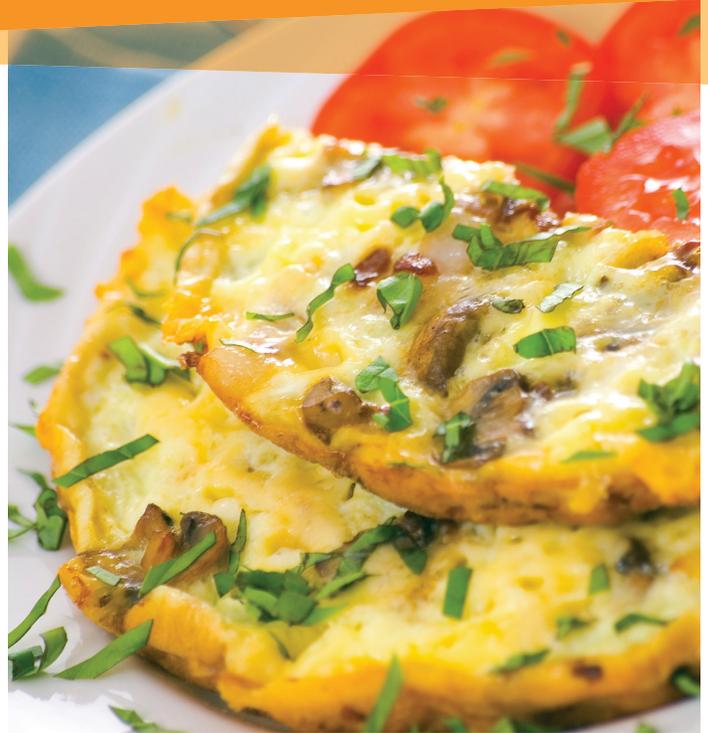
Portions : 4

INGRÉDIENTS

- 6 oeufs
- 150 g de fromage rapé
- 1 petit oignon (optionnel)
- 1/4 poivron vert (optionnel)
- 1/4 poivron rouge (optionnel)
- 3 champignons frais (optionnel)
- 1/4 tasse de dinde ou jambon en cube ou autre viande (optionnel)
- 1 clou de girofle (optionnel)
- Brocoli (optionnel)
- Herbes séchées (optionnel)

PRÉPARATION

1. Faire bouillir quelques centimètres d'eau dans une grande casserole.
2. Couper finement ou trancher tous les ingrédients facultatifs de votre choix.
3. Casser les oeufs dans un sac ziplock de taille moyenne. Scellez et secouez le sac pour mélanger les oeufs.
4. Ajouter le fromage et les autres ingrédients. Scellez et secouez le sac pour tout mélanger.
5. Mettez le sac dans la casserole d'eau bouillante (vous pouvez mettre plusieurs sacs à la fois).
6. Faites cuire 10 à 15 minutes.
7. Sortez le sac. Ouvrez-le avec précaution (la vapeur brûle!) Et roulez l'omelette sur une assiette pour couper et servir avec du pain, des fruits et du sirop!



TRUC!

Si vous avez des enfants difficiles, donnez à chacun un petit sac contenant 2 oeufs et laissez chaque enfant choisir ses propres ingrédients. Vous pouvez utiliser tous les légumes ou viandes précuites que vous avez au réfrigérateur ou au congélateur.



CONSERVATION

L'omelette se conserve au frigo jusqu'à 5 jours. Vous pouvez vous servir des restants pour faire des sandwiches pour l'école.

Muffins à la citrouille

Temps préparation : 20 minutes

Temps cuisson : 20 minutes

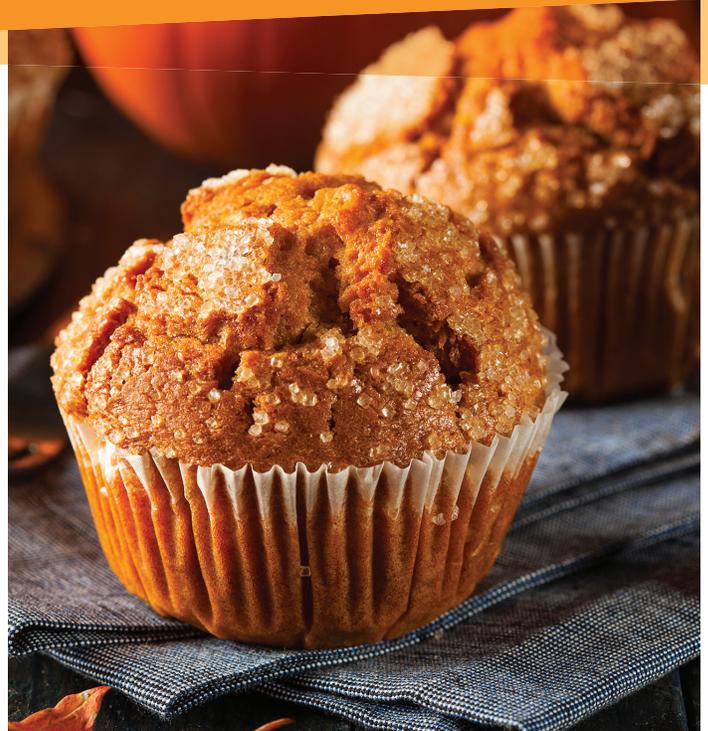
Portions : 12

INGRÉDIENTS

- 1/3 tasse d'huile de canola
- 1 tasse de cassonade
- 1 cuillère à thé de vanille
- 1 cuillère à thé de cannelle
- 4 œufs
- 2 tasses de farine
- 1 cuillère à thé de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 1 tasse de citrouille râpée
- 1/2 tasse de raisins secs

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 °F. Mettre les moules en papier dans le moule à muffins.
2. Dans un bol, mélanger la farine, poudre à pâte, cannelle et sel. Réserver.
3. Dans un autre bol, bien mélanger huile, cassonade et vanille.
4. Ajouter les œufs un à la fois, en fouettant bien après chacun.
6. Ajouter les raisins secs et la citrouille. Mélanger.
7. Incorporer le mélange de farine. Mélanger juste assez pour humecter la pâte.
8. Répartir la pâte dans les moules à muffins.
9. Cuire environ 20 min. ou jusqu'à ce qu'un cure-dent enfoncé dans le milieu ressorte propre.



TRUC!

S'il reste de la citrouille, faites-en un potage!

Voir recette p. 39



CONSERVATION

Se conservent 2 jours sur le comptoir ou jusqu'à 5 jours au frigo. Se congèlent.

Atelier #6

Gratin Dauphinois

Liste d'achats pour les animateurs :

Reste à multiplier et évaluer les coûts.

INGRÉDIENTS PÂTES	QUANTITÉ X 10	COÛTS
Pommes de terre <i>féculentes</i>	20 lbs	\$
Épinards ou bébés épinards	5 X 300 g	\$
Ail	10 gousses	\$
Beurre	6 lbs	\$
Sel		\$
Poivre		\$
Cheddar râpé	3 kg	\$
Gruyère rapé	2 kg	\$
Crème	4 litres	\$
Feuilles de thym hachées	1 sac	\$
INGRÉDIENTS SALADE		
Bébé épinards	3 X 300 g	\$
Thon	5 boîtes	\$
Tomates cerises	600 g	\$
Huile d'olive	500 ml	\$
Vinaigre Balsamique	300 ml	\$
Moutarde	1 petit pot	\$
Sel		\$
Poivre		\$
AUTRE		
10 plats pour le four jetables		\$
	TOTAL APPROXIMATIF :	\$

Coûts approximatifs : 184 \$ - 323 \$

Gratin Dauphinois

Temps préparation : 15-20 minutes

Temps cuisson : 40-50 minutes

Portions : 6

INGRÉDIENTS PÂTES

- 2 lbs de pommes de terre féculentes
- 3 tasses d'épinards ou bébés épinards
- 1 gousse d'ail
- 4 cuillères à table de beurre
- 1 cuillère à thé de sel
- Poivre
- 1 ½ tasse de gruyère ou de cheddar râpé
- 1 ½ tasse de crème
- Feuilles de thym hachées

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 °F
2. Hacher l'ail et mélanger avec 1 cuillère à soupe de beurre ramolli. Graissez un plat allant au four.
3. Épluchez les pommes de terre et coupez-les finement.
4. Mélangez la crème avec 1 tasse de fromage, le beurre, le sel, le poivre et le thym. Ajouter les épinards et bien mélanger dans la sauce.
5. Étendre 1/3 des pommes de terre dans le plat. Ajouter 1/3 de la crème et le mélange d'épinards.
6. Répétez pour la 2^e et 3^e couche. Garnir du reste du fromage.
7. Couvrir de papier d'aluminium et cuire au four pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres (utiliser un couteau pour tester), puis retirer le papier d'aluminium et cuire 10 minutes jusqu'à ce que le dessus bouillonne et soit doré.
8. Servir avec un repas de viande ou simplement de la salade.



TRUC!

Remplacez les pommes de terre par du brocoli, du chou-fleur, ou de la patate douce ou d'autres légumes pour obtenir une variante plus nutritive.

CONSERVATION

Se conserve au réfrigérateur pour 1 semaine. Se réchauffe bien au four ou au micro-ondes.

Atelier #7

Potage aux légumes d'ici

Liste d'achats pour les animateurs :

Reste à multiplier et évaluer les coûts.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	COÛTS
Beurre	1/4 tasse X	\$
Pommes de terre moyennes, coupées en dés	2 X	\$
Blancs de poireaux hachés	1 ½ tasse X	\$
Carottes, coupées en dés	2 X	\$
Oignon haché	1 X	\$
Farine tout usage	2 cuillère à table X	\$
Bouillon de légumes	4 tasses X	\$
Lait 2 %	1 tasse X	\$
Poivre		\$
Aneth séché (facultatif)	1 c. à thé X	\$
AUTRE		
1 mélangeur électrique ou robot culinaire		
	TOTAL APPROXIMATIF :	\$

Potage aux légumes d'ici

Temps préparation : 15 minutes

Temps cuisson : 20 minutes

Portions : 8

INGRÉDIENTS

- 1/4 tasse de beurre
- 2 pommes de terre moyennes, coupées en dés
- 1 ½ tasse de blancs de poireaux hachés
- 2 carottes, coupées en dés
- 1 oignon haché
- 2 cuillère à table de farine tout usage
- 4 tasses de bouillon de légumes
- 1 tasse de lait 2 %
- 1/4 cuillère à thé de poivre
- 1 cuillère à thé d'aneth séché (facultatif)

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre et faire revenir les légumes pendant environ 3 minutes.
2. Retirer du feu et ajouter la farine en mélangeant bien.
3. Ajouter graduellement le bouillon de légumes tout en mélangeant. Remettre sur le feu et amener à ébullition. Laisser ensuite mijoter de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Déposer les légumes dans un mélangeur électrique ou un robot culinaire. Réduire en purée à puissance maximale pendant 1 à 2 minutes.
5. Ajouter le lait, le poivre et l'aneth à la purée de légumes. Mélanger et servir.
6. Servir avant un repas de viande ou simplement une salade et du pain.



TRUC!

Remplacez les poireaux par du brocoli, du chou-fleur, des carottes ou d'autres légumes pour obtenir des potages en toutes saisons.

CONSERVATION

Se conserve au réfrigérateur pour 1 semaine. Se réchauffe bien sur la cuisinière ou au micro-ondes.

Gâteau au chocolat

Temps préparation : 15 minutes

Temps cuisson : 40 ou 20 minutes

Portions : 1 grand gâteau ou 12 petits

INGRÉDIENTS

- 3 tasses de farine
- 1 ½ tasse de sucre
- 1 cuillère à thé de sel
- 2 cuillère à thé de bicarbonate de soude
- 1/4 tasse de cacao
- 1 tasse d'huile végétale
- 1 ½ tasse de lait de soya
- 1/4 tasse de vinaigre blanc
- Sucre à glacer pour décorer

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F. Huiler un moule rond de 8 à 9 pouces de diamètre.
2. Dans un bol, mélanger la farine, le sucre, le sel, le bicarbonate de soude et le cacao. Réserver.
3. Dans un autre bol, bien mélanger huile et le lait de soya.
4. Combiner les deux mélanges et battre 1 minute.
5. Incorporer le vinaigre en battant jusqu'à ce que le mélange soit homogène, 1 ou 2 minutes. Ne pas trop mélanger.
6. Verser la pâte dans un moule huilé.
7. Cuire environ 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent enfoncé dans le milieu ressorte propre.

Cette recette est tirée de <https://www.lacuisinedejeanphilippe.com>



TRUCS!

Quand le gâteau est refroidi, place un cœur en papier sur le dessus, saupoudre du sucre à glacer et enlève délicatement le papier.

Pour réduire le temps de cuisson, on peut aussi verser la pâte dans des moules à muffins.



CONSERVATION

Se conservent 2 jours sur le comptoir ou jusqu'à 5 jours au frigo. Se congèlent.

Soupe aux lentilles dans un pot

Temps préparation : 10 minutes

Temps cuisson : 25 minutes

Portions : 8

INGRÉDIENTS

DANS UN POT

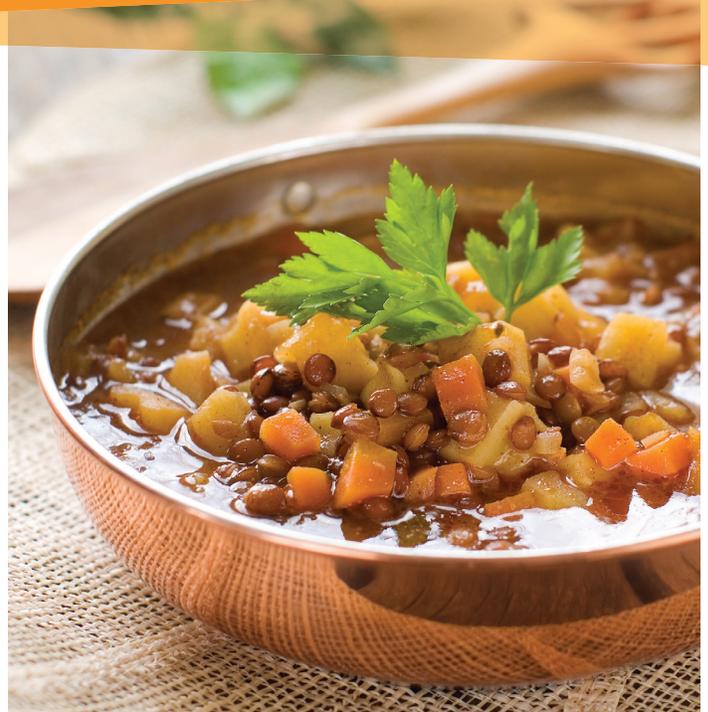
- 3/4 de tasse de lentilles corail
- 1/4 de tasse de légumes déshydratés
- 1/4 cuillère à thé de cumin en poudre
- 1/2 cuillère à thé de cari en poudre
- 1/2 cuillère à thé de gingembre en poudre
- 1/4 cuillère à thé d'ail en poudre
- 2 cuillères à thé de bouillon de légumes ou de poulet en poudre

AU MOMENT DE LA CUISSON

- 2 cuillères à soupe d'huile
- 4 tasses d'eau

PRÉPARATION

1. Dans un pot Masson, mettre les lentilles puis les autres ingrédients.
2. Faire l'étiquette pour la méthode de cuisson.
3. Pour la cuisson, dans un chaudron contenant au moins 6 tasses (ou 1,5 litres) :
 - Réchauffer à feu moyen 2 cuil. à soupe d'huile.
 - Ajouter le contenu du pot Masson et brasser doucement environ 2 min. pour enrober les ingrédients.
 - Ajouter 4 tasses d'eau et brasser doucement en raclant le fond. Amener à ébullition et réduire le feu.
 - Couvrir et laisser mijoter environ 20 minutes et servir!



TRUC!

Pour un goût plus doux, les épices peuvent être remplacées par des herbes comme le basilic, le persil et l'origan.



CONSERVATION

Une fois cuite, la soupe se conserve 3 à 4 jours au frigo. On peut aussi la congeler.

Tartines chaudes aux pommes

Temps préparation : 20 minutes

Temps cuisson : 10 minutes

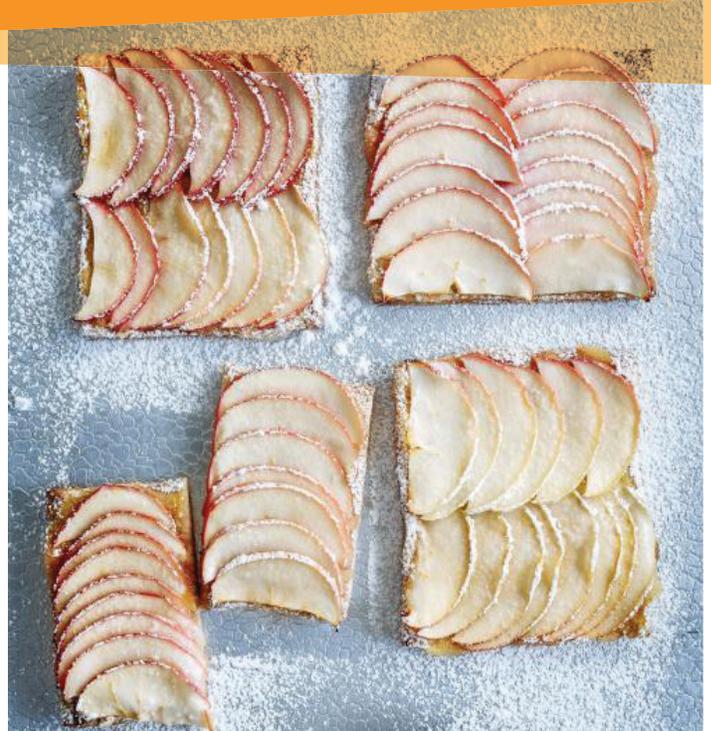
Portions : 2

INGRÉDIENTS

- 55 g (1/4 tasse) beurre non salé, ramolli
- 1 contenant de 113 g (4 oz) compote de pommes non sucrée
- 10 ml (2 cuillères à thé) sucre à glacer
- 4 tranches de pain
- 2 petites pommes, coupées en deux, épépinées et tranchées finement
- Sirop d'érable, au goût
- Sucre à glacer pour décorer

PRÉPARATION

1. Dans un bol, fouetter le beurre au batteur électrique jusqu'à ce que qu'il ait légèrement blanchit. Ajouter 60 ml (1/4 tasse) de la compote de pommes et le sucre à glacer graduellement en fouettant jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Transvider le beurre aux pommes dans un contenant. Réserver.
2. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 500 °F. Tapiser une plaque de cuisson de papier aluminium.
3. Aplatir les tranches de pain avec un rouleau à pâte. Retirer les croûtes, si désiré. Déposer les tranches sur la plaque. Cuire au four de 5 à 7 minutes ou jusqu'à qu'elles soient croustillantes.
4. Étendre du beurre aux pommes, au goût, sur les tranches de pain grillées. Garnir avec le reste de la compote. Répartir les tranches de pommes sur la compote en les faisant se chevaucher et les badigeonner légèrement de sirop d'érable. Cuire au four 5 à 8 minutes. Laisser tiédir.
5. Au moment de servir, saupoudrer de sucre à glacer si désiré.



TRUC!

On peut remplacer le sirop d'érable par un peu de cassonade.

Cette recette est tirée de « Mes premières recettes RICARDO ».

Casserole de macaroni et jambon gratinée

Temps préparation : 20 minutes

Temps cuisson : 30 minutes

Portions : 6-8

INGRÉDIENTS

- 450 g (1 lb) de macaronis non cuits
- 1 sac de Macédoine de légumes (Arctic Gardens)
- 45 ml (3 cuillères à soupe) de beurre
- 45 ml (3 cuillères à soupe) de farine
- 625 ml (2 ½ tasses) de lait
- 1 ml (¼ c. à thé) de muscade moulue
- 1 à 2 ml (¼ à ½ cuillère à thé) de piment de Cayenne
- Sel et poivre du moulin
- 750 ml (3 tasses) de fromage cheddar râpé
- 500 ml (2 tasses) de jambon coupé en dés
- Olives vertes tranchées (facultatif)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425 °F.
2. Dans une grande casserole, porter une grande quantité d'eau salée à ébullition et y faire cuire les macaronis selon les instructions de l'emballage.
3. Ajouter la macédoine de légumes 2 à 3 minutes avant la fin de la cuisson. Après la cuisson, égoutter et réserver.
4. Entre-temps, dans une autre casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la farine et remuer pour obtenir une pâte homogène.
5. Laisser cuire 2 minutes.
6. Incorporer le lait graduellement en remuant à l'aide d'un fouet. Laisser mijoter jusqu'à épaississement.
7. Ajouter la muscade le piment de Cayenne et assaisonner.



TRUC!

La macédoine peut être remplacée par un autre légume de votre choix.

8. Faire fondre 250 ml (1 tasse) de fromage dans la sauce chaude et y ajouter le jambon.
9. Transférer dans un plat allant au four, ajouter les macaronis cuits avec les légumes et remuer.
10. Couvrir avec le reste de fromage râpé et gratiner au four.

Suggestions : Si votre famille aime les olives, ajoutez-en quelques unes avant de couvrir les macaronis avec le fromage. Vous adorerez cette variante !



CONSERVATION

Se conserve 3 à 4 jours au frigo.

Atelier #12

Galettes «rennes au nez rouge»

Liste d'achats pour les animateurs :

Reste à multiplier et évaluer les coûts, selon le nombre de familles.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	COÛTS
125 ml (1/2 tasse) de beurre ramolli		\$
125 ml (1/2 tasse) de cassonade légèrement tassée		\$
125 ml (1/2 tasse) de mélasse de fantaisie		\$
1 œuf		\$
5 ml (1 cuillère à thé) de vanille		\$
625 ml (2 ½ tasses) de farine de blé entier		\$
5 ml (1 cuillère à thé) de bicarbonate de sodium		\$
5 ml (1 cuillère à thé) de cannelle moulue		\$
2 ml (1/2 cuillère à thé) de clou de girofle moulu		\$
2 ml (1/2 cuillère à thé) de gingembre moulu		\$
2 ml (1/2 cuillère à thé) de muscade râpée		\$
24 pépites de chocolat		\$
24 bretzels		\$
12 bonbons rouges de type Smartie		\$
TOTAL APPROXIMATIF :		\$

NOTE

Voyez la vidéo :

https://www.iga.net/fr/videos/minutes_futees/minutes_futees_-_rennes_au_nez_rouge

Galettes «rennes au nez rouge»

Temps préparation : 15 minutes

Temps cuisson : 10 minutes

Portions : 12

INGRÉDIENTS

- 125 ml (1/2 tasse) de beurre ramolli
- 125 ml (1/2 tasse) de cassonade légèrement tassée
- 125 ml (1/2 tasse) de mélasse de fantaisie
- 1 œuf
- 5 ml (1 cuillère à thé) de vanille
- 625 ml (2 ½ tasses) de farine de blé entier (ou blanche)
- 5 ml (1 cuillère à thé) de bicarbonate de sodium
- 5 ml (1 cuillère à thé) de cannelle moulue
- 2 ml (1/2 cuillère à thé) de clou de girofle moulu
- 2 ml (1/2 cuillère à thé) de gingembre moulu
- 2 ml (1/2 cuillère à thé) de muscade râpée
- 24 pépites de chocolat
- 24 bretzels
- 12 bonbons rouges de type Smartie

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, fouetter le beurre, la cassonade et la mélasse à l'aide d'un batteur à main jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux. Ajouter l'œuf et la vanille et fouetter de nouveau.
2. Dans un autre bol, mélanger la farine, le bicarbonate de sodium et les épices. Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients liquides et mélanger à la cuillère pour bien humecter.
3. Laisser reposer la pâte recouverte d'une pellicule plastique pendant 10 minutes ou plus à température ambiante. Cette étape est facultative, mais elle permet d'obtenir des galettes plus lisses et uniformes.
4. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four.
5. Après 10 minutes, retirer la pellicule plastique et former des demi-boules de pâte à l'aide d'une cuillère à crème glacée rase.
6. Aplatir les demi-boules pour façonner des galettes légèrement ovales d'environ 1 cm (1/2 po) d'épaisseur et les déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
7. Décorer chaque galette avec 2 bretzels en guise de panache, 2 pépites de chocolat pour les yeux et 1 bonbon rouge pour le nez.
8. Cuire de 10 à 12 minutes. Éviter de trop cuire. Les galettes ne sembleront pas entièrement cuites, mais en refroidissant, elles deviendront plus fermes.



TRUC!

Laisser refroidir avant de transférer dans un contenant hermétique. Se conservent 1 semaine au réfrigérateur.

Cette recette est tirée de « Famille futée 2 » p. 384

La lecture,
j'en mange!

