

Ratatouille & Cabrioles



Ce troisième numéro de Ratatouille et Cabrioles est consacré à nos amis les légumes. Riches en vitamines et en fibres, ils sont un atout pour notre santé !

N'oubliez pas, nous sommes à votre disposition pour répondre à vos questions. N'hésitez pas à nous contacter ou envoyer vos photos à l'adresse suivante :

ratatouilleetcabrioles05@gmail.com

A vos Tabliers !

Comment faire manger des légumes aux enfants ?

Les enfants ne sont pas toujours ravis de manger des légumes, alors pourquoi ne pas les faire participer en cuisine. En fonction de l'âge de votre enfant, faites-lui laver, éplucher, couper les légumes...

La pâte à crumble est aussi sympa à réaliser avec les enfants : ils adorent mettre la main à la pâte ! Enfin, cette recette est adaptable avec les différents légumes de saison ! N'hésitez pas à varier vos plaisirs !

Crumble de légumes

1 oignon



1 gousse d'ail



1 courgette



2 tomates



1 poivron



2 cuillères d'huile



3 tasses de Farine



1 tasse de chapelure



½ plaquette de beurre (125gr)



Sel, poivre



Préchauffer le four à 180°C



Laver les légumes et les couper en petits morceaux.



Faire cuire les légumes dans l'huile durant 15 minutes.



Dans un saladier, mélanger du bout des doigts, le beurre coupé en morceau, la farine, la chapelure jusqu'à obtenir un mélange sablé.



Dans un plat, mettre les légumes cuits en premier et la pâte à crumble au-dessus.



Mettre au four chaud 40 minutes à 180°C.



Il ne reste plus qu'à déguster Bon appétit !

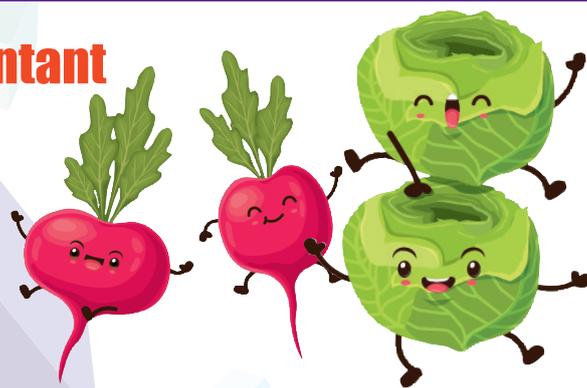
Ratatouille & Cabrioles

Une chanson, pour cuisiner en chantant

La ronde des légumes

Les chansons de Pinpin et Lili

Sur le site youtube.com



Zoom

Pourquoi cuisiner en famille ?

Dès le plus jeune âge, votre enfant peut être invité à faire des manipulations simples pour ensuite passer à des choses plus complexes. Voici quelques idées de manipulations qui peuvent être exécutées par les enfants dès 2 à 3 ans.

- Laver les fruits et les légumes
- Compter les ingrédients
- Ajouter les ingrédients dans un bol (la farine, le sucre, ...)
- Insérer des papiers dans des moules à muffins
- Sentir les fines herbes et les épices
- Déchirer les fines herbes ou la laitue avec les doigts
- Ajouter une pincée d'épices ou de fines herbes à un mélange
- Activer le robot culinaire ou un autre appareil électroménager sécuritaire
- Casser les œufs
- Décorer un gâteau
- Disposer des aliments dans un plat (crudités, fruits en rondelle, ...)

En cuisinant, les enfants se familiarisent avec les aliments qu'ils vont ensuite manger. Cela peut-être un bon moyen de découvrir de nouveaux aliments de façon ludique : toucher, sentir, goûter, observer, patouiller, ...

Votre enfant sera fier d'avoir participé à la préparation d'une recette, mais, d'abord et avant tout, il sera heureux d'avoir passé du temps avec vous !

Bouger en musique

La statue musicale

Voici un jeu rigolo qui permet de bouger, en famille et en musique. Le but du jeu est de rester immobile lorsque l'animateur arrête la musique.

- 1 Demandez aux joueurs de se répartir dans une pièce.
- 2 Lancez la musique, et tous les joueurs doivent se mettre à danser
- 3 A l'arrêt de la musique, tous devront tenter de rester immobile : comme une statue !
- 4 Le joueur qui bouge est éliminé
- 5 La partie continue, jusqu'à qu'il reste plus qu'un joueur

Le gagnant est le dernier à rester sur la piste de danse !

Alors attention, à vos marques, prêts, danser !



Ratatouille & Cabrioles

Notre défi de la semaine

La ronde des légumes et fruits en pâte à sel

Recette de la pâte à sel

Des petits pois, une aubergine, un abricot, des cerises, un citron et une carotte



Ingrédients

1 verre de sel fin - 2 verres de farine - 1 verre d'eau

La recette de la pâte à sel est très simple !

Mélangez le sel fin + la farine + l'eau tiède dans un grand récipient ! Si votre pâte est trop liquide, ajoutez un peu de farine et malaxez à nouveau. Votre pâte à sel doit être souple mais elle ne doit pas coller aux doigts !

Pour colorer votre pâte à sel, vous pouvez :

- Ajouter du colorant alimentaire dans votre eau tiède
- Colorer le sel à la craie
- Ajouter des épices dans la farine

Au choix et en fonction de ce que vous avez à la maison !

Pour vous aider, voici comment obtenir quelques couleurs !

- + ● = ●
- + ● = ●
- + ● = ●
- + ● + ● = ●

Le temps de cuisson va varier en fonction de la souplesse de votre pâte et de la taille de vos objets. En général c'est 60°C pendant 1 heure !

Vous pouvez aussi proposer cette activité à votre enfant avec de la pâte à modeler.

N'hésitez pas à nous faire parvenir les photos de vos belles créations à l'adresse : ratatouilleetcabrioles05@gmail.com



CoDES 05 - Comité Départemental d'Education pour la Santé des Hautes-Alpes

6 impasse de Bonne - 05000 GAP - Tél : 04 92 53 58 72
codes05@codes05.org - www.codes05.org

