

AVENTURES EN CUISINE

UN PROGRAMME DE CUISINE PRATIQUE



Le programme Aventures en cuisine est conçu pour être utilisé auprès des enfants de 8 à 12 ans.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit

Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



AVENTURES
EN CUISINE

North Bay Parry Sound District

Health Unit



Bureau de santé

du district de North Bay-Parry Sound



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

Le programme Aventures en cuisine a été mis à jour conjointement par le Bureau de santé du district de North Bay Parry Sound, Santé publique Sudbury et districts, et le Bureau de santé du district de Thunder Bay.

Publié 2024

TABLE DES MATIÈRES

Aventures en cuisine vous souhaite la bienvenue!

Conseils pour les animateurs

Aperçu de la séance

Recettes

- Meilleurs déjeuners d'ourson
- Délicieux dîners
- Super soupers
- Délicieuses collations

Suppléments utiles

- Formulaire d'inscription
- Termes de cuisine
- Liste des équipements
- Substitutions d'ingrédient
- Manipulation sécuritaire des couteaux
- Feuille de planification
- Certificat
- Affiche
- Mettre la table

Activités

- L'expérience du ballon et de la levure
- Dessine ton repas préféré
- Indices alimentaires
- Devine l'épice
- Sac mystère
- Catégories nutritionnelles
- Jeu de lavage des mains; huile et cannelle

AVENTURES EN CUISINE VOUS SOUHAITE LA BIENVENUE!



Dans le monde d'aujourd'hui, nous sommes entourés d'aliments préparés, et de nombreuses familles ne cuisinent presque plus de repas faits maison. Les compétences culinaires ne sont désormais plus transmises à nos enfants comme elles l'étaient par le passé, c'est pourquoi il est si important d'offrir aux enfants la possibilité d'acquérir des compétences de base en cuisine, et ce, dans un environnement amusant et sécuritaire.

Tout en travaillant avec votre groupe d'enfants et en leur transmettant les connaissances de base en ce qui concerne la préparation des aliments, vous renforcez du même coup l'importance d'une saine alimentation.

Le programme Aventures en cuisine a été conçu pour être utilisé auprès des enfants de 8 à 12 ans (ou de la 4e à la 7e année). Nous recommandons des groupes de cinq enfants pour un animateur audacieux. Chaque session de cuisine peut être adaptée selon vos besoins (par exemple, budget, temps disponible, taille du groupe).

Les séances sont conçues pour atteindre les objectifs suivants :

Offrir aux enfants l'occasion d'apprendre :

- les compétences nécessaires pour préparer des repas et des collations faits maison
- à utiliser une variété d'ustensiles et d'équipements de cuisine
- les termes et des techniques de cuisine faciles
- les principes de base sur la sécurité alimentaire
- les principes de base sur la sécurité en cuisine
- Découvrir des plats traditionnels provenant d'une variété de culture

Encouragez une saine alimentation en mettant l'accent sur les légumes et les fruits.

Inspirez les enfants vers de nouvelles saveurs.

Amusez-vous!



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



CONSEILS POUR LES ANIMATEURS

Consulter le manuel

Avant de débiter, nous vous recommandons de consulter ce manuel afin de vous familiariser avec le programme et ainsi savoir ce dont vous aurez besoin.

Entreprendre une classe de cuisine avec des enfants peut parfois être un peu intense, cependant, le programme est conçu pour rendre le processus aussi simple et amusant que possible.

Annoncez votre programme

À l'intérieur de la section *Suppléments utiles*, vous trouverez un exemple d'affiche et de formulaire d'inscription que vous pourrez adapter à votre programme.

Équipement et ingrédients

Les recettes du programme emploient des équipements de cuisine courants. Vous trouverez la liste complète de ces équipements dans les *Suppléments utiles*. Chaque recette indique l'équipement nécessaire pour sa réalisation et suggère des options dans le cas où différents équipements peuvent être utilisés pour effectuer une tâche.

Les ingrédients sélectionnés pour la collection de recettes sont des produits que vous trouverez en épicerie. N'oubliez pas qu'il est parfois probable de devoir remplacer certains ingrédients. Chaque épicerie propose une sélection différente. Dans les *Suppléments utiles*, vous trouverez une liste de substitution d'ingrédients qui pourra vous guider. Vous pouvez également utiliser d'autres outils tel l'Internet pour rechercher des idées de substitution.

Aliments provenant de la terre, de l'eau et du ciel

Dans le nord de l'Ontario, l'usage d'aliments sauvages capturés ou chassés joue un rôle important dans la culture des peuples autochtones et non autochtones. Dans la collection de recettes de ce programme, il est possible d'inclure ces aliments.

Par exemple :

- de l'original, du chevreuil ou du bison au lieu du bœuf
- de la perdrix ou de la gélinotte à la place du poulet
- de la truite au lieu du saumon
- des feuilles de pissenlit en guise de laitue
- des baies de camerise ou d'amélanancier au lieu de bleuets

Il est important de cuire toute viande jusqu'à l'obtention de la température interne appropriée, y compris le gibier sauvage; voir le tableau des températures dans les *Suppléments utiles*.

À la fin de votre ou de vos séances, remettez un certificat à chaque participant pour le féliciter de son travail assidu et du développement de ses compétences. Vous pouvez trouver le certificat dans les *Suppléments utiles*.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit

Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



Mise en place

- Faites des copies des recettes pour que les enfants puissent les emporter à la maison. Envisagez de les mettre dans un dossier ou dans un cartable pour chaque participant.
- Prévoyez-vous trouver dans la cuisine au moins 30 minutes avant l'arrivée des enfants. Il est important que la salle soit préparée à l'avance afin que votre séance se déroule paisiblement.
- Lavez, rincez et désinfectez toutes les surfaces de cuisson, les éviers et les comptoirs avant de cuisiner. Vous pouvez désinfecter le tout en utilisant :

Eau de Javel et eau à une concentration de 100 ppm ;

Mélanger 1 c. à thé (5 ml) d'eau de javel ordinaire et 3 tasses d'eau dans une bouteille avec pulvérisateur

Assainisseur d'ammoniac quaternaire "Quat" à une concentration de 200 ppm ; ou

Autres produits assainisseurs peuvent être considérés. Veuillez consulter votre bureau de santé publique local avant l'utilisation.

- Utilisez des bandelettes de test de désinfectant pour vérifier la concentration de la solution. Ne mélangez pas de détergent avec des solutions désinfectantes, car le nettoyage et la désinfection sont deux étapes distinctes.
- Si l'espace le permet, installez une table avec tout le matériel nécessaire pour la séance du jour et une autre avec les ingrédients.
- Assurez-vous qu'il y ait également une table de travail pour chaque groupe de 2 à 5 enfants.
- Déposez des copies des recettes. Insérez-les dans des protège-pages en plastique pour un nettoyage facile et pour économiser sur les frais de photocopie.
- Prévoyez une petite collation que les enfants pourront prendre à leur arrivée.
- Lorsque les enfants entrent dans la cuisine, assurez-vous que les cheveux longs soient attachés, ou que des filets à cheveux soient utilisés avant de procéder au lavage des mains.

L'apprentissage par la pratique

Les séances sont conçues pour que les enfants travaillent ensemble à la réalisation de chaque recette. De cette façon, chacun d'eux a la possibilité de tout faire, en partant du coupage à la mesure, en terminant par la cuisson.

Peu d'enfants connaissent le nom des ustensiles de cuisine de base et les termes en ce qui concerne la préparation. Ces sessions offrent l'occasion idéale d'apprendre les termes et de s'exercer à utiliser les différents équipements que l'on retrouve dans la cuisine. Consultez la liste des termes de cuisine et leur signification ainsi que la liste d'images dans les *Suppléments utiles*.

Accordez de plus en plus d'autonomie aux participants au fil des séances afin qu'ils puissent améliorer leurs compétences progressivement, tout en demeurant présent afin de superviser et de donner un coup de main, si nécessaire.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit

Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



Apprendre en jouant

Cuisiner s'avère être une activité amusante. Rendez le tout encore plus amusant en y incluant d'autres activités pendant votre séance. Voici une liste des Activités du programme et les recettes que nous suggérons de réaliser en fonction de la pertinence et du temps.

- L'expérience du ballon et de la levure
 - » Party pizza
- Dessine ton repas préféré
 - » Granola à emporter, Quiches muffins, Croustillant aux bluets
- Indices alimentaires
 - » Muffins gloire matinale, Poulet Cacciatore, Salade de riz sauvage et de baies
- Devine l'épice
 - » Poulet au four assaisonné, Accompagnements de haricots verts, Pois chiches croustillants
- Sac mystère
 - » Salade de fruits, Salade grecque formidable, Sloppy Joes
- Catégories nutritionnelles
 - » Légumes rôtis, Chili végétarien aux trois haricots, Rouleaux de lasagne
- Jeu de lavage des mains; huile et cannelle
 - » Mini galettes de saumon, Boulettes de bison aux canneberges, Bouchées d'énergie ensoleillée

Parler de nourriture de façon positive

Assurez-vous de ne pas présenter les aliments en suggérant lesquels sont des aliments sains ou malsains, car cela envoie le message que certains aliments sont bons et d'autres mauvais. Tous les aliments s'inscrivent dans un modèle de saine alimentation. Plutôt que d'insister sur les bienfaits d'un aliment sur la santé, encouragez les enfants à explorer la nourriture en utilisant leurs cinq sens, à parler de la façon dont les aliments sont cultivés ou produits, et discutez des recettes qui peuvent être réalisées avec ces aliments.

Créer un espace inclusif

Aventures en cuisine se concentre sur la cuisine et l'exploration de la nourriture. Cependant, le sujet du poids et des diètes revient souvent lorsque l'on parle de nourriture. Les conversations ou les commentaires concernant les diètes et le poids devraient être détournés vers un mode de vie saine, par exemple, explorer de nouveaux aliments, déguster des repas et des collations avec les autres, dormir suffisamment et faire des activités que vous aimez tous les jours. Il est important de souligner que les corps en santé se présentent sous différentes formes et tailles. Faites de votre mieux pour créer une cuisine où toutes les tailles sont acceptées et un endroit où les commentaires sur l'apparence ne seront pas tolérés.

Moments d'apprentissage et d'enseignement

Chaque recette offre divers conseils qui peuvent être partagés avec les enfants lors de la préparation d'une recette. Ces conseils visent à procurer des informations supplémentaires dans le but d'améliorer l'apprentissage ainsi que l'expérience des enfants. Ils sont également destinés à guider les enfants lorsqu'ils reproduisent les recettes à la maison.

Alors que des conversations ont souvent lieu lors de la cuisson et du repas, vous pouvez profiter de ce moment pour poser des questions ouvertes aux enfants. Cela approfondira la discussion et permettra aux enfants d'en apprendre davantage les uns sur les autres. Assurez-vous de rediriger la conversation si les discussions trébuchent vers le jugement ou l'intimidation. N'oubliez pas que les aliments et la cuisine sont très personnels pour chaque individu et chaque famille pour diverses raisons.

Repas et collations

Avez-vous un repas préféré?

Avez-vous une collation préférée?

Votre famille prend-elle ses repas ensemble et à quel endroit aime-t-elle manger?

Avez-vous des traditions sur les repas de famille que vous aimeriez partager?



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



Compétences alimentaires

Pour quelles raisons pensez-vous qu'il est important de savoir cuisiner?

Allez-vous parfois faire des courses avec votre parent/tuteur?

Aidez-vous à faire la vaisselle à la maison?

Aimez-vous cuisiner avec une personne en particulier?

Plats culturels

Avez-vous un plat traditionnel préféré?

Qui est-ce qui le prépare et est-ce que vous aidez parfois à sa préparation?

Indices de faim et de soif

Comment savoir quand notre corps a faim?

Comment savoir quand on a soif?

Comment savoir quand notre corps est rassasié?

Allergies alimentaires

Portez une attention particulière au formulaire d'inscription et à toute allergie alimentaire qui y est indiquée. Nous recommandons de discuter de toute allergie alimentaire avec la personne qui s'occupe de l'enfant. Dans le cas où vous n'êtes pas sûr de certains ingrédients, vous pouvez communiquer avec une diététiste de votre bureau de santé local.

Sécurité dans la cuisine

Réduisez le risque d'accident dans la cuisine en suivant ces quelques conseils.

La sécurité contre un incendie

- Prenez connaissance des endroits où se trouvent les sorties ainsi que l'extincteur dans le bâtiment où vous cuisinerez.
- S'il y a un petit feu sur la cuisinière ou dans le four, étouffez les flammes en couvrant la casserole avec un couvercle en métal ou en fermant la porte du four. Utilisez un extincteur, si possible.
- Si l'incendie est important, faites sortir les enfants du bâtiment et appelez le 911.

Utilisation d'un extincteur

1. Tirez sur la goupille pour déverrouiller le verrou et laissez l'extincteur se décharger.
2. Visez la base du feu afin d'éteindre le combustible du feu.
3. Appuyez lentement sur le levier pour libérer l'agent extincteur.
4. Balayez d'un côté à l'autre, d'avant en arrière jusqu'à ce que le feu soit complètement éteint, tout en demeurant à une distance sécuritaire.

Prévenir les incendies

- Ne laissez jamais cuire des aliments sans surveillance.
- Nettoyez la graisse sur la cuisinière et dans le four.
- Gardez les objets inflammables loin des sources de chaleur.
- Assurez-vous que les veilleuses des cuisinières à gaz fonctionnent.

Prévenir les brûlures

- Utilisez toujours des mitaines pour le four ou des poignées pour soulever les objets chauds.
- N'utilisez jamais des mitaines ou des poignées pour le four si elles sont mouillées.
- Gardez les poignées des casseroles tournées vers le centre de la surface de cuisson.
- Lorsque vous circulez vers des gens en transportant une « casserole chaude », dites bien fort « attention, c'est chaud! ».
- Portez un tablier afin de garder vos vêtements loin des sources de chaleur.
- Ne jetez jamais de l'eau sur un feu de graisse.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



Prévenir les coupures

- Une démonstration sur la manipulation sécuritaire des couteaux est disponible dans les Suppléments utiles. Nous vous recommandons de faire cette démonstration avant de commencer la première séance de cuisine.
- Utilisez le bon couteau pour le bon travail et coupez sur une surface de coupe appropriée (c'est-à-dire une planche à découper).
- Utilisez toujours un couteau bien aiguisé, un couteau émoussé pourrait glisser.
- Tenez le couteau fermement par le manche pour un meilleur contrôle.
- Coupez loin de vous.
- Lorsque vous émincez, hachez ou coupez en dés, gardez la pointe de la lame du couteau sur la planche à découper, ou aussi près que possible de celle-ci.
- Si vous devez arrêter ce que vous faites ou arrêter de couper, placez le couteau au haut de la planche à découper, la lame tournée vers l'extérieur.
- Pour transporter un couteau : tenez-le le long de votre corps, fermement par le manche, la pointe vers le bas.
- Si un couteau est en train de tomber, reculez et laissez-le tomber – n'essayez jamais de l'attraper.
- Lavez les couteaux séparément. Ne laissez jamais un couteau dans un évier rempli d'eau là où les autres pourraient ne pas le voir.
- Rangez les couteaux de façon sécuritaire à leur place appropriée.
- Ramassez les gros morceaux de verre brisé dans un porte-poussière et ramassez les plus petits morceaux avec un essuie-tout humide.
- Les couteaux ne constituent pas les seuls objets tranchants qui nécessitent une attention particulière. Avertissez les enfants que les râpes à fromage, les lames de robot culinaire, les mandolines et les lames du mélangeur sont très tranchantes et peuvent également provoquer des coupures.

Prévenir l'étouffement

- Mastiquez bien les aliments.
- Asseyez-vous bien droit et ne parlez pas en mangeant.

Prévenir les chutes

- Déplacez-vous en marchant, ne courez pas.
- Nettoyez les aliments tombés et les déversements immédiatement.

Prévenir les chocs et les blessures dus à l'équipement

- N'utilisez jamais un appareil électrique à proximité de l'eau ou avec les mains mouillées.
- Assurez-vous qu'un appareil soit éteint avant de le brancher.

Premiers secours

En cas d'urgence, rassurez toujours l'enfant sur le fait que tout ira bien et informez les parents de toute blessure survenue pendant le cours. Assurez-vous d'avoir une trousse de premiers secours bien garnie dans l'espace de cuisine. Il est recommandé qu'au moins un animateur dirigeant un programme alimentaire possède une certification à jour en premiers soins.

Nettoyer les fluides corporels

Évitez tout contact direct avec les liquides organiques (urine, matières fécales, vomissements, sang), car ils présentent tous le potentiel de propager des germes. Les germes contenus dans le vomi et la diarrhée peuvent voyager dans l'air, il est donc très important de le nettoyer rapidement.

Voici la bonne procédure à suivre :

1. Portez des gants jetables.
2. Retirez toute la matière visible, y compris les aliments qui auraient pu être contaminés, en travaillant des zones les moins souillées aux plus souillées, à l'aide de papier essuie-tout ou d'un chiffon à usage unique. Si vous nettoyez des matières fécales ou des vomissements, veillez à ne pas agiter le chiffon pour éviter que des particules virales ne se retrouvent en suspension dans l'air. Mettez tout le matériel dans un sac étanche pour le jeter.
3. Nettoyez la zone en utilisant du savon ou un détergent, encore une fois en travaillant de la zone la moins souillée à la plus souillée.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



4. Désinfectez la zone à l'aide d'une solution d'eau de Javel à 1:10. Préparez la solution en mélangeant 2 c. à soupe (30 ml) d'eau de javel dans 1 tasse (250 ml) d'eau, ou 2 tasses (500 ml) d'eau de javel dans 1 gallon (4 l) d'eau. Préparez toujours une solution fraîche tous les jours. En raison du niveau de contamination, cette solution d'eau de Javel est beaucoup plus puissante que la solution utilisée pour la désinfection régulière. L'eau de Javel doit entrer en contact avec la zone affectée pendant au moins 10 minutes.
5. Les surfaces en contact avec les aliments qui ont été désinfectées doivent être rincées à l'eau potable une fois le temps de contact de dix minutes est écoulé.
6. Jetez les gants et autres articles de nettoyage dans un sac en plastique. Vous pouvez jeter les déchets liquides dans les toilettes ou dans le drain de l'évier. N'oubliez pas de nettoyer et de désinfecter les gants réutilisables.
7. Lavez-vous les mains après avoir retiré les gants.
8. Lavez soigneusement le matériel de nettoyage non jetable (vadrouille, seau) avec de l'eau et du savon, puis rincez avec une solution d'eau de Javel.

Salubrité alimentaire

Nous encourageons fortement tous les animateurs à suivre leur Cours de certification des manipulateurs d'aliments avant de débiter le programme Aventures en cuisine. Si vous recevez une formation du bureau de santé dans le but d'enseigner ce programme, les frais de formation de manipulateur d'aliments pourraient être couverts.

Veillez informer le Département de la santé environnementale de votre bureau local de santé publique à propos de votre programme. Ils peuvent offrir une consultation pour s'assurer que vos installations de cuisine soient équipées adéquatement pour procéder au programme.

Suivez ces quatre principes de base en matière de salubrité alimentaire: nettoyer, séparer, cuire, refroidir.

Nettoyer

Le lavage des mains est l'un des meilleurs moyens de prévenir la propagation des maladies d'origine alimentaire. Lavez-vous les mains souvent au savon et à l'eau. Faites mousser pendant au moins 15 secondes. Lavez-vous les mains avant et après avoir manipulé des aliments, après avoir utilisé les toilettes, après avoir touché votre visage ou bouche et quand vous passez de la viande crue ou des œufs à un autre aliment.

L'assainissement réduit les bactéries et peut prévenir les maladies d'origine alimentaire.

N'importe lesquelles des solutions d'assainissement suivantes peuvent être utilisées :

- Combinez 5 ml (1 cuillère à thé) d'eau de Javel et 750 ml (3 tasses) d'eau dans un pulvérisateur étiqueté.
- Assainisseur d'ammoniac quaternaire "Quat" à une concentration de 200 ppm.

Assurez-vous que les comptoirs sont propres et assainis en les nettoyant avec de l'eau et du savon, puis en les rinçant à l'eau propre, ensuite en pulvérisant la solution d'assainissement, et enfin en les laissant sécher à l'air.

Afin de nettoyer et assainir les ustensiles, il est préférable de les plonger dans de l'eau savonneuse pour les laver, ensuite de les rincer à l'eau propre puis de les plonger dans une solution d'assainissement. L'utilisation d'un lave-vaisselle avec un cycle d'assainissement est également acceptable.

Rincez les fruits et légumes frais sous l'eau du robinet, y compris ceux dont la pelure n'est pas consommée.

Frottez les fruits et légumes à pelure ferme sous l'eau du robinet ou faites-le avec une brosse à légumes tout en rinçant à l'eau courante.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



Séparer

C'est par la contamination croisée que les germes nocifs peuvent se propager. Lorsque vous manipulez des viandes crues, gardez-les à l'écart des aliments prêts à manger, tout comme leur jus.

Évitez la contamination croisée en utilisant des planches à découper séparées. Prenez-en une pour les fruits et légumes frais et une pour les viandes crues, la volaille et les fruits de mer.

Séparez les viandes crues, la volaille, les fruits de mer et les œufs des autres aliments dans votre chariot et vos sacs d'épicerie. Placez votre viande crue dans un récipient étanche (e.g., plat à cuisson ou une plaque à biscuits) sur la dernière tablette du réfrigérateur.

Ne mettez jamais d'aliments cuits dans une assiette qui a déjà été utilisée pour des viandes crues, de la volaille, des fruits de mer ou des œufs sans d'abord la laver et l'assainir.

Cuire

La nourriture est assez cuite quand sa température interne est assez élevée pour tuer les bactéries nocives pouvant causer des maladies d'origine alimentaire. Ne vous fiez pas uniquement à la vue, à l'odorat ou au goût pour déterminer si vos aliments sont bons à manger. S'assurer que les aliments atteignent une température interne sécuritaire est le seul moyen fiable de garantir leur salubrité. Utilisez un thermomètre à sonde pour mesurer la température des aliments cuits. Un thermomètre digital est un excellent ajout à votre équipement de cuisine et vous aidera à assurer la sécurité de vos aliments.

Reportez-vous au tableau des températures de cuisson sécuritaires dans les Suppléments utiles pour connaître les températures de cuisson internes sûres.

Portez les sauces et les soupes à ébullition lorsque vous les réchauffez. Faites chauffer les restes à fond avant de les manger.

Refroidir

Réfrigérez les aliments rapidement, car les températures basses ralentissent la prolifération des germes nocifs. Évitez de trop remplir le réfrigérateur. L'air froid doit circuler pour assurer la salubrité des aliments. Garder une température constante d'au plus 4 °C (40 °F) est l'un des meilleurs moyens de réduire le risque de maladie d'origine alimentaire. Le congélateur doit être maintenue à une température qui garantit que tous les aliments sont conservés dans un état congelé.

Réfrigérez et congelez les viandes et les autres aliments périssables dès que vous rentrez de l'épicerie. Ne laissez jamais des viandes crues, des aliments cuits ou des fruits et légumes fraîchement coupés à la température ambiante pendant plus de 2 heures.

Ne décongelez jamais les aliments à la température ambiante. Ils doivent demeurer à une température sécuritaire. Il existe 3 moyens sûrs de le faire :

- au réfrigérateur
- dans l'eau froide
- au four à micro-ondes

Les aliments décongelés à l'eau froide ou au four à micro-ondes devraient être cuits immédiatement.

Faites toujours mariner les aliments au réfrigérateur.

Répartissez de grandes quantités de restes dans des récipients peu profonds pour un refroidissement plus rapide au réfrigérateur.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



APERÇU DE LA SÉANCE

Préparation

Choisissez un thème pour la séance (par exemple, Meilleurs déjeuners d'ourson) et choisissez les recettes parmi les banques de recettes. Le thème peut être basé selon les ingrédients en saison, des fêtes et des dates importantes, des types de recettes ou selon l'heure du repas. Si vous le souhaitez, utilisez la feuille de planification dans les Suppléments utiles comme guide tout au long du processus de la préparation de votre séance. Cette feuille peut servir de référence rapide pour votre liste de courses, pour l'équipement nécessaire, les restrictions alimentaires des participants, et comme points d'enseignement pour les recettes sélectionnées.

Installation

1. Avant l'arrivée des enfants, préparez une collation et sortez des verres avec un pichet d'eau pour mettre à leur disposition pendant la séance.
2. Configurez l'équipement et les ingrédients en fonction des recettes que vous avez sélectionnées.
3. Imprimez les recettes afin que les enfants puissent les ramener à la maison.
4. Ayez des élastiques ou des filets à cheveux à la disposition des enfants pour éviter que des cheveux se retrouvent dans la nourriture. Ils peuvent également utiliser leur propre casquette ou bandana.

Heure de la collation et règles de base

Pendant que les enfants prennent leur collation et s'installent, établissez des règles de base pour créer un environnement positif et sécuritaire. Affichez-les dans la cuisine comme référence si les participants ont besoin d'un rappel. Demandez aux participants ce qu'ils pensent que ces règles devraient inclure.

Les exemples pourraient inclure :

- Tout le monde a quelque chose à apprendre et quelque chose à apporter
- Écouter les enseignants
- Être gentils les uns envers les autres
- Toujours traiter les aliments et l'équipement de cuisine avec respect
- Se laver souvent les mains
- On ne court pas dans la cuisine
- On garde ses mains pour soi
- On s'amuse!

Passer la recette en revue

En groupe, passez les recettes sélectionnées en revue et en détails. Si nécessaire, divisez les enfants en petits groupes selon le nombre de recettes, de participants et du temps alloué à votre séance.

On cuisine!

Demandez aux participants de :

1. Attacher leurs cheveux avec un élastique ou un filet à cheveux. Ils peuvent également utiliser leur propre casquette ou bandana.
2. Se laver les mains. Reportez-vous aux *Activités* pour essayer le jeu de lavage des mains.
3. Enfiler un tablier après s'être lavé les mains.
4. Se diviser en groupes de recettes (si vous les divisez).
5. Commencer à cuisiner!



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit

Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



On mange!

Assurez-vous que les enfants se lavent les mains avant de manipuler de la vaisselle propre. Apprenez aux enfants à mettre la table (voir Mettre la table pour la façon de dresser la table dans les *Suppléments utiles*) et discutez de l'importance des bonnes manières à table.

Demandez à tout le monde de s'asseoir et de profiter du repas ensemble (y compris les animateurs!). Laissez la conversation se dérouler naturellement ou essayez d'utiliser une pierre à parole (celui qui a la pierre peut prendre la parole, tandis que les autres écoutent). Vous pouvez également profiter de ce moment pour discuter des messages clés du thème ou des recettes de la journée.

Bien que les enfants soient plus susceptibles d'essayer de nouveaux aliments et de nouvelles recettes lorsqu'ils ont participé à la préparation, ne les forcez pas à goûter quoi que ce soit. Les enfants acquièrent des compétences alimentaires quand on leur laisse la chance de décider de la quantité, ou s'ils souhaitent y goûter.

On nettoie!

Au moment où les enfants terminent leur repas, demandez-leur d'apporter leur propre vaisselle dans la zone de lavage. Si nécessaire, assignez des tâches pour le nettoyage. Ces tâches comprennent le lavage, le rinçage et la désinfection de la vaisselle, l'essuyage de la table et des comptoirs, le nettoyage du plancher et le rangement des ingrédients, de l'équipement et de la vaisselle propre. Essayez de nettoyer et de désinfecter au fur et à mesure afin d'éviter de vous retrouver avec une pile de vaisselle à la fin.

Appuyez sur le fait que le nettoyage fait aussi partie de cuisiner et que cela peut être tout aussi amusant! Chantez une chanson, racontez des blagues ou apprenez simplement à connaître vos participants pendant que vous travaillez ensemble.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



MEILLEURS DÉJEUNERS D'OURSON

Banque de recettes

Œufs brouillés ébouriffés

Burritos déjeuner

Légumes rôtis

Quiche Muffins

Pain doré

Gruau de nuit facile

Meilleurs muffins aux bananes et aux bleuets

C'est l'heure des smoothies!

Œufs cuits durs

Granola à emporter

Parfait aux trésors enfouis

Crêpes délicieuses aux petits fruits

Frittata aux légumes

Salade de fruits

Muffins Gloire matinale

Shakshuka

Croustillant aux bleuets

ŒUFS BROUILLÉS ÉBOURIFFÉS

Donne 6 portions

Ingrédients

1		petit oignon
1		petite tomate
½		poivron vert
10		œufs
½ tasse	(75 mL)	lait
¾ tasse	(175 mL)	fromage râpé
2 c. à thé	(10 mL)	huile végétale

Équipement

- Grand bol à mélanger
- Fourchette ou fouet
- Tasses à mesurer pour les liquides et pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Couteau
- Planche à découper
- Râpe
- Grande poêle à frire
- Spatule

Instructions

- 1 Éplucher et émincer l'oignon.
- 2 Laver et couper le poivron et la tomate en dés.
- 3 Râper le fromage.
- 4 Casser les œufs dans le grand bol et fouetter avec le lait jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés et qu'ils commencent à mousser. Incorporer délicatement le fromage et les tomates. Réserver.
- 5 Ajouter l'huile dans la poêle et chauffer sur feu moyen.
- 6 Ajouter l'oignon et le poivron. Lorsqu'ils commencent à dorer après quelques minutes, ajouter le mélange d'œufs.
- 7 Laisser les œufs cuire pendant environ 2 minutes, puis commencer à brouiller le mélange en passant doucement la spatule le long du fond de la poêle d'avant en arrière. Continuer à brouiller pendant environ 5 minutes. Lorsque les œufs sont cuits en tous points, retirer la poêle du feu et servir.



Astuce environnement Remplacez ces légumes par des légumes de saison, ou par ceux qui se trouvent dans votre réfrigérateur; des champignons, des courgettes, du brocoli ou des asperges.



Conseil culinaire Faire dorer l'oignon et le poivron leur procure d'abord plus de saveur et une meilleure texture que de simplement les ajouter crus au mélange d'œufs, car ils prennent un peu plus de temps à cuire.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



BURRITOS DÉJEUNER

Donne 6 portions

Ingrédients

6 grandes tortillas de blé entier

Oeufs brouillés ébouriffés (recette précédente)

Toutes garnitures souhaitées telles des épinards, de la salsa, du ketchup, des haricots noirs ou plus de fromage

Équipement

- Assiettes
- Cuillères

Instructions

- 1 Déposer une tortilla sur une assiette.
- 2 Déposer les œufs au milieu de la tortilla en prenant soin de ne pas les mettre trop près du bord.
- 3 Ajouter les garnitures désirées.
- 4 Plier les côtés de la tortilla et la rouler. Couper en deux et déguster!



Conseil nutritionnel Les burritos déjeuner sont rassasiants et comprennent les trois groupes alimentaires.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



LÉGUMES RÔTIS

Donne 6 portions

Ingrédients

4		pommes de terre de taille moyenne
3		carottes
3 c. à soupe (45 mL)		huile végétale
½ c. à thé (2,5 mL)		sel

Équipement

- Brosse à légumes ou éplucheur
- Couteau de chef
- Planche à découper
- Grand bol à mélanger
- Grande plaque à pâtisserie
- Grande cuillère
- Mitaines pour le four

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 400°F.
- 2 Laver les pommes de terre et les carottes. Brosser ou peler les légumes.
- 3 Couper en morceaux de 1 pouce (2 cm) pour obtenir environ 6 tasses. Couper les légumes de la même taille le plus possible afin qu'ils cuisent uniformément.
- 4 Placer les pommes de terre et les carottes dans un bol et ajouter l'huile et le sel. Bien mélanger.
- 5 Étaler sur une plaque à pâtisserie en une seule couche. Cuire au four de 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient bien rôtis, en remuant à mi-cuisson.



Astuce créative D'autres légumes fonctionnent bien dans cette recette également, ce sont les betteraves, le navet, le panais, les patates douces, la courge musquée et l'oignon!



Astuce environnement Conservez les restes au réfrigérateur et réchauffez-les pour servir en accompagnement à différents plats.



Idée de repas Servir avec des Oeufs brouillés ébouriffés et des rôties.



Terme de cuisine Rôtir signifie de cuire des aliments au four sur une plaque ou dans un plat non couvert. Ce mode de cuisson brunit l'extérieur des aliments et ajoute de la saveur.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



QUICHE MUFFINS

Donne 12 muffins

Ingrédients

1		oignon moyen
2 ½ tasses	(590 mL)	brocoli surgelé, décongelé
½ tasse	(125 mL)	parmesan râpé
6		oeufs
3 c. à soupe	(45 mL)	huile végétale
1 ¼ tasses	(310 mL)	farine tout usage
1 c. à soupe	(15 mL)	poudre à pâte
1 c. à thé	(5 mL)	origan séché
1 c. à thé	(5 mL)	thym séché
¼ c. à thé	(1 mL)	poudre d'ail

Équipement

- Couteau
- Planche à découper
- Poêle à frire
- Spatule
- Grand bol
- Bol moyen
- Cuillères à mélanger
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Fourchette ou fouet
- Moule(s) à muffins
- Mitaines pour le four



Conseil culinaire Frotter (ou écraser) les herbes séchées entre les paumes de vos mains fait ressortir leur saveur.



Idée de repas Ces muffins font un excellent déjeuner à emporter sur le pouce, ou ils peuvent être insérés dans le sac pour le dîner à l'école.



Se congèle.

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 375°F.
- 2 Couper l'oignon et le brocoli en petits dés.
- 3 Dans un bol moyen, battre les œufs jusqu'à consistance mousseuse. Incorporer l'huile végétale.
- 4 Ajouter ensuite l'oignon, le brocoli et le parmesan. Remuer pour combiner et réserver.
- 5 Ajouter la farine, la poudre à pâte, l'origan, le thym et la poudre d'ail dans le grand bol. Remuer pour combiner.
- 6 Faire un puits au centre des ingrédients secs, puis y verser le mélange d'œufs. Remuer jusqu'à ce que les ingrédients soient combinés. Ne pas trop mélanger.
- 7 Verser dans des moules à muffins graissés.
- 8 Cuire au four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Tester la cuisson avec un cure-dent. Si le cure-dent ressort propre, c'est que les muffins sont cuits. Si c'est gluant, les muffins ont besoin de quelques minutes de cuisson supplémentaires.
- 9 Servir tiède ou froid.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



PAIN DORÉ

Donne 6 portions

Ingrédients

6		Eggs
¼ tasse	(60 mL)	Milk or fortified soy beverage
1 c. à thé	(5 mL)	Vanilla
12 tranches		Whole grain bread
4 c. à thé	(20 mL)	Vegetable oil
cannelle, sirop d'érable, yogourt et fruits pour servir		

Équipement

- Tasses à mesurer pour liquides
- Cuillères à mesurer
- Grand bol à mélanger
- Fourchette ou fouet
- Spatule
- Grande poêle à frire



Conseil culinaire Cette recette est un excellent moyen de transformer un pain rassis en un délicieux repas.

Instructions

- 1 Casser les œufs dans un grand bol. Ajouter le lait et la vanille. Bien mélanger à la fourchette ou au fouet.
- 2 Placer trois tranches de pain dans le mélange d'œufs, en s'assurant que chaque côté soit bien imbibé. Laisser tremper pendant 10 à 20 secondes.
- 3 Pendant que le pain trempe, chauffer la poêle sur feu moyen. Mettre 1 c. à thé d'huile dans la poêle.
- 4 Retirer le pain du mélange d'œufs une tranche à la fois, en laissant égoutter l'excédent de liquide. Placer les tranches de pain dans la poêle chaude. Si trois tranches n'entrent pas dans la poêle à frire, simplement cuire une ou deux à la fois.
- 5 Cuire jusqu'à ce que le dessous soit doré. Retourner délicatement et cuire l'autre côté jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.
- 6 Répéter avec le reste des tranches de pain, en ajoutant 1 c. à thé d'huile dans la poêle pour chaque fois.
- 7 Servir immédiatement avec de la cannelle saupoudrée, du sirop d'érable, du yogourt et des fruits ou des baies hachés.

Variantes

Bâtonnets de pain doré : couper le pain doré en lanières et le servir avec du sirop d'érable et/ou du yogourt comme trempette pour un amuse-gueule au déjeuner.

Brochettes de pain doré : couper le pain doré en cubes et les enfiler sur des brochettes en bois, en alternant avec des fruits ou des baies pour une collation amusante au déjeuner.



GRUAU DE NUIT FACILE

Donne 1 portion

Ingrédients

½ tasse (125 mL)	gros flocons d'avoine
½ tasse (125 mL)	lait ou boisson à base de plantes

Équipement

- Récipient ou pot Mason
- Tasses à mesurer pour liquides
- Cuillère
- Couteau
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Planche à découper
- Cuillères à mesurer



Conseil culinaire Il existe différents types d'avoine : instantanée, rapide, en gros flocons et découpées. Tous ont des textures et des temps de cuisson différents.



Astuce créative Les emballages de gruau aromatisé individuels sont plus dispendieux que les flocons d'avoine nature. Faites-le maison et savourez votre gruau avec les ingrédients que vous aimez!

Instructions

- 1 Ajouter l'avoine et le lait dans un bocal ou un récipient. Remuer pour combiner.
- 2 Préparer et ajouter les garnitures de votre choix, telles que :

Beurre de noix et confiture

- 1 c. à soupe (15 ml) de confiture
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre d'arachide ou autre beurre de noix/graines
- 2 c. à soupe (30 ml) de noix hachées (facultatif)

Tarte aux pommes

- 1 c. à soupe (15 ml) de cassonade
- ¼ tasse (60 ml) de yogourt nature
- ¼ c. à thé (2 ml) de cannelle
- ½ tasse (125 ml) de pomme coupée en dés

Choco-banane

- ½ c. à soupe (8 ml) de poudre de cacao
- 1 c. à soupe (15 ml) de cassonade
- Banane mûre tranchée

- 3 Remuer pour mélanger les ingrédients. Réfrigérer toute la nuit, ou au minimum 5 heures.
- 4 Remuer une fois de plus avant de déguster. Servir froid ou réchauffé au micro-ondes dans un récipient allant au micro-ondes.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



MEILLEURS MUFFINS AUX BANANES ET AUX BLEUETS

Donne 12 muffins

Ingrédients

3		bananes mûres
1		oeuf
½ tasse	(80 mL)	margarine, beurre ou huile
½ tasse	(125 mL)	sucre
1 c. à thé	(5 mL)	vanille
1 c. à thé	(5 mL)	poudre à pâte
1 c. à thé	(5 mL)	bicarbonate de soude
¾ tasse	(175 mL)	farine de blé entier
¾ tasse	(175 mL)	All-purpose flour
¼ c. à thé	(1 mL)	sel
½ tasse	(125 mL)	bleuets frais ou surgelés

Équipement

- Moule à muffins
- Papiers à muffins (facultatif)
- 2 bols à mélanger
- Pilon à pommes de terre ou fourchette
- Cuillère à mélanger
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Cuillère
- Mitaines pour le four
- Cure-dents
- Grille de refroidissement (facultatif)

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 375°F.
- 2 Tapisser un moule à muffins de papiers à muffins ou graisser le moule avec un peu d'huile.
- 3 Écraser les bananes dans un grand bol. Incorporer l'œuf, la margarine, le sucre et la vanille et remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
- 4 Dans un autre bol, bien mélanger la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la farine de blé entier, la farine tout usage et le sel.
- 5 Ajouter le mélange de farine au mélange de bananes, en remuant jusqu'à ce que le tout soit tout juste mélangé. Incorporer délicatement les bleuets en prenant soin de ne pas trop mélanger, ce qui pourrait occasionner que les muffins deviennent durs.
- 6 Verser la pâte dans le moule à muffins en essayant de déposer une quantité égale dans chaque moule pour que les muffins cuisent uniformément.
- 7 Cuire au four environ 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré. Retirer les muffins du four et tester la cuisson en piquant quelques-uns des muffins avec un cure-dent. Si le cure-dent ressort propre, c'est qu'ils sont cuits. Si c'est gluant, les muffins ont besoin de quelques minutes de cuisson supplémentaires.
- 8 Laisser les muffins refroidir pendant quelques minutes dans le moule, puis les déposer sur une grille de refroidissement ou une assiette pour qu'ils refroidissent complètement. Conserver les muffins dans un contenant hermétique.



Se congèle! Ces muffins se congèlent bien! Mettez-en au congélateur et ajoutez-les à votre sac pour le dîner à l'école.

C'EST L'HEURE DES SMOOTHIES!

Donne 2 portions

Ingrédients

Smoothie Monstre vert

1 tasse (250 mL)	lait ou boisson de soya enrichie
1 tasse (250 mL)	yogourt à la vanille
2	bananes mûres
Une grosse poignée d'épinards frais	

Smoothie Coucher du soleil

1 tasse (250 mL)	lait ou boisson de soya enrichie
1 tasse (250 mL)	yogourt à la vanille
2 tasses (500 mL)	fruits surgelés; fraises, mangues ou petits fruits mélangés

Équipement

- Mélangeur
- Cuillères
- Verres
- Tasses à mesurer pour les liquides et pour ingrédients secs

Instructions

- 1 Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur, en commençant par le lait et le yogourt.
- 2 Mélanger à haute vitesse pendant une minute ou jusqu'à ce que la consistance soit lisse. Si le mélange vous semble épais, ajouter ½ tasse de lait.
- 3 Verser dans des verres et servir.

Conseil de sécurité La lame du mélangeur est très tranchante. Ne touchez pas la lame et assurez-vous que le mélangeur ne soit pas branché lorsque vous y déposez les ingrédients et au moment de le nettoyer.

Terme de cuisine *Mélanger* signifie mélanger deux ou plusieurs ingrédients, jusqu'à ce qu'ils soient combinés en un seul mélange.



ŒUFS CUITS DURS

Donne 6 portions

Ingrédients

6 œufs

Équipement

- Casserole de taille moyenne
- Minuterie
- Passoire

Instructions

- 1 Placer les œufs dans la casserole.
- 2 Remplir la casserole d'eau en couvrant les œufs d'environ 1 pouce (2,5 cm).
- 3 Mettre la casserole sur la cuisinière et porter l'eau à ébullition sur feu vif.
- 4 Aussitôt que l'eau bout, éteindre le feu et retirer la casserole du feu. Régler la minuterie sur 12 minutes.
- 5 Lorsque les 12 minutes sont écoulées, verser délicatement les œufs dans la passoire et rincer à l'eau froide. Laisser refroidir avant de peler.
- 6 Casser légèrement la coquille en la tapotant sur le comptoir et en la décollant. Rincer avec de l'eau, si nécessaire.
- 7 Si les œufs ne sont pas consommés tout de suite, placer au réfrigérateur sans les écaler.



Idée de repas Essayez des œufs durs écrasés sur du pain grillé, tranchés dans une salade ou un craquelin, ou entiers en accompagnement d'un repas ou d'une collation. Ou utilisez-les dans une salade de pâtes ou des sandwiches à la salade d'œufs, toutes deux dans la section Délicieux dîners



Terme de cuisine Faire bouillir signifie de chauffer un liquide (généralement de l'eau) jusqu'à ce que de multiples bulles apparaissent à la surface.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



GRANOLA À EMPORTER

Donne 5 tasses

Ingrédients

4 tasses	(1 L)	flocons d'avoine à cuisson rapide
½ tasse	(125 mL)	mélange de graines de sésame, de graines de tournesol ou de graines de citrouille
1 c. à thé	(5 mL)	cannelle
1 c. à soupe	(15 mL)	eau tiède
¼ tasse	(60 mL)	sirop d'érable
1 c. à thé	(5 mL)	vanille
½ tasse	(125 mL)	raisins secs ou de canneberges séchées

Équipement

- Grand bol à mélanger
- Petit bol
- Cuillère à mélanger
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Grandes plaques à pâtisserie
- Mitaines pour le four



Conseil culinaire Si vous n'avez qu'une seule plaque à pâtisserie, vous pouvez faire cuire le granola en deux étapes.



Idée de repas Servir avec du lait, du yogourt ou en accompagnement d'un Parfait aux trésors enfouis!

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 300°F. Graisser légèrement 2 plaques à pâtisserie.
- 2 Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine avec la cannelle et les graines.
- 3 Dans un petit bol, mélanger l'eau avec le sirop d'érable et la vanille.
- 4 Verser le mélange liquide sur le mélange d'avoine et remuer pour humecter.
- 5 Répartir le mélange sur les plaques. Cuire au four en remuant soigneusement toutes les 10 minutes pour assurer une cuisson homogène.
- 6 Cuire jusqu'à ce que le granola soit doré, environ 30 à 40 minutes.
- 7 Retirer le granola du four. Déposer délicatement à la cuillère dans un bol et ajouter les fruits secs. Laisser refroidir.
- 8 Conserver dans des contenants hermétiques jusqu'à trois semaines ou congeler jusqu'à 3 mois.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



PARFAIT AUX TRÉSORS ENFOUIS

Donne 6 parfaits

Ingrédients

1 tasse	(250 mL)	raisins ou autres fruits en saison
1 tasse	(250 mL)	baies (fraîches ou surgelées)
3		bananes
3 tasses	(750 mL)	yogourt à la vanille ou aux fruits
2 tasses	(500 mL)	Granola à emporter ou céréales granolas

Équipement

- Passoire
- Couteau à éplucher
- Planche à découper
- Bols à mélanger
- Cuillère à mélanger
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillères
- Verres ou bols transparents

Instructions

- 1 Placer les raisins et les baies dans la passoire et les rincer sous l'eau.
- 2 Couper les raisins en deux.
- 3 Peler et couper la banane en petits morceaux.
- 4 Mettre tous les fruits dans un grand bol et mélanger.
- 5 Placer le yogourt et le granola dans des bols séparés.
- 6 Assembler les parfaits avec $\frac{1}{2}$ tasse de fruits au fond, puis $\frac{1}{2}$ tasse de yogourt et $\frac{1}{4}$ tasse de granola sur le dessus. Sauveurez!



Astuce créative Utilisez des fruits en saison comme des pêches hachées, du melon ou des poires. Soyez créatif!



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



CRÊPES DÉLICIEUSES AUX PETITS FRUITS

Donne 6 portions

Ingrédients

1 tasse	(250 mL)	farine de blé entier
1 tasse	(250 mL)	farine tout usage
2 c. à soupe	(30 mL)	sucré
2 c. à thé	(10 mL)	poudre à pâte
½ c. à thé	(2.5 mL)	sel
3 c. à soupe	(45 mL)	huile végétale
2		œufs
2 tasses	(500 mL)	lait
1 ½ tasses	(375 mL)	bleuets ou autres baies
1 c. à soupe	(15 mL)	huile de canola en quantité suffisante pour chaque fois que vous ajoutez de la pâte dans la poêle

sirop d'érable, yogourt, beurre de graines de tournesol ou autres garnitures au choix

Équipement

- Tasses à mesurer, pour liquides et pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Grand bol à mélanger
- Bol de taille moyenne
- Cuillère à mélanger
- Fouet ou fourchette
- Grande poêle à frire ou plaque chauffante
- Louche ou tasse à mesurer de ¼ de tasse
- Spatule

Instructions

- 1 Dans un grand bol, mélanger les farines, le sucre, la poudre à pâte et le sel. Mettre de côté.
- 2 Casser les œufs dans un bol de taille moyenne, puis ajouter le lait et l'huile. Fouetter jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
- 3 Ajouter le mélange d'œufs au mélange de farine. Fouetter juste pour humecter, en prenant soin de ne pas trop mélanger. Incorporer délicatement les baies.
- 4 Faire chauffer la poêle sur feu moyen. Ajouter l'huile. Répéter cette étape chaque fois qu'une nouvelle portion de pâte est ajoutée.
- 5 Verser environ ¼ tasse de pâte dans la poêle pour chaque crêpe.
- 6 Cuire les crêpes jusqu'à ce que de petites bulles apparaissent sur le dessus et que les bordures soient séchées. À l'aide d'une spatule, regarder si les crêpes sont brun clair en dessous. Lorsqu'elles le sont, les retourner avec la spatule et laisser cuire 1 à 2 minutes supplémentaires.
- 7 Retirer les crêpes lorsqu'elles sont bien dorées des deux côtés et les déposer sur une assiette. Déguster.



Astuce créative Essayez de cuire des crêpes de différentes tailles. Essayez d'en produire des petites et des GROSSES! Laquelle préférez-vous?



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



FRITTATA AUX LÉGUMES

Makes 6 Servings

Ingrédients

1		petit oignon
6		champignons
½		tête de brocoli
2 c. à soupe (30 mL)		huile de cuisson
10		œufs
½ tasse (125 mL)		lait
¾ tasse (175 mL)		fromage râpé
½ c. à thé (2,5 mL)		sel

Équipement

- Râpe
- Poêle à frire
- Couteau
- Spatule
- Planche à découper
- Grand bol
- Cuillères à mesurer
- Fouet ou fourchette
- Tasses à mesurer, pour liquides et pour ingrédients secs
- Plat de cuisson de 9 x 13 pouces
- Mitaines pour le four



Conseil culinaire *Comment graisser un plat* : verser quelques gouttes d'huile ou prendre une petite quantité de margarine ou de beurre sur un essuie-tout et frotter sur toutes les parois du plat. Cela évite que les aliments ne collent pendant la cuisson.



Astuce environnement Pour réduire le gaspillage alimentaire, utilisez les bouquets ainsi que la tige de brocoli dans cette recette. Pour préparer la tige, pelez la couche extérieure et retirez les parties dures.

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 350°F.
- 2 Graisser le plat de cuisson. Mettre de côté.
- 3 Râper le fromage. Mettre de côté.
- 4 Laver les champignons et le brocoli. Éplucher l'oignon. Émincer l'oignon, les champignons et le brocoli.
- 5 Faire chauffer la poêle sur feu moyen-élevé et ajouter l'huile. Ajouter l'oignon, les champignons et le brocoli et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres et qu'ils commencent tout juste à dorer. Retirer du feu.
- 6 Répartir les légumes sautés au fond du plat de cuisson.
- 7 Mélanger les œufs, le lait, le fromage et le sel dans un grand bol jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Verser sur les légumes.
- 8 Cuire environ 25 minutes. Surveiller et sortir du four lorsque le milieu est cuit. Attention à ne pas trop cuire.
- 9 Laisser refroidir 5 minutes, puis servir.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



SALADE DE FRUITS

Donne 6 portions

Ingrédients

2	pommes
2	poires
2	prunes
½	melon miel ou cantaloup
¼ tasse (60 mL)	jus d'orange (facultatif)

Équipement

- Couteau
- Planche à découper
- Tasses à mesurer pour liquides
- Grand bol
- Grande cuillère

Instructions

- 1 Laver tous les fruits.
- 2 Couper en quartiers et évider les pommes et les poires. Hacher grossièrement et mettre dans un grand bol.
- 3 Couper les prunes en deux, retirer les noyaux et trancher. Ajouter au bol.
- 4 Retirer les pépins et la peau du melon. Hacher grossièrement. Ajouter au bol.
- 5 Si utilisé, verser le jus d'orange sur les fruits hachés et remuer pour combiner. La salade de fruits se conservera 2 jours au réfrigérateur.



Idée de repas Servez la salade de fruits en accompagnement au déjeuner ou en dessert.



Astuce créative La salade de fruits peut être préparée avec n'importe quel fruit frais. Utilisez ce que vous avez sous la main ou procurez-vous vos fruits favoris à l'épicerie pour en faire une salade sucrée et savoureuse.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



MUFFINS GLOIRE MATINALE

Donne 18 muffins

Ingrédients

1 tasse	(250 mL)	raisins secs
2 tasses	(500 mL)	eau tiède
1 tasse	(250 mL)	farine de blé entier
1 tasse	(250 mL)	farine tout usage
1 c. à soupe	(15 mL)	poudre à pâte
2 c. à thé	(10 mL)	bicarbonate de soude
1 c. à thé	(5 mL)	sel
1 c. à thé	(5 mL)	cannelle
4		œufs
½ tasse	(125 mL)	huile végétale
½ tasse	(125 mL)	compote de pommes
¾ tasse	(175 mL)	cassonade
4 or 5		carottes, râpées pour obtenir 3 tasses (750 ml)

Équipement

- Moule à muffins
- Papiers à muffins (facultatif)
- Tasses à mesurer, pour liquides et pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Petit bol
- Passoire
- Râpe
- 2 grands bols
- Cuillère à mélanger
- Mitaines pour le four
- Cure-dents
- Brosse à légumes ou éplucheur

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 350 °F. Graisser le moule ou utiliser des papiers à muffins.
- 2 Mélanger les raisins secs et l'eau dans un petit bol. Laisser tremper 10 minutes. Égoutter les raisins et mettre de côté.
- 3 Brosser ou peler les carottes.
- 4 Râper les carottes pour obtenir 3 tasses (750 ml). Mettre de côté.
- 5 Dans un grand bol, mélanger les farines, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel et la cannelle.
- 6 Dans un autre bol, mélanger les œufs, l'huile, la compote de pommes et la cassonade. Bien battre le tout.
- 7 Ajouter le mélange d'œufs au mélange de farine. Mélanger tout juste pour humecter.
- 8 Incorporer les carottes et les raisins (égouttés). Verser dans le moule à muffins.
- 9 Cuire au four de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.



Terme de cuisine Incorporer signifie de mélanger les ingrédients très doucement.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



SHAKSHOUKA

Donne 6 portions

Ingrédients

1	oignon jaune
1	poivron
4	gousses d'ail
1 boîte (796 mL/28 oz)	tomates en dés
1 c. à thé (5 mL)	cumin
2 c. à thé (10 mL)	paprika
½ c. à thé (2.5 mL)	coriandre moulue
¼ c. à thé (1,25 mL)	flocons de piment rouge (facultatif)
2	œufs
persil (facultatif)	

Équipement

- Planche à découper
- Petit bol
- Couteau
- Cuillère
- Poêle allant au four
- Ouvre-boîte
- Cuillères à mesurer



Conseil culinaire Vous êtes pressé? Au lieu de cuire la shakshouka au four, couvrez simplement la poêle et faites-la cuire sur la cuisinière à feu moyen-doux pendant 10 minutes. Surveillez simplement les œufs afin qu'ils ne cuisent pas trop.



Bulletin culturel La Shakshouka est un plat classique nord-africain et arabe. On la savoure généralement au déjeuner, cependant, elle est appréciée à n'importe quelle heure de la journée.

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 375°F.
- 2 Éplucher l'oignon. Couper l'oignon et le poivron en dés. Peler et émincer l'ail.
- 3 Enduire légèrement d'enduit à cuisson ou d'huile une grande poêle allant au four et chauffer sur feu moyen-vif. Ajouter les oignons et cuire 3 minutes en remuant fréquemment. Ajouter le poivron et l'ail et poursuivre la cuisson 2 minutes.
- 4 Ajouter les tomates et toutes les épices. Porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter 10 minutes.
- 5 Casser un œuf dans un petit bol. À l'aide d'une petite cuillère, déplacer le mélange de tomates frémissantes pour créer un trou pour déposer l'œuf. Verser l'œuf dans le trou. Répéter jusqu'à ce que tous les œufs soient dans la poêle.
- 6 Éteindre le feu et déposer la poêle dans le four préchauffé. Cuire pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les œufs soient pris mais qu'ils soient toujours mollets au centre lorsque vous remuez la poêle. Ils continueront à cuire une fois sortis du four.
- 7 Retirer la poêle du four. Ajouter une poignée de persil haché, si désiré, et servir.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



CROUSTILLANT AUX BLEUETS

Donne 6 portions

Ingrédients

4 tasses (1 L)	bleuets frais ou surgelés
¼ tasse (60 mL)	miel
jus et zeste de 1 citron	
2 c. à soupe (30 mL)	farine tout usage
½ tasse (125 mL)	cassonade
½ tasse (125 mL)	flocons d'avoine
½ tasse (125 mL)	farine tout usage
1/3 tasse (75 mL)	beurre non salé, ramolli
1 c. à thé (5 mL)	cannelle moulue

Équipement

- Zesteur
- Plat allant au four (6 tasses/1,5 L)
- Grand bol à mélanger
- Bol à mélanger moyen
- Mélangeur à pâtisserie (ou deux couteaux à beurre)
- 2 cuillères à mélanger
- Tasses à mesurer pour les liquides et pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Mitaines pour le four



Bulletin culturel Les bleuets sauvages sont originaires de l'Île de la Tortue et sont récoltés depuis des siècles par les peuples autochtones qui s'en servent à des fins alimentaires et médicinales. Les fruits comme les bleuets et les canneberges sont consommés frais, mais aussi séchés et ajoutés aux viandes, aux ragoûts et à d'autres plats traditionnels.



Astuce créative Utilisez différents types de fruits et/ou de baies pour la garniture, selon la saison.

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 375°F.
- 2 Mélanger les bleuets, le miel, le jus et le zeste de citron et la première quantité de farine dans un grand bol.
- 3 Verser dans un plat graissé allant au four.
- 4 Mélanger les 5 ingrédients restants dans un bol moyen. Utiliser un mélangeur à pâtisserie pour défaire le beurre en petits morceaux. Verser sur les bleuets.
- 5 Cuire au four pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les bleuets bouillonnent. Servir chaud ou à température ambiante.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



DÉLICIEUX DÎNERS

Banque de recettes

Soupe poulet et nouilles

Sandwich à la salade de pois chiches

Salade grecque formidable

Soupe minestrone

Macaroni au fromage et aux légumes

Salade de haricots mélangés

Salade de pâtes « délicieufse »

Roulés de laitue sans cuisson

Salade arc-en-ciel de couscous aux haricots noirs

Quesadilla aux légumes et aux haricots noirs

Soupe aux tomates savoureuse

Frittata courgettes et maïs

Sandwichs à la salade aux œufs

Roulés câlin d'ourson

Houmous maison

Biscuits aux pépites et tournesol

Biscuits épicés aux carottes

Pitas aux haricots à la grecque

Salade de riz sauvage et de baies

Latkes aux légumes

Soupe des Trois Sœurs

SOUPE POULET ET NOUILLES

Donne 6 portions

Ingrédients

1 lb (450 g) ou 6	cuisse de poulet désossées et sans la peau
8 tasses (2 L)	bouillon de poulet
1	oignon
2 branches	céleri
2	carottes
1	gousse d'ail
1 tasse (250 mL)	nouilles aux œufs de grains entiers (ou autres pâtes de grains entiers)
1 tasse (250 mL)	pois surgelés
2 à 3 brins	persil frais ou 2 c. à thé (5 ml) de persil séché

Équipement

- Couteau
- Planche à découper
- Grande casserole
- Thermomètre alimentaire
- Éplucheur ou brosse à légumes
- Pincettes
- Tasses à mesurer, pour liquides et pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer

Instructions

- 1 Éplucher et couper l'oignon en dés. Peler et émincer l'ail.
- 2 Laver, brosser ou peler, et hacher les carottes.
- 3 Dans une grande casserole, ajouter le bouillon, l'oignon, le céleri, les carottes, l'ail et les cuisses de poulet et porter à ébullition.
- 4 Baisser le feu et laisser mijoter environ 15 minutes, jusqu'à ce que le poulet atteigne une température interne de 165°F.
- 5 Pendant que la soupe cuit, hacher le persil.
- 6 À l'aide de pincettes, retirer et déposer les cuisses de poulet sur une planche à découper propre. Laisser refroidir un peu et couper en bouchées.
- 7 Remettre le poulet avec les nouilles, les pois et le persil dans le bouillon; cuire environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les nouilles soient tendres.



Terme de cuisine Peler signifie d'enlever la peau d'un fruit ou d'un légume.



Conseil de sécurité alimentaire

Pour vérifier la température interne du poulet, piquez le thermomètre alimentaire dans la partie la plus épaisse de la cuisse. Laissez le thermomètre en place pendant 30 secondes avant de lire la température.



SANDWICH À LA SALADE DE POIS CHICHES

Donne 6 portions

Ingrédients

1 boîte	(19 oz/540 mL)	pois chiches
2 branches		céleri
1		carotte
½		poivron
¼ tasse	(60 mL)	cornichons à l'aneth
¼ tasse	(60 mL)	houmous
2 c. à thé	(10 mL)	moutarde
¼ c. à thé	(1,25 mL)	poudre d'ail
¼ c. à thé	(1,25 mL)	aneth séché
3 c. à soupe	(45 mL)	graines de citrouille écalées (facultatif)
pain de grains entiers		

Équipement

- Couteau
- Planche à découper
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Ouvre-boîte
- Passoire
- Pilon à pommes de terre ou une fourchette
- Brosse à légumes ou éplucheur
- Râpe
- Grand bol à mélanger
- Cuillère à mélanger

Instructions

- 1 Égoutter et rincer les pois chiches et les déposer dans un grand bol. Écraser avec un pilon ou une fourchette jusqu'à ce que la texture devienne floconneuse, presque comme une salade de thon.
- 2 Laver les légumes.
- 3 Hacher le céleri et le poivron finement. Brosser ou peler la carotte. Râper la carotte à l'aide d'une râpe. Hacher les cornichons finement. Ajouter dans le bol avec les pois chiches.
- 4 Ajouter le houmous, la moutarde, la poudre d'ail et l'aneth. Bien mélanger.
- 5 Mélanger les graines de citrouille, le cas échéant.
- 6 Servir la garniture sur du pain de grains entiers.



Idée de repas Cette recette peut être servie dans des tortillas, des pitas et des roulés de laitue ou comme trempette avec des craquelins de grains entiers.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



SALADE GRECQUE FORMIDABLE

Donne 6 portions

Ingrédients

Salade

1		tête de laitue romaine
1		oignon rouge
½ tasse	(125 mL)	olives noires dénoyautées
1		poivron vert
2		tomates
1		concombre anglais
1 tasse	(250 mL)	fromage feta

Vinaigrette

1/4 tasse	(60 mL)	huile d'olive
1 c. à thé	(5 mL)	origan séché
3 c. à soupe	(45 mL)	jus de citron

poivre noir au goût

Équipement

- Essoreuse à salade
- Tasses à mesurer, pour ingrédients secs et pour liquides
- Couteau
- Planche à découper
- Grand bol à mélanger
- Petit bol
- Fourchette ou fouet

Instructions

- 1 Laver et essorer les feuilles de laitue. Déchirer les feuilles en bouchées et les placer dans un grand bol.
- 2 Éplucher et émincer finement l'oignon rouge. Trancher les olives.
- 3 Laver tous les autres légumes.
- 4 Hacher le poivron vert, les tomates et le concombre.
- 5 Émietter la feta.
- 6 Ajouter tous les ingrédients de la salade dans le bol.
- 7 Fouetter les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol. Verser la vinaigrette sur la salade, mélanger et servir.



Idée de repas Essayez un roulé au poulet grec! Servez cette salade dans une tortilla ou un pita de grains entiers accompagnée de Poulet assaisonné cuit au four (voir la recette dans la section Super soupers).



SOUPE MINISTRONE

Donne 6 portions

Ingrédients

1		oignon
4		branches de céleri
4		carottes
2		gousses d'ail
2 c. à soupe (30 mL)		huile végétale
1 c. à thé (5 mL)		basilic séché
1 c. à thé (5 mL)		origan séché
¼ c. à thé (1,25 mL)		poivre
1 boîte (28 oz/796 mL)		tomates en dés
7 tasses (1,75 L)		bouillon de poulet ou de légumes à faible teneur en sodium
1 boîte (19 oz/540 mL)		haricots rouges
1 tasse (250 mL)		petites pâtes de grains entiers
2 tasses (500 mL)		légumes-feuilles (bette à cardé, chou frisé, épinards)

Équipement

- Couteau
- Grande casserole
- Planche à découper
- Ouvre-boîte
- Tasses à mesurer, pour liquides et pour ingrédients secs
- Passoire
- Brosse à légumes ou éplucheur
- Cuillères à mesurer

Instructions

- 1 Peler et couper l'oignon en dés. Laver et couper le céleri en dés. Laver, éplucher ou frotter les carottes en dés. Peler et émincer l'ail.
- 2 Chauffer l'huile dans une grande casserole sur feu moyen et ajouter l'oignon et l'ail. Faire sauter jusqu'à ce que les oignons deviennent transparents, environ 4 minutes.
- 3 Ajouter le céleri et les carottes. Cuire jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir, environ 5 minutes.
- 4 Incorporer le basilic, l'origan et le poivre. Cuire 1 minute pour réchauffer les herbes.
- 5 Ajouter les tomates et le bouillon. Couvrir et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 10 minutes.
- 6 Égoutter et rincer les haricots rouges.
- 7 Incorporer les haricots rouges et les pâtes. Cuire jusqu'à ce que les pâtes soient al dente, environ 5 à 8 minutes.
- 8 Laver et hacher les légumes-feuilles. Incorporer et chauffer jusqu'à ce qu'ils soient tout juste ramollis.



Terme de cuisine Cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient *al dente* signifie jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais encore fermes.



MACARONI AU FROMAGE ET AUX LÉGUMES

Donne 6 portions

Ingrédients

2 tasses	(500 mL)	macaroni de grains entiers
2 c. à thé	(10 mL)	margarine
1		petit oignon
2		gousses d'ail
2		carottes
1		poivron rouge
1		petite courgette
2 tbsp	(30 mL)	farine tout usage
2 tasses	(500 mL)	lait
½ c. à thé	(2.5 mL)	feuilles de thym séchées
1 tasse	(250 mL)	fromage cheddar râpé
1 c. à thé	(5 mL)	moutarde de Dijon
		pincée de poivre fraîchement moulu

Équipement

- Casserole
- Passoire
- Cuillère à mélanger
- Couteau
- Planche à découper
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer, pour liquides et pour ingrédients secs
- Râpe
- Grande poêle à frire
- Brosse à légumes ou éplucheur



Astuce créative Si vous souhaitez utiliser un mélange de légumes surgelés au lieu des légumes frais, utilisez 2 tasses de légumes surgelés dans la sauce au lieu des carottes, du poivron et de la courgette. Ajoutez-les à la sauce au même moment que vous ajoutez le fromage.



Terme de cuisine Émincer signifie de couper les aliments en très, très petits morceaux.

Instructions

- 1 Dans une casserole, porter de l'eau à ébullition. Ajouter les macaronis et cuire de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres, mais encore fermes. Égoutter et réserver.
- 2 Peler et émincer l'oignon et l'ail. Laver le poivron, les carottes et la courgette. Hacher les carottes et le poivron; râper la courgette. Râper le fromage.
- 3 Dans une grande poêle à frire, fondre la margarine sur feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail pendant 1 minute. Ajouter les carottes, le poivron et la courgette et cuire environ 5 minutes en remuant ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli.
- 4 Incorporer la farine et cuire en remuant jusqu'à ce que la farine soit absorbée. Verser le lait lentement et remuer jusqu'à consistance lisse. Ajouter le thym. Cuire environ 5 minutes en remuant ou jusqu'à ce que le mélange commence à bouillonner.
- 5 Incorporer le fromage, la moutarde et le poivre. Retirer du feu et remuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Incorporer les macaronis cuits en brassant pour bien enrober.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



SALADE DE HARICOTS MÉLANGÉS

Donne 6 portions

Ingrédients

Salade

1 boîte	(19 oz/540 mL)	haricots noirs
1 boîte	(19 oz/540 mL)	pois chiches
1 boîte	(19 oz/540 mL)	haricots rouges
1 boîte	(12 oz/341 mL)	maïs (ou 1 tasse de maïs surgelé, décongelé)
1		poivron vert ou rouge
1 botte		oignons verts
2 branches		céleri

Vinaigrette

¼ tasse	(60 mL)	huile d'olive
2 c. à soupe	(30 mL)	vinaigre de cidre de pomme
2		gousses d'ail
3 c. à soupe	(45 mL)	jus de lime + zeste de 1 lime (si vous utilisez le jus provenant d'une lime fraîche)

Équipement

- Ouvre-boîte
- Passoire
- Couteau
- Planche à découper
- Grand bol à mélanger
- Petit bol
- Tasses à mesurer pour liquides
- Cuillères à mesurer

Instructions

- 1 Rincer et égoutter les haricots et le maïs dans une passoire.
- 2 Laver et hacher le poivron, les oignons verts et le céleri.
- 3 Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients (sauf les ingrédients de la vinaigrette).
- 4 Peler et émincer l'ail. Placer dans un petit bol. Ajouter le reste des ingrédients de la vinaigrette. Mélanger. Verser sur la salade, mélanger et servir.

Astuce créative Essayez différents types de haricots afin de trouver la version que vous préférez et faire des variations! Essayez les haricots blancs, les haricots jaunes, les haricots verts, les haricots de Lima ou les edamames écalés (fèves de soja).

SALADE DE PÂTES

« DÉLICIEUFSE »

Donne 6 portions

Ingrédients

Salade

2 tasses	(500 mL)	pâtes de grains entiers, au choix
1		concombre
1		poivron vert
1		tomate
2		oignons verts
4		œufs cuits durs
1 tasse	(250 mL)	fromage cheddar râpé (facultatif)

Vinaigrette

2 c. à soupe	(30 mL)	huile végétale
1		gousse d'ail
2 c. à soupe	(30 mL)	vinaigre (tout type)
1 c. à thé	(5 mL)	sucré
1 c. à thé	(5 mL)	jus de citron
½ c. à thé	(2,5 mL)	origan séché
¼ c. à thé	(1,25 mL)	poivre

Équipement

- Casserole
- Passoire
- Cuillère à mélanger
- Couteau
- Planche à découper
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Râpe
- Grand bol à mélanger
- Petit bol

Instructions

- 1 Cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage, égoutter et laisser refroidir.
- 2 Pendant que les pâtes cuisent, préparer les autres ingrédients :
 - a Œufs cuits durs. Consulter la recette Œufs cuits durs que l'on retrouve dans la rubrique Meilleurs déjeuners d'ourson. Écaler et couper en quartiers ou en tranches.
 - b Laver et couper en dés le concombre, le poivron vert et la tomate.
 - c Laver et émincer les oignons verts.
 - d Râper le fromage (le cas échéant).
 - e Peler et émincer l'ail.
- 3 Pour faire la vinaigrette, mélanger l'huile, l'ail, le vinaigre, le sucre, le jus de citron et les épices dans un petit bol.
- 4 Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.



Astuce créative Faire votre propre vinaigrette est un moyen facile de personnaliser la saveur de votre salade. Essayez différents types de vinaigre, d'herbes et d'assaisonnements pour en rehausser la saveur!



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



ROULÉS DE LAITUE SANS CUISSON

Donne 6 portions

Ingrédients

Haricots écrasés

1 boîte	(19 oz/540 mL)	haricots noirs
4 oz	(115 g)	fromage Cheddar ou Monterey Jack
1 c. à thé	(5 mL)	poudre de chili
1 c. à thé	(5 mL)	cumin
½ c. à thé	(2 mL)	sel
		zeste et jus de 1 lime

Roulés de laitue

6	grandes feuilles de Bibb ou de laitue frisée, entière (ne pas déchirer)
Quelques cuillerées	crème sure
Quelques cuillerées	salsa

Équipement

- Passoire
- Ouvre-boîte
- Essoreuse à salade
- Râpe
- Brosse à légumes
- Zesteur
- Presse-purée
- Fourchette
- Bol à mélanger
- Cuillères à mesurer
- Cuillères
- Couteau à éplucher
- Planche à découper

Instructions

- 1 Verser les haricots noirs dans une passoire et rincer à l'eau froide. Égoutter.
- 2 Laver et essorer la laitue. Râper le fromage.
- 3 Brosser la peau de la lime avec une brosse à légumes, puis zester. À l'aide d'un zesteur, retirer délicatement l'extérieur du zeste de lime en veillant à ne pas aller trop profondément (nous ne voulons obtenir que la peau verte et non pas la partie blanche en dessous). Ensuite, couper la lime en deux et percer une moitié avec la fourchette. Remuer la fourchette dans la chair tout en pressant la lime au-dessus de votre bol pour en extraire le jus. Répéter avec l'autre moitié.
- 4 Dans un bol moyen, mélanger les haricots, le fromage, la poudre de chili, le cumin, le sel, le zeste et le jus de lime. Écraser tous les ingrédients avec un pilon à pommes de terre ou une fourchette pour combiner les saveurs.
- 5 Pour faire des roulés, tenir une feuille de laitue dans une main et y déposer la garniture aux haricots noirs avec une cuillère.
- 6 Ajouter la crème sure et la salsa. Rouler ou fermer la feuille de laitue. Ne pas trop remplir, car la laitue va se déchirer.



Idée de repas Utilisez les restes du mélange de haricots comme trempette avec des légumes coupés ou sur un pain pita.

SALADE ARC-EN-CIEL DE COUSCOUS AUX HARICOTS NOIRS

Donne 6 portions

Ingrédients

Salade

1 boîte	(340 g)	couscous de blé entier
1 boîte	(12 oz/341 mL)	maïs
1		poivron orange
1 barquette		tomates cerises
1 boîte	(19 oz/540 mL)	haricots noirs
1 botte		oignons verts
2 branches		céleri

Vinaigrette

4 c. à soupe	(60 mL)	jus de lime
6 c. à soupe	(90 mL)	huile d'olive
1 ½ c. à thé	(7,5 mL)	sel
1 c. à thé	(5 mL)	poivre noir

Équipement

- Petite casserole
- Ouvre-boîte
- Fourchette ou fouet
- Couteau
- Planche à découper
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Passoire
- Petit bol
- Grand bol à mélanger
- Cuillère à mélanger

Instructions

- 1 Mesurer la quantité de couscous dans la boîte. Porter la même quantité d'eau à ébullition dans une petite casserole. Verser le couscous. Retirer la casserole du feu, couvrir et laisser cuire le couscous pendant 5 minutes. Faire mousser le couscous avec une fourchette et laisser refroidir.
- 2 Égoutter et rincer le maïs et les haricots noirs. Verser dans un grand bol.
- 3 Laver et couper le poivron en dés. Ajouter dans le bol.
- 4 Laver et couper les tomates en quartiers. Ajouter dans le bol.
- 5 Laver et hacher les oignons verts et le céleri. Ajouter dans le bol.
- 6 Dans un petit bol, ajouter le jus de lime, l'huile d'olive, le sel et le poivre noir. Bien mélanger.
- 7 Ajouter le couscous refroidi dans le grand bol. Mélanger tous les ingrédients avec une grande cuillère.
- 8 Verser la vinaigrette et bien mélanger.



Conseil nutritionnel Produisez un arc-en-ciel de légumes! Choisissez une variété de couleurs, lorsque c'est possible, pour obtenir les nutriments dont votre corps a besoin.



Terme de cuisine *Couper en dés* signifie de couper les aliments en petits cubes avec un couteau.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



QUESADILLA AUX LÉGUMES ET AUX HARICOTS NOIRS

Donne 6 portions

Ingrédients

1		poivron
1		tomate
2		oignons verts
4		champignons
2 tasses	(500 mL)	fromage cheddar râpé
1 boîte	(19 oz/540 mL)	haricots noirs
6		grandes tortillas à grains entiers
		salsa et crème sure (facultatif)

Équipement

- Couteau
- Planche à découper
- Grand bol à mélanger
- Ouvre-boîte
- Passoire
- Râpe
- Poêle à frire
- Spatule
- Plaque à pâtisserie
- Mitaines pour le four

Instructions

- 1 Laver et couper le poivron, la tomate, les oignons verts et les champignons en petits morceaux. Déposer les légumes coupés dans un grand bol à mélanger.
- 2 Égoutter et rincer les haricots noirs. Ajouter au bol. Bien mélanger.
- 3 Répartir la garniture entre chaque tortilla en la déposant sur une moitié.
- 4 Râper et saupoudrer le fromage sur la garniture aux légumes. Replier chaque tortilla en deux pour fermer.
- 5 Dans une poêle à feu moyen, cuire les quesadillas une à la fois, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la tortilla soit croustillante des deux côtés.
- 6 Régler votre four à la température la plus basse possible.
- 7 Transférer les quesadillas à mesure sur une plaque et garder au four à feu doux jusqu'à ce que les quesadillas soient toutes cuites. Couper en quartiers et servir avec de la salsa et de la crème sure, si désiré.



Astuce créative D'autres légumes se prêtent également très bien à cette recette : essayez du maïs, des courgettes ou une patate douce déjà cuite!

SOUPE AUX TOMATES SAVOUREUSE

Donne 6 portions

Ingrédients

1 ½ c. à soupe (22,5 mL)	huile de canola
1	oignon
2	gousses d'ail
2	carottes
1 boîte (28 oz/796 mL)	tomates en dés
1 c. à soupe (15 mL)	pâte de tomate
½ tasse (125 mL)	lentilles rouges
1 ½ tasses (375 mL)	bouillon de légumes ou de poulet
1	feuille de laurier
1/4 c. à thé (1,25 mL)	sel
1/4c. à thé (1,25 mL)	poivre noir fraîchement moulu
3 c. à soupe (45 mL)	lait
1 c. à thé (5 mL)	feuilles de basilic séchées

Équipement

- Grande casserole
- Couteau
- Planche à découper
- Éplucheur
- Ouvre-boîte
- Tasses à mesurer, pour liquides et pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Cuillère à mélanger
- Pied mélangeur ou mélangeur régulier

Instructions

- 1 Éplucher et couper l'oignon en dés. Peler et émincer l'ail. Laver, peler et hacher les carottes.
- 2 Faire chauffer l'huile dans une grande casserole et y faire revenir l'oignon et les carottes pendant 5 minutes. Ajouter l'ail et faire revenir pendant une minute supplémentaire.
- 3 Ajouter les tomates, la pâte de tomates, les lentilles, le sucre, le bouillon, le laurier, le sel et le poivre et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 20 minutes.
- 4 Retirer la feuille de laurier.
- 5 Pour une soupe onctueuse, transférer dans un mélangeur ou utiliser un pied mélangeur dans la casserole, et mélanger jusqu'à consistance lisse.
- 6 Remettre la soupe dans la casserole. Ajouter le lait et le basilic et réchauffer. Servir.



Conseil de sécurité culinaire Si vous utilisez un mélangeur pour réduire la soupe, assurez-vous de suivre ces conseils de sécurité :

- Ne remplissez pas le mélangeur à plus de la moitié. Réduisez-la plutôt en plusieurs petites quantités.
- Retirez la pièce centrale du couvercle du mélangeur et couvrez l'orifice avec un linge à vaisselle.
- Maintenez le linge à vaisselle en place et commencez à mélanger à basse vitesse.



Astuce culinaire Les lentilles rouges se défont à la cuisson et ajoutent une texture crémeuse à cette recette.



FRITTATA COURGETTES ET MAÏS

Donne 6 portions

Ingrédients

1 c. à soupe (15 mL)		huile végétale
2		gousses d'ail
1		courgette moyenne
3		petites tomates ou une grosse tomate
1 tasse (250 mL)		grains de maïs surgelés
1 c. à thé (5 mL)		cumin
½ c. à thé (2,5 mL)		sel
¼ c. à thé (1,25 mL)		poivre noir
6		gros œufs
½ tasse (125 mL)		lait
½ tasse (125 mL)		fromage râpé

Équipement

- Couteau
- Planche à découper
- Poêle à frire
- Spatule ou cuillère à mélanger
- Grand bol à mélanger
- Fouet ou fourchette
- Plat de cuisson carré (9 x 9 pouces)
- Tasses à mesurer, pour liquides et pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Mitaines pour le four



Conseil culinaire *Comment graisser un plat* : mettre quelques gouttes d'huile ou une petite quantité de margarine ou de beurre sur un essuie-tout et frotter le fond du plat ainsi que les côtés. Ceci empêche les aliments de coller pendant la cuisson.



Astuce créative Une frittata est l'occasion idéale pour utiliser les légumes qui se trouvent au réfrigérateur. Remplacez les légumes de cette recette par ceux que vous avez sous la main!

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 350°F.
- 2 Peler et émincer l'ail. Laver et couper les courgettes et les tomates en dés.
- 3 Ajouter l'huile, l'ail, les courgettes, les tomates et le maïs dans une poêle. Ajouter le cumin, le sel et le poivre. Faire revenir à feu moyen jusqu'à ce que les tomates soient défaits.
- 4 Dans un grand bol, fouetter les œufs avec le lait.
- 5 Une fois que les légumes sont cuits et les liquides presque complètement évaporés, transférer dans un plat, préalablement graissé, allant au four.
- 6 Ajouter le mélange de fromage et d'œufs en déplaçant délicatement les légumes avec une fourchette ou une cuillère pour laisser couler l'œuf au fond du plat.
- 7 Cuire au four environ 40 minutes ou jusqu'à ce que la surface soit dorée et gonflée.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



SANDWICHES À LA SALADE AUX ŒUFS

Donne 6 portions

Ingrédients

6		œufs durs
4		branches de céleri
1/3 cup	(75 mL)	yogourt nature
1 tsp	(5 mL)	moutarde
1/2 tsp	(2,5 mL)	sel
1/4 tsp	(1,25 mL)	poivre noir
1 1/2 tsp	(7,5 mL)	aneth séché
pain ou tortillas à grains entiers		
laitue (facultatif)		
tomate (facultatif)		

Équipement

- Casserole
- Cuillère à mélanger
- Grand bol à mélanger
- Couteau
- Presse-purée ou
- fourchette
- Planche à découper
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer



Idée de repas Coupez des branches de céleri supplémentaires et servez-les en accompagnement avec un morceau de fruit.

Instructions

- 1 Œuf cuit dur (voir la recette dans la section Meilleurs déjeuners d'ourson). Écaler les œufs et placer dans un grand bol à mélanger. Écraser les œufs à l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette.
- 2 Laver et couper le céleri en dés. Ajouter le céleri, le yogourt, la moutarde, le sel, le poivre et l'aneth au grand bol à mélanger. Remuer pour combiner.
- 3 Servir le mélange de salade aux œufs sur du pain (grillez le pain si vous le souhaitez) ou dans une tortilla pour en faire un roulé. Si de la laitue et des tomates sont utilisées comme garniture, laver et couper en tranches avant utilisation.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



ROULÉS CÂLIN D'OURSON AVEC HOUMOUS MAISON

Donne 6 portions

Ingrédients

½ tasse	(125 mL)	houmous maison (voir recette suivante)
2		carottes
1		petite laitue romaine
1		tomate
1		petit concombre
2 tasses	(500 mL)	fromage râpé
6		grandes tortillas à grains entiers

Équipement

- Couteau
- Planche à découper
- Éplucheur ou brosse à légumes
- Râpe
- Essoreuse à salade

Instructions

- 1 Laver les légumes. Brosser ou peler les carottes.
- 2 Râper les carottes; déchirer la laitue en petits morceaux; trancher la tomate; couper le concombre en fines tranches.
- 3 Râper le fromage.
- 4 Prendre une tortilla et étaler 1 cuillère à soupe de houmous au milieu. Remplir de fromage et de légumes.
- 5 Enrouler la tortilla en repliant le bas à 2 pouces vers le haut et ensuite les côtés.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



HOUMOUS FAIT MAISON

Donne 2 tasses

Ingrédients

1 boîte	(19 oz/540 mL)	pois chiches
		jus de 1 citron ou ¼ tasse (60 ml) jus de citron en bouteille
2		gousses d'ail
½ c. à thé	(2,5 mL)	cumin moulu
½ c. à thé	(2,5 mL)	sel
½ c. à thé	(2,5 mL)	poivre
¼ tasse	(125 mL)	yogourt nature
2 c. à soupe	(30 mL)	huile d'olive

Équipement

- Robot culinaire ou mélangeur
- Ouvre-boîte
- Passoire
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs

Instructions

- 1 Égoutter et rincer les pois chiches.
- 2 Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire les pois chiches en purée.
- 3 Ajouter le jus de citron et mélanger.
- 4 Continuer à ajouter les ingrédients et à mélanger jusqu'à ce que tout soit ajouté.



Idée de repas Servir le houmous dans un roulé, un sandwich ou comme trempette avec des légumes.



Terme de cuisine Réduire en purée signifie de broyer ou d'écraser les aliments jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Ceci s'effectue le plus souvent en utilisant un robot culinaire ou un mélangeur.



BISCUITS AUX PÉPITES ET TOURNESOL

Donne 3 douzaines de biscuits

Ingrédients

¾ tasse	(175 mL)	farine de blé entier
½ tasse	(125 mL)	germe de blé
2 c. à soupe	(30 mL)	lait en poudre
½ c. à thé	(2,5 mL)	bicarbonate de soude
½ tasse	(125 mL)	beurre ramolli (ou ¼ tasse (60 ml) de beurre ramolli et ¼ tasse (60 ml) de beurre de tournesol)
½ tasse	(125 mL)	cassonade, tassée
1		oeuf
½ c. à thé	(2,5 mL)	extrait de vanille
1 tasse	(250 mL)	pépites de chocolat
½ tasse	(125 mL)	graines de tournesol
1		pomme (facultatif)

Équipement

- Bols à mélanger, moyen et grand
- Cuillère de bois
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Cuillère à thé en métal
- Plaques à pâtisserie
- Râpe
- Mitaines pour le four
- Batteurs électriques (optionnel)



Astuce créative Remplacez la pomme par une carotte finement râpée, et les pépites de chocolat par des raisins secs ou des raisins de Corinthe.



Terme de cuisine Battre en crème signifie de mélanger des ingrédients afin d'obtenir une pâte lisse et légère.

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 350°F.
- 2 Dans un bol à mélanger moyen, mélanger les quatre premiers ingrédients secs. Mettre de côté.
- 3 Laver, peler et râper la pomme finement jusqu'à obtenir ½ tasse, si désiré.
- 4 Dans un grand bol, battre en crème le beurre et la cassonade jusqu'à consistance légère et mousseuse. Incorporer l'œuf et la vanille.
- 5 Ajouter les ingrédients secs au mélange humide et mélanger bien. Incorporer les pépites de chocolat, les graines de tournesol et la pomme, si désiré.
- 6 Utiliser une cuillère à thé pour arrondir les biscuits et les déposer sur les plaques à pâtisserie préalablement graissées. Cuire au four pendant 8 à 12 minutes.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



BISCUITS ÉPICÉS AUX CAROTTES

Donne 36 biscuits

Ingrédients

¾ tasse (175 mL)	haricots blancs cuits ou en conserve
3 c. à soupe (45 mL)	eau chaude
1 c. à soupe (15 mL)	huile végétale
¾ tasse (175 mL)	cassonade, tassée
2	oeufs
3-4	carottes
2 tasses (500 mL)	farine de blé entier
1 c. à thé (5 mL)	poudre à pâte
½ c. à thé (2 mL)	bicarbonate de soude
1 c. à thé (5 mL)	cannelle
½ c. à thé (2 mL)	piment de la Jamaïque

Équipement

- Robot culinaire
- Passoire
- Ouvre-boîte
- Éplecheur
- Râpe
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- 2 bols à mélanger
- Cuillère à mélanger
- Plaque à pâtisserie
- Mitaines pour le four



Terme de cuisine Tasser signifie de presser dans une tasse à mesurer. Ceci est fréquemment utilisé pour décrire la mesure de la cassonade afin qu'elle soit tassée au fond, ce qui permet d'en mettre plus dans la tasse à mesurer.



Conseil culinaire Les haricots blancs comprennent les haricots Great Northern, cannellini ou haricots pois blancs.

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 350°F. Beurrer une plaque à pâtisserie ou la tapisser de papier parchemin.
- 2 Peler et râper les carottes pour obtenir 1 ½ tasse.
- 3 Égoutter et rincer les haricots dans une passoire. Placer les haricots au robot culinaire avec l'eau chaude. Réduire en purée jusqu'à ce que le mélange soit lisse et de la consistance de la purée de citrouille en conserve. Ajouter de l'eau 1 cuillère à soupe à la fois afin d'obtenir la consistance désirée.
- 4 Retirer la purée de haricots du robot et placer dans un bol de taille moyenne. Ajouter l'huile, la cassonade, les œufs et battre en crème jusqu'à consistance lisse.
- 5 Ajouter les carottes.
- 6 Dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et les épices. Remuer pour combiner.
- 7 Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides et mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.
- 8 Déposer par cuillerée sur une plaque à pâtisserie. Cuire au four pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le biscuit reprenne sa forme lorsqu'on appuie délicatement au centre.
- 9 Laisser refroidir légèrement. Retirer de la plaque à biscuits. Laisser refroidir complètement sur des grilles.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



PITAS AUX HARICOTS À LA GRECQUE

Donne 6 portions

Ingrédients

1 boîte	(19 oz/540 mL)	haricots blancs
1		concombre anglais
1		grosse tomate
1		poivron rouge
½ tasse	(125 mL)	fromage feta émietté
½		oignon rouge
¼ tasse	(60 mL)	olives noires dénoyautées
2 c. à soupe	(30 mL)	vinaigre de vin rouge
1 ½ c. à thé	(2 mL)	origan séché
¼ c. à thé	(1 mL)	poivre
6		pitas de blé entier
tzatziki (facultatif)		

Équipement

- Ouvre-boîte
- Passoire
- Couteau
- Planche à découper
- Bol
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Cuillères

Instructions

- 1 Rincer et égoutter les haricots dans une passoire.
- 2 Couper le concombre, la tomate, le poivron rouge et l'oignon rouge en dés. Hacher les olives.
- 3 Mélanger tous les ingrédients dans un bol, sauf les pitas et le tzatziki. La garniture peut être préparée à l'avance et conservée au réfrigérateur.
- 4 Couper le pita en deux et ouvrir la poche.
- 5 Déposer la garniture à la cuillère à l'intérieur de la poche.
- 6 Verser une petite portion de tzatziki sur vos garnitures.



Bulletin culturel Le tzatziki est une sauce à base de yogourt et de concombres. Il est communément apprécié en Méditerranée et au Moyen-Orient. Retrouvez la recette de tzatziki dans la section Délicieuses collations!



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



SALADE DE RIZ SAUVAGE ET DE BAIES

Donne 6 portions

Ingrédients

Salad

¾ tasse	(175 mL)	riz sauvage ou de mélange de riz sauvage
1 tasse	(250 mL)	framboises fraîches
1 tasse	(250 mL)	bleuets frais

Vinaigrette

2 c. à soupe (30 mL)	sirop d'érable, ou à déguster
----------------------	-------------------------------

Équipement

- Casserole
- Cuillères à mesurer
- Cuillère à mélanger
- Grand bol à mélanger
- Tasses à mesurer pour les liquides et pour ingrédients secs
- Passoire



Conseil culinaire Si vous utilisez du riz sauvage seul, assurez-vous de démarrer la cuisson avant l'arrivée des participants, car la cuisson prend généralement plus d'une heure. Suivez les instructions apparaissant sur l'emballage.



Astuce créative Vous pouvez utiliser d'autres types de fruits en fonction de ce dont vous disposez ou de vos préférences. Essayez les baies de Saskatoon, les mûres, les fraises ou les pommes.



Bulletin culturel Le riz sauvage est la seule céréale indigène au Canada. Il ne s'agit pas réellement de riz, mais d'une graine provenant d'une herbe aquatique. Les Ojibwe appellent cette plante manoomin.

Instructions

- 1 Cuire le riz dans la casserole selon les instructions apparaissant sur l'emballage, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
- 2 Retirer du feu. Transférer dans un grand bol à mélanger et réfrigérer jusqu'à ce qu'il soit refroidi.
- 3 Laver les baies dans une passoire.
- 4 Verser le sirop d'érable sur le riz refroidi et incorporer les baies délicatement. Servir froid.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



LATKES AUX LÉGUMES

Donne 6 portions

Ingrédients

1		carotte moyenne
2		courgettes moyennes
1		gros oignon jaune
2		grosses pommes de terre
2		oeufs
¼ c. à thé	(1 mL)	poivre
1 c. à thé	(5 mL)	Salt
¼ tasse	(60 mL)	Flour
huile pour frire		

Équipement

- Couteau
- Économe ou brosse à légumes
- Planche à découper
- Grand bol
- Petit bol
- Fourchette ou fouet
- Plaque chauffante ou poêle à fond épais
- Râpe
- Pinceau à pâtisserie
- Cuillère de bois
- Spatule
- Grand plat
- Essuie-tout

Instructions

- 1 Laver les courgettes. Brosser ou peler les carottes. Râper les carottes et les courgettes.
- 2 Hacher l'oignon finement.
- 3 Laver et peler les pommes de terre. Râper grossièrement.
- 4 Mélanger les légumes dans un grand bol.
- 5 Mélanger les œufs, le sel et le poivre. Incorporer au mélange de légumes.
- 6 Saupoudrer le dessus de farine. Remuer pour mélanger.
- 7 Chauffer une plaque chauffante ou une poêle à fond épais sur feu moyen-vif. Badigeonner d'huile.
- 8 Déposer la pâte sur la plaque chauffante en utilisant des cuillères à soupe. Aplatir légèrement. Cuire jusqu'à ce que ce soit doré. Retourner et faire dorer l'autre côté en y ajoutant un peu d'huile, si nécessaire.
- 9 Égoutter sur du papier absorbant et garder au chaud jusqu'au moment de servir.



Idée de repas Servir avec de la compote de pommes ou de la crème sure en guise de trempette.



Bulletin culturel Les latkes sont originaires de pays d'Europe de l'Est tels la Pologne, l'Allemagne, l'Autriche et la Russie. On les consomme généralement lors de la fête juive de Hanoukka.



SOUPE DES TROIS SOEURS

Donne 12 portions

Adaptation de la recette du chef Hiawatha dans Good Food, Good Medicine ; Minopgwad Mijim, Mino-Mshkikiwan avec leur permission.

Ingrédients

8 tasses (2 L)	bouillon de légumes
2 tasses (500 ml)	maïs jaune (congelé ou en conserve)
1 tasse (250 ml)	maïs nixtamal cuit (facultatif)
1 boîte (boîte de 540 mL/19 oz)	haricots rouges ou noirs
1	petit oignon
1	branche de céleri
2 tasses (500 ml)	courge d'hiver (p. ex. butternut, poivrée, citrouille à tarte), cuite et coupée en dés
5	feuilles de sauge fraîches ou ½ c. à thé (2,5 ml) de sauge séchée
½ cuillère à thé (2,5 ml)	poudre de cari
Sel et poivre noir moulu	

Équipement

- Grande casserole avec couvercle
- Louche
- Planche à découper
- Tasses à mesurer
- Couteau
- Cuillères à mesurer
- Ouvre-boîte
- Tasse à mesurer pour les liquides
- Passoire



Conseil culinaire Cette recette requiert des courges d'hiver cuites et coupées en dés. Nous suggérons d'acheter des courges d'hiver surgelées pré-coupées. Si vous avez une courge fraîche, percez-la avec une fourchette et passez-la au micro-ondes pour la ramollir et qu'elle soit plus facile à peler et à couper.

Instructions

- 1 Porter le bouillon de légumes à faible ébullition.
- 2 Peler et couper l'oignon en dés. Laver et couper le céleri en dés.
- 3 Ouvrir les boîtes de haricots. Égoutter et rincer dans une passoire.
- 4 Ajouter le maïs, le maïs nixtamal cuit (le cas échéant), les haricots, l'oignon et le céleri dans la casserole de bouillon de légumes. Faire bouillir pendant 10 minutes. Ajouter du sel et du poivre au goût.
- 5 Ajouter les feuilles de sauge, le cari et la courge. Laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 20 minutes.



Conseil environnemental Cette recette produit une grande casserole de soupe. Vous pouvez demander aux participants d'apporter un contenant réutilisable pour emporter les restants à la maison.



Sagesse en cuisine avec chef Hiawatha

Dans le jardin des trois sœurs, des haricots, du maïs et des courges sont plantés ensemble, s'aidant mutuellement à pousser en force. Les haricots aident à faire pousser le maïs, qui soutient les haricots, et les courges recouvrent le sol, ce qui protège les sœurs.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



SUPER SOUPERS

Banque de recettes

Poulet Cacciatore

Fajitas au poulet

Chili végétarien aux trois haricots

Rouleaux impériaux dans un bol : 2 façons

Tacos formidables

Mini galettes de saumon

Poulet au four assaisonné

Sloppy Joes

Casserole dinde et brocoli

Riz frit aux légumes

Salade de haricots noirs et ananas

Frites de patates douces rôties à la lime

Party pizza

Accompagnements de haricots verts

Barres à la courge d'hiver

Gâteau tofu et chocolat

Riz indien et Dal

Saumon grillé

Sauce Marinara italienne

Rouleaux de lasagne

Harira (ragoût marocain)

Boulettes de bison aux canneberges

Poulet hongrois au paprika

Doré au four

Ragoût bien mijoté

POULET CACCIATORE

Donne 6 portions

Ingrédients

10 à 15	champignons
1	poivron vert
1 boîte (28 oz/796 mL)	tomates en dés
1 ½ c. à thé (7,5 mL)	origan séché
1 ½ c. à thé (7,5 mL)	basilic séché
6	morceaux de poulet désossé et sans la peau

Équipement

- Ouvre-boîte
- Grande casserole
- Couteau
- Planche à découper
- Cuillères à mesurer
- Thermomètre alimentaire
- Pincés ou fourchette

Instructions

- 1 Laver et émincer les champignons. Laver et couper le poivron en dés.
- 2 Dans une grande casserole, mélanger les tomates non égouttées, les champignons, le poivron, l'origan et le basilic. Porter à ébullition.
- 3 Ajouter les morceaux de poulet. Couvrir et laisser mijoter sur feu doux pendant 30 minutes.
- 4 Tourner le poulet. Poursuivre la cuisson pendant 10 minutes.
- 5 Vérifier la température interne du poulet. Une fois que le poulet est complètement cuit et qu'il a atteint une température interne de 165°F, retirer le poulet de la casserole.
- 6 Faire bouillir la sauce à découvert pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à épaississement. Verser la sauce sur le poulet pour servir.



Idée de repas Servir sur des pâtes à grains entiers, du riz brun ou sauvage, ou de la polenta.



Conseil de sécurité alimentaire
Assurez-vous de vous laver les mains immédiatement après avoir manipulé du poulet cru pour éviter le transfert de germes vers d'autres surfaces et ingrédients.



Conseil de sécurité alimentaire
Pour vérifier la température interne du poulet, piquez le thermomètre alimentaire dans la partie la plus épaisse. Laissez le thermomètre pendant 30 secondes avant de lire la température.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



FAJITAS AU POULET

Donne 6 portions

Ingrédients

2 c. à soupe (30 mL)		huile végétale
2		poivrons
1		oignon rouge
2		gousses d'ail
1 ½ tsp	(7,5 mL)	poudre de chili
1 tsp	(5 mL)	cumin
		jus de 1 lime (facultatif)
1 lb	(450 g)	poitrines de poulet désossées et sans la peau
6		tortillas à grains entiers

Garnitures optionnelles : fromage râpé, salsa, laitue et guacamole

Équipement

- Couteau
- Planche à découper
- Grande poêle
- Cuillères à mesurer
- Thermomètre alimentaire
- Plat allant au four ou poêle à frire
- Cuillère à mélanger ou pinces
- Râpe (si vous utilisez du fromage)

! Conseil de sécurité alimentaire

Assurez-vous de vous laver les mains immédiatement après avoir manipulé du poulet cru pour éviter le transfert de germes vers d'autres surfaces et ingrédients.

! **Conseil de sécurité alimentaire** Pour vérifier la température interne du poulet, piquez le thermomètre alimentaire dans la partie la plus épaisse. Laissez le thermomètre pendant 30 secondes avant de lire la température.

Instructions

- 1 Éplucher et émincer l'oignon; peler et émincer l'ail; laver et trancher les poivrons.
- 2 Couper le poulet en lanières.
- 3 Dans une grande poêle, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Faire revenir l'ail et l'oignon environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- 4 Ajouter la poudre de chili et le cumin dans la poêle. Faire sauter le poulet environ 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'il perde sa teinte rosée à l'intérieur. Tester avec un thermomètre alimentaire pour vous assurer que la température interne a atteint 165 °F.
- 5 Incorporer les lanières de poivron. Presser le jus de la lime, si désiré. Cuire en remuant pendant 2 à 3 minutes.
- 6 Réchauffer les tortillas en les plaçant au four dans un plat allant au four pendant 10 minutes. Ou bien, les réchauffer individuellement dans une poêle et couvrir jusqu'au moment de servir.
- 7 Verser environ ½ tasse du mélange au centre de chaque tortilla et la rouler. Si souhaité, saupoudrer de fromage râpé et servir avec de la salsa, de la laitue et de la guacamole.

CHILI VÉGÉTARIEN AUX TROIS HARICOTS

Donne 6 portions

Ingrédients

1 c. à soupe (15 mL)		huile végétale
1		oignon moyen
3		gousses d'ail
1		poivron rouge
1		poivron vert
5		champignons
2 cans	(28 oz/796 mL)	tomates en dés
1 can	(13 oz/398 mL)	sauce tomate
1 can	(19 oz/540 mL)	haricots rouges
1 can	(19 oz/540 mL)	haricots noirs
1 can	(19 oz/540 mL)	pois chiches
1 cup	(250 mL)	maïs surgelé
2 tbsp	(30 mL)	poudre de chili
1 tsp	(5 mL)	cumin moulu
		poivre au goût

Équipement

- Grande casserole
- Couteau
- Planche à découper
- Ouvre-boîte
- Passoire
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Cuillère à mélanger



Terme de cuisine *Mijoter* signifie de cuire des aliments en chauffant un liquide jusqu'à ce qu'il bouillonne doucement. Ceci se produit généralement en chauffant le liquide sur feu moyen-élevé, puis en diminuant le feu une fois que celui-ci commence à bouillonner.

Instructions

- 1 Éplucher et couper l'oignon en dés; peler et émincer l'ail; laver et couper les poivrons en dés; laver et trancher les champignons.
- 2 Égoutter et rincer les haricots et les pois chiches dans une passoire.
- 3 Dans une grande casserole, chauffer l'huile sur feu moyen-vif.
- 4 Ajouter l'oignon, l'ail, les poivrons et les champignons. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres.
- 5 Ajouter les tomates, la sauce tomate, les haricots, les pois chiches, le maïs, la poudre de chili, le cumin et le poivre.
- 6 Laisser mijoter pendant 20 à 30 minutes.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



ROULEAUX IMPÉRIAUX DANS UN BOL : VERSION AVEC DU PORC

Donne 6 portions

Ingrédients

1 c. à soupe	(15 mL)	huile végétale
2		gousses d'ail
		petit morceau de gingembre frais
1 lb	(450 g)	porc haché
1 c. à soupe	(15 mL)	huile de sésame
1		petit oignon
2		carottes
½		petit chou vert
3 c. à soupe	(45 mL)	sauce soja faible en sodium

Équipement

- Grande poêle
- Couteau
- Cuillère
- Planche à découper
- Cuillère à mélanger
- Cuillères à mesurer
- Râpe
- Éplucheur ou brosse à légumes

Instructions

- 1 Peler et émincer l'ail; éplucher et émincer l'oignon finement.
- 2 Laver, brosser ou peler et puis, râper la carotte; laver et trancher le chou finement.
- 3 Peler et râper le gingembre.
- 4 Dans une grande poêle à feu moyen, faire chauffer l'huile végétale. Ajouter l'ail et le gingembre et cuire jusqu'à ce qu'ils dégagent leurs parfums, 1 à 2 minutes. Ajouter le porc et cuire jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée.
- 5 Ajouter l'huile de sésame, l'oignon, la carotte, le chou et la sauce soja. Remuer pour combiner avec la viande. Cuire jusqu'à ce que le chou soit tendre, environ 10 minutes.



Conseil culinaire Utilisez une cuillère pour peler le gingembre! Tenez le gingembre près de la base arrondie de la cuillère. Ensuite, passez le côté incurvé vers l'intérieur de la cuillère sur le morceau de gingembre, en grattant la peau pour la retirer.

ROULEAUX IMPÉRIAUX DANS UN BOL = VERSION AVEC DU TOFU

Donne 6 portions

Ingrédients

1 c. à soupe	(15 mL)	huile végétale
2		gousses d'ail
		petit morceau de gingembre frais
1 bloc	(350 g)	tofu extra ferme
1 c. à soupe	(15 mL)	huile de sésame
1		petit oignon
2		carottes
½		petit chou vert
3 c. à soupe	(45 mL)	sauce soja faible en sodium

Équipement

- Grande poêle
- Couteau
- Cuillère
- Planche à découper
- Cuillère à mélanger
- Cuillères à mesurer
- Râpe
- Éplucheur ou brosse à légumes

Instructions

- 1 Préparer les légumes pour la cuisson. Peler et émincer l'ail; éplucher et émincer l'oignon finement.
- 2 Laver, brosser ou peler et puis, râper la carotte; laver et trancher le chou finement.
- 3 Peler et râper le gingembre.
- 4 Égoutter, sécher avec un essuie-tout et râper le bloc de tofu.
- 5 Dans une grande poêle sur feu moyen, faire chauffer l'huile végétale. Ajouter l'ail et le gingembre et cuire jusqu'à ce qu'ils dégagent leurs parfums, 1 à 2 minutes. Ajouter le tofu et cuire jusqu'à ce qu'il commence à changer de couleur.
- 6 Ajouter l'huile de sésame, l'oignon, la carotte, le chou et la sauce soja. Remuer pour combiner avec le tofu. Cuire jusqu'à ce que le chou soit tendre, environ 10 minutes.



Idée de repas Servir avec du riz brun ou sauvage, ou du couscous de blé entier.



Conseil culinaire Pour égoutter le tofu, enveloppez-le dans un linge à vaisselle ou une serviette en papier. Placez une planche à découper sur le dessus et déposez quelque chose de lourd sur la planche telle une casserole d'eau.

TACOS FORMIDABLES

Donne 6 portions

Ingrédients

1 lb	(450 g)	viande hachée maigre (bœuf, dinde, poulet)
1 c. à soupe	(15 mL)	huile végétale
1		petit oignon
2		gousses d'ail
1 boîte	(14 oz/398 mL)	tomates en dés ou étuvées
1 tasse	(250 mL)	lentilles vertes séchées ou 1 boîte (19 oz/540 mL) de lentilles
2 c. à thé	(10 mL)	poudre de chili
½ c. à thé	(2,5 mL)	cumin
6		tortillas à grains entiers
Garnitures possibles :		fromage râpé, laitue râpée, tomates hachées, maïs, salsa, guacamole ou crème sure

Équipement

- Casserole de taille moyenne
- Grande poêle à frire
- Cuillère ou spatule à mélanger
- Couteau
- Planche à découper
- Ouvre-boîte
- Passoire
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Râpe (si vous utilisez du fromage)

Instructions

- 1 Si des lentilles séchées sont utilisées, ajouter les lentilles et 2 tasses d'eau dans une casserole. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, en remuant de temps en temps, pendant 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et que presque tout le liquide soit absorbé. Ajouter un peu plus d'eau au besoin. Si le mélange semble trop liquide, poursuivre la cuisson jusqu'à ce que l'excès de liquide soit absorbé.
- 2 Pendant que les lentilles cuisent, éplucher et hacher l'oignon; peler et émincer l'ail.
- 3 Dans une grande poêle, cuire la viande sur feu moyen-vif en la défaisant avec une spatule jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée. Une fois complètement cuite, drainer l'excès de gras et réserver la viande.
- 4 Dans la même grande poêle, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et cuire pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre et commence à dorer.
- 5 Ajouter l'ail et cuire une minute.
- 6 Ajouter la poudre de chili, le cumin et les tomates. Si vous utilisez des lentilles séchées, ajoutez-les lorsqu'elles sont complètement cuites. Si vous utilisez des lentilles en conserve, égouttez-les, rincez-les et ajoutez-les maintenant.
- 7 Laisser cuire 10 minutes pour réchauffer le mélange.
- 8 Servir la garniture aux lentilles et à la viande dans les tortillas avec les garnitures de votre choix.



Conseil culinaire Les lentilles séchées vont doubler de volume lors de la cuisson, assurez-vous d'utiliser une casserole suffisamment grande pour cette recette.



MINI GAULETTES DE SAUMON

Donne 12 petites galettes

Ingrédients

2 c. à soupe (30 mL)	huile végétale
1	petit oignon
1	branche de céleri
1	gousse d'ail
2 boîtes (7 ½ oz/213g)	saumon
2	œufs
½ cup (125 mL)	chapelure de grains entiers
1 c. à thé (5 mL)	jus de citron
½ c. à thé (2,5 mL)	aneth séché
½ c. à thé (2,5 mL)	poivre

Équipement

- Grande poêle
- Cuillère à mélanger
- Couteau
- Planche à découper
- Ouvre-boîte
- Fourchette ou fouet
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Bol à mélanger moyen

Instructions

- 1 Éplucher et couper l'oignon en dés; peler et émincer l'ail; laver et couper le céleri en dés.
- 2 Égoutter le saumon.
- 3 Dans une poêle, chauffer 1 cuillère à soupe d'huile sur feu moyen. Ajouter l'oignon et le céleri. Cuire 8 minutes.
- 4 Ajouter l'ail et laisser cuire 2 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir légèrement.
- 5 Dans un bol, remuer le mélange d'oignons avec le saumon, les œufs, la chapelure, le jus de citron, l'aneth et le poivre.
- 6 Prendre 2 cuillères à soupe du mélange de saumon et former une galette. Continuer avec le reste du mélange.
- 7 Chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans la même poêle et cuire les galettes pendant 4 à 6 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement croustillantes.



Astuce créative Essayez d'autres combinaisons de saveurs tels l'origan et le basilic, ou le gingembre avec un trait ou deux de sauce piquante.

POULET AU FOUR ASSAISONNÉ

Donne 6 portions

Ingrédients

6		hauts de cuisse de poulet
¼ tasse	(60 mL)	huile végétale
3		gousses d'ail
1 ½ c. à thé	(7,5 mL)	cumin moulu
1 ½ c. à thé	(7,5 mL)	poudre de chili
1 ½ c. à thé	(7,5 mL)	origan
¼ c. à thé	(1,25 mL)	sel
½ tsp	(2,5 mL)	poivre

Équipement

- Plaque à pâtisserie
- Planche à découper
- Couteau
- Grand bol à mélanger
- Pincettes ou cuillère à mélanger
- Cuillères à mesurer
- Thermomètre alimentaire
- Mitaines pour le four

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 425°F. Graisser une plaque à pâtisserie ou tapisser de papier parchemin.
- 2 Peler et émincer l'ail.
- 3 Dans un grand bol, mélanger les morceaux de poulet, l'huile, l'ail et les épices, le sel et le poivre.
- 4 Bien mélanger pour enrober chaque morceau de poulet avec le mélange d'épices.
- 5 Disposer le poulet sur une plaque à pâtisserie et rôtir au four pendant environ 25 minutes. Le poulet est prêt lorsque le jus coule clair, que le poulet a perdu sa teinte rosée à l'intérieur et que la température interne atteint 74 °C ou 165 °F.
- 6 Sortir du four et savourer.



Conseil culinaire Comment graisser une plaque : placez quelques gouttes d'huile, ou une petite quantité de margarine ou de beurre sur un essuie-tout, et graissez la surface de la plaque. Cela empêche les aliments de coller pendant la cuisson.



Conseil de sécurité alimentaire Pour vérifier la température interne du poulet, piquez le thermomètre alimentaire dans la partie la plus épaisse des hauts de cuisse. Laissez le thermomètre pendant 30 secondes avant de lire la température.



SLOPPY JOES

Donne 12 portions

Ingrédients

1		oignon
1		carotte
1		poivron vert
5		champignons
1 livre	(450 g)	viande hachée (dinde, poulet, bœuf)
1 boîte	(28 oz/796 mL)	tomates concassées
1 boîte	(8 oz/250 mL)	sauce tomate
¼ cup	(60 mL)	sauce barbecue
12		petits pains ou muffins anglais à grains entiers

Équipement

- Une grande casserole ou une poêle
- Cuillère à mélanger
- Couteau
- Planche à découper
- Éplucheur ou brosse à légumes
- Râpe
- Ouvre-boîte
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs

Instructions

- 1 Éplucher et couper l'oignon en dés; laver, brosser ou éplucher, puis râper la carotte; laver et hacher le poivron, laver et trancher les champignons.
- 2 Faire revenir les oignons, les carottes, le poivron et les champignons dans une grande casserole ou une poêle sur feu moyen-vif pendant 5 minutes. Ajouter la viande hachée en la défaisant en petits morceaux avec une cuillère ou une spatule en bois. Cuire la viande jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rose à l'intérieur et que le jus soit clair.
- 3 Ajouter les tomates concassées, la sauce tomate et la sauce barbecue au mélange de viande.
- 4 Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à épaississement, en remuant de temps en temps.
- 5 Faire griller les pains, si désiré. Déposer le mélange Sloppy Joe à la cuillère dans les petits pains. Savourer!



Se congèle! Cette recette se congèle bien. Congelez les restes, ou doublez la recette et congelez le surplus pour un prochain repas.



Conseil environnemental En remplacement de la viande hachée, utilisez un bloc de tofu ferme, émietté ou une boîte de lentilles égouttées.



CASSEROLE DINDE ET BROCOLI

Donne 6 portions

Ingrédients

2 c. à thé	(10 mL)	huile végétale
1 lb	(450 g)	dinde hachée
2 c. à thé	(10 mL)	feuilles d'origan séchées
¼ c. à thé	(1,25 mL)	poivre frais moulu
3 tasses	(750 mL)	fleurons de brocoli
1		poivron
1 tasse	(250 mL)	fromage râpé
1 ½ tasses	(375 mL)	salsa

Équipement

- Grande poêle ou poêle à frire
- Cuillère à mélanger
- Casserole
- Passoire
- Couteau
- Planche à découper
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Râpe
- Plat allant au four (8 x 8 pouces)
- Mitaines pour le four

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 375°F.
- 2 Dans une grande poêle, chauffer l'huile sur feu moyen-vif et faire dorer la dinde avec l'origan et le poivre.
- 3 Pendant ce temps, laver et hacher le brocoli. Faire bouillir une casserole d'eau. Cuire le brocoli pendant 2 à 3 minutes dans l'eau bouillante, jusqu'à ce qu'il devienne vert vif. Retirer du feu, égoutter et réserver.
- 4 Laver et hacher le poivron. Râper le fromage.
- 5 Répartir la dinde dans un plat allant au four. Étaler la moitié de la salsa sur la dinde.
- 6 Garnir de brocoli et de poivron. Étaler le reste de la salsa et saupoudrer de fromage.
- 7 Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud et que le fromage soit fondu.



Conseil environnemental Remplacez la dinde hachée par des haricots noirs, des pois chiches ou du tofu émietté pour une version protéinée à base de plantes!



Terme de cuisine *Brunir* signifie de cuire rapidement à feu vif, ce qui fait brunir l'extérieur de l'aliment tandis que l'intérieur demeure juteux. Cette méthode procure aux aliments une couleur appétissante et une saveur riche.



RIZ FRIT AUX LÉGUMES

Donne 6 portions

Ingrédients

2 tasses (500 mL)	riz de votre choix
1	poivron rouge
1	poivron vert
2	oignons verts
1 c. à soupe (15 mL)	huile végétale
4	œufs
2 tasses (500 mL)	légumes mélangés surgelés (pois, carottes, maïs, brocoli, chou-fleur)
2 c. à soupe (30 mL)	sauce soja faible en sodium

Équipement

- Casserole
- Cuillère à mélanger
- Bol
- Couteau
- Planche à découper
- Grande poêle ou casserole
- Petit bol
- Fouet ou fourchette
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs



Conseil culinaire N'oubliez pas de vérifier le temps de cuisson sur l'emballage du riz, car les temps de cuisson peuvent varier.



Astuce créative Pour rehausser la saveur, ajoutez de l'ail émincé (3 gousses) et du gingembre frais émincé (1 cuillère à soupe) au moment de la cuisson des poivrons et des oignons.



Terme de cuisine Brouiller signifie de cuire des oeufs que l'on fouette dans une poêle à frire. Pendant la cuisson, les oeufs sont mélangés jusqu'à ce qu'ils forment plusieurs petits morceaux d'oeuf cuit.

Instructions

- 1 Préparer le riz selon les instructions sur l'emballage. Lorsque le riz est cuit, réserver dans un bol.
- 2 Rincer les poivrons et les oignons verts sous l'eau froide du robinet; éplucher l'oignon; couper les légumes en petits morceaux.
- 3 Chauffer une grande poêle sur feu moyen-vif, mesurer l'huile et l'ajouter à la poêle. Ajouter les poivrons et les oignons hachés et cuire environ 1 minute, en remuant régulièrement pour éviter qu'ils ne collent ou ne brûlent.
- 4 Ajouter les légumes surgelés et cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds, environ 4 minutes.
- 5 Casser les œufs dans un petit bol et battre avec un fouet ou une fourchette jusqu'à ce que le jaune soit mélangé au blanc d'œuf. Faire un espace dans la poêle en déplaçant les légumes d'un côté. Ajouter les œufs dans cet espace et brouiller jusqu'à ce qu'ils soient cuits (environ 1 à 2 minutes).
- 6 Ajouter le riz cuit et la sauce soja dans la poêle et remuer. Une fois le tout bien chaud, le riz est prêt à être servi.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



SALADE DE HARICOTS NOIRS ET ANANAS

Donne 6 portions

Ingrédients

Salade

1 ½ tasses (375 mL)	boullgour
1 boîte (14 oz/398 mL)	bouchées d'ananas dans le jus
½	botte de coriandre
1 boîte (19 oz/540 mL)	haricots noirs

Vinaigrette à la lime

3 c. à soupe (45 mL)	jus de lime
2 c. à soupe (30 mL)	huile d'olive
1 c. à soupe (15 mL)	miel
½ c. à thé (2,5 mL)	cumin
¼ c. à thé (1,25 mL)	poudre d'ail
¼ c. à thé (1,25 mL)	sel

Équipement

- Casserole
- Cuillère à mélanger
- Plat peu profond ou poêle
- Petit bol
- Fourchette
- Fouet
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Couteau
- Planche à découper
- Ouvre-boîte
- Passoire
- Grand bol à mélanger

Instructions

- 1 Cuire le boullgour selon les instructions apparaissant sur l'emballage. Laisser refroidir complètement. Si nécessaire, placer le boullgour dans un plat ou une casserole peu profonde et réfrigérer pour accélérer le refroidissement.
- 2 Presser la lime.
- 3 Préparer la vinaigrette en fouettant le jus de lime, l'huile d'olive, le miel, le cumin, la poudre d'ail et le sel. Mettre la vinaigrette de côté.
- 4 Égoutter les morceaux d'ananas et couper en morceaux légèrement plus petits.
- 5 Rincer et sécher la coriandre. Hacher les feuilles et les tiges.
- 6 Rincer et égoutter les haricots noirs.
- 7 Mélanger tous les ingrédients dans un bol jusqu'à ce que tout soit uniformément mélangé. Servir immédiatement ou réfrigérer jusqu'au moment de servir.



Terme de cuisine *Presser* signifie d'extraire le liquide d'un fruit ou d'un légume (par exemple, un agrume). Couper les limes en moitiés ou en quartiers, puis presser le jus au-dessus d'un bol.



FRITES DE PATATES DOUCES RÔTIES À LA LIME

Donne 6 portions

Ingrédients

4		patates douces moyennes
2 c. à soupe	(30 mL)	huile végétale
1 c. à thé	(5 mL)	cumin
¼ c. à thé	(1,25 mL)	sel
1		lime

Équipement

- Éplucheur
- Couteau
- Planche à découper
- Cuillères à mesurer
- Pincettes ou spatule
- Zesteur
- Mitaines pour le four
- Plaque à pâtisserie
- Brosse à légumes

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 425°F.
- 2 Brosser les patates douces sous l'eau du robinet pour retirer la saleté. Peler et couper en bâtonnets de ½ pouce de large. Placer les patates douces sur une grande plaque à pâtisserie et arroser d'huile. Saupoudrer de cumin et de sel. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien enrobé.
- 3 Rôtir les patates au four pendant 20 minutes. Remuer et remettre au four. Rôtir pendant environ 15 minutes additionnelles, ou jusqu'à ce que les patates douces soient boursouflées et dorées sur les bords.
- 4 Une fois les patates bien rôties, laver la lime et presser le jus sur les patates. Ajouter du zeste de lime pour obtenir une saveur plus prononcée. Servir chaud.



Terme de cuisine *Préchauffer* signifie de chauffer l'outil de cuisson avant de commencer à cuisiner. Le préchauffage garantit que les aliments commencent à cuire immédiatement et qu'ils cuisent correctement, à la bonne température.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



PARTY PIZZA

Donne 2 grandes pizzas ou 6 petites

Ingrédients

Pâte

1 ½ tasses	(355 mL)	farine tout usage
1 tasse	(250 mL)	farine de blé entier
1 c. à soupe	(15 mL)	levure rapide
1 c. à thé	(5 mL)	sucré
½ c. à thé	(2,5 mL)	sel
1 tasse	(250 mL)	eau tiède
1 c. à soupe	(15 mL)	huile d'olive

Garnitures

1 boîte	(7,5 oz/213 mL)	sauce à pizza
3 tasses	(750 mL)	fromage râpé

Idées de garniture :

- Poulet au four assaisonné (voir la recette dans la section Super soupers)
- Tomates, tranchées ou en dés
- Champignons, tranchés finement
- Poivrons, tranchés finement
- Olives noires, tranchées
- Morceaux ou rondelles d'ananas, coupées en dés
- Oignon rouge, tranché finement
- Herbes fraîches tels le basilic et l'origan

Équipement

- Grand bol
- Tasses à mesurer, pour liquides et pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Linge à vaisselle propre
- Plaque à pizza
- Rouleau à pâtisserie
- Couteau
- Planche à découper
- Râpe
- Ouvre-boîte
- Mitaines pour le four

Instructions

- 1 Dans un grand bol, mélanger les farines, la levure, le sucre et le sel.
- 2 Incorporer l'eau tiède et l'huile jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- 3 Retourner la pâte sur une surface légèrement farinée.
- 4 Pétrir pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique.
- 5 Ajouter de la farine, au besoin, pour empêcher la pâte de coller.
- 6 Couvrir la pâte d'un linge à vaisselle propre et laisser reposer 10 minutes.
- 7 Abaisser la pâte avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce qu'elle atteigne environ ½ pouce (1 cm) d'épaisseur.
- 8 Placer la pâte sur une plaque et l'étirer pour couvrir la plaque.
- 9 Préchauffer le four à 425°F.
- 10 Râper le fromage et préparer toutes les garnitures.
- 11 Étaler la sauce à pizza sur chaque croûte et ajouter les garnitures désirées.
- 12 Cuire au four pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bouillonnant.



Terme de cuisine *Pétrir* signifie de presser, plier et retourner la pâte. Pour pétrir, repliez la pâte vers vous, appuyez dessus avec les talons des deux mains, lui donner un quart de tour et recommencer.



Astuce créative Si vous manquez de temps, vous pouvez réaliser des mini pizzas sur un pain pita, un naan, des tortillas ou des muffins anglais.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



ACCOMPAGNEMENTS DE HARICOTS VERTS

Donne 6 portions

Ingrédients

1,5 lb (750 g) haricots verts

garnitures au choix (voir instructions)

Équipement

- Casserole
- Poêle à frire
- Spatule
- Passoire
- Cuillères à mesurer
- Couteau
- Planche à découper



Conseil environnemental Pour gagner du temps et réduire le gaspillage alimentaire, vous pouvez laisser les extrémités fines et effilées du haricot vert. Elles sont tendres et savoureuses!



Terme de cuisine Assaisonner signifie d'aromatiser les aliments en utilisant des herbes, des épices, des condiments, du sel ou du poivre pour en améliorer le goût.

Instructions

Cuisson des haricots verts :

- 1 Laver et couper les extrémités des haricots. Couper les haricots en tronçons de 1 pouce (2,5 cm).
- 2 Cuire dans une petite quantité d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres et croquants, environ 5 minutes. Égoutter et ajouter l'une des options ci-dessous.

Persil-citron :

Dans 1 c. à soupe de beurre ou d'huile, faire revenir légèrement 2 gousses d'ail émincées et 2 cuillères à soupe de persil frais haché. Ajouter les haricots cuits, assaisonner au goût avec du sel et du poivre. Remuer délicatement et réchauffer. Arroser le jus de 1 citron et servir.

Menthe :

Dans 1 cuillère à soupe de beurre ou d'huile, faire revenir ¼ tasse (60 ml) d'oignon émincé. Ajouter 2 cuillères à soupe de menthe fraîche hachée. Ajouter les haricots cuits et assaisonner au goût avec du sel et du poivre. Servir.

Basilic-tomate :

Dans 1 cuillère à soupe d'huile, faire revenir ¼ tasse (60 ml) d'oignon émincé et 1 gousse d'ail émincée. Ajouter 2 cuillères à soupe de basilic frais haché, 1 tasse (250 ml) de tomates hachées et les haricots verts cuits. Couvrir et cuire environ 5 minutes. Assaisonner au goût et servir.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



BARRES À LA COURGE D'HIVER

Donne 24 barres

Ingrédients

2 tasses	(500 mL)	purée de citrouille (en conserve ou cuite)
1 tasse	(250 mL)	sucre granulé
¼ tasse	(175 mL)	huile végétale
4		œufs
1 c. à thé	(5 mL)	vanille
½ c. à thé	(2,5 mL)	sel
1 tasse	(250 mL)	farine tout usage
1 tasse	(250 mL)	farine de blé entier
2 c. à thé	(10 mL)	poudre à pâte
1 c. à thé	(5 mL)	bicarbonate de soude
1 c. à thé	(5 mL)	cannelle

Garniture

1 ½ c. à soupe	(22 mL)	sucre granulé
1 c. à thé	(5 mL)	cannelle

Équipement

- 2 bols à mélanger
- Petit bol
- Tasses à mesurer, pour liquides et pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Cuillère en bois
- Ouvre-boîte
- Plaque à pâtisserie (11 x 17 pouces)
- Batteur électrique ou batteur à main (facultatif)
- Mitaines pour le four
- Cure-dents



Conseil culinaire Si vous utilisez de la citrouille en conserve, assurez-vous de vous procurer la purée de citrouille et non pas de la garniture pour tarte à la citrouille. Alternativement, vous pouvez également utiliser de la citrouille ou de la courge d'hiver fraîchement cuite pour cette recette.

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 350°F. Beurrer légèrement un plat allant au four.
- 2 Dans un grand bol, battre la purée de citrouille avec le sucre, l'huile, les œufs, la vanille et le sel.
- 3 Dans un bol moyen, mélanger les farines, la poudre à pâte, le bicarbonate et la cannelle. Remuer.
- 4 Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Ne pas trop mélanger. Verser sur la plaque à pâtisserie et étaler uniformément avec le dos de la cuillère.
- 5 Dans un petit bol, mélanger le sucre et la cannelle pour la garniture. Saupoudrer sur les barres.
- 6 Cuire au four pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir complètement et couper en barres.



GÂTEAU TOFU ET CHOCOLAT

Donne 10 portions

Ingrédients

1 paquet de 300 g (10,5 oz)		tofu soyeux
½ tasse	(125 ml)	margarine molle
½ tasse	(125 ml)	cassonade
1 c. à thé	(5 ml)	extrait de vanille
¾ tasse	(175 ml)	farine tout usage
½ tasse	(125 ml)	farine de blé entier
1/3 tasse	(75 ml)	poudre de cacao
1 c. à soupe	(15 ml)	poudre à pâte
1 c. à thé	(5 ml)	bicarbonate de soude
1 c. à thé	(5 ml)	cannelle

Équipement

- Moule à gâteau de 9 pouces
- Mélangeur
- 2 bols à mélanger moyens
- Cuillère à mélanger
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Grille de refroidissement
- Mitaines pour le four
- Tamis



Conseil culinaire Le tofu soyeux est un type de tofu à teneur élevée en eau et sa texture est semblable à celle d'une crème anglaise. Il s'utilise bien dans les mélanges crémeux comme les smoothies, les puddings, les sauces et les trempettes.



Terme de cuisine *Tamiser* signifie de passer un ingrédient sec (comme la farine ou le sucre) à travers un tamis dans le but d'éliminer les grumeaux et d'y ajouter de l'air.

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 350°F. Graisser le moule.
- 2 Réduire le tofu en purée à l'aide du mélangeur. Dans un bol moyen, battre en crème la margarine et le sucre. Ajouter la vanille et la purée de tofu. Mettre de côté.
- 3 Dans un autre bol, tamiser le reste des ingrédients. Verser le mélange de tofu dans le mélange de farine et remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ne pas trop mélanger. Verser le mélange à gâteau dans le moule graissé.
- 4 Cuire au four pendant 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre lorsqu'il est inséré au centre du gâteau. Retirer du four et laisser refroidir sur une grille.
- 5 Garnir les tranches de gâteau de sucre à glacer tamisé et de fruits de saison frais. Servir



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



RIZ INDIEN ET DAL

Donne 6 portions

Ingrédients

Dal

1 c. à soupe (15 ml)	beurre
1	gros oignon
2	gousses d'ail
2 c. à thé (10 ml)	poudre de cari
1 tasse (250 ml)	lentilles rouges
3 tasses (750 ml)	eau
½ c. à thé (2 ml)	sel

Riz

1 c. à soupe (15 ml)	beurre
1	gros oignon
2	gousses d'ail
1 tasse (250 ml)	riz basmati blanc ou brun
2 tasses (500 ml)	eau
½ c. à thé (2 ml)	sel marin
une grande quantité de poivre fraîchement moulu	
une poignée de coriandre fraîche hachée (facultatif)	

Équipement

- Couteau
- Planche à découper
- Tasses à mesurer, pour liquides et pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Tamis métallique
- Casserole moyenne avec couvercle
- Petite casserole avec couvercle
- Cuillères en bois et en métal
- Passoire



Conseil culinaire Assurez-vous d'utiliser des lentilles rouges dans cette recette. Les lentilles rouges se décomposent à la cuisson et deviennent lisses, contrairement aux lentilles vertes ou brunes.



Bulletin culturel En Inde, la lentille est connue sous le nom de dal ou daal. Des lentilles ont été retrouvées dans des tombes égyptiennes datant de 2400 AEC.

Instructions

Pour le Dal

- 1 Éplucher et couper l'oignon en dés et émincer l'ail.
- 2 Laver et égoutter la coriandre, si utilisée. Hacher et réserver.
- 3 Placer les lentilles dans une passoire métallique, rincer à l'eau froide et égoutter.
- 4 Faire fondre le beurre dans une casserole moyenne sur feu moyen-vif, puis ajouter l'oignon et l'ail. Remuer en laissant dorer légèrement les oignons pendant 3 ou 4 minutes.
- 5 Saupoudrer de poudre de cari et remuer pendant une minute pour intensifier la saveur.
- 6 Ajouter les lentilles et l'eau. Porter à ébullition, puis réduire le feu pour laisser mijoter de manière stable et le plus doucement possible. Poursuivre la cuisson selon les instructions sur l'emballage, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
- 7 Une fois cuit, assaisonner de sel et remuer le mélange jusqu'à ce qu'il soit légèrement en purée.

Pour le riz

- 8 Hacher l'oignon et les gousses d'ail finement.
- 9 Faire fondre et grésiller le beurre dans une petite casserole sur feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et l'ail et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.
- 10 Ajouter le riz non cuit et remuer pendant quelques minutes pour dorer les grains légèrement.
- 11 Verser l'eau et saupoudrer de sel et de poivre. Porter à ébullition, puis réduire le feu pour laisser mijoter de manière stable et le plus doucement possible. Couvrir et cuire pour la durée indiquée sur l'emballage. Laisser reposer avec le couvercle pendant environ 5 minutes pour permettre aux grains d'absorber tout le liquide.
- 12 Servir le Dal sur le riz, garni de coriandre hachée.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



SAUMON GRILLÉ

Donne 6 portions

Ingrédients

1 lb	(900 g)	filets de saumon sauvage ou de truite
½ tasse	(125 ml)	oignons verts
2 c. à soupe	(30 ml)	sauce soja faible en sodium
2 c. à thé	(10 ml)	huile de sésame
1		gousse d'ail
1 c. à thé	(15 ml)	racine de gingembre frais ou ¼ c. à thé de gingembre moulu

Équipement

- Couteau
- Planche à découper
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Papier parchemin ou d'aluminium
- Petit bol
- Fouet ou fourchette
- Plaque à pâtisserie
- Mitaines pour le four



Conseil culinaire En règle générale, en ce qui concerne la cuisson du poisson frais; une durée de 10 minutes de cuisson pour chaque pouce d'épaisseur de poisson. Les filets congelés auront besoin de plus de temps, alors assurez-vous de suivre les instructions apparaissant sur l'emballage. Le poisson est cuit lorsqu'il devient opaque et se défait facilement à la fourchette.



Bulletin culturel Le saumon est consommé par les peuples autochtones de l'île de la Tortue, il constitue un aliment de base pour les peuples Salish de la côte en Colombie-Britannique. Le saumon représente un élément très important au sein de la culture ainsi que de l'identité du peuple Salish de la côte.

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 350°F.
- 2 Placer le saumon au centre d'un grand morceau de papier d'aluminium ou parchemin et retourner les côtés du papier pour former un bateau.
- 3 Laver et hacher les oignons verts et répartir uniformément sur le saumon.
- 4 Peler et émincer l'ail et le gingembre.
- 5 Dans un petit bol, fouetter l'ail, le gingembre, la sauce soja et l'huile de sésame. Verser uniformément sur le saumon.
- 6 Rassembler les côtés du papier d'aluminium ou parchemin et sceller les bords. Placer sur une plaque de cuisson.
- 7 Cuire le poisson pendant 20 minutes. Le poisson est cuit lorsqu'il atteint 70°C (158°F), qu'il est opaque et se défasse facilement à la fourchette.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



SAUCE MARINARA ITALIENNE

Donne 6 tasses (1,5 L)

Ingrédients

2 boîtes (28 oz/796 g)	tomates concassées
1	oignon moyen
3	gousses d'ail
3 c. à soupe (45 ml)	huile d'olive
1 boîte (5,5 oz/156 g)	pâte de tomate
1 c. à soupe (15 ml)	basilic séché
½ c. à soupe (7 ml)	origan séché
2	feuilles de laurier
1 c. à soupe (15 ml)	cassonade
2 c. à soupe (30 ml)	vinaigre balsamique (facultatif, voir les instructions)

Équipement

- Couteau
- Planche à découper
- Grande casserole
- Cuillères à mesurer
- Ouvre-boîte
- Cuillère de bois

Instructions

- 1 Éplucher et hacher l'oignon et les gousses d'ail finement.
- 2 Cuire l'oignon et l'ail dans une grande casserole dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.
- 3 Ajouter le reste des ingrédients dans la casserole. Laisser mijoter à feu doux pendant une heure. Attention aux éclaboussures de sauce! Placer un couvercle sur la casserole de façon à laisser une ouverture pour permettre à la vapeur de s'échapper.
- 4 Goûter la sauce après environ une demi-heure et ajuster les épices et l'assaisonnement au goût. Les proportions indiquées ci-dessus donnent une sauce légèrement sucrée et piquante. Si vous aimez les sauces plutôt salées, n'utilisez pas le vinaigre balsamique et n'utilisez que 1 cuillère à thé de cassonade.



Conseil culinaire Le sucre utilisé dans cette sauce pour pâtes aide à équilibrer la forte acidité des tomates.



Bulletin culturel « Marinara » signifie « marin » en italien; c'était en effet le repas préféré des marchands italiens lors de longues expéditions en mer.



Idée de repas Cette sauce est excellente sur les Rouleaux de lasagne (prochaine recette). Doublez cette recette; le jour où vous préparez cette sauce, servez-la sur des pâtes à grains entiers. Congelez le reste de la sauce et utilisez-la lorsque vous préparerez les Rouleaux de lasagne. N'oubliez pas de sortir votre sauce du congélateur la veille et de la laisser décongeler au réfrigérateur.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



ROULEAUX DE LASAGNE

Donne 6 portions

Ingrédients

1 lb	(454 g)	nouilles à lasagne
15 oz	(425 g)	fromage ricotta
1 tasse	(250 ml)	fromage mozzarella
¼ tasse	(60 ml)	parmesan râpé
1		œuf large
1 c. à thé	(5 ml)	origan ou de basilic séché
1 c. à thé	(5 ml)	persil séché
1 paquet	(10 oz/284 g)	épinards surgelés
2 ½ tasses	(625 ml)	sauce marinara

sel et poivre au goût

Équipement

- Râpe
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Grande casserole
- Grande cuillère
- Cuillère à mélanger
- Passoire
- 2 bols moyens
- Plat de cuisson en verre de 9 x 13 pouces
- Feuille d'aluminium
- Mitaines pour le four

Instructions

- 1 Râper le fromage mozzarella.
- 2 Préparer une grande casserole d'eau bouillante avec une pincée de sel. Lorsqu'elle arrive à ébullition, ajouter les nouilles à lasagne et faire cuire selon les instructions apparaissant sur l'emballage. Égoutter.
- 3 Préparer la garniture. Décongeler le paquet d'épinards surgelés au micro-ondes, puis essorer l'excès de liquide autant que possible. Mélanger les épinards dans un bol avec la ricotta, la mozzarella, le parmesan, l'œuf, l'origan, le persil, le poivre et le sel. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien incorporé.
- 4 Lorsque les nouilles et la garniture sont prêtes, préchauffer le four à 400°F. Beurrer un plat de cuisson en verre.
- 5 Disposer quelques nouilles sur une surface propre. Placer quelques cuillères à soupe de garniture sur chaque nouille et l'étaler pour couvrir la longueur en une mince couche et jusqu'aux bords des nouilles.
- 6 Rouler les nouilles et les placer dans le plat préparé. Répéter jusqu'à ce que toute la garniture soit épuisée. Il se peut qu'il reste quelques nouilles, ce sont des nouilles « en renfort » au cas où l'une d'elles se déchirait pendant la manipulation.
- 7 Verser la sauce marinara sur les nouilles roulées en couvrant toutes les surfaces.
- 8 Couvrir le plat de papier d'aluminium et cuire au four pendant 30 minutes. Servir chaud.



Bulletin culturel La lasagne détient ses origines en Italie, dans la région d'Émilie-Romagne, vers le 14^e siècle. Traditionnellement, la pâte était préparée dans le sud de l'Italie avec de la semoule et de l'eau et, dans les régions du nord où la semoule n'était pas disponible, elle était préparée avec de la farine et des œufs.



HARIRA (RAGOÛT MAROCAIN)

Donne 6 portions

Ingrédients

2 c. à thé (10 ml)	huile de canola
1	oignon moyen
2 c. à thé (10 ml)	cannelle moulue
2 c. à thé (10 ml)	cumin moulu
2 c. à thé (10 ml)	coriandre moulue
pincée de flocons de piment (facultatif)	
2	gousses d'ail
1 grosse ou 2 petites	patates douces
1 ½ tasse (375 ml)	petits pois, surgelés
1 boîte (796 ml/28 oz)	tomates concassées
3 tasses (750 ml)	bouillon de légumes
1 boîte (540 ml/19 oz)	pois chiches

Équipement

- Planche à découper
- Couteau
- Casserole moyenne
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Tasse à mesurer pour les liquides
- Ouvre-boîte
- Passoire
- Brosse à légumes ou éplucheur

Instructions

- 1 Préparer les légumes pour la cuisson. Éplucher et couper l'oignon en dés. Peler et émincer l'ail. Laver, brosser ou peler la patate douce, et couper en morceaux de ½ pouce.
- 2 Dans une casserole moyenne, chauffer l'huile sur feu moyen et cuire l'oignon pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Ajouter la cannelle, le cumin, la coriandre, les flocons de piment (facultatif) et l'ail en remuant, cuire à feu doux pendant environ 2 minutes supplémentaires.
- 3 Ajouter les patates douces, les petits pois surgelés et les tomates, et remuer pour bien enrober les légumes d'épices et d'huile.
- 4 Ajouter le bouillon de légumes. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les patates douces soient tendres (environ 25 minutes).
- 5 Égoutter et rincer les pois chiches. Incorporer les pois chiches et laisser mijoter encore 5 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres à la fourchette.



Idée de repas Servir avec du riz brun ou du quinoa pour en faire un repas savoureux.



Bulletin culturel La harira est servie traditionnellement pour rompre le jeûne du Ramadan.



BOULETTES DE BISON AUX CANNEBERGES

Donne 6 portions

Ingrédients

1		oeuf
¼ tasse	(60 ml)	canneberges séchées
2 c. à soupe	(30 ml)	huile d'olive
½ c. à thé	(2 ml)	piment de la Jamaïque moulu
½ c. à thé	(2 ml)	sel
¼ c. à thé	(1 ml)	poivre
1 lb	(500 g)	viande de bison, d'orignal, de chevreuil hachée moyen, ou de bœuf haché maigre
1 tasse	(250 ml)	sauce aux canneberges entières en conserve
¼ tasse	(60 ml)	sauce barbecue
1 c. à thé	(5 ml)	vinaigre blanc ou de cidre de pomme
¼ c. à thé	(1 ml)	poivre

Équipement

- Grand bol à mélanger
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer pour les liquides et pour ingrédients secs
- Thermomètre alimentaire
- Plaque à pâtisserie avec des côtés
- Grande poêle à frire

Conseil de sécurité alimentaire
Pour vérifier la température interne des boulettes, piquer le thermomètre alimentaire au centre de la plus grosse boulette. Laisser le thermomètre pendant 30 secondes avant de lire la température.

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 375°F.
- 2 Mélanger l'œuf, les canneberges séchées, l'huile, le piment, le sel et la première quantité de poivre dans un grand bol.
- 3 Ajouter la viande hachée et bien mélanger.
- 4 Former des boulettes de ¾ de pouce (2 cm). Disposer en une seule couche sur une plaque à pâtisserie graissée.
- 5 Cuire au four environ 15 minutes. Vérifier la température interne avec un thermomètre. Les boulettes de viande sont cuites lorsqu'elles atteignent une température interne de 165°F.
- 6 Pour le glaçage, mélanger la sauce aux canneberges, la sauce barbecue, le vinaigre et le reste du poivre dans une grande poêle.
- 7 Chauffer et remuer à feu moyen jusqu'à ébullition. Ajouter les boulettes. Chauffer et remuer pendant environ 1 minute, jusqu'à ce que les boulettes soient bien enrobées.



Bulletin culturel Les Cris des Plaines dépendaient du bison pour de nombreuses raisons tels la nourriture, les vêtements et les matériaux de construction. Souvent appelés buffles, les bisons ne sont pas de la même espèce. Le bison est originaire d'Amérique du Nord et d'Europe, tandis que le buffle provient d'Asie et d'Afrique.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



POULET HONGROIS AU PAPRIKA

Donne 6 portions

Ingrédients

6		cuisses de poulet
		sel et poivre
1 c. à soupe (15 ml)		huile végétale
1		gros poivron rouge
1		oignon moyen
2		gousses d'ail
1		petit bulbe de fenouil (facultatif)
2		grosses tomates
1 c. à soupe (15 ml)		paprika
1 tasse (250 ml)		bouillon de poulet ou de légumes
1		feuille de laurier
3 c. à soupe (45 ml)		crème sure

Équipement

- Couteau
- 2 planches à découper (une pour le poulet, une pour les légumes)
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer pour les liquides
- Cuillère de bois
- Grande poêle avec couvercle
- Feuille d'aluminium
- Plateau de service



Terme de cuisine *Déglacer* signifie d'ajouter du liquide dans une poêle chaude après y avoir cuit des aliments, ce qui permet aux morceaux caramélisés qui demeurent collés au fond de se libérer et d'ajouter de la saveur au liquide.



Bulletin culturel La Hongrie constitue une source majeure en ce qui a trait au paprika et celui-ci fait partie de la composition de nombreux plats parmi les plus délicieux du pays. Le paprika offre une diversité de piquant et épicé, et sucré et savoureux.

Instructions

- 1 Laver et couper le poivron en longues lanières fines. Éplucher et émincer l'oignon. Peler et émincer l'ail. Laver et hacher finement le bulbe de fenouil finement, si utilisé. Laver et hacher les tomates.
- 2 Couper les cuisses de poulet en deux pour séparer les hauts de cuisses des pilons. Assaisonner avec du sel et du poivre.
- 3 Chauffer l'huile dans une grande poêle et, en travaillant par lots, faire dorer la viande sur tous les côtés.
- 4 Vider l'huile de la poêle en y conservant une cuillère à soupe.
- 5 Baisser le feu et ajouter le poivron, l'oignon, le fenouil et le paprika. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 12 minutes, en ajoutant l'ail une minute avant la fin.
- 6 Déglacer la poêle avec le bouillon. Ajouter les tomates et le laurier. Remettre le poulet dans la poêle.
- 7 Couvrir la poêle et faire cuire, en retournant la viande de temps en temps, jusqu'à ce qu'elle soit tendre, environ 30 minutes.
- 8 Retirer le poulet de la poêle et le déposer dans un plat de service en le couvrant de papier d'aluminium pour garder au chaud.
- 9 Monter le feu à moyen-vif et porter la sauce à ébullition. Faire bouillir pour épaissir.
- 10 Éteindre le feu, incorporer la crème sure, vérifier les assaisonnements et verser sur le poulet pour servir.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



DORÉ AU FOUR

Donne 8 portions

Adapted with permission from Chef Hiawatha's recipe in Good Food, Good Medicine; Minopgwad Mijim, Mino-Mshkikiwan

Ingrédients

4		filets de doré (ou autre poisson disponible localement)
1/3 tasse	(75 ml)	beurre, fondu
1 cuillère à soupe	(15 ml)	jus de citron
4-5		champignons
1/4		oignon
1/4		poivron vert
1		branche de céleri
1 cuillère à soupe	(15 ml)	flocons de persil séché
1		gousse d'ail
1/2 cuillère à thé	(2,5 ml)	poivre
1/2 cuillère à thé	(2,5 ml)	sel

Équipement

- Bol allant au micro-ondes ou petite casserole
- Casserole
- Couteau
- Cuillère
- Planche à découper
- Poêle à frire
- Mitaines pour le four



Terme de cuisine Faire sauter: cuire rapidement des aliments dans une petite quantité de gras dans une poêle à température moyenne-élevée. Les aliments souvent sautés comprennent l'oignon, l'ail et d'autres légumes comme les poivrons, le brocoli et les champignons.



Conseil culinaire Si votre poisson a été pêché et découpé en filets localement, faites attention aux arêtes lorsque vous le consommerez.

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 350°F.
- 2 Faire fondre le beurre au micro-ondes ou sur la cuisinière. Au micro-ondes, ajouter le beurre dans un bol allant au micro-ondes et chauffer pendant 30 à 45 secondes. Sur la cuisinière, ajouter le beurre dans une petite casserole et laisser fondre à feu moyen. Une fois le beurre fondu, retirer du feu et ajouter du sel, du poivre et le jus de citron.
- 3 Badigeonner le poisson avec le beurre assaisonné. Placer les filets dans un plat graissé peu profond allant au four.
- 4 Laver et trancher les champignons. Peler et hacher finement l'oignon. Laver et hacher le poivron vert et le céleri. Peler et émincer l'ail.
- 5 Dans une casserole, faire revenir les champignons, les oignons, les poivrons, le céleri et l'ail jusqu'à ce que les légumes soient tendres et croquants, en remuant de temps en temps. Assaisonner de persil, sel et poivre.
- 6 Verser le mélange de légumes sur le poisson, puis verser le reste du mélange de beurre sur le poisson. Couvrir et cuire au four à 350 °F pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette.



Sagesse en cuisine avec chef Hiawatha

L'Ogaaway (doré) est le plus grand membre de la famille des perches et le plus gros doré jamais capturé en Ontario a été pêché en 1943 et pesait 22 livres et 4 onces!



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



RAGOÛT BIEN MIJOTÉ

Donne 6 à 8 portions

Ingrédients

2 lbs	(908g)	bœuf à ragoût (ou autre viande à ragoût), en cubes de 1 cm (½ po.)
2 c. à soupe	(30 ml)	huile d'olive
1		oignon jaune
1		branche céleri
2		gousses ail
3 tasses	(750 ml)	bouillon de bœuf à faible teneur en sel (3 c. à thé (15 ml) de bouillon en poudre et 3 tasses (750 ml) d'eau)
2 c. à soupe	(30 ml)	pâte de tomates
2		feuilles de laurier
1 c. à thé	(5 ml)	thym
½ c. à thé	(2,5 ml)	poivre
½ c. à thé	(2,5 ml)	sel
5 à 6		pommes de terre
4		grosses carottes
1 tasse	(250 ml)	pois vert congelé
2 c. à soupe	(30 ml)	amidon de maïs

Équipement

- Grande casserole
- Planche à découper
- Cuillères à mesurer
- Couteau
- Tasse à mesurer pour ingrédients secs
- Éplucheur
- Tasse à mesurer pour ingrédients pour liquide
- Petit bol
- Cuillère



Terme de cuisine Brunir signifie de cuire rapidement à feu vif, ce qui fait brunir l'extérieur de l'aliment tandis que l'intérieur demeure juteux. Cette méthode procure aux aliments une couleur appétissante et une saveur riche.

Instructions

- 1 Peler et couper l'oignon en dés. Laver et couper le céleri en dés. Peler et émincer l'ail.
- 2 Bien éponger le bœuf à l'aide d'un essuie-tout. Assaisonner légèrement de sel et de poivre. À feu moyen-élevé, faire chauffer 1 c. à soupe (15 ml) d'huile. Ajouter les cubes de bœuf (au besoin, couper en plus petits cubes) et rissoler en remuant de temps à autre jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés de tous les côtés.
- 3 Retirer le bœuf de la casserole et garder au chaud. Mettre de côté.
- 4 Réduire le feu à moyen. Mettre les oignons, le céleri et l'ail dans cette même casserole (au besoin, ajouter du bouillon de bœuf pour éviter qu'ils ne collent). Cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Ajouter le bouillon de bœuf, la pâte de tomates, les feuilles de laurier, le thym, le sel et le poivre.
- 5 Porter à ébullition.
- 6 Laver, éplucher et hacher les patates dans des cubes de ½ pouce (2 cm). Laver, éplucher ou brosser et hacher les carottes dans des morceaux de demi-lune de ½ pouce (2 cm).
- 7 Ajouter les pommes de terre, les carottes et la viande rissolée. Porter de nouveau à ébullition. Ensuite, réduire le feu à doux, remuer, couvrir et faire mijoter pendant 1 heure 15 minutes. (S'assurer que le feu est très doux pour ne pas le brûler.)
- 8 Ajouter les pois verts dans la casserole.
- 9 Dans un petit bol, mélanger l'amidon avec 2 c. à soupe (30 mL) d'eau, jusqu'à ce que le tout soit lisse. Ajouter au ragoût. Bien mélanger et continuer à faire mijoter jusqu'à ce que le ragoût bouillonne et qu'il épaississe.



DÉLICIEUSES COLLATIONS

Banque de recettes

Crotes d'original

Fourmis sur une bûche

Pizza au melon d'eau

Mélange montagnard aux pommes et au miel

Trempeuse aux haricots

Bouchées d'énergie ensoleillée

Tzatziki

Pois chiches croustillants

Biscuits pour le thé

Taboulé d'inspiration libanaise

CROTTES D'ORIGINAL

Donne 15-20 dattes

Ingrédients

1 paquet	(250 à 340 g)	dattes séchées
1 tasse	(250 ml)	poudre de cacao
1 tasse	(250 ml)	miel liquide

Équipement

- 3 petits bols à mélanger
- 3 cuillères ou pinces
- 1 plaque à pâtisserie

Instructions

- 1 Déposer les dattes, le miel et le cacao chacun dans leur propre bol.
- 2 Tremper les dattes dans le miel puis les rouler dans le cacao.
- 3 Placer sur une assiette. Déguster!



Astuce créative Essayez avec différents fruits séchés, comme les figues ou les abricots!

FOURMIS SUR UNE BÛCHE

Donne 6 portions

Ingrédients

3 branches		céleri
½ tasse	(125 ml)	beurre de graines de tournesol, de fromage cottage nature onctueux, de yogourt ou de fromage à la crème
¼ tasse	(60 ml)	raisins secs

Équipement

- Planche à découper
- Couteau
- Couteau à beurre
- Tasse à mesurer pour ingrédients secs
- Plateau de service ou assiette
- Petite cuillère

Instructions

- 1 Laver les branches de céleri. Couper chaque tige en deux.
- 2 Étaler la garniture de votre choix dans la rainure de chaque tige.
- 3 Saupoudrer de quelques raisins secs.



Astuce créative Cette recette s'adapte facilement selon les goûts. Remplacez les « fourmis » aux raisins secs par des graines de tournesol, des bleuets ou d'autres fruits séchés coupés en petits morceaux.

PIZZA AU MELON D'EAU

Donne 6 portions

Ingrédients

1		melon d'eau
1 tasse	(250 ml)	yogourt grec (au choix)
1 tasse	(250 ml)	bleuets
2		kiwis
1 boîte	(8 oz/227 g)	ananas broyés

Équipement

- Grande planche à découper
- Couteau
- Tasses à mesurer sèches
- Cuillère
- Passoire

Instructions

- 1 Laver l'extérieur du melon.
- 2 Avec l'aide d'un adulte, couper le melon en deux. Couper soigneusement une grande tranche ronde de 1 pouce (2,5 cm) d'épaisseur.
- 3 Préparer les fruits. Rincer les bleuets. Rincer, peler et hacher les kiwis. Égoutter l'ananas.
- 4 Étaler du yogourt sur la « croûte » de melon, garnir de fruits.
- 5 Couper en six pointes égales et servir immédiatement.



Conseil de sécurité dans la cuisine

Placez un chiffon humide sous la planche à découper pour éviter qu'elle ne glisse.



Conseil environnemental La recette n'utilise qu'une partie du melon d'eau. Coupez le reste du melon en cubes dans une salade de fruits, ajoutez-le à un smoothie ou savourez-le tel quel!

MÉLANGE MONTAGNARD AUX POMMES ET AU MIEL

Donne 6 portions

Ingrédients

1 tasse	(250 ml)	galettes de riz nature
1 tasse	(250 ml)	bâtonnets de bretzel
1 tasse	(250 ml)	carrés de céréales de blé entier
1 tasse	(250 ml)	petits fruits secs (raisins secs, canneberges)
½ c. à thé	(2,5 ml)	poudre d'ail
½ c. à thé	(2,5 ml)	poudre de chili
1 c. à soupe	(15 ml)	cassonade
¼ c. à thé	(1 ml)	sel
1/3 tasse	(75 ml)	compote de pommes non sucrée
2 c. à soupe	(30 ml)	beurre
2 c. à soupe	(30 ml)	miel

Équipement

- Grand bol à mélanger
- Tasses à mesurer pour les liquides et pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Cuillère à mélanger
- Petite casserole
- Plaque à pâtisserie
- Mitaines pour le four

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 325°F. Beurrer une plaque à pâtisserie.
- 2 Casser les galettes de riz en bouchées.
- 3 Remplir un bol à mélanger avec une combinaison de galettes de riz, de bretzels, de carrés de céréales et de fruits secs. Remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
- 4 Ajouter la cassonade, la poudre d'ail, la poudre de chili et le sel au mélange de céréales.
- 5 Dans une petite casserole, faire chauffer la compote, le beurre et le miel sur feu moyen-doux jusqu'à ce que le beurre soit fondu, environ 2 minutes. Incorporer au mélange de céréales en remuant pour bien enrober. Étaler sur une plaque à pâtisserie.
- 6 Cuire au four, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les carrés de céréales soient bien dorés, 18 à 20 minutes. Laisser refroidir.



Idée de repas Ce mélange montagnard constitue une excellente collation pour l'école puisqu'il ne contient pas de noix.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



TREMPETTE AUX HARICOTS

Donne 6 portions

Ingrédients

1 boîte	(19 oz/540 ml)	haricots noirs
½ tasse	(125 ml)	salsa
1		gousse d'ail
1 c. à thé	(5 ml)	cumin
		pincée de poivre

Équipement

- Bol à mélanger moyen
- Ouvre-boîte
- Presse-purée ou fourchette
- Passoire
- Couteau
- Planche à découper

Directions

- 1 Égoutter et rincer les haricots dans une passoire.
- 2 Peler et émincer l'ail.
- 3 Dans un bol, mélanger les haricots, la salsa, l'ail, le cumin et le poivre.
- 4 Utiliser une fourchette ou un presse-purée pour écraser les ingrédients. Servir ainsi en conservant de gros morceaux ou écraser davantage pour obtenir une trempette plus veloutée.



Idée de repas Servir avec des légumes coupés ou des quartiers de pita à grains entiers.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



BOUCHÉES D'ÉNERGIE ENSOLEILLÉE

Donne 24 bouchées

Ingrédients

1 tasse	(250 ml)	gros flocons d'avoine
1/2 tasse	(125 ml)	lin moulu
1/2 tasse	(125 ml)	pépites de chocolat noir
1/2 tasse	(125 ml)	beurre de graines de tournesol ou autre substitut de beurre de noix
1/3 tasse	(75 ml)	miel
1/3 tasse	(75 ml)	canneberges séchées
1 c. à thé	(5 ml)	vanille

Équipement

- Assiette
- Cuillères à mesurer
- Cuillères
- Cuillère à mélanger
- Tasses à mesurer pour les liquides et pour ingrédients secs
- Bol à mélanger

Instructions

- 1 Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, le lin, les pépites de chocolat, le beurre, le miel, les canneberges et la vanille jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
- 2 Prélever une cuillère à soupe (15 ml) de pâte, rouler en boule et placer sur une assiette. Répéter jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte. Les bouchées d'énergie peuvent être conservées au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines.



Conseil culinaire L'utilisation de mini pépites de chocolat peut faciliter le roulement des boules d'énergie et aider à conserver leur forme.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



TZATZIKI

Donne 4 tasses

Ingrédients

2		concombres anglais
½ c. à thé	(2 ml)	sel
2		petites gousses d'ail
3 tasses	(750 ml)	yogourt grec nature
½ tasse	(125 ml)	jus de citron
4 c. à thé	(20 ml)	huile d'olive

sel et poivre au goût

Équipement

- Planche à découper
- Couteau
- Cuillère
- Râpe
- Passoire ou tamis métallique
- Essuie-tout
- 2 bols à mélanger moyens

Instructions

- 1 Laver les concombres. Couper en deux et retirer les graines avec une cuillère. Râper le concombre et le mélanger avec le sel. Placer le concombre dans une passoire (au-dessus d'un bol à mélanger) et appuyer doucement pour égoutter.
- 2 Peler et émincer l'ail.
- 3 Mélanger le yogourt, l'ail, le jus de citron et l'huile dans un bol séparé, pendant que le concombre s'égoutte.
- 4 Presser les concombres avec un essuie-tout et ajouter au mélange de yogourt. Remuer.
- 5 Servir immédiatement ou laisser reposer au réfrigérateur toute la nuit pour permettre aux saveurs de se mélanger.



Conseil culinaire Le sel aide à extraire l'eau du concombre. Cela rend le tzatziki plus épais et plus délicieux!

POIS CHICHES CROUSTILLANTS

Donne 2 tasses

Ingrédients

1 boîte	(19 oz/540 ml)	pois chiches
1 c. à soupe	(15 ml)	huile de canola
1 c. à thé	(5 ml)	herbes ou d'épices (par exemple, thym et poivre, poivre de Cayenne et poudre d'ail, poudre de cari et sel)

Équipement

- Ouvre-boîte
- Passoire
- Linge à vaisselle
- Petit bol
- Cuillères à mesurer
- Cuillère à mélanger
- Spatule
- Plaque à pâtisserie
- Mitaines pour le four



Conseil culinaire Assurez-vous que vos pois chiches soient bien secs avant de les cuire, car plus ils sont secs, plus ils deviendront croustillants à la cuisson.

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 350°F.
- 2 Égoutter et rincer les pois chiches.
- 3 Sécher les pois chiches en les roulant dans un linge à vaisselle propre replié en deux.
- 4 Mélanger les pois chiches secs dans l'huile de canola et les étaler uniformément sur une plaque à pâtisserie.
- 5 Cuire au four pendant 25 minutes. Retirer la plaque du four. À ce stade, ajouter les herbes et épices de votre choix. Remuer et remettre au four.
- 6 Cuire 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les pois chiches soient dorés et croustillants.
- 7 Sortir du four et laisser refroidir.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



BISCUITS POUR LE THÉ

Donne 6 portions

Ingrédients

1 tasse	(250 ml)	farine tout usage
1 tasse	(250 ml)	farine de blé entier
4 c. à thé	(20 ml)	poudre à pâte
¼ c. à thé	(1 ml)	sel
3 c. à soupe	(45 ml)	sucre
½ tasse	(125 ml)	yogourt nature
½ tasse	(125 ml)	lait
2 c. à soupe	(30 ml)	beurre

Équipement

- Tasses à mesurer pour les liquides et pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- 2 bols à mélanger
- Cuillère à mélanger
- Rouleau à pâtisserie (facultatif)
- Emporte-pièce ou verre à boire
- Plaque à pâtisserie
- Mitaines pour le four
- Fourchette ou mélangeur à pâtisserie



Terme de cuisine *Pétrir* signifie de presser, plier et retourner la pâte. Pour pétrir, repliez la pâte vers vous, appuyez dessus avec les talons des deux mains, lui donner un quart de tour et recommencer.

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 400°F.
- 2 Mélanger les farines, la poudre à pâte, le sucre et le sel dans un bol à mélanger.
- 3 Dans un autre bol, mélanger le yogourt et le lait.
- 4 Incorporer le corps gras (beurre ou margarine) au mélange de farine à l'aide d'une fourchette ou d'un mélangeur à pâtisserie. Appuyer de façon répétitive sur les morceaux de beurre afin que celui-ci se défasse en morceaux de plus en plus petits. Continuer jusqu'à ce que le beurre soit en morceaux de la taille d'un pois.
- 5 Ajouter les ingrédients liquides au mélange de farine en remuant doucement jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Attention à ne pas trop mélanger sinon les biscuits deviendront durs.
- 6 Déposer la pâte sur une surface légèrement farinée. Pétrir 3 ou 4 fois. Presser ou rouler délicatement avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à une épaisseur d'environ 1 pouce (2,5 cm).
- 7 Découper des formes avec un emporte-pièce ou un verre à boire fariné. Placer les biscuits sur une plaque à pâtisserie.
- 8 Cuire au four pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Laisser refroidir. Savourer!

TABOULÉ D'INSPIRATION LIBANAISE

Donne 6 portions

Ingrédients

1 tasse	(250 ml)	boulogour
2		oignons verts
½ tasse	(125 ml)	coriandre fraîche, persil ou menthe
2		tomates
1		concombre
3 c. à soupe	(75 ml)	jus de citron
3 c. à soupe	(75 ml)	huile d'olive

sel et poivre fraîchement moulu

Équipement

- Casserole avec couvercle
- Tamis métallique
- Fourchette
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Passoire
- Couteau
- Fouet
- Planche à découper
- Bol à mélanger

Instructions

- 1 Rincer le boulogour et cuire selon les instructions apparaissant sur l'emballage. Remuer délicatement avec une fourchette. Laisser refroidir.
- 2 Laver tous les légumes et les herbes.
- 3 Hacher les oignons verts et les herbes finement. Couper les tomates et le concombre en dés.
- 4 Ajouter tous les légumes et les herbes dans un bol de taille moyenne. Ajouter le boulogour.
- 5 Pour la vinaigrette, fouetter le jus de citron et l'huile d'olive dans un petit bol puis verser sur la salade.
- 6 Mélanger délicatement tous les ingrédients. Assaisonner avec du sel et du poivre.



Terme de cuisine *Mélanger* signifie de mélanger délicatement les ingrédients d'une salade.



Bulletin culturel Le taboulé provient du mot arabe tabil, qui signifie « assaisonner », et il était consommé il y a plus de 4000 ans dans les montagnes du Liban et de la Syrie.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



SOURCES DE RECETTES

Les recettes incluses dans ce manuel proviennent des sources suivantes :

Manuels

You're the Chef, Niagara Region, 2017

Adventures in Cooking, 2012

NBPSDHU Community Kitchen Manual Recipes, 2015

Sudbury Community Food Advisor Recipes

Livrets

Pulses: Cooking with Beans, Peas, Lentils and Chickpeas. (2010). Retrieved from Alberta Pulse: <https://albertapulse.com/wp-content/uploads/2017/06/Cooking-with-Beans-Peas-Lentils-Chickpeas.pdf>

Your Culinary Adventure Starts with Beans. (n.d.). Retrieved from Ontario Bean Growers: <https://ontariobeans.on.ca/wp-content/uploads/2020/06/4249-OBG-RecipeBook-LRZ.pdf>

Recipes for Student Nutrition Programs. (2017). Retrieved from BrightBites: https://brightbites.ca/wp-content/uploads/Recipes-for-SNP_Revised-May-2017.pdf

Livres de cuisine

Canadian Public Health Association. (2011). *The Basic Shelf Cookbook.*

Chef Hiawatha det Hiawatha's Restaurant and Marina et de Good Food, Good Medicine: Minopgwad Miijim, Mino-Mshkikiwan.

Lepin, G. (2014). *First Nations Recipes.* Eschia Books.

Mississippi, D. (1981). *The Pick of the Crop: A Collection of Recipes.* North Sunflower PTA.

Smith, M. (2014). *Family Meals.* Penguin.

Sites Internet

AllRecipes – www.allrecipes.com

Budget Bytes – www.budgetbytes.com

Canada's Food Guide – <https://food-guide.canada.ca>

Food Network – www.foodnetwork.ca

Unlock Food – www.unlockfood.ca



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



AVENTURES EN CUISINE

Formulaire d'inscription

Aventures en cuisine est un programme amusant et pratique qui enseigne aux enfants de 8 à 12 ans à cuisiner et à se sentir à l'aise dans la cuisine. Le programme façonne les compétences et la confiance de l'enfant dans le but de préparer une variété de repas et de collations, et il contribue à développer l'amour pour la nourriture ainsi qu'une saine alimentation.

Veuillez inscrire votre enfant/enfant à charge en utilisant ce formulaire et le retourner à votre responsable du programme Aventures en cuisine.

Coordonnées

Prénom et nom de l'enfant :

Pronoms de l'enfant (par exemple, il/lui, elle/elle, il/elle/iel) :

Date de naissance : _____

Adresse : _____

Nom du parent/tuteur :

Téléphone (Cellulaire) : _____

(Travail) : _____

(Autre) : _____

Nom de l'autre parent/tuteur :

Téléphone (Cellulaire) : _____

(Travail) : _____

(Autre) : _____

Personne à contacter en cas d'urgence (dans le cas où nous ne pourrions joindre les gens ci-dessus) :

Téléphone (cellulaire/travail/autre) :

Santé

Y aurait-il des directives spéciales que vous souhaitez partager avec les animateurs concernant le régime alimentaire, la santé et/ou le comportement de l'enfant?
 Oui Non Si oui, veuillez expliquer :

L'enfant souffre-t-il d'allergies alimentaires?

Oui Non Si oui, veuillez expliquer :

Y a-t-il des médicaments que l'enfant devrait garder avec lui (par exemple, EpiPen, inhalateur) ?

Oui Non Si oui, veuillez expliquer :

Consentement éclairé pour la participation au programme Aventures en cuisine

Au cours d'une session régulière d'Aventures en cuisine, votre enfant participera à des activités supervisées par son animateur qui peuvent inclure, mais sans s'y limiter :

- l'utilisation d'équipements de cuisine et de préparation des aliments (par exemple, couteaux, cuisinières, fours, mélangeurs)
- la préparation et la consommation d'une variété d'aliments

Si votre enfant ne se sent pas à l'aise pour effectuer certaines tâches de cuisine, nous ferons tout en notre possible afin de lui trouver une autre façon d'effectuer cette tâche, ou nous lui assignerons une autre recette ou une tâche de cuisine différente. Les enfants qui ne se sentent pas bien ne seront pas autorisés à cuisiner.

J'ai lu et je comprends les informations inscrites sur ce formulaire. Je comprends également que certaines activités comportent un degré de risque. Après avoir examiné les risques encourus, et avec la confiance que des précautions raisonnables soient prises pour la sécurité et le bien-être de mon enfant/enfant à charge, j'autorise celui-ci à participer aux activités des sessions Aventures en cuisine décrites ci-dessus.

Signature du parent/tuteur :

Nom du parent/tuteur en caractères d'imprimerie :

Lien avec l'enfant/enfant à charge :

Date: _____

TERMES DE CUISINE

Al dente : cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais encore fermes. Ceci aide les pâtes à conserver leur forme lorsqu'elles sont placées dans la sauce pour pâtes.

Assaisonner : aromatiser les aliments en utilisant des herbes, des épices, des condiments, du sel ou du poivre dans le but d'en améliorer le goût.

Badigeonner : appliquer une couche de quelque chose sur un aliment, tels une marinade, une sauce, du beurre fondu ou de l'huile.

Badigeonner : appliquer une couche de quelque chose sur un aliment, tels une marinade, une sauce, du beurre fondu ou de l'huile.

Battre : bien mélanger les ingrédients avec un batteur électrique, un fouet ou une fourchette. Cette méthode permet également l'infiltration d'air dans le mélange, ce qui le rend léger et moelleux.

Battre en crème : mélanger des ingrédients afin d'obtenir une pâte lisse et légère. Ceci se fait en général avec du sucre et du beurre au début de la préparation d'une recette de gâteau ou de biscuit. Les batteurs électriques fonctionnent très bien pour cette méthode.

Blanchir : cuire un aliment dans de l'eau bouillante pour une courte durée. Dès que le légume ou le fruit sort de l'eau bouillante, il faut le mettre dans de l'eau froide pour en arrêter la cuisson. Le blanchiment est généralement utilisé pour les légumes et les fruits que l'on souhaite congeler et ainsi aider à conserver la saveur, la couleur et la texture intactes pendant la congélation.

Bouillir : chauffer un liquide (généralement de l'eau) jusqu'à ce que de multiples bulles apparaissent à la surface. Ceci se fait généralement dans une casserole sur la cuisinière. L'eau peut également être bouillie dans une bouilloire.

Brouiller : cuire des œufs que l'on fouette dans une poêle à frire. Pendant la cuisson, les œufs sont mélangés jusqu'à ce qu'ils forment plusieurs petits morceaux d'œuf cuit.

Brunir : cuire rapidement à feu vif, ce qui fait brunir l'extérieur de l'aliment tandis que l'intérieur demeure juteux. Cette méthode procure aux aliments une couleur appétissante et une saveur riche.

Couper en dés : couper des aliments (par exemple, de l'oignon) en petits cubes avec un couteau.

Cuire à la vapeur : cuire un aliment en utilisant la chaleur de la vapeur. Les aliments que l'on cuit à la vapeur sont habituellement placés dans un panier ou une grille au-dessus de l'eau bouillante dans une casserole couverte.

Cuire au four : cuire des aliments au four. Les aliments que l'on cuit au four comprennent le pain, les muffins, les biscuits ou les gâteaux.

Déglacer : ajouter du liquide dans une poêle chaude après y avoir cuit des aliments, ce qui permet aux morceaux caramélisés qui demeurent collés au fond de se libérer et d'ajouter de la saveur au liquide.

Émincer : couper des aliments (par exemple, de l'ail) en très, très petits morceaux.

Graisser : mettre une petite quantité d'huile ou de gras, comme du beurre, à l'intérieur ou sur la surface d'un plat, dans le but d'éviter que les aliments n'y adhèrent pendant la cuisson.

Hacher : couper un aliment en petits morceaux qui n'ont pas besoin d'être de la même taille.

Mélanger : mélanger deux ou plusieurs ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient combinés en un seul mélange. Cette action s'effectue à la main, avec un mélangeur ou à l'aide d'un batteur électrique.

Mijoter : cuire des aliments en chauffant un liquide jusqu'à ce qu'il bouillonne doucement. Ceci se produit généralement en chauffant le liquide sur feu moyen-élevé, puis en diminuant le feu une fois que celui-ci commence à bouillonner.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



TERMES DE CUISINE

Peler : enlever la peau d'un fruit ou d'un légume (par exemple, une pomme de terre).

Pétrir : presser, plier et retourner la pâte. Pour pétrir, repliez la pâte vers vous, appuyez dessus avec les talons des deux mains, lui donner un quart de tour et recommencer.

Plier : mélanger les ingrédients très doucement. Cela se fait souvent lorsqu'un ingrédient a été fouetté, afin qu'il ne perde pas le gonflement créé par l'air qui y est contenu.

Préchauffer : chauffer l'outil de cuisson avant de commencer à cuisiner, préchauffer le four ou une poêle à frire. Le préchauffage garantit que les aliments commencent à cuire immédiatement et qu'ils cuisent correctement, à la bonne température. Ceci est particulièrement important lors de la cuisson au four.

Presser : extraire le liquide d'un fruit ou d'un légume (par exemple, un agrume). Pour extraire le jus, il s'agit de couper les citrons et les limes en moitiés ou en quartiers, puis d'en presser le jus au-dessus d'un bol.

Râper : réduire un gros morceau d'un aliment (par exemple, du fromage) en minuscules lambeaux en le frottant contre une surface métallique rugueuse appelée râpe. Un autre mot pour râper est déchiqueter.

Réduire en purée : broyer ou écraser les aliments jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Ceci s'effectue le plus souvent en utilisant un robot culinaire ou un mélangeur.

Remuer : déplacer une cuillère, une spatule ou un autre ustensile en faisant un mouvement circulaire afin de mélanger des ingrédients ou un liquide.

Retirer la peau : enlever la peau avant ou après la cuisson. Les aliments dont on retire la peau comprennent la volaille et le poisson.

Rôtir : faire cuire des aliments au four dans une casserole ou un plat non couvert. Cette façon de cuisiner brunit l'extérieur des aliments et ajoute de la saveur.

Sauter : cuire des aliments rapidement en utilisant une petite quantité d'un corps gras dans une poêle à des températures moyennes-élevées. L'oignon, l'ail et d'autres légumes comme les poivrons, le brocoli et les champignons font partie des aliments que l'on fait sauter.

Tamiser : passer un ingrédient sec (comme la farine ou le sucre) à travers un tamis dans le but d'éliminer les grumeaux et d'y ajouter de l'air.

Tasser : presser dans une tasse à mesurer. Ceci est fréquemment utilisé pour décrire la mesure de la cassonade afin qu'elle soit tassée au fond, ce qui permet d'en mettre plus dans la tasse à mesurer.

Trancher : couper une partie d'un aliment avec un couteau dans la partie la plus large, par exemple, trancher du pain ou trancher une pomme.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit

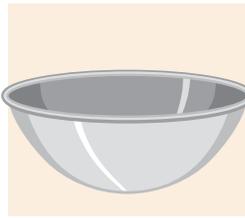
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



LISTE DES ÉQUIPEMENTS



Mitaines
pour le four



Bol à mélanger



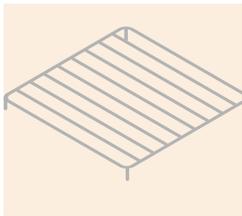
Plaque à
pâtisserie



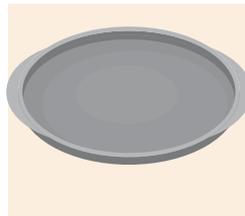
Plat à cuisson
(moule de 9 x 13 po
avec côtés)



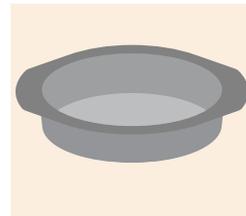
Moule à muffins



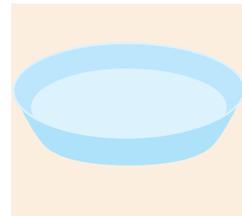
Grille de
refroidissement



Plaque à pizza



Moule à gâteau



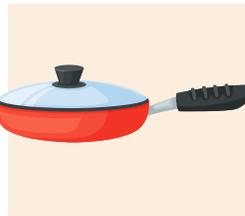
Moule à tarte



Poêle à frire



Casserole



Poêle
(avec couvercle)



Plaque
chauffante



Tasses à mesurer pour
ingrédients secs



Tasses à mesurer
pour les liquides



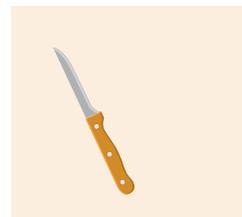
Cuillères à
mesurer



Couteau à pain



Couteau de chef



Couteau à
éplucher



Planche à
découper



Spatule



Brosse à légumes



Éplucheur

LISTE DES ÉQUIPEMENTS



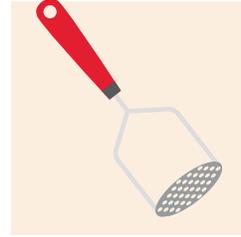
Fouet



Râpe



Cuillère à
mélanger



Presse-purée



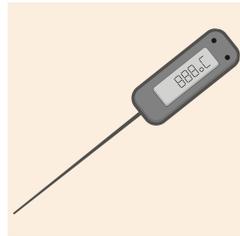
Passoire



Tamis métallique



Louche



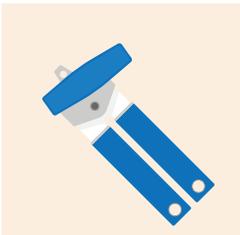
Thermomètre
alimentaire



Pinces



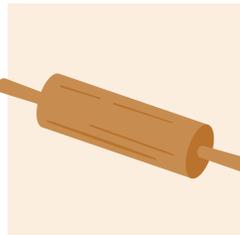
Pinceau à
pâtisserie



Ouvre-boîte



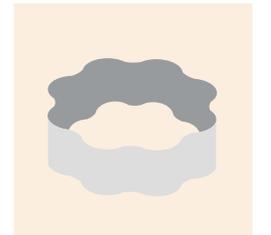
Zesteur



Rouleau à
pâtisserie



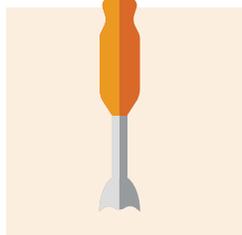
Mélangeur à
pâtisserie



Emporte-pièce



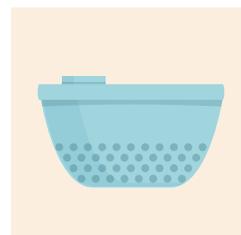
Mélangeur



Pied mélangeur



Robot culinaire



Essoreuse à
salade



Mélangeur
électrique

TABLEAU DE TEMPÉRATURES DE CUISSON SÉCURITAIRES

Volaille, gibier à plumes/oiseaux aquatiques (poule, dindon sauvage, canard, oie, perdrix et faisan)

Entier	82°C (180°F)
Poitrines et rôtis	74°C (165°F)
Cuisses et ailes	74°C (165°F)
Hachée	74°C (165°F)

Boeuf, veau et agneau

Hachée ou mélanges de viandes	71°C (160°F)
Coupes entières et morceaux	Medium-rare 63°C (145°F) Medium 71°C (160°F) Well done 77°C (170°F)

Gibier

Viande hachée, mélanges de viandes, venaison hachée et saucisses	74°C (165°F)
Cerf, wapiti, orignal, caribou/renne,	74°C (165°F)
Grand gibier (ours, bison, etc.)	74°C (165°F)
Petit gibier (lièvre, rat musqué, castor, etc.)	74°C (165°F)

Porc

Entier, haché, produit ou morceaux	71°C (160°F)
------------------------------------	--------------

Fruits de mer

Poisson	70°C
Fruits de mer	74°C (165°F)

Source: Canada, H. (2020, Mai 25). Température de cuisson sécuritaires - Gouvernement du Canada.
Récupéré le 20 mars 2024, Températures de cuisson sécuritaires - Canada.ca

SUBSTITUTIONS D'INGRÉDIENT

Vous êtes sur le point de plonger dans la préparation d'une recette et vous réalisez soudainement qu'il vous manque un ou plusieurs ingrédients? Pas de panique! Dans plusieurs des cas, il est possible de remplacer un ingrédient par un autre. Voici un tableau qui sera pratique pour vous.

Je n'ai plu de...	Remplacez-le par...	Remarques
Toute herbe fraîche, finement coupée (1 cuillère à soupe)	⅓ cuillère à thé d'herbe en feuilles séchées ou ½ cuillère à thé d'herbe séchées moulue	Ceci représente une règle générale. Parfois, vous souhaitez en ajouter un peu plus ou un peu moins, selon vos préférences.
Ail frais (1 gousse)	⅓ cuillère à thé d'ail en poudre ou ¼ cuillère à thé d'ail granulé	
Gingembre frais : 1 cuillère à soupe, râpé Morceau de 1 pouce, frais	Séche : 1/8 cuillère à thé de gingembre moulu 1 ¼ cuillère à thé d gingembre moulu	Celui-ci n'est pas si simple. Vous allez devoir expérimenter à votre goût.
Cassonade, tassée (1 tasse)	1 tasse de sucre granulé	
Oeuf (1 gros)	1 cuillère à soupe de graines de lin moulues + 3 cuillères à soupe d'eau	Cette combinaison ne fonctionnera pas dans les recettes où les oeufs sont utilisés pour procurer une structure (par exemple, meringues, soufflés, génoise).
Moutarde, préparée (1 cuillère à soupe)	1 cuillère à thé de moutarde séchée en poche	Ceci s'applique pour les mélanges cuits.
Crème sure (1 tasse)	1 tasse de yogourt nature	
Sauce tomate (1 tasse)	½ tasse de pâte de tomate + ½ tasse d'eau	

MANIPULATION SÉCURITAIRE DES COUTEAUX

Matériaux

- Variété de couteaux (couteau à pain, couteau à éplucher, couteau de chef)
- Planche à découper
- Concombre (peut utiliser d'autres fruits ou légumes selon la disponibilité)
- Un chiffon ou une serviette en papier humide

Instructions

1. Présentez les différents types de couteaux

- Regardez la forme des lames
- Exposez le côté tranchant par rapport au côté supérieur
- Discutez de l'utilisation de chaque type de couteau :
 - » Couteau à éplucher, pour les tâches détaillées (par exemple, enlever la tige des fraises, évader les tomates)
 - » Couteau de chef, pour la plupart des tâches de cuisine (par exemple, couper l'oignon en dés, trancher la viande)
 - » Couteau à pain, pour trancher le pain

2. Expliquez la manipulation adéquate des couteaux

- Toujours pointer la lame vers le sol
- Marcher lentement
- Avertir les autres que vous passez avec un couteau tranchant à la main

3. Discutez de la façon de ranger les couteaux

- Ne jamais laisser un couteau près du bord d'un comptoir où il pourrait être renversé
- Lorsqu'il n'est pas utilisé, laisser le couteau sur la planche à découper
- Toujours ranger les couteaux dans une pochette de protection, ou avec l'extrémité pointue de la lame vers le bas dans un tiroir, ou dans un bloc à couteaux

4. Discutez de la façon de laver les couteaux

- Ne jamais laisser les couteaux au fond d'un évier rempli d'eau savonneuse; les placer plutôt bien en vue à côté de l'évier loin du bord du comptoir
- Laver le couteau en plaçant le côté tranchant à l'opposé de votre main
- Commencer par le bas du couteau et glisser vers le haut, puis recommencer par le bas
- Sécher un couteau de la même manière qu'on le lave (voir ci-haut)

5. Discutez des techniques de coupe avec les différents couteaux

- Mouvement de sciage avec un couteau dentelé
- Mouvement vers le bas pour trancher et couper en dés
- Mouvement de bascule pour hacher
- Techniques de pont et de griffe afin de garder les mains et les doigts hors de danger

6. Démonstration de coupe

- Faites la démonstration de l'utilisation de la technique du pont et de griffe avec un concombre
- Placez un chiffon ou une serviette en papier humide sous la planche pour l'empêcher de glisser



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



FEUILLE DE PLANIFICATION

Thème : _____

Restrictions/allergies alimentaires : _____

Animateurs/volontaires : _____

Nombre de participants : _____

Matériel nécessaire :

Recettes :

Temps pour les recettes :

Épicerie à acheter :

Points d'enseignement :

Produits alimentaires disponibles dans le garde-manger :



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound





AVENTURES EN CUISINE

CERTIFICAT DE RÉUSSITE



a terminé Aventures en cuisine avec succès

Animateur

Date



AVENTURES EN CUISINE

UN PROGRAMME DE CUISINE PRATIQUE

Nous invitons les enfants âgés de
8 à 12 ans à se joindre à nous pour
Aventures en cuisine!

Ce programme de cuisine amusant et pratique
procure aux enfants les compétences dont
ils auront besoin pour préparer une variété de
repas et de collations.



Où : **Pour plus d'informations ou pour inscrire votre enfant, veuillez communiquer :**

Quand :



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



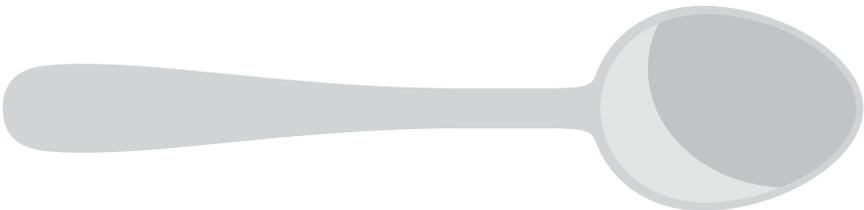
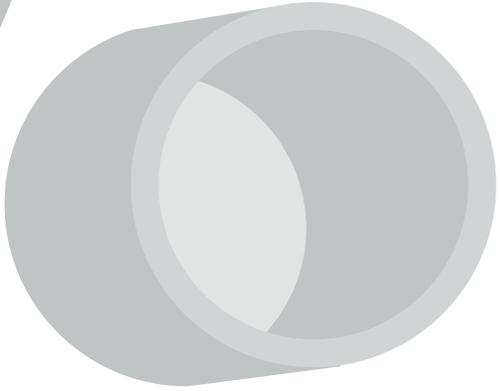
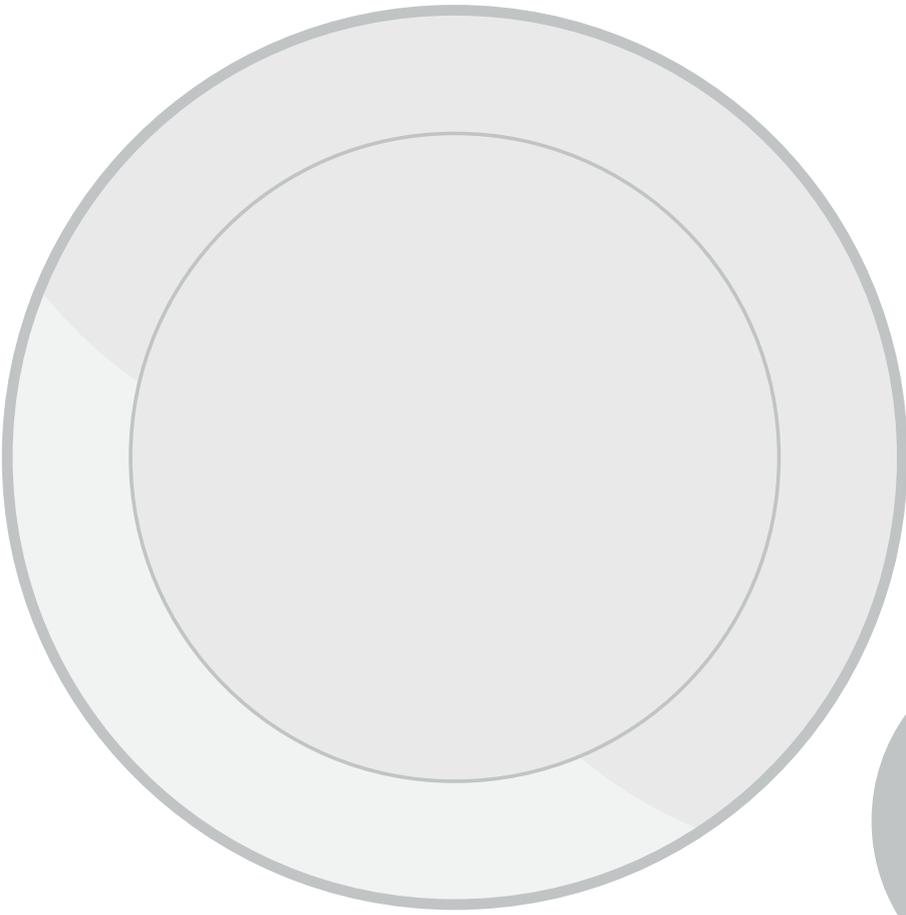
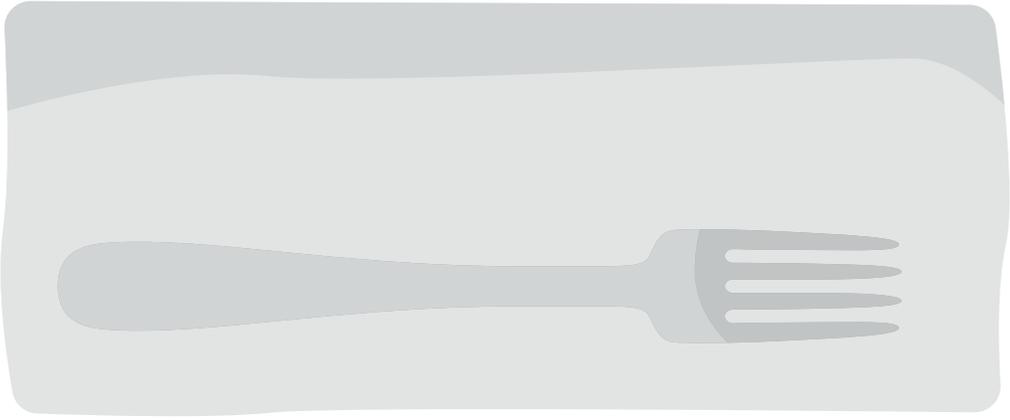
Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit

Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



**AVENTURES
EN CUISINE**



L'EXPÉRIENCE DU BALLON ET DE LA LEVURE

Temps 30 Minutes

Objectif

Les enfants apprendront tout à propos de la levure ainsi que les raisons pour lesquelles elle est importante lors de la préparation d'aliments comme le pain!

Fournitures

- Un sachet de levure
- 1 bouteille 473 mL transparente et vide
- 1 cuillère à thé de sucre
- Eau chaude
- Ballon (à gonfler)

Emplacement

N'importe quel endroit

Points de discussion sur la préparation

- 1 La levure est un micro-organisme vivant.
- 2 La levure se nourrit de sucre et libère un gaz appelé dioxyde de carbone.
- 3 La levure crée de minuscules bulles de gaz et c'est la raison pour laquelle le pain a tant de trous!
- 4 Demandez au groupe : « Que pensez-vous qu'il va se passer avec le ballon? » Écoutez leurs idées. Si nécessaire, vous pouvez expliquer que le dioxyde de carbone devrait commencer à remplir le ballon!

Directions

- 1 Versez environ un pouce d'eau tiède (pas chaude) dans la bouteille.
- 2 Ajoutez le sachet entier de levure dans la bouteille et remuez doucement pendant quelques secondes.
- 3 Au fur et à mesure que la levure se dissout, elle prend vie!
- 4 Ajoutez le sucre et remuez encore un peu.
- 5 Gonflez le ballon à quelques reprises pour l'étirer puis placez l'embouchure du ballon sur le goulot de la bouteille.
- 6 Laissez la bouteille reposer dans un endroit chaud pendant environ 20 minutes.
- 7 Le ballon devrait commencer à se gonfler.

Optionnel

Si vous avez des réserves supplémentaires, vous pouvez suivre à nouveau les étapes ci-dessus, toutefois, n'ajoutez pas le sucre. Le ballon ne devrait pas se gonfler cette fois, et ceci peut être utilisé comme témoin pour démontrer l'importance de l'énergie (sucre) dans cette expérience.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



DESSINE TON REPAS PRÉFÉRÉ

Temps 15 à 20 minutes

Objectif

Offrir aux enfants l'opportunité d'explorer leur créativité, tout en affichant les plats préférés qu'ils savourent régulièrement, ou les plats qu'ils apprécient lors des célébrations ou des fêtes spéciales.

Fournitures

- Document Dessine ton repas préféré pour chaque élève (ci-joint)
- Matériel pour colorier

Emplacement

Un espace avec des tables pour permettre aux enfants de colorier

Points de discussion sur la préparation

- 1 De nombreux facteurs influencent les types d'aliments ou de repas que nous consommons. Par exemple, certains d'entre nous se procurent toute leur nourriture au magasin, tandis que d'autres peuvent cultiver une grande partie de leurs aliments, ou peut-être même chasser, pêcher et cueillir des aliments sauvages.
- 2 Notre culture peut avoir un impact sur nos aliments et nos plats préférés. Lorsque vous pensez à votre repas préféré, pensez également à un repas que vous aimez savourer souvent ou à un repas que vous ne prenez que lors de fêtes spéciales.

- 3 N'oubliez pas de demeurer respectueux envers ce que les autres dessinent comme repas préféré. Si vous n'y avez jamais goûté auparavant, posez des questions délicates comme « peux-tu en décrire le goût? » ou « qui est-ce qui prépare ce plat habituellement dans ta famille? » ou « pour quelle occasion préparez-vous ce repas chez toi? »

Instructions

- 1 Distribuez le document Dessine ton repas préféré à chaque enfant.
- 2 Allouez aux enfants de 10 à 15 minutes pour colorier leur repas préféré.
- 3 Demandez à 3 volontaires de partager leur dessin avec le groupe, d'expliquer ce qu'ils ont dessiné et la raison pour laquelle ils aiment ce repas en particulier!



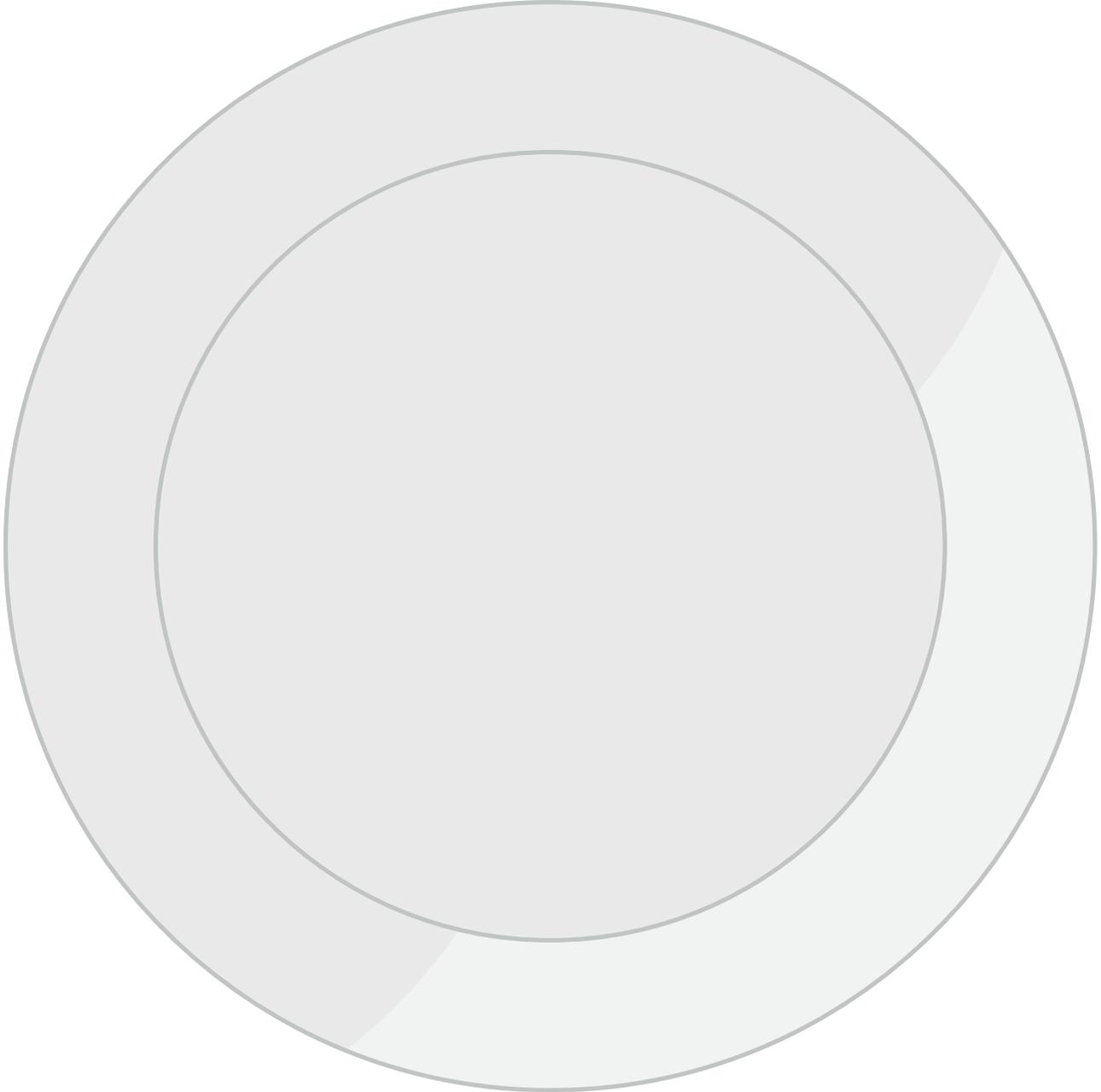
Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound





INDICES ALIMENTAIRES

Temps 15 à 20 minutes

Objectif

Amener les enfants à réfléchir sur les différents types d'aliments, à l'endroit où ces aliments poussent, aux couleurs de ces aliments et à la façon dont ils sont servis.

Fournitures

- Document sur les Indices alimentaires (ci-joint)
- 10 petits morceaux de papier sur lesquels les groupes pourront inscrire leurs réponses
- 1 stylo par groupe

Emplacement

N'importe quel endroit

Instructions

- 1 Rassemblez le groupe et demandez aux enfants de s'asseoir devant le présentateur en groupes de 3 à 5.
- 2 Expliquez les règles suivantes :
 - a Il y a 5 indices pour chaque aliment
 - b Les indices deviennent plus précis au fur et à mesure
 - c Trente secondes seront accordées entre chaque indice pour discuter de votre réponse en groupe
 - d Votre groupe peut choisir de deviner après n'importe quel indice, MAIS vous ne pouvez deviner qu'une seule fois par aliment. N'oubliez pas : plus il y a d'indices qui ont été présentés, plus il est facile de deviner!
 - e Pour deviner, notez votre réponse et apportez-la au présentateur.
- 3 Expliquez la notation au groupe :
 - a 0 point si vous vous trompez
 - b 1 point si vous devinez après l'indice 5
 - c 2 points si vous devinez après l'indice 4
 - d 3 points si vous devinez après l'indice 3
 - e 4 points si vous devinez après l'indice 2
 - f 5 points si vous devinez après l'indice 1
- 4 Commencez à jouer! Regardez chaque proposition au fur et à mesure qu'elles arrivent. Notez le score de chaque groupe sur une feuille de papier ou sur un tableau.
- 5 L'équipe avec le plus de points remporte!

Oignon

Indices

- 1 Je suis un légume
- 2 Je pousse sous terre
- 3 Je peux être jaune, blanc, violet ou vert
- 4 Tu peux m'éplucher couche par couche
- 5 Je suis accessible en de nombreuses variétés : doux, vert, rouge, blanc et espagnol

Pois chiche

Clues

- 1 Je suis de la famille des légumineuses
- 2 Je pousse au-dessus du sol
- 3 Je peux être acheté en boîte ou séché dans un sac
- 4 Je suis rond et de couleur beige
- 5 On m'utilise pour faire du houmous

Basilic

Indices

- 1 Je suis une herbe
- 2 Je pousse au-dessus du sol
- 3 Je suis vert et mes feuilles sont arrondies
- 4 On m'utilise souvent frais et on m'ajoute en toute fin de recette
- 5 Je peux être utilisé pour faire du pesto

Chocolat

Indices

- 1 Mon ingrédient clé pousse dans un arbre
- 2 Mon ingrédient clé est sous forme de haricot, une graine
- 3 Je suis offert dans plusieurs variétés tel le noir et au lait
- 4 Certaines façons de m'acheter sont en pépites et en barres
- 5 Je suis une saveur populaire de crème glacée, de gâteau et de brownie

Raisin

Indices

- 1 Je pousse sur une vigne
- 2 Je suis un fruit
- 3 On me retrouve en différentes couleurs comme le vert et le violet
- 4 Je suis rond
- 5 Certains aiment me consommer frais tandis que d'autres me préfèrent en confiture ou en gelée

Arachides

Indices

- 1 Je suis de la famille des légumineuses
- 2 Je pousse sous terre
- 3 Je suis beige et proviens de l'intérieur d'une coquille
- 4 Beaucoup de gens sont allergiques à moi
- 5 On peut m'étaler sur du pain ou me trouver dans des collations comme le mélange montagnard



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



Hamburger

Indices

- 1 Je suis un aliment riche en protéines
- 2 Je proviens d'une vache
- 3 Je suis souvent grillé ou servi en restauration rapide
- 4 Je suis généralement servi dans un petit pain
- 5 Les gens adorent ajouter sur moi beaucoup de garnitures comme du ketchup et de la moutarde

Farine

Indices

- 1 Je suis souvent produite à partir du blé, mais également à partir d'amandes, de sarrasin, de riz, etc.
- 2 Je suis fabriquée dans un moulin
- 3 Les gens ne me consomment pas toute seule
- 4 Je fais partie de beaucoup d'aliments tels le pain et les desserts
- 5 Je peux être achetée sous de nombreuses variétés telles que tout usage, pour gâteau, pâtisserie et autolevante

Pain

Indices

- 1 J'occupe une allée entière au supermarché
- 2 On utilise des ingrédients telles la farine et l'eau pour me fabriquer
- 3 Je suis offert sous de nombreuses formes et plusieurs couleurs
- 4 Je suis offert dans des variétés comme le blanc, aux grains entiers, cannelle et raisins, et au levain
- 5 Beaucoup de gens me savourent grillé

Concombre

Indices

- 1 J'occupe une allée entière au supermarché
- 2 On utilise des ingrédients telles la farine et l'eau pour me fabriquer
- 3 Je suis offert sous de nombreuses formes et plusieurs couleurs
- 4 Je suis offert dans des variétés comme le blanc, aux grains entiers, cannelle et raisins, et au levain
- 5 Beaucoup de gens me savourent grillé

DEVINE L'ÉPICE

Temps 10 à 15 minutes

Objectif

Faire prendre conscience aux enfants que différentes épices peuvent être utilisées en cuisine dans le but d'ajouter des saveurs uniques à leurs repas.

Fournitures

- 10 épices différentes déposées dans de petites tasses ou bocaux transparents
- Feuille de jeu Devine l'épice (ci-jointe)
- Un stylo ou un crayon pour chaque participant

Emplacement

Tout endroit avec une table pour permettre d'exposer les épices et un espace pour que les enfants puissent noter leurs réponses

Points de discussion sur la préparation

- 1 Les épices peuvent être utilisées pour ajouter des saveurs uniques et amusantes aux repas.
- 2 Cuisiner avec des épices peut aider à ajouter de la saveur sans avoir besoin d'ajouter du sel.

Instructions

- 1 Choisissez 10 épices à exposer.
- 2 Versez chaque épice dans une tasse ou un bocal transparent séparé et étiquetez-les de 1 à 10. Assurez-vous de noter l'épice reliée à chaque numéro sur votre feuille de réponses.
- 3 Placez les contenants étiquetés sur une table où les enfants peuvent les atteindre.
- 4 Coupez la feuille de jeu Devine l'épice (ci-jointe) en quatre.
- 5 Distribuez la feuille de jeu Devine l'épice (ci-jointe) et un stylo ou un crayon à chacun des enfants et demandez-leur de former une ligne ou de se rassembler autour de la table.
- 6 Dites aux enfants qu'il est permis de regarder et de sentir, mais qu'ils ne peuvent pas goûter les épices.
- 7 Demandez ensuite aux enfants de deviner l'épice et de noter leur réponse sur leur feuille de jeu Devine l'épice. Si vous croyez que ce sera trop difficile, vous pouvez proposer une banque de mots.
- 8 Regardez les réponses en groupe! Demandez au groupe s'ils ont des idées sur la façon dont ils pourraient utiliser chaque épice.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



Devine l'épice

Tu peux regarder et sentir, mais tu ne peux pas goûter!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Devine l'épice

Tu peux regarder et sentir, mais tu ne peux pas goûter!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Devine l'épice

Tu peux regarder et sentir, mais tu ne peux pas goûter!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Devine l'épice

Tu peux regarder et sentir, mais tu ne peux pas goûter!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

SAC MYSTÈRE

Temps 10 à 15 minutes

Objectif

Amener les enfants à utiliser leurs sens pour identifier un aliment.

Fournitures

- Un sac bien opaque
- Un aliment

Emplacement

N'importe quel endroit

Points de discussion sur la préparation

- 1 Explorer les aliments en utilisant nos sens peut aider nous rendre plus confortable face à de nouveaux aliments.
- 2 Demandez au groupe quels sont nos cinq sens (goût, toucher, vue, odorat, ouïe).

Instructions

- 1 Choisissez un aliment quelconque à mettre dans le sac. Assurez-vous que les enfants ne vous voient pas le mettre dans le sac.
- 2 Demandez aux enfants de toucher l'aliment, de décrire sa forme, sa taille et sa texture, et d'essayer de deviner ce que c'est. S'il y a plusieurs enfants qui participent, demandez-leur de garder leur devinette secrète jusqu'au moment où tout le monde aura eu la chance de toucher l'aliment.
- 3 Retirez l'aliment du sac. Demandez aux enfants de l'identifier et aussi à quoi cet aliment peut servir.
- 4 Coupez l'aliment pour en observer l'intérieur (par exemple, les graines, les noyaux, le cœur).
- 5 Préparez l'aliment dans une assiette, servez et dégustez.

CATÉGORIES NUTRITIONNELLES

Temps 15 à 20 minutes

Objectif

Amener les enfants à réfléchir sur différents aliments et produits de cuisine.

Fournitures

- Une feuille de catégories (ci-jointe)
- Un stylo ou un crayon pour chaque groupe

Emplacement

Tout endroit comprenant une surface solide sur laquelle les enfants peuvent écrire

Points de discussion sur la préparation

- 1 Consultez l'exemple ci-dessous

Instructions

- 1 Divisez les participants en groupes de deux ou trois enfants.
- 2 Donnez une feuille de catégories à chaque groupe (ci-jointe).

- 3 Demandez à l'instructeur de choisir n'importe quelle lettre de l'alphabet et de la dire à la classe.
- 4 Demandez aux participants de remplir la Partie 1 en inscrivant des mots commençant par la lettre choisie.
- 5 Allouez suffisamment de temps pour terminer.
- 6 Comparez les réponses à la fin et additionnez les points.
 - a Vous recevez 1 point pour chaque réponse unique! Cela signifie qu'un groupe ne reçoit un point que s'il était le seul à choisir cette réponse.
Exemple : Deux groupes disent « sushi » et 1 groupe dit « saumon ». Seul le groupe qui a dit « saumon » obtiendra le point, car sa réponse était unique.
 - b Le groupe avec le plus de points à la fin remporte.
- 7 Répétez les étapes 3 à 6 pour les Parties 2 et 3.

Exemple de jeu

Catégorie	Réponse	Points
Fruit	Bleuets	
Un aliment qui pousse dans un arbre	Banane	
Un aliment qui pousse sur le sol	Brocoli	
Un aliment avec un tableau des valeurs nutritives	Barre de céréales	
Type de soupe	Barley	
Terme de cuisine	Bouillir	
Type de sandwich	Bacon, laitue, tomate	

Jeu 1	Catégorie	Réponse	Points
	Terme de pâtisserie		
	Légume		
	Fruit		
	Un aliment qui pousse dans un arbre		
	Un aliment qui pousse sur le sol		
	Un aliment avec un tableau des valeurs nutritives		
	Type de soupe		
	Type de soupe		
	Type de sandwich		

Jeu 2	Catégorie	Réponse	Points
	Type de cuisine		
	Nourriture froide		
	Nourriture chaude		
	Quelque chose au congélateur		
	Quelque chose dans le frigo		
	Type de salade		
	Aliment en conserve		
	Un aliment qui pousse sous terre		
	Type d'épice		

Jeu 3	Catégorie	Réponse	Points
	Aliments à grains entiers		
	Légume ou fruit		
	Aliment protéiné		
	Dessert		
	Ustensile de cuisson		
	Appareil de cuisine		
	Type de breuvage		
	Condiment		
	Forme de pâtes		

JEU DE LAVAGE DES MAINS: HUILE ET CANNELLE

Temps 10 minutes

Objectif

Expliquer que de se laver les mains incorrectement permet aux bactéries et aux virus de se développer et de s'infiltrer dans notre corps, ce qui peut nous rendre malade.

Fournitures

Huile et cannelle

Emplacement

Tout endroit avec un lavabo pour se laver les mains.

Points de discussion sur la préparation

- 1 Les bactéries et les virus sont comme de minuscules insectes qui se retrouvent partout sur nos mains et que nous devons laver.
- 2 Un lavage des mains incorrect permet à ces germes de se développer et de s'infiltrer dans notre corps, ce qui peut causer des maux d'estomac, ou d'attraper un rhume ou une grippe.
- 3 Tout le monde doit se laver les mains avant de manipuler de la nourriture et de la vaisselle propre, après être allé aux toilettes, après s'être mouché ou avoir toussé dans ses mains, avant et après avoir mangé ou bu, après avoir manipulé des aliments crus, après une poignée de main ou avoir touché son visage ou ses cheveux, et après avoir touché une surface qui n'a pas été désinfectée.
- 4 L'évier pour se laver les mains est uniquement destiné au lavage des mains, pas aux aliments ni à la vaisselle.
- 5 Vous avez besoin de savon et d'eau tiède pour vous laver les mains correctement.
- 6 Assurez-vous de frotter entre et autour des doigts, les poignets, et le devant et le dos des mains.
- 7 Vous pouvez chanter la chanson « Joyeux anniversaire » deux fois, cela devrait prendre les 20 secondes nécessaires pour vous laver les mains avec de l'eau et du savon.
- 8 Lorsque vous avez fini de vous laver les mains, vous devriez vous sécher les mains avec une serviette en papier.

Instructions

- 1 Rassemblez les enfants. Versez quelques gouttes d'huile dans chacune de leurs mains et demandez-leur de se frotter les mains et de les enduire entièrement d'huile.
 - a Demandez-leur de ne rien toucher d'autre.
 - b Dites-leur que cela représente l'huile provenant de leur corps.
- 2 Choisissez deux enfants et saupoudrez un peu de cannelle sur leurs mains.
 - a Dites-leur que ceci représente les germes que nous recueillons sur nos mains en toussant et en touchant des surfaces comme les poignées de porte.
- 3 Pour voir comment les germes (la cannelle) se propagent, demandez-leur de serrer la main de tous les autres enfants pendant qu'ils se présentent et leur disent quel est leur aliment préféré.
 - a Par exemple, « Bonjour, je m'appelle Sammy... ravi de vous rencontrer! Mon plat préféré est la pizza ». C'est un excellent moyen de briser la glace ou d'aider les enfants à mieux se connaître.
 - b Regardez les mains de tout le monde et voyez comment la cannelle s'est propagée!
- 4 Demandez à tout le monde de former une ligne devant le lavabo et de se laver les mains pendant 20 secondes avec de l'eau et du savon.
- 5 Demandez aux enfants de se sécher les mains avec une serviette en papier.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound





Le programme Aventures en cuisine a été mis à jour conjointement par le Bureau de santé du district de North Bay Parry Sound, Santé publique Sudbury et districts, et le Bureau de santé du district de Thunder Bay.

Publié 2024



**Public Health
Santé publique**
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit

Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound

