



LA CUISINE, UN JEU D'ENFANT!

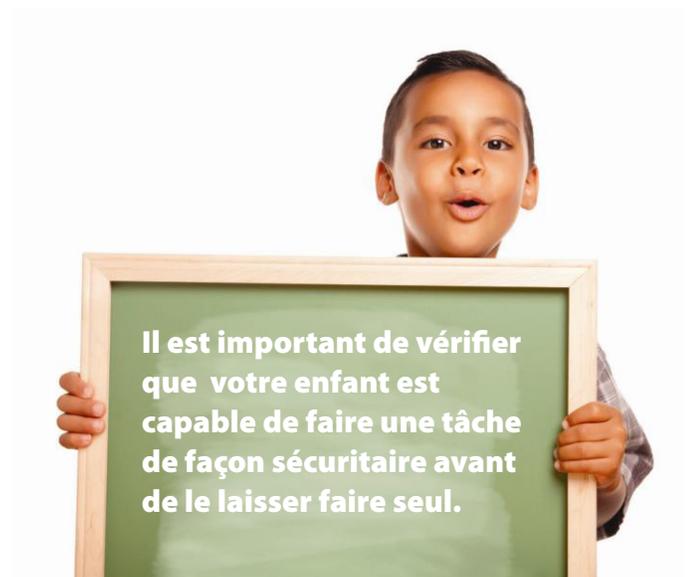
Impliquer les enfants dans la préparation des repas permet de :

- leur montrer les méthodes de base en cuisine;
- les informer des mesures de propreté à prendre avec les aliments;
- leur montrer à lire des recettes;
- développer leur autonomie;
- développer leur estime d'eux-mêmes;
- leur faire goûter de nouveaux aliments.

Un enfant de 5-6 ans (début du primaire) peut entre autres :

- peler une orange ou un œuf à la coque;
- faire de la pâte;
- piler des bananes à la fourchette;
- mesurer des ingrédients;
- mélanger des ingrédients;
- couper des aliments moins fermes avec un couteau à bout rond ou en plastique;
- râper du fromage sous surveillance;
- utiliser le four à micro-ondes sous surveillance.

« Rappelez-leur de se laver les mains! »



Suivez-nous sur Facebook!

RECETTE FACILE

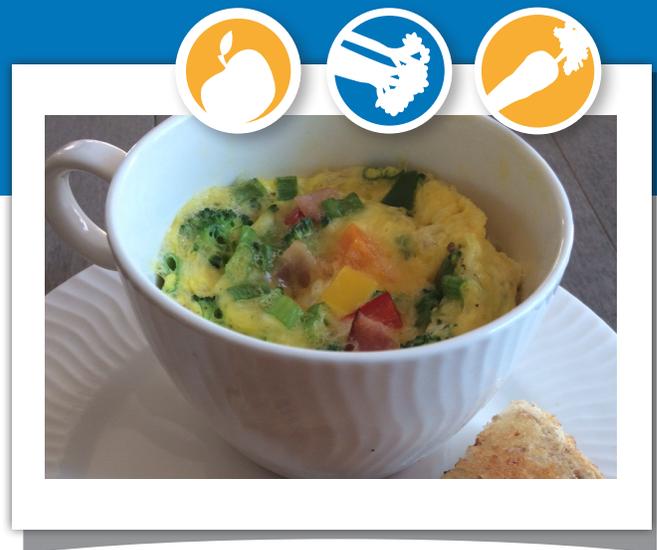
OMELETTE AU FOUR À MICRO-ONDES (1 PORTION)

Ingrédients

	2 oeufs
	2 tranches de jambon
	¼ tasse (60 ml) de légumes de votre choix coupés en dés
	1 cuillère à thé (5 ml) de sirop d'érable (facultatif)
	2 cuillères à soupe (30 ml) de fromage râpé
	Sel et poivre (une pincée de chacun)

Une variété de légumes :

- Vous pouvez mettre dans votre omelette les légumes de votre choix : oignons verts, tomates, poivrons, champignons, brocolis, etc.



Préparation

- 1) Casser les œufs dans une tasse ou un plat à soupe. Bien brasser avec une fourchette.
- 2) Couper les tranches de jambon en petits morceaux avec un couteau.
- 3) Ajouter le jambon, les légumes et le sirop d'érable aux œufs. Bien mélanger les ingrédients à l'aide de la fourchette. Ajouter le fromage râpé.
- 4) Mettre la tasse ou le plat au four à micro-ondes et faire chauffer à haute intensité pendant 2 minutes. Le centre devrait être tout juste cuit. S'il n'est pas cuit, faire chauffer le plat à nouveau pendant 30 secondes.
- 5) L'omelette est prête à manger! Attention, le contenant peut être très chaud.

« Les plus grands (10-12 ans) peuvent couper eux-mêmes les légumes si vous jugez qu'ils utilisent le couteau de façon sécuritaire. »