



Recette de salade colorée de légumes-racines

Voici une activité à réaliser à l'occasion de la **semaine 2** du *Défi Santé* 2018, qui a pour thème **Les explorateurs gourmands**. Des légumes-racines, c'est quoi, ça? Voici une délicieuse salade croquante de saveurs pour en faire découvrir quelques-uns aux élèves!



Compétences

Compétences pédagogiques pour l'élève :

- Développer la psychomotricité
- Promouvoir les saines habitudes de vie

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :

- Planification et organisation d'activités pour enfants et groupes d'enfants
- Réalisation d'activités à prédominance psychomotrice

Intentions pédagogiques (suggestions) :

À la fin de l'activité, l'élève aura développé ses connaissances et de saines habitudes de vie

Groupe d'âge :

Multi-âge

Matériel requis :

- Couteaux, économiseurs, râpes et planches à découper
- Grand saladier pour préparer la salade
- Cuillères pour mélanger
- Bols et fourchettes pour la dégustation
- Tabliers (optionnel)
- Ingrédients pour 8 portions

Recette de salade colorée de légumes-racines

Démarche

1. Lavez-vous les mains

Se laver les mains est toujours la première étape lorsqu'on cuisine!

2. Confectionnez la vinaigrette

Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un bol

Vinaigrette :

- 250 ml (1 tasse) de yogourt nature
- 10 ml (2 c. à thé) de miel
- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon
- le jus de 1 citron
- une pincée de sel et une pincée de poivre

Note : on peut également utiliser une vinaigrette miel et Dijon du commerce.

3. Préparez les légumes

Pelez et râpez tous les légumes en terminant avec le céleri-rave pour ne pas qu'il brunisse. Attention à vos doigts!

Légumes-racines :

- 2 betteraves
- 4 panais
- 4 carottes
- 2 céleris-raves

- Placez les légumes râpés dans un grand saladier
- Ajoutez la vinaigrette et mélangez bien

4. Dégustez!

5. Participez au tirage

N'oubliez pas de prendre une photo de l'activité et de l'envoyer à info@defisante.ca afin de participer au tirage!



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

SOUTENIR
REPRÉSENTER
MOBILISER

Défi Santé
GARDE SCOLAIRE

402, rue Verchères
Longueuil (Québec) J4K 2Y6
450 670-8390 / 1 800 363-0592
gardescolaire.org

300, rue Léo-Pariseau, bureau 1810
Montréal (Québec) H2X 4B3
514 985-2466
DefiSante.ca