



## Recette de salsa aux fruits

Voici une activité à réaliser à l'occasion de la **semaine 4** du *Défi Santé* 2018, qui a pour thème **Assiette et causette**. Accompagnée de craquelins à grains entiers, cette salsa fruitée et légèrement épicée fera une excellente entrée ou une collation rafraîchissante.



### Compétences

Compétences pédagogiques pour l'élève :

- Relations avec les pairs

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :

- Planification et organisation d'activités pour enfants et groupes d'enfants
- Réalisation d'activité en lien avec les contextes de repas

Intentions pédagogiques (suggestions) :

À la fin de l'activité, l'élève aura développé la coopération

Groupe d'âge :

Multi-âge

Matériel requis :

- Fiche recette illustrée de la salsa aux fruits
- Couteaux, ciseaux propres et planches à découper
- Tasses et cuillères à mesurer
- Presse-agrumes
- Bols moyens
- Tabliers (optionnel)
- Ingrédients de la salsa (détails à la page suivante)
- Craquelins à grains entiers (pour accompagner la salsa)
- Petits bols et ustensiles pour la dégustation

# Recette de salsa aux fruits

## Démarche

**1. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'élève allergique à un des ingrédients de la recette.**

**2. Lavez-vous les mains et nettoyez bien la table sur laquelle vous cuisinerez.**

**3. Sortez les ingrédients de la salsa (6 portions)**

- 1/2 tomate
- 1/8 poivron vert
- 60 ml (1/4 tasse) de morceaux de mangues congelés, décongelés
- 1/2 fine tranche d'oignon
- 3 bouquets de coriandre fraîche
- 30 ml (2 c. à soupe) de morceaux d'ananas broyés, en conserve
- 2 pincées de cumin moulu
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 7,5 ml (1/2 c. à soupe) de jus de lime

**4. Confectionnez la salsa**

- Lavez bien la tomate, le poivron, la coriandre et la lime.
- Coupez en petits morceaux sur une planche à découper la tomate, le poivron, la mangue et l'oignon, puis déposez-les dans un bol moyen.
- Coupez la coriandre en très petits morceaux à l'aide de ciseaux propres et ajoutez-la aux légumes.
- Mesurez les morceaux d'ananas broyés, puis ajoutez-les au mélange de légumes. Ajoutez aussi le cumin et le piment de Cayenne. (Attention : ne touchez pas le piment avec vos doigts! Mesurez plutôt la pincée avec le bout d'un ustensile.)

- Pressez la lime à l'aide d'un presse-agrumes (ou d'une fourchette si vous n'en avez pas) pour obtenir du jus. Mesurez, puis versez le jus dans la salsa et mélangez bien.

**5. Dégustez!**

Servez la salsa avec des craquelins à grains entiers ou des triangles de pitas rôtis au four.

**6. Participez au tirage**

N'oubliez pas de prendre une photo de l'activité et de l'envoyer à [info@defisante.ca](mailto:info@defisante.ca) afin de participer au tirage!



Cette activité a été conçue par Les Ateliers cinq épices, en collaboration avec le Défi Santé.



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

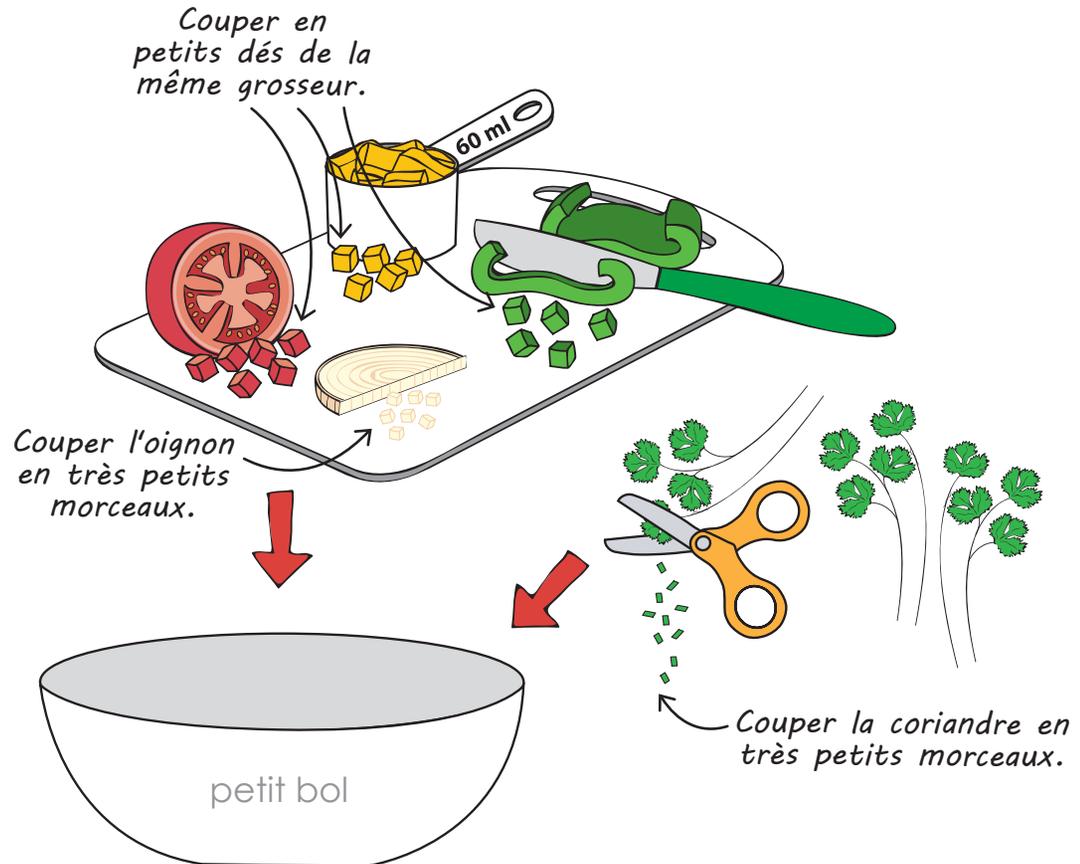
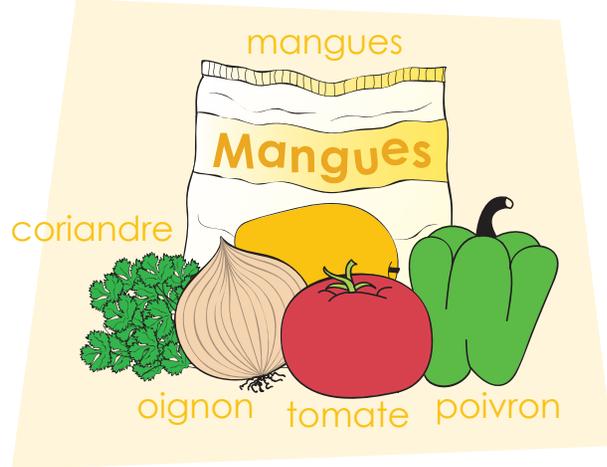
300, rue Léo-Pariseau, bureau 1810  
Montréal (Québec) H2X 4B3  
514 985-2466  
[DefiSante.ca](http://DefiSante.ca)

# Salsa

## aux fruits

Mini cuistot

### 1 Couper en petits morceaux



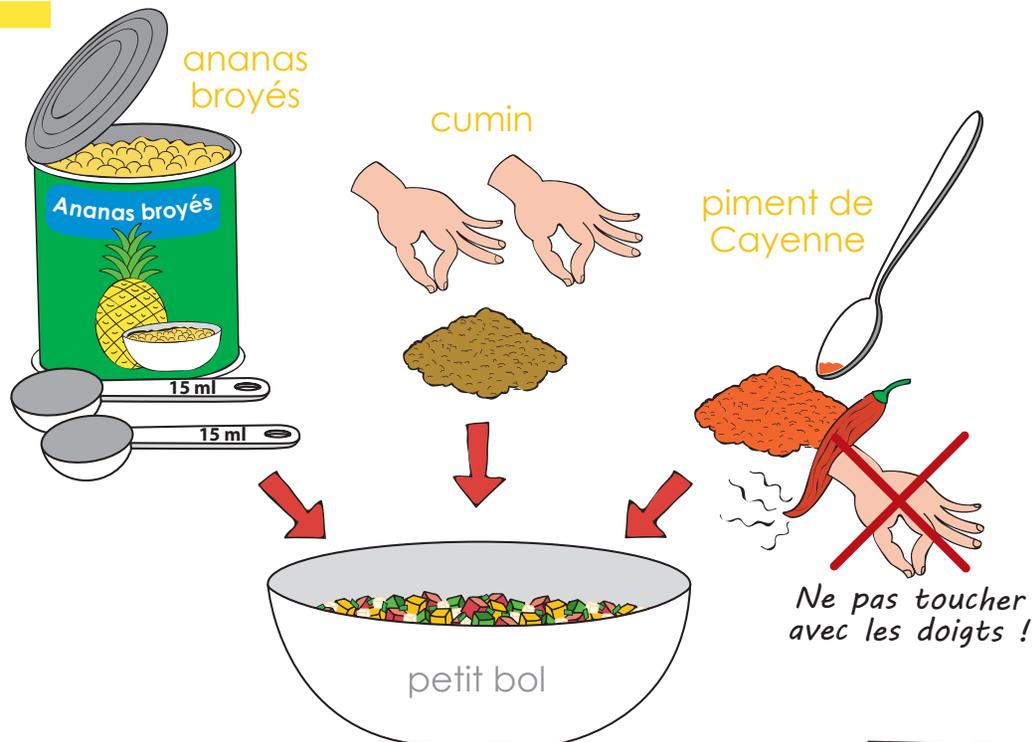
### Ingédients

6 portions

- ½ Tomate (petite)
- 60 ml (¼ tasse) Mangues congelées, décongelées
- ⅛ Poivron vert
- ½ fine tranche Oignon
- 3 bouquets Coriandre fraîche
- 30 ml (2 c. à table) Ananas broyés, en conserve
- 2 pincées Cumin moulu
- 1 pincée Piment de Cayenne
- 7,5 ml (½ c. à table) Jus de lime

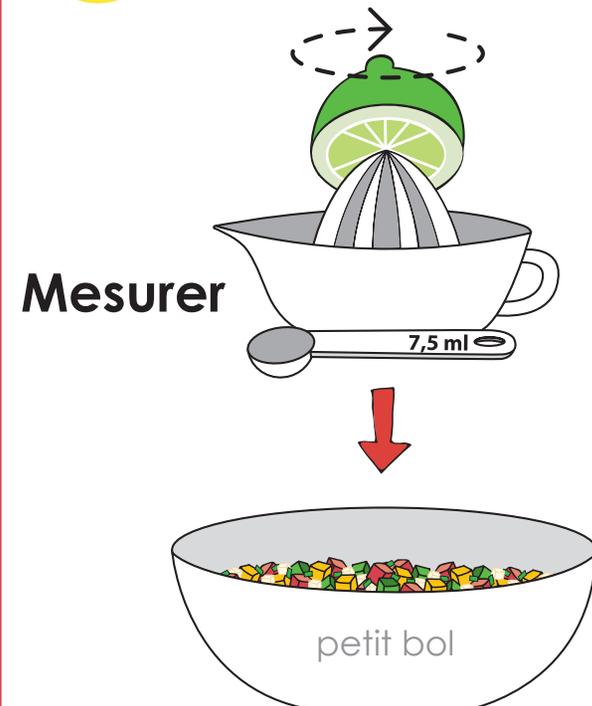
# 2

## Mesurer



# 3

## Presser la lime



# 4

## Mélanger



### Notes aux adultes

- Il est possible d'utiliser de la mangue et de l'ananas frais, et même de **profiter des récoltes estivales** en **variant les fruits et légumes** de la salsa: tomates cerises, maïs, pêches, etc.
- Pour les enfants, il est souvent plus facile de couper certains aliments à l'aide de **ciseaux** : herbes fraîches, oignons verts, etc.
- Il vaut mieux éviter de toucher le piment de Cayenne avec les doigts et mesurer la pincée avec le bout d'un ustensile.
- Servir la salsa avec des triangles de **tortillas** ou de **pitas rôtis** au four, ou en accompagnement de viande ou de poisson grillés.