



Recette de salade sénégalaise

Voici une activité à réaliser à l'occasion de la **semaine 4** du *Défi Santé* 2020, qui a pour thème **Assiette et caouette**. Une délicieuse salade aux saveurs tropicales pour mettre du soleil dans votre journée!



Groupe d'âge :
Multiâge

Matériel :

- Fiche recette illustrée de la Salade sénégalaise
- Grand bol et cuillères pour mélanger
- Couteaux et planches à découper
- Presse-agrumes (ou fourchettes)
- Tabliers (optionnel)
- Ingrédients de la salade (détails à la page suivante)
- Petits bols et cuillères pour la dégustation

Compétences

Aspect du développement global de l'élève :

- Affectif
- Cognitif
- Moral
- Psychomoteur
- Social

Intention éducative :

À la fin de cette activité, l'élève aura développé son sens de la coopération en réalisant la recette avec ses pairs.

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :

Réalisation d'activités à prédominance socioaffective.

Recette de salade sénégalaise

Démarche

1. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'élèves allergiques 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 salade (pour 6 portions)

- 2 bananes
- 2 oranges
- ¼ d'ananas
- 1 petite mangue
- 1 orange à jus
- ½ citron (jus)

4. Confectionnez la salade

- Sur une planche à découper, parez les fruits (voir les techniques en annexe) et coupez-les en petits morceaux (sauf l'orange à jus et le citron). Attention aux doigts!
- Déposez les fruits dans un grand bol.
- Pressez l'orange à jus et le citron à l'aide d'un presse-agrumes (ou d'une fourchette si vous n'en avez pas) pour en extraire le jus. Versez le jus obtenu sur les fruits.
- Mélangez délicatement et laissez reposer 10 minutes.
- Dégustez!

NOTES AUX ADULTES

Afin d'éviter les accidents et les blessures, supervisez les enfants lors de la préparation des fruits. Soyez vigilants s'ils manipulent un couteau d'office.



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

Salade sénégalaise

Mini cuistot

Ingrédients

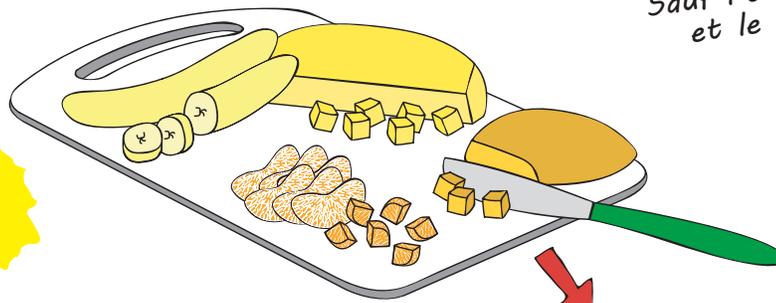
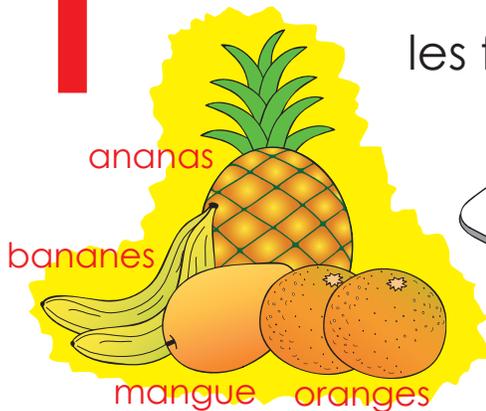
6 portions

- 2 Bananes
- 2 Oranges
- ¼ Ananas
- 1 **petite** Mangue
- 1 Orange à jus
- ½ Citron (jus)

1

Couper

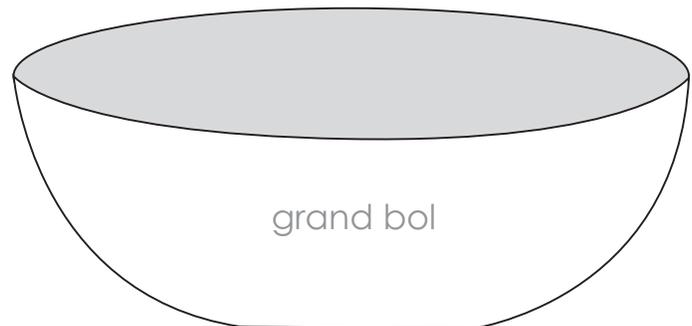
les fruits en petits morceaux



Sauf l'orange à jus
et le citron !

Voir au
verso

Techniques pour
parer et préparer
les fruits



2

Presser

l'orange à jus
et le citron



Verser

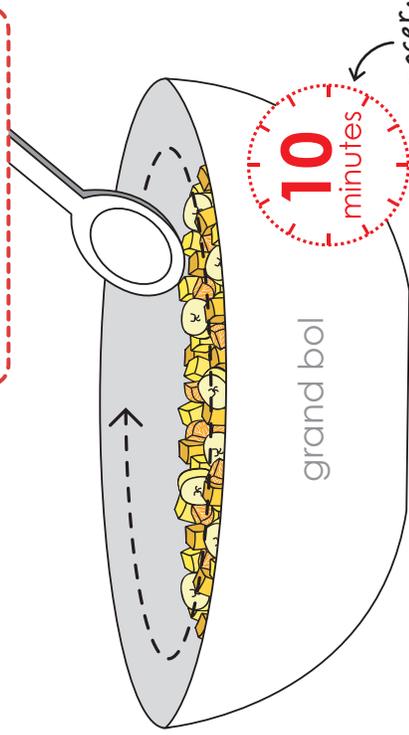
le jus



3

Mélanger

Délicatement !



grand bol

10 minutes

Laisser reposer.

Notes aux adultes

- Au Sénégal, grâce au climat tropical, plusieurs arbres produisent des fruits délicieux, juteux et sucrés. Les **fruits sont servis en guise de dessert**, tout simplement tranchés et parfois arrosés d'un filet de jus de lime ou de citron.
- Afin d'éviter les accidents et les blessures, **supervisez** les enfants lors de la préparation des fruits. Soyez vigilants s'ils manipulent le couteau d'office.
- Les **oranges à jus** (ou de Valence) produisent plus de jus que les oranges régulières (navel).
- Gardez vos agrumes à la **température ambiante**, ils seront plus juteux.
- En famille, profitez de l'occasion pour organiser une **dégustation de fruits tropicaux** ou méconnus.

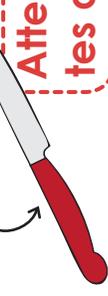
Bon appétit !



Techniques pour préparer les fruits

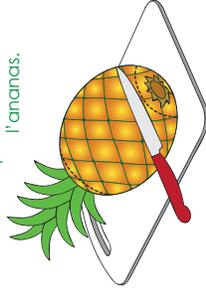
Tu auras besoin d'un couteau d'office.

Attention à tes doigts !

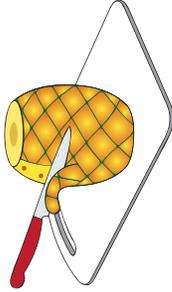


Parer un ananas

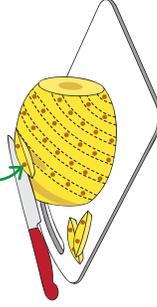
Couper les extrémités de l'ananas.



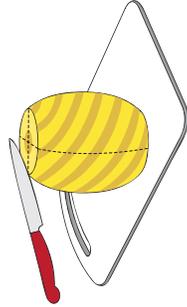
Enlever l'écorce en coupant de haut en bas.



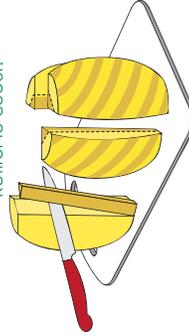
Enlever les yeux en formant des sillons parallèles.



Couper l'ananas en quatre, dans le sens de la hauteur.

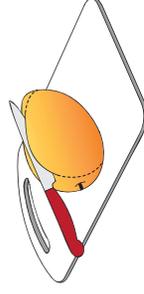


Retirer le cœur.

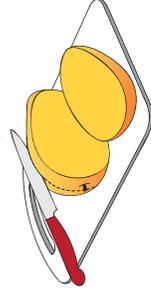


Couper une mangue en dés

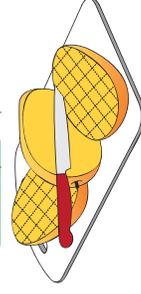
Déposer la mangue sur la planche, sur le côté le plus étroit.



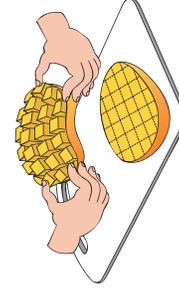
Couper la mangue en passant la lame du couteau de chaque côté du noyau.



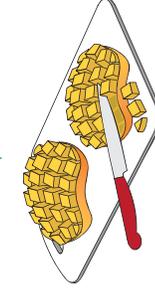
Avec la pointe du couteau, couper la chair en formant un quadrillage, sans couper la pelure.



Retourner la pelure afin de séparer les cubes de chair.

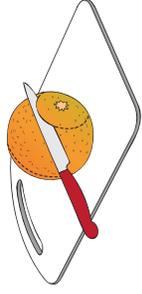


Détacher les cubes de chair de la pelure.

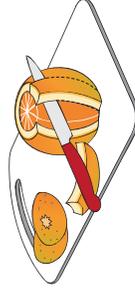


Couper une orange en suprêmes

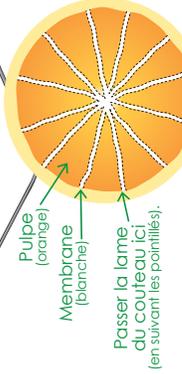
Couper les extrémités de l'orange.



Déposer l'orange sur une extrémité coupée. Couper l'écorce de haut en bas, en suivant la frontière entre la pulpe (orange) et la membrane (blanche).



Tourner l'orange sur le côté. Retirer les quartiers de pulpe en passant délicatement la lame du couteau de chaque côté des lignes blanches.



Au-dessus d'un bol, presser les restes de membranes et de pelure pour en retirer le plus de jus possible.

