



Salade de melons et feta

Voici une activité à réaliser à l'occasion de la **semaine 2** du *Défi Santé* 2019, qui a pour thème **Les explorateurs gourmands**. Une délicieuse salade sucrée-salée et pleine de saveurs à faire découvrir aux élèves!



Groupe d'âge :

Multiâge

Matériel :

- Fiche recette illustrée de la Salade de melons et feta (préscolaire et 1^{er} cycle : mini cuistot; 2^e et 3^e cycles : cuistot intermédiaire)
- Couteaux, ciseaux propres et planches à découper
- Cuillères à mesurer
- Presse-agrumes (ou fourchettes)
- Petits bols et cuillères pour mélanger (1 pour chaque élève)
- Tabliers (optionnel)
- Ingrédients de la salade (détails à la page suivante)

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 :

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

Salade de melons et feta

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. Préparez-vous

Lavez bien le concombre, l'écorce de citron et les feuilles de basilic et épluchez l'oignon.

Les melons peuvent être contaminés par différentes bactéries entre leur cueillette et leur consommation. Il est donc recommandé de bien laver leur écorce avant de les trancher. Si vous cuisinez avec des élèves du préscolaire ou du 1^{er} cycle, retirez vous-même l'écorce des melons.

Pour diminuer la teneur en sel de la feta, rincez-la sous l'eau froide avant de la cuisiner.

4. Divisez les ingrédients de la salade (par élève)

- 1 tranche de melon d'eau
- 1 tranche de melon brodé (cantaloup)
- 1 morceau de concombre anglais
- 1 morceau de feta
- 1/4 de rondelle d'oignon rouge
- 2 feuilles de basilic frais
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron
- 1 pincée de poivre moulu

5. Confectionnez la salade (préparation individuelle)

5.1. Sur une planche à découper, coupez en cubes (de 0,5 cm pour l'oignon, et de 1 cm pour le reste), puis déposez dans un petit bol (un bol par élève) :

- le melon d'eau
- le melon brodé
- le concombre
- la feta
- l'oignon

5.2. Coupez le basilic :

- Placez les feuilles l'une sur l'autre et roulez-les.
- À l'aide de ciseaux propres, coupez-les en fines lanières (ou déchirez-les avec les doigts et invitez ensuite les élèves à sentir leurs doigts). Ajoutez-les dans le petit bol.

5.3. À l'aide d'un presse-agrumes (ou d'une fourchette si vous n'en avez pas), préparez le jus de citron (préparation en équipe). Mesurez-le et mettez-le dans le petit bol (mesure individuelle : 5 ml par élève).

5.4. Ajoutez à la salade le poivre du moulin en le saupoudrant ou avec le bout d'un ustensile.

5.5. Mélangez délicatement et dégustez!

6. Faites-nous part de votre expérience

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

NOTE AUX ADULTES : Afin d'éviter les blessures, supervisez les élèves lors de l'utilisation du couteau.



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



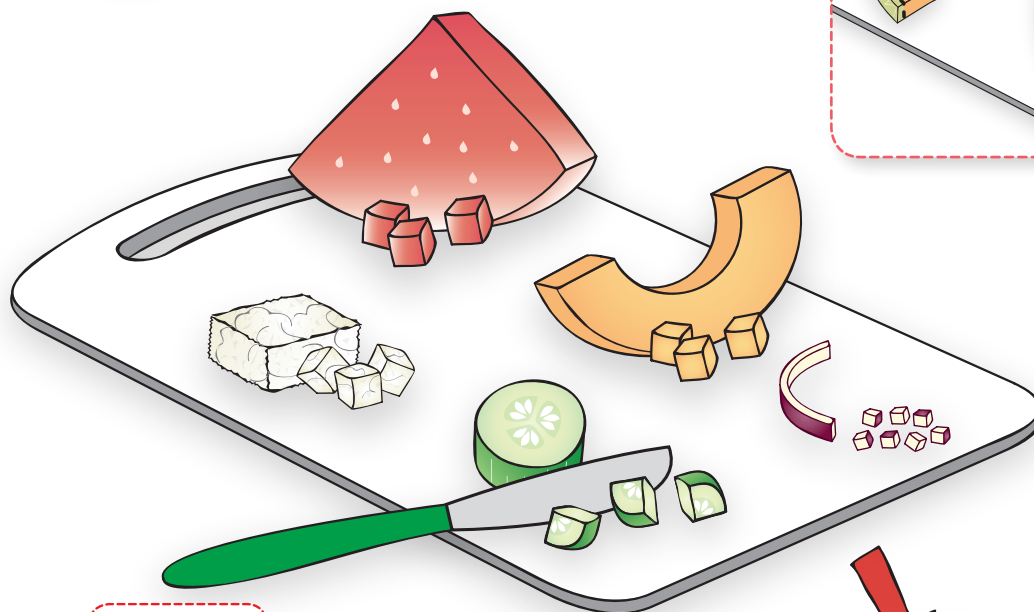
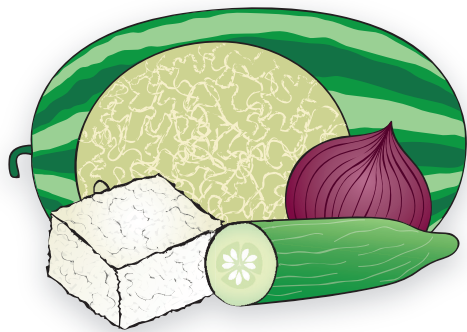
300, rue Léo-Pariseau, bureau 1810
Montréal (Québec) H2X 4B3
514 985-2466
DefiSante.ca

Salade de MELONS et feta

Mini cuistot
6 portions

Préparation individuelle

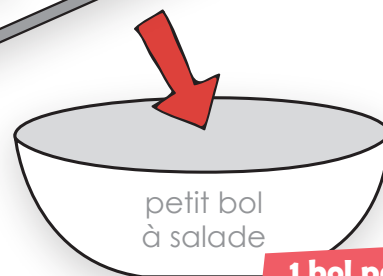
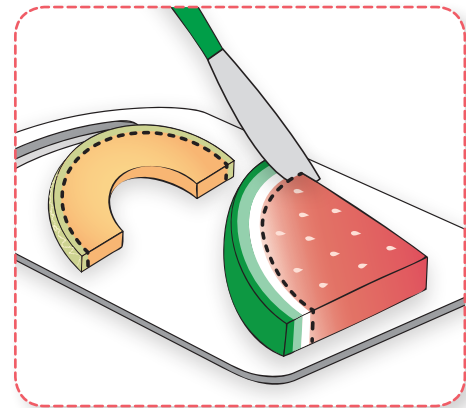
1 Couper



Attention à
tes doigts !

Retirer

la pelure des melons



1 bol par élève

Grosseur des morceaux

Melons, concombre et feta

Bouchée
cubes 1 cm

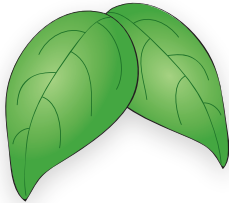


Oignon
Mini bouchée
cubes 0,5 cm



2

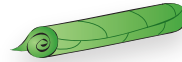
Couper



Place les
feuilles
de basilic
l'une sur
l'autre.



Roule les
feuilles.



Coupe en
fines lanières.



Attention à
tes doigts !



petit bol
à salade

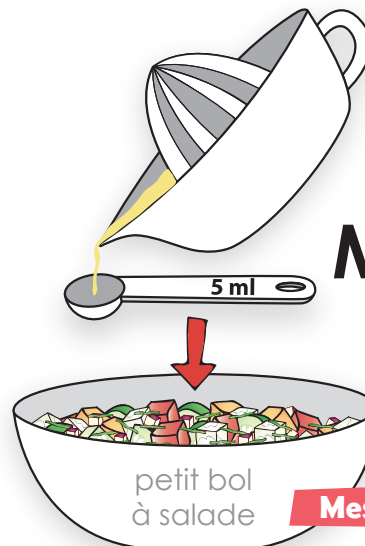
3

Presser



Préparation en équipe

Mesurer

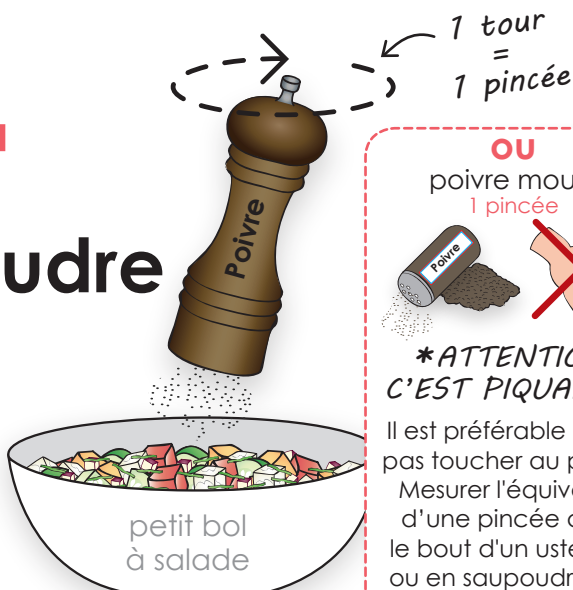


petit bol
à salade

Mesure individuelle

4

Moudre



ou
poivre moulu
1 pincée



***ATTENTION,
C'EST PIQUANT!***

Il est préférable de ne pas toucher au poivre. Mesurer l'équivalent d'une pincée avec le bout d'un ustensile, ou en saupoudrant le contenant à épices.

5

Mélanger



petit bol
à salade

Délicatement !

**BON
appétit !**

Salade de MELONS et feta

Cuistot intermédiaire

6 portions

Ingrédients

1 tranche	Melon d'eau
1 tranche	Melon brodé (cantaloup)
1 morceau	Concombre anglais
1 morceau	Fromage feta
¼ rondelle	Oignon rouge
2 feuilles	Basilic frais
5 ml (1 cuillère à thé)	Jus de citron
1 pincée	Poivre moulu



Méthode

Préparation individuelle

1. Couper en cubes, puis déposer dans un **petit bol** (un bol par élève) :
 - le melon d'eau,
 - le melon brodé,
 - le concombre,
 - le fromage,
 - l'oignon.

Regarde les illustrations au verso!

2. Couper le basilic, puis l'ajouter dans le petit bol.
 - 1 Placer les feuilles l'une sur l'autre.
 - 2 Rouler les feuilles.
 - 3 À l'aide de ciseaux, couper en fines lanières.

Préparation en équipe

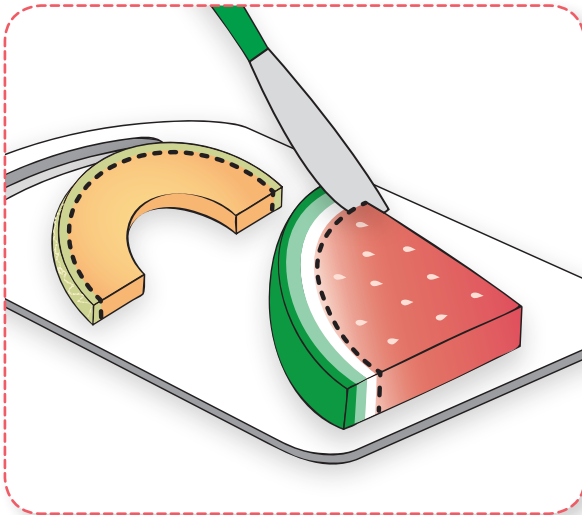
3. À l'aide du presse-agrumes, préparer le jus de citron. Le mesurer et le mettre dans le petit bol (mesure individuelle : 5 ml par élève).
4. Ajouter le poivre à la salade :
 - au moulin,
 - OU**
 - en saupoudrant (poivre moulu),
 - OU**
 - avec le bout d'un ustensile (poivre moulu).

5. Mélanger délicatement.



Quelques techniques

Retirer la pelure des melons



Grosseur des morceaux

Melons, concombre et feta

Bouchée
cubes 1 cm

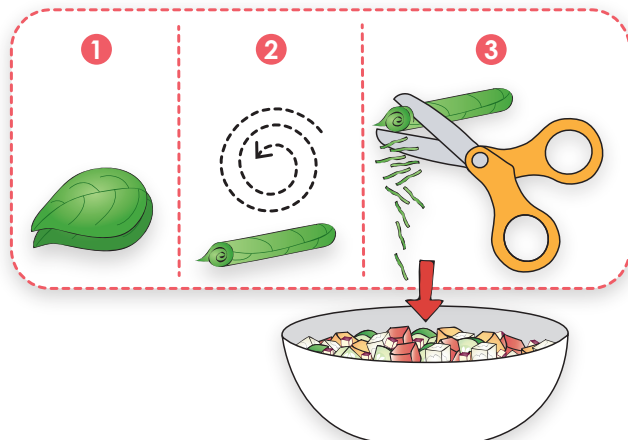


Oignon
Mini bouchée
cubes 0,5 cm



Attention à tes doigts !

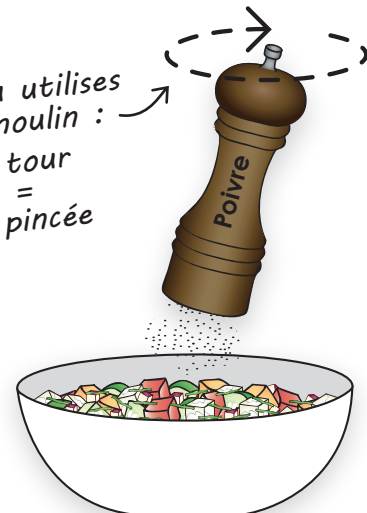
Couper le basilic



- 1 Placer les feuilles l'une sur l'autre.
- 2 Rouler les feuilles.
- 3 À l'aide de ciseaux, couper en fines lanières.

Ajouter le poivre

Si tu utilises un moulin :
1 tour
= 1 pincée



Si tu utilises du poivre moulu :



ATTENTION, C'EST PIQUANT!

Il est préférable de ne pas toucher au poivre. Mesurer l'équivalent d'une pincée avec le bout d'un ustensile, ou en saupoudrant le contenant à épices.