



Recette de crudités mystères

Amusez-vous à faire découvrir des légumes mystères aux joueurs, tout en variant les couleurs. Ils seront succulents accompagnés d'une trempette ultrasimple.



Groupe d'âge :
Multi-âge

Matériel requis :

- Couteaux et planches à découper
- Assiettes pour les légumes
- Bols pour la trempette
- Tabliers (optionnel)
- Légumes colorés (choisissez-en des connus et des moins connus)
- Pour la trempette :
 - Mayonnaise (attention aux allergies) et yogourt nature en parts égales (selon le nombre d'élèves)
 - Ketchup (pour une sauce rosée) ou cari et miel (pour une sauce à l'indienne)

Recette de crudités mystères

Démarche

1. Lavez-vous les mains

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

2. Préparez les crudités mystères

Lavez bien les légumes. Préparez-les sur une planche à découper. Faites de petites bouchées pour que ce soit facile à manger et variez les couleurs.

Par exemple :

- Rouge : lanières de poivrons rouges, tomates cerises, radis
- Jaune/orangé : bâtonnets de carottes, haricots jaunes
- Vert : bouquets de brocoli, pois mange-tout, bâtonnets de courgettes
- Bleu/violet : chou rouge (la plupart du temps... violet), lanières de poivron violet
- Blanc/gris : bouquets de chou-fleur, champignons entiers, feuilles d'endives, bâtonnets de fenouils

3. Confectionnez la trempette

Mélangez des parts égales de mayonnaise et de yogourt nature. Ajoutez-y du ketchup, pour obtenir une sauce rosée, ou du cari et du miel, pour réaliser une sauce à l'indienne.

4. Dégustez!



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

SOUTENIR
REPRÉSENTER
MOBILISER

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

Défi Santé
GARDE SCOLAIRE

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