



ASSOCIATION SOUTENIR
QUÉBÉCOISE DE LA REPRÉSENTER
GARDE SCOLAIRE MOBILISER

Guacamole olé!

Accompagné de craquelins, ce guacamole fera fureur auprès des enfants lors de la collation!



Groupe d'âge :

Multiâge

Matériel :

- Fiche recette illustrée du Guacamole olé!
- Couteaux, ciseaux propres et planches à découper
- Presse-agrumes (ou fourchettes)
- Grands bols, fourchettes, petites cuillères et cuillères à mélanger
- Tabliers (optionnel)
- Ingrédients de la recette (détails à la page suivante)
- Craquelins à grains entiers (en accompagnement)
- Assiettes pour la dégustation

Guacamole olé!

Démarche

1. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'enfant 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 la coriandre, l'écorce de la lime et les tomates italiennes. Pour des hors-d'œuvre encore plus mignons, utilisez de petites tomates (cerises).

Pour un guacamole réussi, utilisez des avocats mûrs à point. Choisissez des fruits dont l'écorce est vert foncé et qui cèdent légèrement sous la pression des doigts. Évitez les avocats qui ne sont pas assez mûrs (vert plus clair et durs) ou trop mûrs (bruns et très mous).

4. Sortez les ingrédients du guacamole (pour 10 tomates farcies)

- 2 avocats mûrs
- 1 lime
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 oignon vert
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre moulu
- 10 tomates italiennes
- Craquelins à grains entiers

5. Confectionnez le guacamole

- Sur une planche à découper, coupez les avocats en deux et retirez le noyau. Attention aux doigts!

- À l'aide d'une cuillère, retirez la chair des avocats et écrasez-la dans un grand bol à l'aide d'une fourchette
- Pressez la lime à l'aide d'un presse-agrumes (ou d'une fourchette si vous n'en avez pas) pour obtenir du jus. Versez le jus sur la purée d'avocat.
- Coupez la coriandre et l'oignon vert en petits morceaux à l'aide de ciseaux propres et ajoutez-les dans le bol.
- Ajoutez le sel et le poivre et mélangez bien.
- Sur la planche à découper, coupez les tomates en deux dans le sens de la longueur. Épépinez-les.
- Garnissez les tomates de guacamole.

6. Dégustez!

Servez le guacamole avec des craquelins à grains entiers ou des triangles de pitas rôtis au four. Il est préférable de déguster le guacamole rapidement, car la chair d'avocat a tendance à s'oxyder.

NOTE AUX ADULTES : Afin d'éviter les blessures, supervisez les enfants 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

Cuisine-découverte

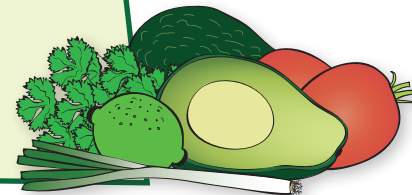
Maison

Guacamole **Olé!**

Ingrédients

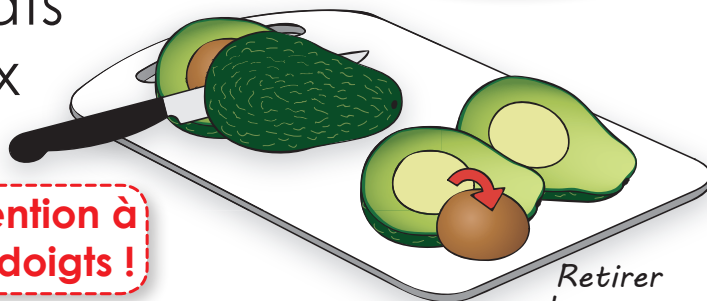
4 à 6 portions (10 tomates farcies)

- 2 Avocats mûrs
- 1 Lime
- 1 bouquet Coriandre fraîche
- 1 Oignon vert
- 1 pincée Sel
- 1 pincée Poivre
- 10 Tomates italiennes
- Craquelins



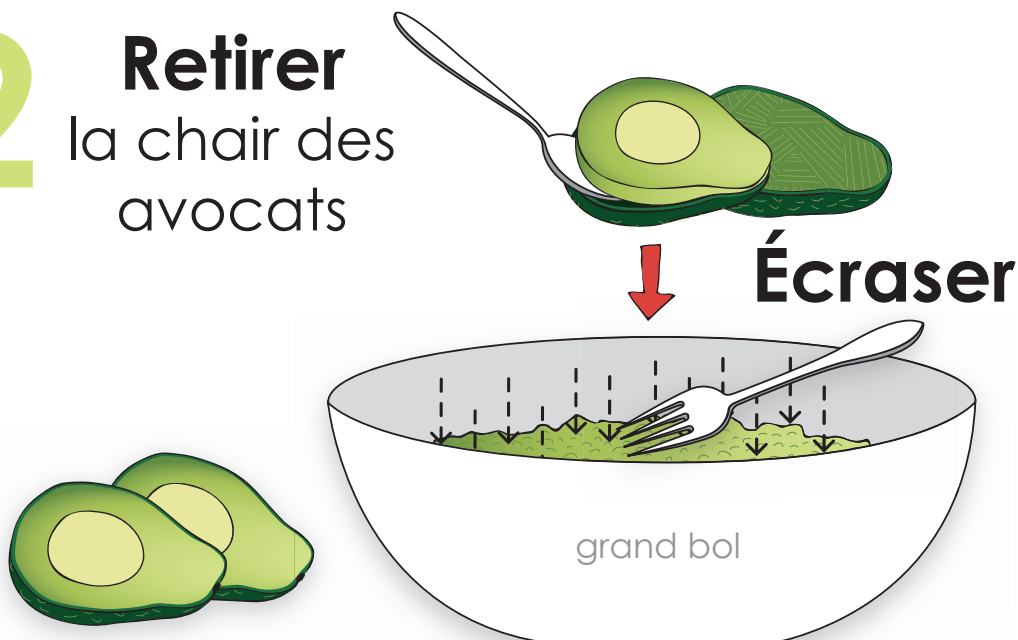
1 Couper
les avocats
en deux

Attention à
tes doigts !

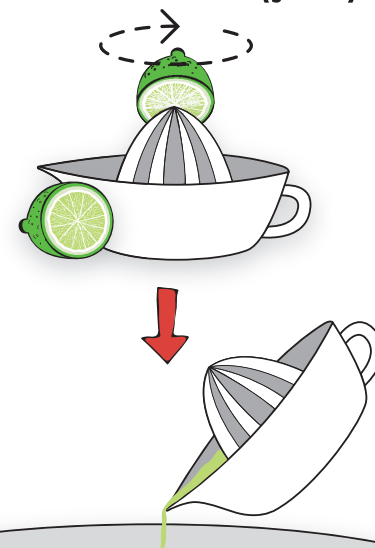


Retirer
le noyau

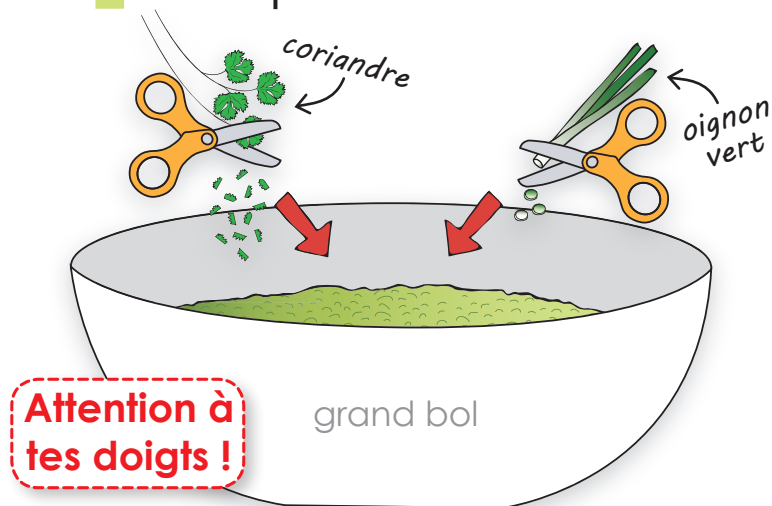
2 Retirer
la chair des
avocats



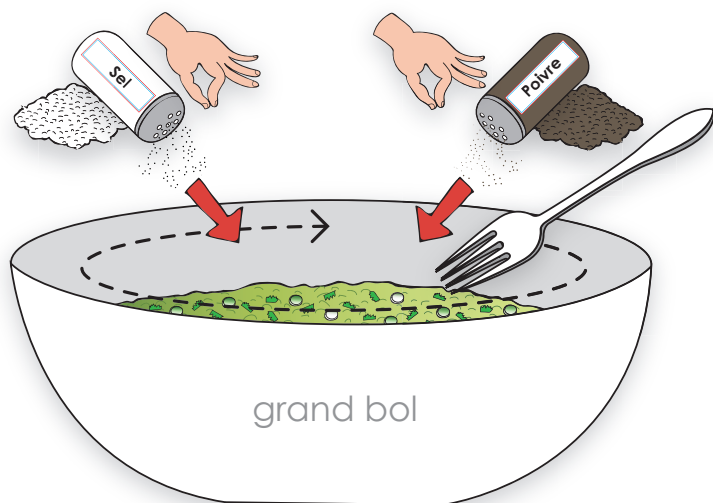
3 Presser
la lime (jus)



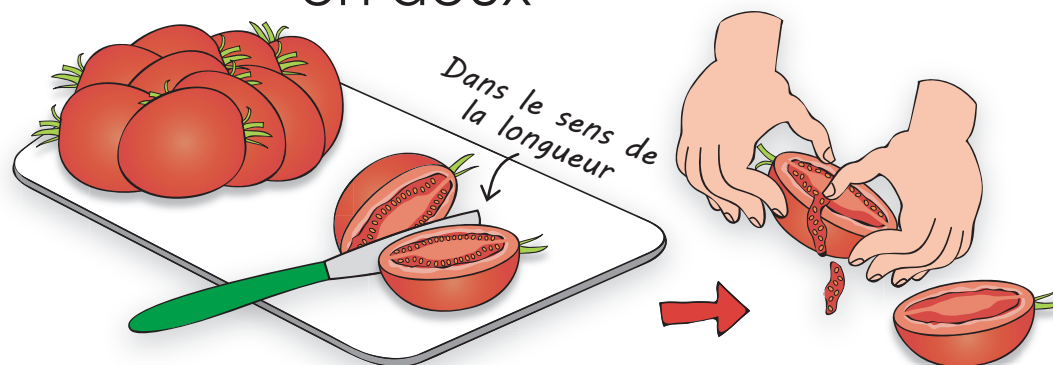
4 Couper en petits morceaux



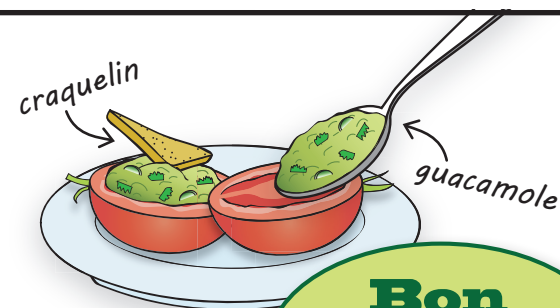
5 Ajouter et Mélanger



6 Couper les tomates en deux Épépiner



7 Garnir les tomates



**Bon
appétit!**

Notes aux adultes

- Afin d'éviter les blessures, **supervisez** les enfants lors de l'utilisation du couteau et des ciseaux.
- Pour un guacamole réussi, il est primordial d'utiliser des **avocats mûrs à point** ! Choisissez des fruits dont l'écorce est vert foncé et qui cèdent légèrement sous la pression des doigts. Évitez les avocats qui ne sont pas assez mûrs (vert plus clair et durs) ou trop mûrs (bruns et très mous).
- Voici une excellente recette à servir en entrée ou lors d'une fête d'enfants. Pour des **hors-d'œuvre** encore plus mignons, utilisez des petites tomates (cocktails, cerises, etc.).
- Il est préférable de **déguster le guacamole rapidement**, car la chair d'avocat a tendance à s'oxyder.