



# Salade de melons et feta

Une délicieuse salade sucrée-salée et pleine de saveurs à faire découvrir aux enfants!



**Groupe d'âge :**  
Multiâge

**Matériel :**

- Fiche recette illustrée de la Salade de melons et feta (préscolaire et 1<sup>er</sup> cycle : mini cuistot; 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> 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 enfant)
- Tabliers (optionnel)
- Ingrédients de la salade (détails à la page suivante)

# Salade de melons et feta

## 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 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<sup>er</sup> 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 enfants 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 enfant).

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!

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



ASSOCIATION SOUTENIR  
QUÉBÉCOISE DE LA REPRÉSENTER  
GARDE SCOLAIRE MOBILISER

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



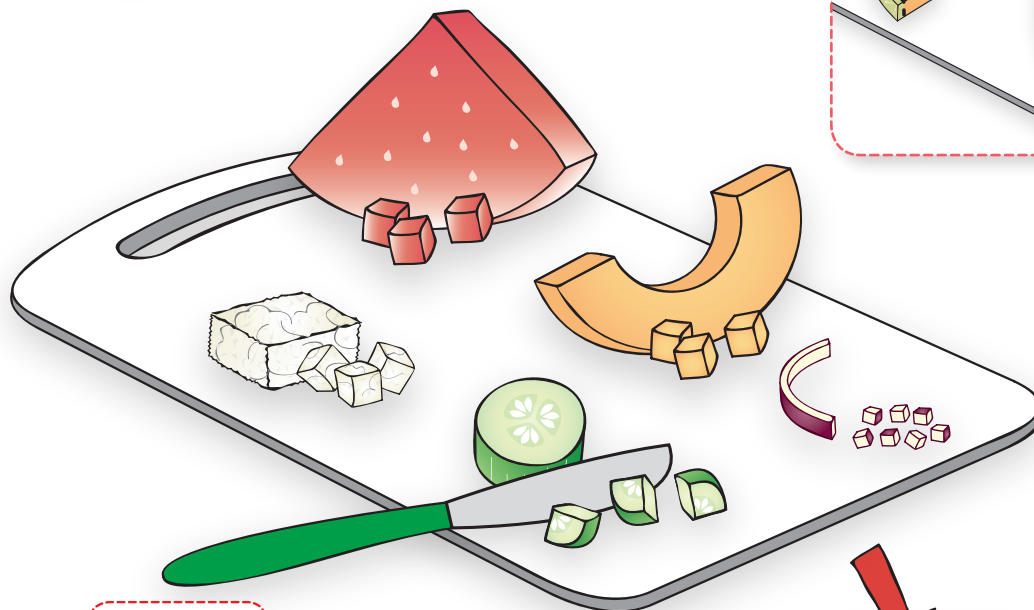
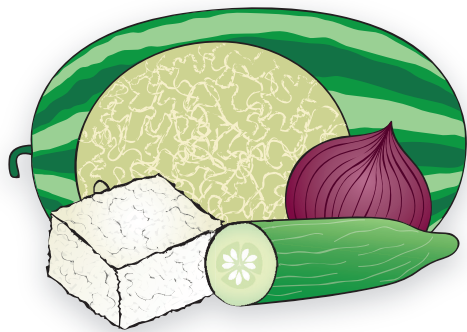
300, rue Léo-Pariseau, bureau 1810  
Montréal (Québec) H2X 4B3  
514 985-2466  
DefiSante.ca

# Salade de MELONS et feta

Mini cuistot  
6 portions

Préparation individuelle

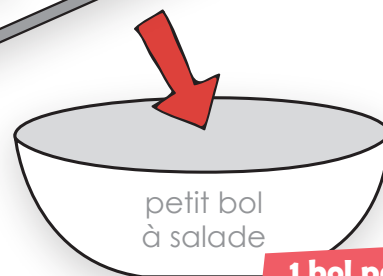
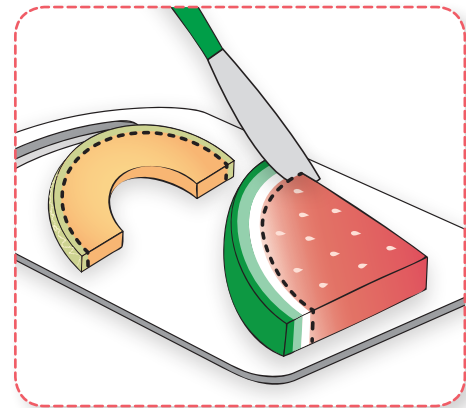
## 1 Couper



Attention à  
tes doigts !

## Retirer

la pelure des melons



1 bol par élève

### Grosueur des morceaux

Melons, concombre et feta

Bouchée  
cubes 1 cm

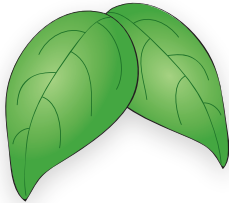


Oignon  
Mini bouchée  
cubes 0,5 cm



# 2

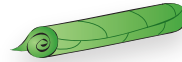
## Couper



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

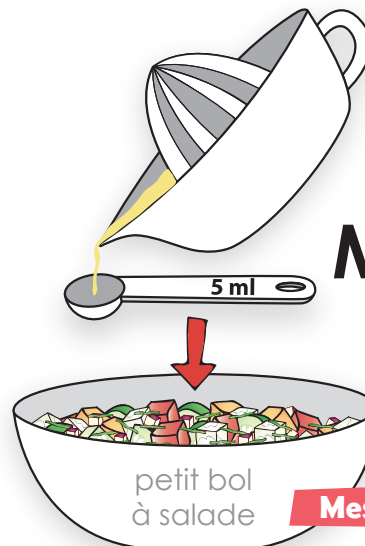
# 3

## Presser



Préparation en équipe

## Mesurer



petit bol  
à salade

Mesure individuelle

# 4

## Moudre



petit bol  
à salade

1 tour  
=  
1 pincée

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

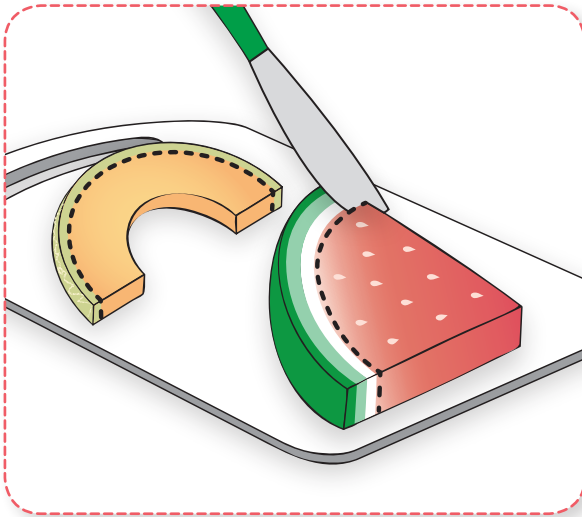
3. À l'aide du presse-agrumes, préparer le jus de citron. Le mesurer et le mettre dans le petit bol (mesure individuelle : 5 ml par élève).
4. Ajouter le poivre à la salade :
  - au moulin,
  - OU**
  - en saupoudrant (poivre moulu),
  - OU**
  - avec le bout d'un ustensile (poivre moulu).

5. Mélanger délicatement.



# Quelques techniques

## Retirer la pelure des melons



## Grosseur des morceaux

Melons, concombre et feta

Bouchée  
cubes 1 cm

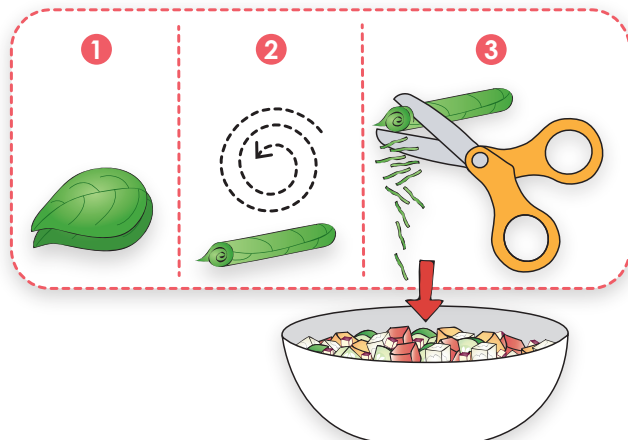


Oignon  
Mini bouchée  
cubes 0,5 cm



**Attention à tes doigts !**

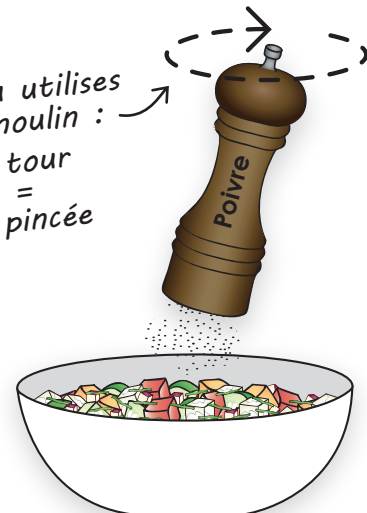
## Couper le basilic



- 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.