FICHE D'ACTIVITÉ 2018-04

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE
SOUTENIR
REPRÉSENTER
MOBILISER

Recette de salsa aux fruits

Accompagnée de craquelins à grains entiers, cette salsa fruitée et légèrement épicée fera une excellente entrée ou une collation rafraîchissante.

Groupe d'âge :
Multi-âge

Matériel requis :
- Fiche recette illustrée de la salsa aux fruits
- Couteaux, ciseaux propres et planches à découper
- Tasses et cuillères à mesurer
- Presse-agrumes
- Bols moyens
- Tabliers (optionnel)
- Ingrédients de la salsa (détails à la page suivante)
- Craquelins à grains entiers (pour accompagner la salsa)
- Petits bols et ustensiles pour la dégustation

Recette de salsa aux fruits

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. Sortez les ingrédients de la salsa (6 portions)

- 1/2 tomate
- 1/8 poivron vert
- 60 ml (1/4 tasse) de morceaux de mangues congelés, décongelés
- 1/2 fine tranche d'oignon
- 3 bouquets de coriandre fraîche
- 30 ml (2 c. à soupe) de morceaux d'ananas broyés, en conserve
- 2 pincées de cumin moulu
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 7,5 ml (1/2 c. à soupe) de jus de lime

4. Confectionnez la salsa

- Lavez bien la tomate, le poivron, la coriandre et la lime.
- Coupez en petits morceaux sur une planche à découper la tomate, le poivron, la mangue et l'oignon, puis déposez-les dans un bol moyen.
- Coupez la coriandre en très petits morceaux à l'aide de ciseaux propres et ajoutez-la aux légumes.
- Mesurez les morceaux d'ananas broyés, puis ajoutez-les au mélange de légumes. Ajoutez aussi le cumin et le piment de Cayenne. (Attention : ne touchez pas le piment avec vos doigts! Mesurez plutôt la pincée avec le bout d'un ustensile.)
- Pressez la lime à l'aide d'un presse-agrumes (ou d'une fourchette si vous n'en avez pas) pour obtenir du jus. Mesurez, puis versez le jus dans la salsa et mélangez bien.

5. Dégustez!

Servez la salsa avec des craquelins à grains entiers ou des triangles de pitas rôtis au four.

Cette activité a été conçue par Les Ateliers cinq épices, en collaboration avec le Défi Santé.

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

Les Ateliers cinq épices

Défi Santé
GARDE SCOLAIRE

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

Salsa aux fruits

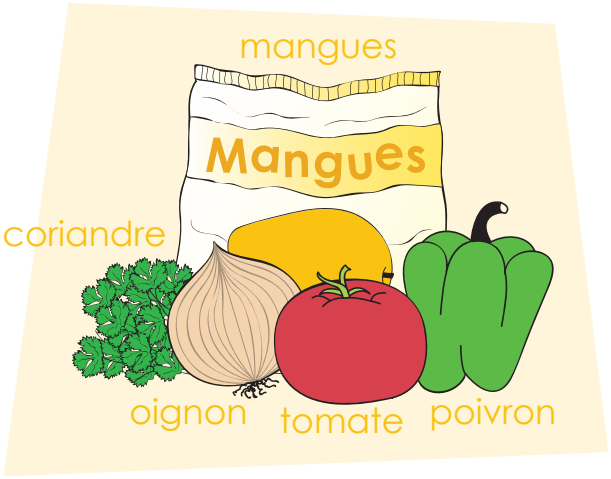
Mini cuistot

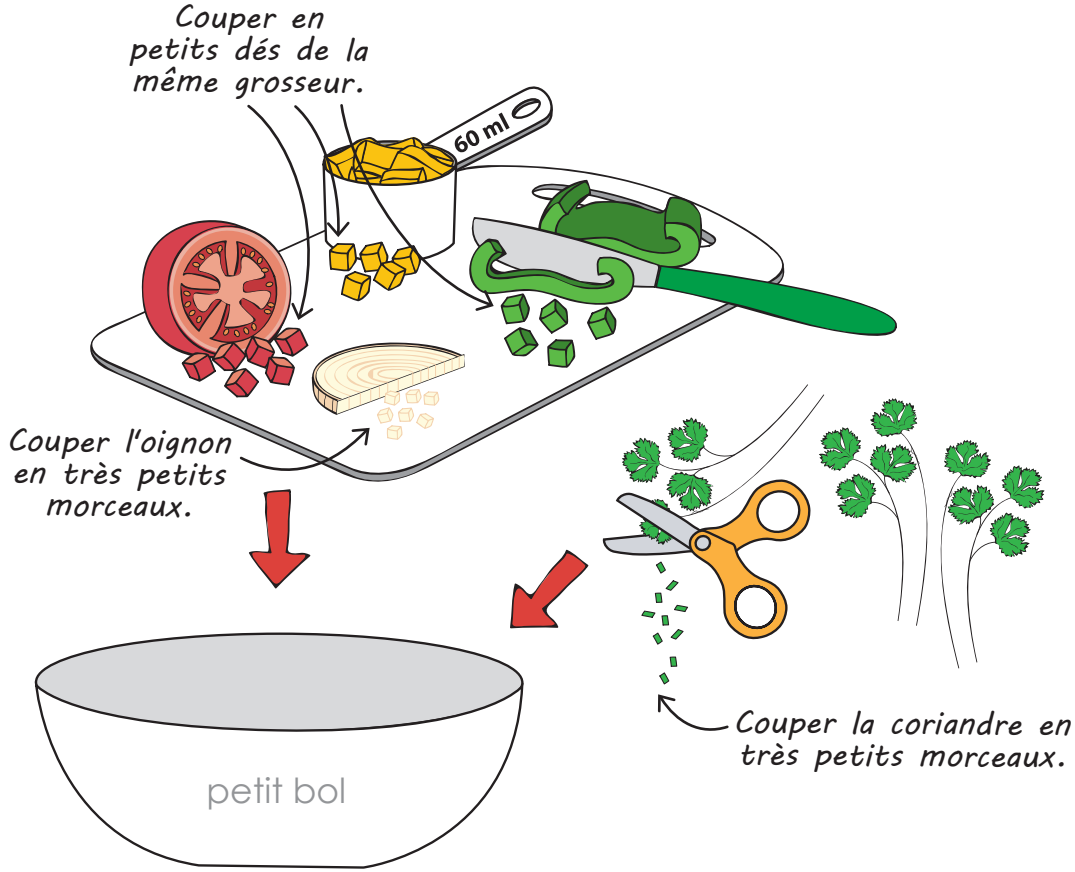
Ingrédients

6 portions

- ½ Tomate (petite)
- **60 ml** (¼ tasse) Mangues congelées, décongelées
- ⅛ Poivron vert
- ½ **fine tranche** Oignon
- **3 bouquets** Coriandre fraîche
- **30 ml** (2 c. à table) Ananas broyés, en conserve
- **2 pincées** Cumin moulu
- **1 pincée** Piment de Cayenne
- **7,5 ml** (½ c. à table) Jus de lime

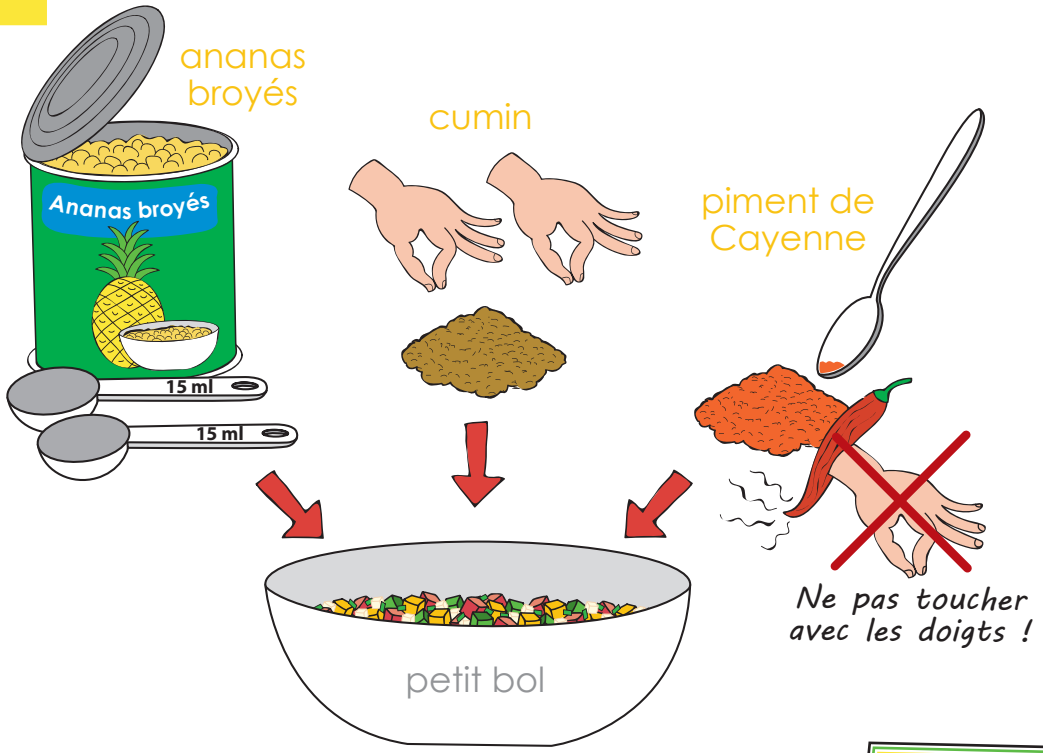
1 Couper
en petits morceaux





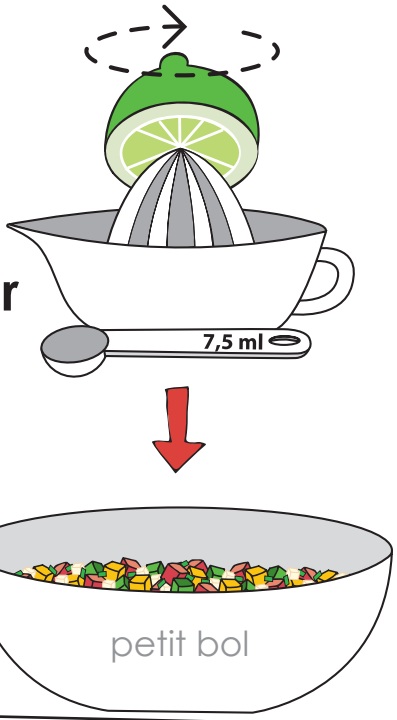
Les Ateliers cinq épices

2 Mesurer

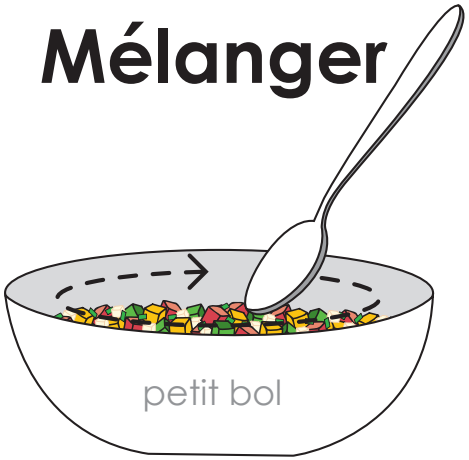


3 Presser la lime

Mesurer



4 Mélanger



Notes aux adultes

- Il est possible d'utiliser de la mangue et de l'ananas frais, et même de **profiter des récoltes estivales** en **variant les fruits et légumes** de la salsa: tomates cerises, maïs, pêches, etc.
- Pour les enfants, il est souvent plus facile de couper certains aliments à l'aide de **ciseaux** : herbes fraîches, oignons verts, etc.
- Il vaut mieux éviter de toucher le piment de Cayenne avec les doigts et mesurer la pincée avec le bout d'un ustensile.
- Servir la salsa avec des triangles de **tortillas ou de pitas rôtis** au four, ou en accompagnement de viande ou de poisson grillés.

Les ateliers cinq épices

Bon appétit !