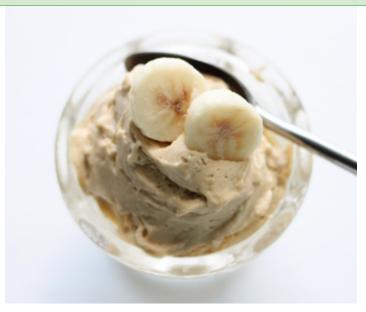
FICHE D'ACTIVITÉ 2016-05-001



GARDE SCOLAIRE

Recette de glace à la banane sans allergène*

Voici une recette sans cuisson et exempte des allergènes connus (arachides, blé, lait, œufs, noix, soya, etc.) que vous pouvez vous amuser à faire à l'approche de la belle saison!



 ${\rm *Photo:http://www.woodlandswellnessmd.com/wp-content/uploads/2014/08/Banana-Ice-Cream-Recipe.jpg}$

Intentions pédagogiques (suggestions):

Faire découvrir une recette sans allergène

Groupe d'âge :

Multi-âge

Matériel requis :

- Mélangeur
- Ustensiles de cuisine
- Bols et cuillères pour déguster

Ingrédients:

- 1,5 banane/personne (les choisir bien mûres, avec des « points noirs »);
- le jus de 1/2 citron (un peu moins pour ceux qui craignent l'acidité);
- 1 gousse de vanille (facultatif).

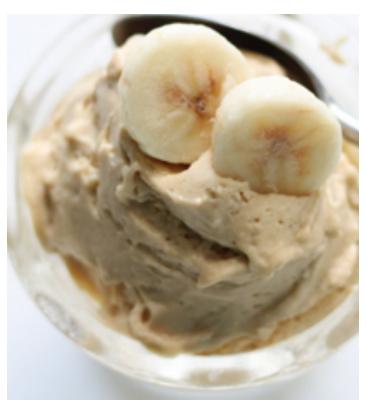
Compétences

Compétences pédagogiques pour l'élève :

- Développer la psychomotricité
- Promouvoir les saines habitudes de vie

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 psychomotrice



^{*} inspirée de la recette trouvée sur le site : http://www.les-recettes-d-hugo.com/la-glace-minute-a-la-banane-de-tatie-lolo-sanssorbetiere-sans-lait-oeufs-ble-soja-ni-fruits-a-coque

Recette de glace à la banane sans allergène

Démarche

- Éplucher les bananes;
- Découper les bananes en petits tronçons, puis les mettre dans un sac à congélation hermétique;
- Placer au congélateur et attendre 3 heures (minimum);
- Quand le temps d'attente est écoulé, sortir les tronçons de banane, et les verser dans un mélangeur. Fendre la gousse de vanille en deux et gratter les graines avec un couteau au-dessus du mélangeur;
- Attendre 20 minutes, puis ajouter le jus de citron et faire tourner le mélangeur (ajouter une cuillère à soupe d'eau si les lames se bloquent);
- Le cas échéant, ajouter les variantes (voir ci-dessous) et faire tourner rapidement le mélangeur, pour les mélanger à la banane:
- On obtient alors un dessert glacé, à la consistance épaisse, à déguster tout de suite!

Variantes

- Ajoutez des ingrédients certifiés sans allergènes comme des pépites de chocolat, des fruits confits, de la noix de coco râpée;
- Remplacez la banane par de la mangue.

Passez les bananes au mélangeur.



 $Photo: https://thenotquitevegan.files.wordpress.com/2012/04/dsc_0022_3.jpg$

On obtient un dessert glacé, à consistance épaisse à déguster immédiatement!



Photo: http://www.les-recettes-d-hugo.com/la-glace-minute-a-la-banane-de-tatie-lolosans-sorbetiere-sans-lait-oeufs-ble-soia-ni-fruits-a-coque



ASSOCIATION SOUTENIR
REPRÉSENTER QUÉBÉCOISE DE LA MOBILISER GARDE SCOLAIRE

402, rue Verchères Longueuil (Québec) J4K 2Y6 450 670-8390 / 1800 363-0592

gardescolaire.org