



École enfantine/primaire 1

Nom: _____

Créations de légumes à croquer

Le plaisir de manger

Les couleurs vives et les formes amusantes stimulent non seulement l'imagination, mais aussi l'appétit. Confectionner de petits animaux ou des objets avec des légumes et les agrémenter de décorations multicolores rend les collations saines encore plus attrayantes et éveille la curiosité des enfants.

Dip au séré: le complément idéal aux légumes

Les repas sont pour les enfants des lieux de découvertes, où goûter et faire l'expérience des différentes saveurs sont au premier plan. En donnant aux enfants la possibilité de tremper les morceaux de légumes dans différents dips au séré, le plaisir est entier. Sans compter que les dips au séré sont un complément idéal aux légumes. Ils ajoutent des protéines et des lipides aux nutriments contenus dans les légumes et renforcent l'effet rassasiant. Les enfants ingèrent ainsi un repas équilibré qui fournit de l'énergie pour longtemps.

Lorsque les enfants peuvent contribuer à la préparation et assumer une petite responsabilité, ils y participent avec enthousiasme; ce qui ne se dément pas lors de la confection des collations à base de légumes présentées ci-après.



Pieuvre

Tête: couper un poivron en deux. Poser une moitié sur l'assiette.

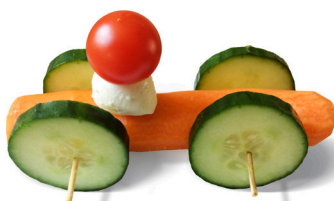
Tentacules: découper l'autre moitié du poivron en 8 à 10 morceaux allongés et les disposer à plat autour de la tête.

Yeux: à l'aide d'un couteau, découper deux petits trous et y enfoncer deux perles de mozzarella.



Brochette de légumes

Piquer alternativement 3 perles de mozzarella, 4 tomates cerise, 1 radis (ou 2 moitiés), 3 morceaux de céleri-branche et 3 feuilles de basilic sur la brochette.



Voiture de course

À l'aide de cure-dents, fixer quatre roues en concombre sur une carotte pelée. Entre les roues arrière, fixer une perle de mozzarella et une tomate cerise sur le dessus de la carotte pour faire le conducteur.



École enfantine/primaire 1

Nom: _____

Créations de légumes à croquer



Chenille

Piquer alternativement des tomates et des perles de mozzarella sur une brochette.

Former les yeux en faisant deux petites entailles dans la première perle de mozzarella et y enfoncer des petits morceaux d'olive ou de raisin sec.

Former les antennes en plantant deux demi-bâtonnets salés dans la tête.



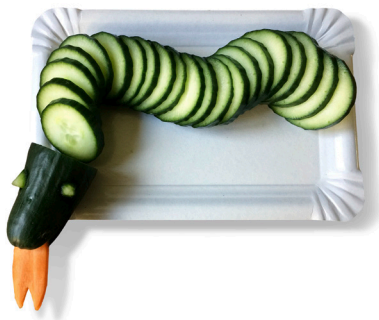
Bol

Ôter le chapeau d'un poivron. Remplir le poivron avec un mélange de cubes de légumes et de fromage. Poser le chapeau par-dessus ou le découper en morceaux pour remplir le bol.



Frites

Emballer des bâtonnets de poivron, de concombre et de fromage dans une serviette ou un papier à sandwich. On peut inscrire le nom de l'enfant sur la serviette ou l'emballage.



Serpent

Tête: tailler une bouche et deux yeux dans une des extrémités du concombre.

Corps: découper le reste du concombre en fines rondelles. Les disposer en biais légèrement décalées pour former un serpent.

Langue: à l'aide d'un éplucheur, découper une tranche de carotte. Y tailler une langue et la placer dans la bouche du serpent.

Dip: les dips au séré présentés à la page suivante accompagnent idéalement ce serpent en concombre.



École enfantine/primaire 1

Nom: _____



Remarque

Riche en protéines, le séré est idéal pour couper court aux fringales. Il rassasie durablement. Et des bâtonnets de légumes accompagnés d'un dip au séré bien assaisonné constituent un en-cas sain.



Recettes pour la fiche de travail

Dip au séré et aux herbes

250 g de séré maigre
3 cs de mayonnaise
2 cc de jus de citron
2 cs de persil haché ou de ciboulette ciselée
sel, poivre

Préparation

Mélanger tous les ingrédients, assaisonner.

Dip au séré et au cresson

200 g de séré
2 cs de crème fraîche
1 orange, zeste râpé et 2-3 cs de jus
4-5 cs de cresson, haché finement
sel, poivre

Préparation

Mélanger le séré et la crème fraîche. Ajouter les autres ingrédients, assaisonner.

Dip au séré et au curry

120 g de lait acidulé
40 g de séré à la crème
1 ½ cc de curry
sel, poivre du moulin
quelques gouttes de jus de citron
½ pomme (petite) pelée et parée

Préparation

1 Bien mélanger tous les ingrédients jusqu'au jus de citron avec un fouet.
2 Râper la pomme à la râpe à bircher directement dans le mélange, l'incorporer immédiatement.

Dip au miel et à la moutarde

50 g de ricotta
125 g de séré mi-gras
1 cc de moutarde mi-forte
1 cc de moutarde gros grains
1 cc de miel clair, liquide
½ cc de jus de citron
sel, poivre

Préparation

Mélanger tous les ingrédients, assaisonner.



École enfantine/primaire 1

Nom: _____

Créations de légumes à croquer



Exercice

Le séré est fabriqué à partir du lait et il en existe plusieurs sortes. Goûte ces deux sortes de séré et coche la case correspondant à leur saveur.

	Séré à la crème	Séré maigre
Goût douceâtre		
Goût acidulé		
Saveur crémeuse		
J'aime		