



École enfantine/primaire 1

Nom: .....

Recettes pour la récré

Exercice 1

Quel nom pour quelle collation? Relie chaque image à son étiquette!



Train de la récré



Bûches à croquer

Memory



Pomme-coccinelle



Boîte à surprises

Sucettes au fromage





École enfantine/primaire 1

Nom: .....

Recettes pour la récré

Exercice 2

Formez des groupes et préparez ces recettes pour la récré.



**Le savais-tu?**

**Pourquoi est-il très important de manger à la récré?**

Le petit-déjeuner permet de recharger les batteries après une nuit de sommeil. C'est la meilleure manière de commencer une journée d'école. Un enfant qui prend un petit-déjeuner est plus endurant et se fatigue moins vite qu'un enfant qui mange peu ou pas au saut du lit.

À la récré, une collation saine te redonne de l'élan pour le reste de la matinée. Elle te fournit des nutriments et t'aide à rester alerte jusqu'au bout. Les dix-heures, c'est aussi l'occasion de savourer un produit laitier, sur les trois nécessaires au quotidien, accompagné d'une portion de fruits ou de légumes.



École enfantine/primaire 1

Nom: .....

## Recettes pour la récré

---



### Sucettes au fromage

Pour 1 enfant

1 brochette en bois  
film alimentaire  
ruban décoratif

1 fine tranche de fromage, p. ex. tilsit (2 – 3 mm d'épaisseur)  
1 grande carotte (env. 20 cm de longueur et 3 – 4 cm de diamètre),  
y détailler 3 lamelles à l'aide d'un économe  
1 tranche de pain

### Préparation

**1** Coupe le fromage en 3 lanières d'environ 2 cm de largeur.  
**2** Dépose une lanière de carotte sur chaque lanière de fromage. Roule d'abord deux lanières sur elles-mêmes, puis enroule-les dans deux autres lanières, et enfin entoure le tout des deux dernières lanières. Fais tenir avec la brochette (pour former une sucette).  
**3** Emballe la sucette au fromage de film alimentaire et ferme avec un ruban.

### Astuce

Remplace les lamelles de carotte par du concombre, du chou-rave ou de la courgette.



### Bûchettes à croquer

Pour 1 enfant

ficelle de cuisine

1 tranche de fromage, p. ex. tilsit, de 0,5 à 1 cm d'épaisseur, coupée en bûchettes  
1 petite carotte coupée en bûchettes  
1 tranche de pumpnickel coupée en bûchettes

### Préparation

**1** Réunis les bûchettes en 1 ou 2 petits fagots et ficelle-les soigneusement.

### Astuce

Remplace les carottes par d'autres légumes ou fruits de saison. Remplace le pumpnickel par du pain complet ou des gressins aux céréales complètes.



École enfantine/primaire 1

Nom: .....

## Recettes pour la récré

---

### Boîte à surprises

Pour 1 enfant

1 boîte transparente avec couvercle (contenance : env. 3 dl)  
1 cure-dents (facultatif)



50 à 100 g de fromage, p. ex. Appenzeller doux, en petits dés  
1 petite carotte, en petits dés  
¼ de poivron rouge ou jaune, en petits dés  
¼ de chou-rave, en petits dés

### Préparation

**1** Mets les dés de fromage et de légumes dans la boîte et ferme-la. Fixe un cure-dents sur le couvercle à l'aide de ruban adhésif (facultatif).

**2** Avant de déguster, tu peux secouer la boîte pour faire remonter à la surface les dés que tu veux manger. Pique-les à l'aide du cure-dents ou saisis-les avec les doigts

### Astuce

Choisis d'autres légumes ou variétés de fromage. Ajoute des dés de pain.

### Memory

Pour 12 enfants



12 tranches de pain toast complet

beurre nature ou aux herbes, prêt à être tartiné

12 tranches de fromage, p. ex. Gruyère AOC, de 2 à 3 mm d'épaisseur, de même taille que les toasts (env. 350 g)

Garniture

Selon les envies: morceaux de légumes, bâtonnets salés, graines de pavot, paprika, concentré de tomates, tomates-cerises, noisettes, tranches de pomme, morceaux de poire, etc.

### Préparation

**1** Tartine les toasts et garnis-les d'une tranche de fromage. Découpe chaque toast en quatre carrés et dépose-les sur un plateau.

**2** Prépare des paires de petits canapés avec la même garniture. À la récré, amusez-vous à chercher les pièces assorties. Vous pouvez bien sûr faire des échanges pour goûter des garnitures différentes.



École infantine/primaire 1

Nom: .....

## Recettes pour la récré



### Pomme-coccinelle

Pour 2 enfants

1 grosse pomme rouge coupée par la moitié, débarrassée du cœur, de la mouche et de la tige  
un peu d'eau citronnée  
4 bâtonnets salés, coupés en trois  
1 tranche de fromage, p. ex. Gruyère doux AOC, d'environ 5 mm d'épaisseur (environ 60 g)

### Préparation

**1** Déguise la pomme en coccinelle à l'aide d'un couteau de cuisine: fais des marques sur le dos et taille des petits morceaux pour les antennes. Humecte-la avec un peu d'eau citronnée.  
**2** Pattes: fais 3 trous de chaque côté avec la pointe d'un couteau et insères-y les bâtonnets salés, sans les laisser trop dépasser. Plante les antennes.  
**3** Découpe le fromage en forme de feuilles d'arbre.

### Astuce

Remplace les bâtonnets salés par des gressins ou des bâtonnets de carotte.



### Le train de la récré

Pour 2 enfants

4 tranches de pain toast complet  
6 roues, 2 lamelles et 2 fenêtres découpées dans un concombre

### Farce

60 g de fromage frais aux fines herbes (Gala p. ex.)  
25 g de concombre épiné, en petits dés  
1 tranche de jambon haché fin

### Préparation

**1** Assemble 2 tranches de toast et découpe un coin en forme de rectangle pour former la locomotive et le wagon.  
**2** Farce: mélange tous les ingrédients.  
**3** Étale de la farce sur la tranche du bas. Ajoute les rondelles de concombre pour les roues et ferme avec l'autre tranche de pain. Relier la locomotive et le wagon avec une lamelle de concombre, pose la fenêtre.

### Astuce

Remplace le concombre par du poivron ou des carottes. Utilise du séré aux herbes plutôt que du fromage frais.





École enfantine/primaire 1

# Solution

Recettes pour la récré

## Exercice 1

