



Cuisiner en famille : un jeu d'enfant

Peu importe leur âge, vos enfants retireront plusieurs bienfaits à participer au choix et à la préparation des repas. Chez les tout-petits, l'exploration d'aliments variés leur permettra d'ouvrir leurs horizons sur la multitude de saveurs qui s'offre à nous. Chez les plus jeunes, la préparation d'une recette comporte différents niveaux d'apprentissage comme lire, compter et observer. Chez les plus vieux, la réalisation de recettes les aidera à acquérir de l'autonomie et à développer leur créativité et leur confiance en soi.

Le printemps est à nos portes et bientôt les marchés publics regorgeront d'aliments frais et colorés! Vous aimeriez initier vos enfants à la cuisine? La visite d'un marché public peut être une belle occasion de leur faire découvrir la multitude d'aliments que nous cultivons ici au Québec. Et, une fois la visite du marché terminée, pourquoi ne pas les faire participer à la préparation du repas?

★ Pour trouver le marché public le plus près de chez vous, consultez le site de [l'Association des marchés publics du Québec](#).



Idée-recette à faire en famille : Mini-pizzas de Ricardo

Profitez-en pour leur laisser le choix du menu ou leur faire découvrir de nouvelles saveurs. En participant à la préparation du repas, au choix du menu ou à l'achat des aliments, les enfants auront plus de plaisir à goûter aux plats qu'ils auront préparés. À essayer avec vos enfants, une recette de Ricardo tirée de son plus récent livre « *Mon premier livre de recettes* ».

Ingrédients pour 2 à 4 pizzas

- 2 muffins anglais, coupés en deux à l'horizontale (autres choix : *bagel, pain naan, pain pita de blé entier*)
- 125 ml (½ tasse) de sauce tomate ou de pesto
- 8 tranches de viande froide (*pour une version santé, optez pour du poulet ou des crevettes*)
- ½ tasse de fromage mozzarella râpé
- Tomates cerises et feuilles de basilic lors du service

Ajoutez-y les légumes frais choisis par vos enfants au marché public : Tomates, zucchini, épinards, brocolis, champignons, aubergines, les possibilités sont nombreuses !

Préparation

- Placez la grille au centre du four et préchauffez le four à 210°C (425 °F).
- Tapissez une plaque de cuisson de papier parchemin et placez les demi-muffins anglais, la face coupée vers le haut.
- Répartissez la sauce tomate et garnissez de viande. Ajoutez ensuite les garnitures de votre choix (légumes, olives, artichauts, etc.) et répartissez le fromage.
- Cuire au four environ 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Laissez tiédir environ 5 minutes.



Astuce cuisine : Quelles tâches confier à votre enfant ?

Très tôt, confiez à vos enfants des tâches faciles et adaptées à leur âge. Vous manquez de temps ? Commencez les fins de semaine lorsque vous êtes moins pressé. Les plus jeunes adoreront jouer le rôle d'assistant alors que les plus vieux gagneront en autonomie, si vous leur laissez prendre les commandes en devenant à votre tour leur assistant!

Pour les plus jeunes

- **Décorer** : déposer des fruits frais sur du yogourt, tailler avec les doigts des fines herbes.
- **Mesurer et verser** : des ingrédients secs et liquides.
- **Mélanger** : ils aimeront voir les ingrédients se transformer, comme en mélangeant les œufs et le lait d'une omelette, ou encore les ingrédients secs et liquides d'une recette de muffins.

Pour les plus vieux

- **Couper et tailler** : les enfants seront fiers de se voir confier une tâche de grand, comme couper des légumes ou râper du fromage. Assurez-vous cependant qu'ils connaissent les méthodes sécuritaires.
- **Cuisson** : lorsqu'ils sauront utiliser la cuisinière, vos enfants aimeront faire des crêpes ou enfourner leur propre pizza.

Aliment vedette : *La rhubarbe*



Aliment chouchou du printemps, la rhubarbe sera bientôt au rendez-vous sur nos étales! Unique au goût, son petit goût acidulé est très apprécié en compote et en confiture.

Saviez-vous que 74 % de son poids est constitué de fibres solubles ? Sa haute teneur en fibres en fait un allié de taille pour notre santé intestinale, en assurant le fonctionnement régulier de l'intestin. La rhubarbe est aussi une excellente source de vitamine K et une bonne source de calcium.

Même si traditionnellement on la mange en dessert, elle accompagnera parfaitement vos plats de viandes ou poissons, et se marie bien avec d'autres légumes. Pour accompagner vos plats, essayez cette [recette de chutney à la rhubarbe](#) !

Vous avez des questions à propos de votre alimentation ou de celle de votre famille et aimeriez en discuter avec une nutritionniste ?

Prenez rendez-vous pour une consultation nutritionnelle dès maintenant en cliquant [ici](#). Activité offerte sur tous les sites de Sainte-Justine.

Ressources supplémentaires

- Pour plus de recettes simples à cuisiner en famille et d'autres outils pratiques, visitez le site www.cuisinonsenfamille.ca
- Pour d'autres suggestions de tâches adaptées à l'âge de vos enfants cliquez [ici](#)
- Pour vous aider à commencer à cuisiner en famille, visionnez cette coute [vidéo](#) produite par la Fondation OLO.