

LÉGUMES ET TREMPETTE AU YOGOURT ET À L'AIL



 4 portions de 5 brochettes et 30 ml (2 c. à soupe) de trempette

 0,67 \$ par portion (calculé en 2018)

 Préparation : 30 minutes
Durée de l'activité : 45 minutes

INGRÉDIENTS

	Quantité	
	Par enfant	Par groupe de 25 enfants
Légumes		
Carottes	½	13
Betteraves cuites (sous vide)	¾ à 1	25
Trempette		
Yogourt grec nature à au moins 2 % de M.G.	15 ml (1 c. à soupe)	375 ml (1 ½ tasse)
Crème sure	15 ml (1 c. à soupe)	375 ml (1 ½ tasse)
Poudre de cari	1 ml (¼ c. à thé)	30 ml (2 c. à soupe)
Poudre d'ail	1 ml (¼ c. à thé)	30 ml (2 c. à soupe)
Sel	Au goût	

Conseils d'achats
(25 portions)
Quantité approximative

1 sac de 5 lb de carottes

4 paquets de 500 g

1 contenant de 500 g

1 contenant de 500 ml

Poudre de cari

Poudre d'ail

Sel

LÉGUMES ET TREMPETTE AU YOGOURT ET À L'AIL

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Pour l'adulte	Pour chaque enfant	Pour le groupe
1 planche à découper	1 planche à découper	2 ensembles de cuillères à mesurer
1 couteau	6 cure-dents	6 petits emporte-pièce (plus petits que le diamètre des betteraves)
2 grandes assiettes	1 petite assiette	6 économes

PRÉPARATION AVANT L'ACTIVITÉ

- 01 Couper les betteraves en tranches de 0,5 cm. Déposer les tranches dans une assiette.
- 02 Laver, assécher, puis éplucher les carottes. Déposer les carottes dans une assiette.

Note : Lors de l'activité, après que les enfants aient coupé leurs rubans de carotte à l'aide de l'économe, couper les carottes restantes en bâtonnets (ou en rubans) pour que les enfants puissent en reprendre s'ils ont encore faim.

VARIANTES

- Remplacer les rubans de carotte par des tomates cerises ou par des haricots verts.
- Transformer cette recette salée en recette sucrée en remplaçant les épices de la trempette par de la cannelle moulue et un peu de miel, et les légumes par des fruits!
- Pourquoi ne pas proposer cette recette en version Halloween? Avec des araignées, des têtes de squelette et un nom de recette effroyable, ce sera un succès assuré!



LÉGUMES ET TREMPETTE AU YOGOURT ET À L'AIL

Rendement : 1 portion de légumes et 30 ml de trempette



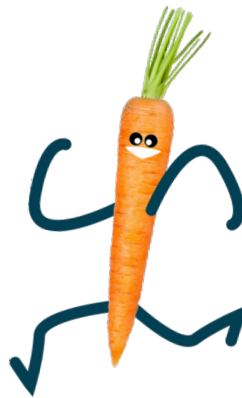
INGRÉDIENTS

Légumes

1 carotte (à partager avec un ami)
4 tranches de betterave

Trempette

15 ml (1 c. à soupe) de yogourt grec nature
15 ml (1 c. à soupe) de crème sure
1 ml (¼ c. à thé) de poudre de cari
1 ml (¼ c. à thé) de poudre d'ail
Sel, au goût



PRÉPARATION PAR L'ENFANT

Légumes

- 01 Sur ta planche à découper, fais des rubans de carotte à l'aide d'un économe. Enfile un ruban en serpent in sur un cure-dent. Répète cette étape pour tes autres cure-dents. Dépose tes serpentins de carotte dans ta petite assiette.
- 02 Sur ta planche à découper, fais un trou au centre de tes tranches de betterave avec ton emporte-pièce.
- 03 Superpose tes tranches de betterave trouées de façon à former un puits.
- 04 Décore ton assiette avec tes quatre petits morceaux de betterave qui ont la forme de ton emporte-pièce.

Trempette

- 05 Mesure le yogourt et la crème sure, puis dépose-les dans ton bol.
- 06 Mesure la poudre de cari et la poudre d'ail et ajoute-les à ton mélange.
- 07 Ajoute une petite quantité de sel, puis mélange.
- 08 À l'aide de ta petite cuillère, dépose ta trempette dans le puits (le centre des tranches de betterave).
- 10 Pour la dégustation, plonge tous tes légumes dans ton puits de trempette.