

# TORTILLAS-SUSHIS

 25 portions d'une tortilla

 1,39 \$ par portion (calculé en 2019)

 Préparation : 15 minutes  
Durée de l'activité : 20 minutes



## INGRÉDIENTS

	Quantité		Conseils d'achats (25 portions) Quantité approximative
	Par enfant	Par groupe de 25 enfants	
Tortillas de blé entier de 18 cm (7 po)	1	25	3 sacs de 10 tortillas
Fromage Ricotta	30 ml (2 c. à soupe)	750 ml (3 tasses)	2 contenants de 400 g
Carottes râpées	30 ml (2 c. à soupe)	750 ml (3 tasses)	environ 4 grosses carottes
Persil frais	1 brin	25 brins	1 botte
Fromage Cheddar doux	1 bâtonnet d'environ 10 g	25 bâtonnets	1 brique de 270 à 300 g
Concombre anglais	1 tranche sur la longueur, de 15 cm (7 po) de long et de 1,5 cm (1/2 po) d'épaisseur	25 tranches	4 concombres
Laitue Boston	1 feuille	25 feuilles	1 à 2 pommes

## VARIANTES



Remplacer les bâtonnets de concombre par des lanières d'avocat.



Vous craignez d'utiliser la râpe avec les plus jeunes? Vous pouvez râper vous-mêmes les carottes à l'avance!

# TORTILLAS-SUSHIS

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Pour l'adulte	Pour chaque enfant	Pour le groupe
2 planches à découper	1 planche à découper	2 ensembles de cuillères à mesurer
1 couteau	1 couteau de table	5 râpes
1 râpe	1 petite cuillère	5 paires de ciseaux
1 épluche-légumes	1 grande assiette	
1 essoreuse à laitue		
1 grand bol		
5 grandes assiettes		
Papier essuie-tout		

## PRÉPARATION AVANT L'ACTIVITÉ

- 01 Laver et peler les carottes, puis les déposer dans une assiette.
- 02 Laver les brins de persil et les sécher avec du papier essuie-tout, pour ensuite les déposer dans un bol.
- 03 Couper 25 bâtonnets de fromage dans une brique de 270 à 300 g. Les déposer sur une assiette.
- 04 Couper les concombres anglais en 25 tranches d'une longueur d'environ 15 cm et d'une épaisseur d'environ 1,5 cm chacune. Les déposer sur une autre assiette.
- 05 Détacher, laver et essorer les feuilles des laitues, puis les déposer dans une assiette.
- 06 Déposer les tortillas dans une assiette.
- 07 Ranger les ingrédients au réfrigérateur.

# TORTILLAS-SUSHIS

Rendement : 1 portion d'une tortilla



## INGRÉDIENTS

- 1 tortilla de blé entier
- 30 ml (2 c. à soupe) de fromage Ricotta
- 30 ml (2 c. à soupe) de carottes râpées
- 1 brin de persil frais
- 1 bâtonnet de fromage Cheddar doux
- 1 tranche de concombre anglais
- 1 feuille de laitue Boston



## PRÉPARATION PAR L'ENFANT

- 01 Dépose ta tortilla dans une assiette.
- 02 Mesure le fromage Ricotta. À l'aide de ton couteau, étends-le sur toute la surface de ta tortilla.
- 03 Râpe un bout d'une carotte pour obtenir les 30 ml nécessaires. Répartis la carotte râpée sur toute la surface de la tortilla.
- 04 À l'aide des ciseaux, coupe finement ton brin de persil, et répartis-le sur toute la surface de la tortilla.
- 05 À l'aide de ton couteau et sur ta planche à découper, coupe ton bâtonnet de fromage en 2 dans le sens de la longueur.
- 06 Dépose chaque bâtonnet sur le rebord de la tortilla. Assure-toi que tu les places bout à bout.
- 07 Sur ta planche à découper, coupe ta tranche de concombre en petites lanières. Dépose tes lanières sur le rebord de la tortilla à côté des bâtonnets de fromage.
- 08 Roule ta feuille de laitue. Dépose ta feuille de laitue roulée sur ton fromage Cheddar. Garde tes doigts sur la feuille de laitue pour la maintenir roulée.
- 10 Roule ta tortilla fermement pour retenir la garniture.
- 11 Coupe ta tortilla en 4 morceaux égaux.
- 12 Dépose chaque quart de tortilla dans ton assiette. En les déposant l'une près de l'autre, tes tortillas-sushis resteront roulées.