



# Toupiés farciés

RENDEMENT  
**2 DEMI-TOMATES FARCIES**

~  
COÛT  
PAR PORTION  
**0,95 \$**

## ⋮ Instruments de cuisine

PAR ENFANT

POUR LE GROUPE

1 petit bol à mélanger

1 petite assiette  
(pour la dégustation)

1 petite cuillère

1 planche à découper

1 couteau de table

1 paire de ciseaux

1 cuillère à mesurer  
de 5 ml (1 c. à thé)

POUR L'ADULTE

- › 1 planche à découper
- › 1 couteau d'office (petit couteau tranchant)
- › 1 petite cuillère

## ⋮ Ingrédients

1 tomate italienne

poivre

sel

1 rondelle d'environ ½ cm  
de concombre anglais

1 morceau (environ ¼) de mangue

10 ml (2 c. thé) de yogourt  
nature à environ 2 % de M.G.

1 feuille de basilic

# Toupiés farcies

## ← AVANT L'ACTIVITÉ CULINAIRE

(à faire par l'adulte)

### En fonction des quantités à donner à chaque enfant :

- › Laver la tomate, la mangue, le concombre et le basilic.
- › Couper la tomate en deux, dans le sens de la longueur, puis l'évider (à l'aide d'une cuillère, retirer la partie centrale où se trouvent les pépins).
- › Trancher le concombre.
- › Éplucher la mangue et la couper en morceaux.
- › Mettre le yogourt dans un bol.
- › Mettre du sel et du poivre dans deux bols différents.

## → LORS DE L'ACTIVITÉ CULINAIRE

### 1<sup>RE</sup> ÉTAPE : CAUSERIE

- › Nomme les ingrédients que tu utiliseras pour faire la recette des *Toupiés farcies*.
- › Nomme les instruments de cuisine que tu utiliseras pour faire la recette des *Toupiés farcies*. À quoi servent ces instruments ?
- › Connais-tu la mangue ? (Si possible, explorer une mangue entière avec les enfants). La pelure de la mangue est-elle douce ou rugueuse ? De quelle couleur est la chair de la mangue ?
- › Connais-tu le basilic ? À quoi sert le basilic dans une recette ? Aimes-tu l'odeur du basilic ?
- › Aimes-tu le yogourt ? Quand en manges-tu ? As-tu déjà goûté au yogourt nature ?

### 2<sup>E</sup> ÉTAPE : RÉALISATION

#### Remettre à chaque enfant de 3 ans ou plus :

- 1 couteau de table
- 1 planche à découper
- 1 petit bol à mélanger
- 1 paire de ciseaux
- 1 petite cuillère
- 1 petite assiette (pour la dégustation)
- 1 rondelle de concombre
- 1 morceau de mangue
- 1 feuille de basilic
- 2 demi-tomates

Mettre au centre de la table la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), le yogourt, le sel et le poivre.

#### Préparation par l'enfant :

Suivre les 8 étapes illustrées aux pages 54 et 55.

## ↶ RÉTROACTION

- › As-tu aimé faire la recette des *Toupiés farcies* ?
- › Quelles étapes as-tu trouvées faciles ? Plus difficiles ?
- › Avant cette activité culinaire, avais-tu déjà utilisé des ciseaux pour couper des aliments ? Si oui, quels aliments ?
- › As-tu aimé le goût des *Toupiés farcies* ? Aimerais-tu en refaire ?
- › Si tu refaisais la recette des *Toupiés farcies*, est-ce que tu la referais telle quelle ? Enlèverais-tu ou ajouterais-tu des ingrédients ?

## ↷ VARIANTES

Remplacer la mangue par des tomates et le concombre par du poivron. Voilà un nouveau mélange éclatant pour farcir des demi-poires !

## ! CAPSULE NUTRITION

**Contrairement à la croyance populaire, on ne goûte pas le sucré, le salé, l'acide et l'amer sur des zones spécifiques de la langue. En réalité, certaines papilles gustatives sont plus sensibles à certaines saveurs, mais elles sont toutes en mesure d'en détecter plusieurs. On retrouve des papilles gustatives sur la langue, mais aussi sur le palais, à l'intérieur des joues et sous la langue. Chez les jeunes enfants, on dénombrait environ 10 000 papilles gustatives, alors que les adultes n'en posséderaient que 4 000 ! Les enfants perçoivent donc les saveurs plus intensément que nous. Cela peut expliquer, en partie, pourquoi ils peuvent mettre plus de temps à apprivoiser certains aliments.**

# ASTUCES

## POUR FAIRE PARTICIPER LES PLUS PETITS

Asseoir confortablement et de façon sécuritaire les plus petits, idéalement avec les autres enfants à table.

### 6 À 9 MOIS :

- › Leur donner une cuillère à mesurer, une petite assiette de plastique et une petite planche à découper afin qu'ils se familiarisent avec ces instruments de cuisine.

### 9 À 18 MOIS :

- › Leur faire toucher la mangue entière, la tomate et le concombre\*.
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, déposer un à un les ingrédients devant eux afin qu'ils les manipulent et y goûtent\* (ex. : quelques petits cubes de concombres, de tomate et de mangue, des morceaux de basilic).
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, leur donner les instruments de cuisine pour qu'ils les manipulent (ex. : une cuillère à mesurer, une petite assiette de plastique, une petite planche à découper).

### 18 MOIS À 3 ANS (en plus des astuces mentionnées ci-dessus) :

- › Les encourager à imiter les mêmes manipulations que les enfants plus âgés qui cuisinent autour d'eux.
- › Pour certaines étapes plus simples, les impliquer activement dans la préparation des aliments, avec l'aide de l'adulte (ex. : déchirer la feuille de basilic, mesurer et verser le yogourt, brasser le mélange).

\* Voir le premier point de la section *Quelques règles de sécurité* à la page 7.

## ⋮ Préparation par l'enfant



**1** À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ta rondelle de concombre et ton morceau de mangue en petits cubes.



**2** Dépose tes cubes de concombre et de mangue dans ton bol.



**3** À l'aide de tes ciseaux ou avec tes doigts, coupe ou déchiquette ta feuille de basilic.



**4** Dépose ton basilic dans ton bol.

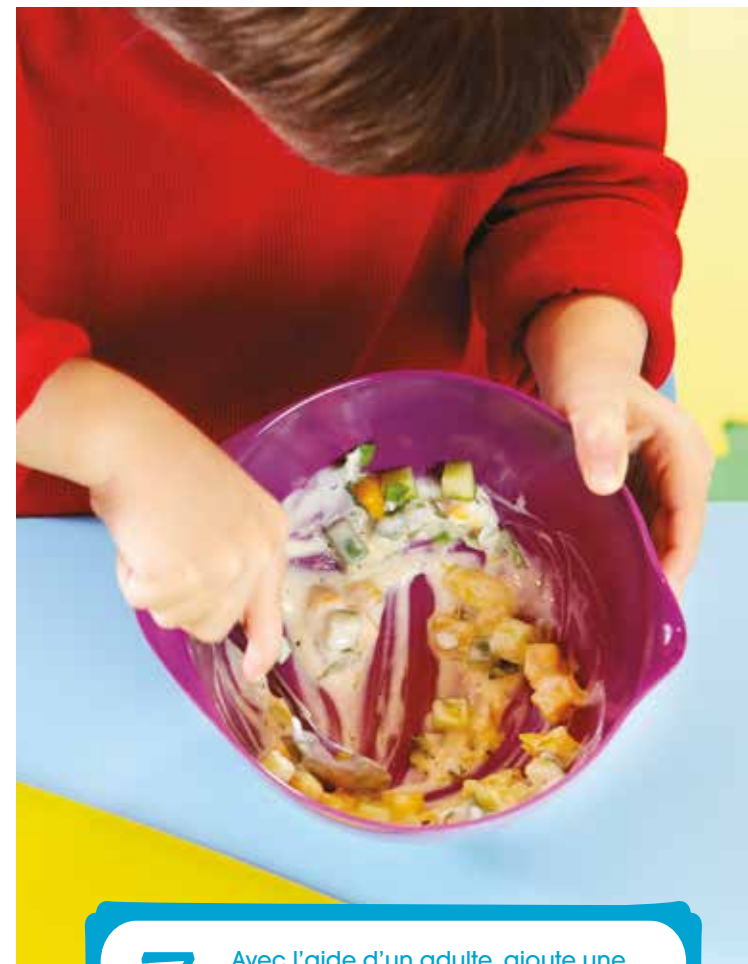
## Préparation par l'enfant



**5** À l'aide de la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), mesure 10 ml (2 c. à thé) de yogourt nature.



**6** Verse ton yogourt dans ton bol.



**7** Avec l'aide d'un adulte, ajoute une petite quantité de sel et de poivre à ton mélange. À l'aide de ta petite cuillère, mélange tous tes ingrédients.



**8** À l'aide de ta petite cuillère, farcis tes demi-tomates avec ton mélange.