



# Tout le monde gagne quand les enfants sont dans la cuisine

Une invitation à cuisiner, à apprendre et à rire en famille.



TRUCS ET RECETTES À L'INTÉRIEUR!

## Créez des repas et des souvenirs en famille.

Rendez-vous au [FamilyKitchen.ca](http://FamilyKitchen.ca) pour

- ✓ Des conseils et activités pour cuisiner en famille tout en vous amusant
- ✓ Des recettes faciles et délicieuses divisées selon divers niveaux d'habileté et détaillées en étapes simples que les enfants peuvent suivre
- ✓ Des vidéos inspirantes qui démontrent comment de vraies familles ont créé leur cuisine familiale- vous pouvez le faire vous aussi!



Une présentation de :



**NUTRITION**  
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

© 2015

## Vous ne savez pas par où commencer?

### 1 Invitez-les dans la cuisine

Les enfants aiment réellement cuisiner – et ils veulent faire des activités amusantes avec vous.

### 2 Commencez par des tâches simples

Essayez des recettes faciles et laissez vos enfant s'occuper d'une tâche qui les intéresse vraiment.

### 3 Augmentez leur niveau de confiance

Graduellement, laissez-les entreprendre des tâches plus importantes, par exemple préparer une recette simple par eux-mêmes.



Rendez-vous au [FamilyKitchen.ca](http://FamilyKitchen.ca) pour des

- ✓ Trucs
- ✓ Recettes
- ✓ Histoires de famille



**NUTRITION**  
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA



# Pourquoi cuisiner avec vos enfants?

« Lorsqu'on sait cuisiner, on **ressent de la fierté** parce que réussir à préparer des plats, c'est tout simplement génial. »

– **Makayla**  
(11 ans)

« ...il y a tellement peu de choses qui nous permettent de **nous rapprocher et de ralentir**. Cuisiner est l'une des façons pour nous d'y arriver. »

– **Michael**  
(père de 2 enfants)

« ...c'est un moment où nous échangeons réellement et où **nous discutons...** »

– **Louise**  
(mère de 2 enfants)

« ...nous **créons des souvenirs** que nous garderons toute notre vie. »

– **Andrea**  
(mère de 2 enfants)

« Je me sens plus près d'eux puisque nous travaillons **ensemble en famille...** »

– **Christian**  
(8 ans)



## Créer une cuisine familiale : Il n'y a rien de plus simple!

**Voici des solutions pratiques à des préoccupations courantes.**



### Sécurité

Enseignez des notions de sécurité en même temps que des compétences culinaires! Laissez vos enfants faire des tâches simples et progresser lentement.



### Temps

Lorsque vos enfants seront plus confiants dans la cuisine, leur aide vous fera réellement gagner du temps.



### Vous doutez de vos propres habiletés à cuisiner?

Même si vos créations ne sont pas parfaites, vous aiderez tout de même vos enfants à développer une compétence importante qui les aidera à bien se nourrir tout au long de leur vie.



### Vous croyez que vos enfants ne sont pas intéressés?

En fait, la plupart des enfants aiment cuisiner – faites-leur simplement savoir qu'ils sont les bienvenus. Une fois qu'ils auront commencé, cuisiner pourrait devenir une source de fierté pour eux.



### Vous croyez que cuisiner est votre responsabilité?

Pour aider vos enfants à apprendre, accordez-leur une place dans la cuisine et cédez-leur la responsabilité de certaines tâches. C'est en mettant la main à la pâte que les enfants apprendront.

NIVEAU D'HABILITÉ DES ENFANTS :

**Débutant**

Essayez cette recette facile et amusante avec vos enfants.


## Burritos aux haricots gratinés

### INSTRUCTIONS


Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

 Utiliser 2 c. à thé de beurre pour badigeonner légèrement un plat de cuisson en verre de 9 x 13 po.

Hacher le poivron vert et l'oignon. Dans une poêle, faire fondre 1 c. à soupe de beurre à feu moyen. Ajouter le poivron vert, l'oignon, la poudre de chili et l'origan, puis faire cuire en remuant pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

 Râper le fromage à l'aide d'une râpe à gros grains. Verser les haricots en conserve dans un tamis et bien les rincer sous l'eau courante. Secouer le tamis afin de bien drainer l'eau. Transférer la moitié des haricots dans un bol et les piler à l'aide d'un pilon à pommes de terre ou d'une fourchette.

Ajouter les haricots pilés et entiers dans la poêle. Incorporer ½ tasse de salsa et l'eau et cuire en remuant pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que tout soit bien mélangé et bouillonne. Retirer du feu. Incorporer ½ tasse de fromage dans le mélange de haricots.

 Avec une cuillère, déposer environ ½ de tasse du mélange de haricots au centre de chaque tortilla. Ramener les deux extrémités de la tortilla sur le mélange, puis rouler pour renfermer la garniture. Placer l'ouverture des tortillas vers le bas dans le plat de cuisson enduit de beurre. Étendre le reste de la salsa sur le dessus des burritos et saupoudrer de fromage.

Cuire au four environ 20 minutes, jusqu'à ce que les burritos soient chauds et que le fromage soit fondu.

 = ÉTAPES QUE LES ENFANTS PEUVENT RÉALISER



### INGRÉDIENTS

2 c. à thé	beurre, ramolli	10 ml
1	poivron vert doux	1
1	oignon	1
1 c. à soupe	beurre	15 ml
2 c. à soupe	poudre de chili	30 ml
1 c. à thé	origan séché	5 ml
4 oz	fromage Monterey Jack, Brick ou Mozzarella	125 g
1 conserve (19 oz)	haricots rouges ou noirs	1 conserve (540 ml)
¾ tasse	salsa, divisée en une portion de ½ tasse et une portion de ¼ tasse	175 ml
¼ tasse	eau	60 ml
8	petites tortillas de grains entiers	8

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES  
TEMPS DE CUISSON : 30 MINUTES  
POUR 4 À 6 PERSONNES

Pour d'autres recettes à faire avec les enfants : FamilyKitchen.ca