

Les graines et semences

ecollation.org

RÉINVESTISSEMENT À LA MAISON

INTRODUCTION

Votre enfant a récolté et ensaché des semences de melon brodé qu'il pourra planter au printemps. Il a aussi dégusté des graines nature, grillées et assaisonnées.

Poursuivez l'aventure et découvrez différentes variétés de graines comestibles. Amusez-vous à les cuisiner !

LISTE DE GRAINES COMESTIBLES

Tournesol - Courges - Chia - Lin - Chanvre - Sésame - Grenade - Quinoa - Cumin - Soya - Maïs - Orge - Sarrasin - Riz - Haricots - Fèves - Lentilles - Pois - etc.

DES RECETTES !

Voici deux recettes simples pour découvrir les graines comestibles en collation, en entrée, ou en repas.



Melon brodé



Cantaloup

SALADE DE LÉGUMINEUSES

Ingrédients

1 boîte de 540 ml de haricots mélangés ou vos légumineuses préférées
3/4 tasse ou 2 boîtes (199 ml) de maïs en grains
2 branches de céleri émincées
Une douzaine de tomates cerise coupées en deux
Un poivron rouge coupé en petits cubes
Le jus de 2 citrons
60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive ou végétale

Préparation

1. Rincer et égoutter les légumineuses sous l'eau froide.
 2. Égoutter le maïs en grains.
 3. Dans un grand bol, mélanger les légumineuses avec le maïs, le céleri, les tomates cerise et le poivron rouge.
 4. Dans un contenant, mélanger l'huile avec le jus de citron. Saler et poivrer. Verser dans le bol et bien mélanger.
- La salade de légumineuses est parfaite pour les pique-niques! Soyez créatif! Variez vos légumineuses, vos légumes et vos assaisonnements.*

POIS CHICHES AU FOUR

Ingrédients

1 boîte de 540 ml de pois chiches rincés et égouttés
60 ml (4 c. à soupe) d'épices au choix (cajun, cari, fines herbes séchées, paprika, etc.)
45 ml (3 c. à soupe) d'huile végétale

Préparation

1. Préchauffer le four à 400° F.
 2. Rincer et sécher les pois chiches avec une serviette en papier.
 3. Dans un bol, mélanger les pois chiches, les épices de votre choix et l'huile.
 4. Verser les pois chiches sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin.
 5. Faire rôtir 50 minutes, en remuant toutes les 10-15 minutes, jusqu'à ce que les pois soient dorés et croustillants.
- Pour les petits creux! Une collation originale pour tous, sans gluten et sans lactose.*

Au Québec, le melon brodé est communément appelé cantaloup. En fait, le cantaloup est un autre fruit, très semblable au melon brodé, mais avec des côtes plus marquées.



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

Québec



croquarium
enchanter l'alimentation