

## Les petits fruits

ecollation.org

### RÉINVESTISSEMENT À LA MAISON

#### INTRODUCTION

Votre enfant a découvert en classe différents petits fruits du Québec. Il les a explorés avec tous ses sens avant de les transformer en une tornade fruitée! Poursuivez l'aventure à la maison en créant la recette personnalisée de votre famille, et en allant plus loin avec de petites expériences scientifiques sur le goût!

#### SI JE CHANGE DE FORME, M'AIMERAS-TU DE LA MÊME MANIÈRE?

Présentez à votre enfant le petit fruit de votre choix sous deux formes différentes. Invitez-le à comparer le goût de ces deux aliments. Lequel préfère-t-il? Variez la forme dans laquelle vous présentez les fruits aux enfants, selon la saison et leurs préférences!

Exemple : bleuets frais/congelés, framboises fraîches/confiture de framboise, canneberges séchées/congelées, fraises fraîches/tranches de fraises déshydratées...

#### SAVEURS ET TEMPÉRATURE : QUELQUES EXPÉRIENCES

Laissez décongeler un petit fruit congelé, puis dégustez-le. Dégustez ensuite un même petit fruit encore congelé. Lequel des deux est le plus sucré? Lequel a le plus de goût? *Et oui, le petit fruit froid apparaît moins sucré : le froid « endort » en quelques sortes les papilles, qui perçoivent alors les saveurs moins intenses!*

Pour vivre une expérience extrême : sucez un glaçon assez longtemps, puis goûtez un petit fruit frais. Comparez plusieurs fruits : bleuet, fraise, canneberge. Quelle(s) saveur(s) percevez-vous encore? *La langue engourdie par le froid, vous ne devriez plus percevoir aucune saveur des aliments... sauf l'acidité!*

#### RÉCOLTER, TRANSFORMER, CONSERVER LES PETITS FRUITS

Fraise, framboise, bleuet, canneberge, mais aussi cassis, amélanche, pimblina, mûre, gadelle, groseille, sureau, etc. Les petits fruits du Québec sont nombreux! De la fin juin à la mi-octobre, c'est le temps des récoltes : organisez une sortie en famille dans un verger pour les cueillir vous-même! Dégustez fraîche une partie de votre cueillette, et transformez le reste. Congelée, déshydratée, en confiture, en compote (congelée ou en conserve) ou encore en coulis : appropriez-vous votre cueillette! Les modes de conservation sont nombreux. En plus du plaisir immédiat de cueillir les fruits, vous pourrez vous en régaler tout le long de l'année!

#### LES MOTS POUR DÉCRIRE LES PETITS FRUITS

VUE : rond, allongé, arrondi, bombé, plat, petit, gros, rouge, mauve, violet, brun, fripé, ridé, lisse, etc.

TOUCHER : mou, dur, souple, froid, tiède, sec, collant, humide, granuleux, lisse, fripé, etc.

ODORAT : fruité, floral, végétal, épicé, etc.

GUSTATION : sucré, acide, amer, acidulée (= acide + sucré), umami, etc.



## JE PRÉPARE UNE TORNADE FRUITÉE

Pour le déjeuner, pour une collation, ou encore pour un dessert de fête!

À chaque étape de la recette, prenez le temps d'explorer avec votre enfant les ingrédients, en les décrivant, en les sentant, en les touchant! Goûtez chaque petit fruit séparément, afin de définir ensemble la quantité souhaitée. Avant de les ajouter, humez les fines herbes, la vanille, les épices et discutez ensemble d'à quoi elles vous font penser, celle(s) que vous préférez... et bien sûr, goûtez le fruit de votre travail!

### INGRÉDIENTS POUR ENVIRON 1 L DE SMOOTHIE

- 2 tasses de petits fruits congelés (fraises, framboises, bleuets, etc.)
  - Environ 2 tasses de jus de pomme
  - 50 à 100 ml de yogourt (au goût)
  - Vanille liquide, cannelle, cardamome, eau de fleur d'oranger, menthe, basilic (au goût)
  - Sirap d'érable, miel, dattes dénoyautées (au goût)
  - Petits fruits frais ou congelés pour décorer
- Selon les habiletés de l'enfant, prévoir l'aide d'un adulte pour utiliser le mélangeur

### ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Dépose dans un mélangeur robuste les petits fruits, puis le jus de pomme, jusqu'à ce que les petits fruits soient immergés. Garde quelques petits fruits pour décorer
- Ajoute le yogourt selon la texture souhaitée. Mélange jusqu'à ce que ce soit homogène, observe la transformation des couleurs
- Goûte et ajoute quelques ingrédients pour parfumer et pour sucrer... au goût. Mélange.
- Sers dans des verres, décore de petits fruits frais ou congelés, de feuilles de menthe ou de basilic.
- Porte un toast, bonne dégustation!

Transformez la recette d'une fois à l'autre en changeant la proportion et le choix des fruits et du jus, les ingrédients pour parfumer ou pour sucrer, la quantité de jus et de yogourt pour jouer sur la texture.

Impliquez votre enfant au maximum dans les différentes étapes de la recette, il sera fier de devenir un chef, bien guidé, à vos côtés!

### MA RECETTE DE SMOOTHIE

Dans mon smoothie, j'ai mis:

Type d'ingrédients	Nom	Quantité	Unité (tasse, c. à table, c. à thé...)
Petit fruit congelé			
Petit fruit congelé			
Petit fruit congelé			
Jus de fruit(s)			
Pour sucrer			
Pour parfumer			
Pour parfumer			
Pour ajouter de la texture			