

Retour aux racines

ecollation.org

RÉINVESTISSEMENT À LA MAISON

Votre enfant a découvert différents légumes-racines du Québec. Il les a explorés avec tous ses sens avant de les transformer en biscuits. Poursuivez l'aventure à la maison en les cuisinant en famille, et en allant plus loin avec une autre idée à déguster et un jeu amusant !

QU'EST-CE QUE LE GOÛT?

Le goût d'un aliment, c'est l'ensemble de toutes ses caractéristiques qui permettent de le décrire avec nos sens. Le goût implique donc autant l'apparence, la texture, l'odeur, ou le son que fait l'aliment lorsqu'on le met en bouche.

Utilisez la section *Les mots des légumes* pour vous aider à décrire toutes vos perceptions.

UN LÉGUME SOUS TOUTES SES FORMES?

Comparez le goût d'un même légume sous deux formes : carotte crue en rondelle - en bâtonnet; betterave râpée crue - en cube cuite; radis en rondelle fine - radis à croquer; concombre en rondelle épaisse - en bâtonnet; céleri en bâtonnet - en morceau, etc.

Quelle forme préférez-vous pour chaque légume ?

LÉGUMES EN FÊTE

Préparez des crudités où chaque légume aura la forme préférée de votre famille ou plusieurs formes. Privilégiez une grande variété de couleurs et amusez-vous avec la disposition pour un plateau de crudités des plus attrayants !

Saviez-vous que six couleurs et sept aliments différents dans l'assiette seraient l'idéal pour les enfants, tandis que trois aliments et trois couleurs suffisent pour mettre l'eau à la bouche des adultes ?*

LÉGUME-MYSTÈRE (MINIMUM 2 JOUEURS)

Chacun votre tour, pensez à un légume puis donnez des indices sensoriels pour le faire deviner : couleur, forme, taille, odeur, texture, son qu'il fait quand on le croque ou qu'on le coupe, etc. Laissez du temps entre chaque indice. Avec de jeunes enfants, annoncez la catégorie du légume dès le début, en l'adaptant à l'âge et aux connaissances des enfants (racine ou « pousse sous la terre » ; fleur, fruit, feuille).

Vous pouvez éventuellement accompagner le dévoilement du légume-mystère de sa dégustation.

LES MOTS DES LÉGUMES :

Vue / rond, ovale, conique, allongé, gros, petit, court, brillant, terne, homogène, hétérogène, tons de blancs, jaune, orange, rouge, rose, violet, vert, brun, etc.

Toucher / rugueux, lisse, granuleux, piquant, poilu, humide, juteux, sec, dur, mou, croquant, craquant, farineux, fibreux, etc.

Odorat / pomme de terre, chou cuit, céleri, ail, oignon, forêt (bois, terre, humus), noix (noisette, châtaigne), herbes (fraîche, sèche, fermentée, feuille), épices (poivre, estragon, persil, menthe, anis), etc.

Gustation / sucré, salé, acide, acidulée (= acide + sucré), amer, umami, brûlant, piquant, rafraîchissant, astringent, irritant, etc.

* D'après une étude scientifique de Zampollo et al. (2012) Food plating preferences of children: the importance of presentation on desire for diversity. *Acta Paediatrica*, 101, 61-66

RÉINVESTISSEMENT À LA MAISON

Je cuisine des biscuits aux légumes

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. Comparez les ingrédients secs, une fois mélangés, avec les ingrédients humides. Humez les épices et échangez sur ce à quoi elles vous font penser et laquelle vous préférez. Vous pourrez transformer les biscuits d'une fois à l'autre en changeant les légumes, les épices et les céréales (flocons). Impliquez l'enfant au maximum dans les différentes étapes de la recette, il sera fier de devenir un chef, bien guidé, à vos côtés!

INGRÉDIENTS POUR ENVIRON 15 BISCUITS :

Ingrédients du mélange sec :

1 tasse de farine
1/4 de cuillère à thé de bicarbonate de sodium
1/4 de cuillère à thé de poudre à pâte
1 pincée de sel

Ingrédients du mélange humide :

1/2 de tasse d'huile de tournesol
1/2 de tasse de cassonade
1/2 de tasse de sucre
1/2 de cuillère à thé de vanille
1 œuf battu

Les récoltes :

1/8 de tasse de carotte
1/8 de tasse de betterave
1/8 de tasse de zucchini (courgette)
1/2 tasse de flocons d'avoine

Une ou plusieurs épices en poudre (au choix) :

Cannelle, gingembre, cardamome, noix muscade,
vanille...

PRÉPARATION :

D'abord, on prépare la pâte à biscuits tous ensemble.

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).

Dans un bol, mélanger les ingrédients secs.

Ajouter graduellement les ingrédients humides aux ingrédients secs. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit homogène : c'est-à-dire quand le mélange a une seule couleur et qu'on ne voit plus les différents ingrédients!

Ajouter les récoltes au mélange.

Déposer une cuillerée de pâte par biscuit sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin. Laisser un espace d'environ 4 centimètres entre chaque biscuit.

Ensuite, chaque cuisinier ajoute sa touche personnelle sur les biscuits de son choix :

Sentir, une après l'autre, les différentes épices. Pour éviter de saturer le nez d'odeurs, prendre une petite pause entre chaque, et respirer sa peau ou son vêtement pour « remettre à zéro » le nez!

Choisir la ou les épices préférées (ou aucune) et saupoudrer sur les biscuits.

Mettre au four durant 10 à 15 minutes.