## LES METS SUCRÉS

## LES COOKIES SPÉCIAL RÉUSSITE SANS BALANCE Par Michelle, animatrice RPAM

#### Ingrédients

1 verre de sucre

1 sachet de sucre vanillé

2 verres de farine

125g de beurre

1 œuf

Pépites de chocolat

## Matériel pour cette recette

Mini-four

Plat four, plat profond, cuillère bois, fouet, plateau doré

Petites assiettes, couteau plastiques et adultes, verres, petites cuillères

- Papier sulfurisé



Faire fondre le beurre. Laisser un peu refroidir.

Mélanger avec l'œuf.

Mélanger le reste puis ajouter l'œuf et le beurre

Disposer sur une plaque beurrée ou papier sulfurisé (assez espacé)

Four 200° (6-7) entre 5 et 8 min

### En activité avec les enfants :

Disposer des bols avec du beurre fondu devant les enfants. Battre un œuf et le répartir dans chaque bol (à vue de nez !) Les enfants mélangent, touillent et patouillent.

Rajouter un peu de farine et du sucre vanillé (à vue de nez !), puis quelques pépites de chocolat... en veillant à bien laisser 2-3 pépites pour goûter

Et vous ? Vous pouvez faire la préparation en même temps que les enfants dans un saladier, en suivant les bonnes proportions de la recette. Cela vous permet de voir la consistance, produit après produit... pour tenter de retrouver la même dans chaque bol d'enfant. Chaque fois que vous rajoutez un produit dans votre saladier, vous mettrez le même dans chaque bol d'enfant.

Lorsque vous disposez sur la plaque du four, mettez bien de côté celui de Louison, celui de Léonore et celui d'Ewenn... ils adorent manger ceux qu'ils ont confectionné... en plus du reste (mais pas trop !)

## LA SALADE DE FRUITS Par des animatrices du RPAM

### Ingrédients

Fruits de saison (pommes, kiwis, clémentines...)
Jus : 3 oranges, vanille

### Matériel pour cette recette

Presse orange

Plat profond, cuillère bois, plateau doré Petites assiettes, couteau plastiques enfants et adultes, économes adulte

Contenant pour ramener la salade de fruits.



- Présenter la recette du jour aux enfants. Mettre sur une table les aliments en présentation pour que les enfants au fur et à mesure qu'ils arrivent puissent voir les aliments présentés de manière visuelle agréable (sur plateau dorée)
- Commencer par le découpage des fruits. Ils sont présentés cette fois au centre de la table. Les enfants choisissent ceux qu'ils désirent. L'adulte est présent pour aider mais en aucun cas pour faire à la place de l'enfant. Si besoin valoriser les compétences des enfants de cette âge qui sont en capacité avec un couteau plastique de découper, de gratter, sinon d'arracher avec les mains. Mettre les fruits une fois découpée dans le plat. Réserver.
- Presser le jus d'orange : chacun son tour, laisser au maximum faire les enfants en mettant juste la main de l'adulte sur la leur si besoin de presser un peu plus fort. Les laisser verser le jus même si dégâts!
- Présentation de la vanille : odorat et aspect visuel des grains de vanille. A jouter les grains au jus.
- Quand la salade est terminée, transvaser un peu de salle dans contenants pour chaque enfant



En fin d'activité, tous les enfants et adultes présents participent au nettoyage des tables. Le plat est présenté aux enfants en précisant qu'ils pourront déguster par exemple pour leur dessert.

Les adultes ont à disposition la recette du jour et de la documentation (articles, documents de prévention) autour de l'alimentation.



Ce livret a été élaboré par des animatrices RPAM et par des Assistantes Maternelles, suite aux ateliers « La Tite' Dégust » qui se sont déroulés en mai 2019.

Merci à tous les parents, aux professionnelles et aux enfants qui ont participé!

Qui n'a jamais eu la sensation de préparer toujours les mêmes plats?

Ce livret donne quelques idées supplémentaires pour stimuler les papilles des grands et des tout-petits. Mieux encore, les recettes proposées comportent des conseils pour élaborer ces quelques mets avec les enfants : une expérience et des découvertes qui leur plaira certainement, qui attisera leur curiosité et qui stimulera leurs papilles !

Bonne lecture... et bon appétit!

RPAM Site de Belle-Isle-en-Terre 15 rue Crec'h Ugen Michelle Azzopardi Tél. 02 96 43 31 04 / 06 30 48 80 99 rpam.biet@guingamp-paimpol.bzh www.guingamp-paimpol-agglo.bzh







## LES METS SALÉS

## LA SOUPE LÉGUMES/FROMAGE & PAIN AUX CÉRÉALES Par des animatrices RPAM

### **Ingrédients**

Soupe:

8 Courgettes

3 carrés de fromage «Vache qui rit»

Sel, poivre

Fromage de chèvre

Pain:

Farine à graines, levure spéciale pain, eau

## Matériel pour cette recette

Plaque électrique et mini-four

Cocotte minute (voir qui amène), mixeur, louche, Plat profond

Petites assiettes, couteau plastiques et adultes, verres, petits bols, petites cuillères

Aluminium, contenants style Tupperware pour



- Présenter la recette du jour aux enfants. Mettre sur une table les aliments en présentation pour que les enfants au fur et à mesure qu'ils arrivent puissent voir les aliments présentés de manière visuelle agréable (sur plateau doré)
- Commencer par la soupe. Les courgettes sont présentées cette fois au centre de la table. Les enfants choisissent ceux qu'ils désirent. L'adulte est présent pour aider mais en aucun cas pour faire à la place de l'enfant. Si besoin valoriser les compétences des enfants de cette âge qui sont en capacité avec un couteau plastique de découper, de gratter, sinon d'arracher avec les mains. Mettre les légumes une fois découpée dans le plat (cocotte minute). Ajouter l'au pour qu'elle recouvre les légumes. Saler, poivrer.
- Mettre la cocotte sur plaque électrique.
- Nettoyer la table et jeter les détritus
- Elaboration du pain. Chaque enfant va faire son petit pain. Mettre dans plat commun la farine et la levure : verser d'abord en petite quantité dans des verres pour que chaque enfant transvase dans le plat. Ajouter de l'eau progressivement sur le même principe : ce sont les enfants qui font.
- Lorsque la pâte est prête mettre dans les assiettes de chaque enfant un peu de farine et distribuer une partie de la pâte. Dire aux enfants qu'il faut malaxer cette pâte. Les laisser un certain temps profiter de cette manipulation et faire la forme (ou non) qu'ils désirent. Sur la plaque du four mettre feuille d'alu et mettre chaque pain des enfants en cuisson.



En fin d'activité, tous les enfants et adultes présents participent au nettoyage des tables et rangement des jeux. Cette fois dégustation de la recette sur place. Les enfants peuvent repartirent avec leur morceau de pain non manger et prévoir de petits contenants fermés pour qu'ils ramènent de la soupe à la maison.

Les adultes ont à disposition la recette du jour et de la documentation (articles, documents de prévention) autour de l'alimentation.

## LE CRUMBLE SALÉ AUX LÉGUMES Recette testée en animation RPAM

## **Ingrédients**

6 Tomates

2 Courgettes

1 Oignon

Poivron tricolore

Fromage de chèvre

Pâte crumble: parmesan, farine, beurre, sel

### Matériel pour cette recette

Plaque électrique et mini-four Poêle, plat four, cuillères bois, plateau doré Petites assiettes, couteau plastiques et adultes, Barquettes aluminium



- Présenter la recette du jour aux enfants. Mettre sur une table les aliments en présentation pour que les enfants au fur et à mesure qu'ils arrivent puissent voir les aliments présentés de manière visuelle agréable (sur plateau dorée)
- Commencer par le découpage des légumes. Ils sont présentés cette foi au centre de la table. Les enfants choisissent ceux qu'ils désirent. L'adulte est présent pour aider mais en aucun cas pour faire à la place de l'enfant. Si besoin valoriser les compétences des enfants de cette âge qui sont en capacité avec un couteau plastique de découper, de gratter, sinon d'arracher avec les mains. Mettre les poivrons et oignons dans une casserole avec huile pour faire revenir un peu et réserver le reste.
- Nettoyer la table et jeter les détritus
- Elaboration de la pâte. Chaque enfant a dans une assiette plastique les éléments pour faire la pâte crumble. Montrer au groupe la manipulation avec les mains. Souligner de laisser à certains enfants le temps de rentrer en contact avec la matière.
- Dans le plat mettre les légumes réservés, les poivrons et oignons et le fromage de chèvre (qu'ils auront découpé). Demander aux enfants de saupoudrer leur pâte sur le plat.
- Cuisson pendant 25-30 minutes
- Pendant le temps de cuisson activités liées à l'atelier cuisine : Dinette, histoire autour de l'alimentation, manipulation, fruit à découper en bois, encastrement alimentation....Variable.

En fin d'activité, tous les enfants et adultes présents participent au nettoyage des tables et rangement des jeux. Le plat est présenté aux enfants. Recommandation autour du danger de se brûler. Chaque enfant repart avec une portion du crumble pour le midi (barquettes aluminium). Les adultes ont à disposition la recette du jour et de la documentation (articles, documents de prévention) autour de l'alimentation.



## LE GÂTEAU SURPRISE SUCRÉ/SALÉ Par Stéphanie, Assistante Maternelle de Tréglamus

## Ingrédients

400g de courgette épluchée

4 oeufs

130g sucre roux

50g farine

50g poudre d'amandes

1/2 sachet levure chimique

2 cuillères à soupe de cacao amer

200g chocolat pâtissier

### Matériel pour cette recette

Râpe, couteau, récipient

Casserole ou micro-ondes



Préchauffer le four à 180 °

Râper la courgette finement et mettre dans une passoire pour faire dégorger.

Mélanger les oeufs et le sucre dans un saladier.

Rajouter la farine, la levure, le cacao amer, l'amande en poudre et la pincée de sel puis bien remuer.

Faire fondre le chocolat noir au bain marie ou au micro-ondes.

Rajouter à la préparation et bien remuer. Ajouter les courgettes égouttées puis remuer.

Mettre dans un moule à manquer et cuire pendant environ 30/40 minutes.

Super moelleux, on ne sent pas la courgette. Les enfants adorent le préparer et le manger !

## LA MOUSSE BANANES/CAROTTES Par Stéphanie, Assistante Maternelle de Tréglamus

## Ingrédients

1/4 de banane bien mûre

Servez nature en dessert

1 jeune carotte

1 citron

Matériel pour cette recette

Mixeur

Râpe, couteau, récipient



Epluchez la banane et coupez-la en rondelles au-dessus du bol du mixeur. Lavez la carotte, pelez-la et râpez-la grossièrement puis ajoutez-la à la banane. Ajoutez 3 gouttes de citron et mixez jusqu'à obtention d'une mousse homogène.

## FAR BRETON REVISITÉ Par des animatrices RPAM

## Ingrédients

Pruneaux, Pommes,

Fruits secs (abricots, raisins...)

Farine

Oeufs

Lait Sucre

ONSE S

Beurre pour le plat

## Matériel pour cette recette

Mini-four

Plat four, plat profond, cuillère bois, fouet, plateau doré

Petites assiettes, couteau plastiques et adultes,

verres, petites cuillères

- Aluminium



- Présenter la recette du jour aux enfants. Mettre sur une table les aliments en présentation pour que les enfants au fur et à mesure qu'ils arrivent puissent voir les aliments présentés de manière visuelle agréable (sur plateau dorée)
- Beurrer le plat avec les enfants.
- Commencer par le découpage des fruits. Ils sont présentés cette fois au centre de la table. Les enfants choisissent ceux qu'ils désirent. L'adulte est présent pour aider mais en aucun cas pour faire à la place de l'enfant. Si besoin valoriser les compétences des enfants de cette âge qui sont en capacité avec un couteau plastique de découper, de gratter, sinon d'arracher avec les mains. Mettre les fruits une fois découpée dans le plat. Réserver.
- Nettoyer la table et jeter les détritus
- · Elaboration de la pâte. Dans un plat commun (profond) proposer aux enfants qui souhaitent de casser les œufs chacun leur tour. Proposer de mélanger sur le même principe. Lydie prépare les proportions et verse à chaque enfant un peu de lait, de sucre et de farine. Ils versent leur verre contenant dans le plat profond commun et mélangent à tour de rôle.
- Quand la pâte est prête l'adulte verse dans le plat de fruits qui étaient réservés.
- Cuisson pendant 25-30 minutes
- Pendant le temps de cuisson activités liées à l'atelier cuisine : Dinette, histoire autour de l'alimentation, manipulation, fruit à découper en bois, encastrement alimentation....Variable



# LES METS SALÉS

## SABLÉS DE NOËL CORCÉS Par des animatrices RPAM

## Ingrédients

Farine

Beurre

Sucre

Écorces citron ou orange

Cannelle

Pépites chocolat

### Matériel pour cette recette

mini-four

Emporte-pièces en alu et plastique pour les

formes

Petites assiettes, verres

Aluminium



- Présenter la recette du jour aux enfants. Mettre sur une table les aliments en présentation pour que les enfants au fur et à mesure qu'ils arrivent puissent voir les aliments présentés de manière visuelle agréable (sur plateau dorée)
- Faire une pâte commune dans un plat profond : répartir la quantité de farine, de sucre dans le verre de chaque enfant qui mélange le contenu
- Dans les assiettes de chaque enfant déposer une quantité de se mélange et leur donner un morceau de beurre chacun. Les enfants mélangent alors et font la pâte avec leurs doigts. Rappeler aux adultes que chaque enfant va se comporter selon ses appréhensions, ses envies et ne pas forcer à mettre les mains si c'est trop difficile. L'adulte peut montrer à l'enfant en manipulant lui-même.
- Quand les enfants ont suffisamment manipulé la pâte amener sur la table la cannelle. Faire sentir à chaque enfant. Proposer de l'utiliser ou non pour leur sablés. Amener ensuite les pépites de chocolat et proposer la même chose.
- Proposer ensuite les emportes pièces pour les enfants en capacités. Selon l'âge et l'envie le sablé prendre une forme différente.
- Mettre les sablés prêts des enfants sur la plaque du four recouverte d'alu et mettre à cuir. Bien surveiller car rapide (10 minutes environ).
- Nettoyer la table et jeter les détritus
- Pendant le temps de cuisson activités liées à l'atelier cuisine : Dinette, histoire autour de l'alimentation, manipulation, fruit à découper en bois, encastrement alimentation....Variable.



En fin d'activité, tous les enfants et adultes présents participent au nettoyage des tables et rangement des jeux. Les enfants repartent avec leurs sablés dans l'alu en précisant d'attendre le dessert pour laisser le temps que cela refroidissent.

Les adultes ont à disposition la recette du jour et de la documentation (articles, documents de prévention) autour de l'alimentation.

## Vos contacts RPAM



#### **RPAM de Bégard**

Rue George Sand 22140 BÉGARD 02 96 45 35 93 rpam.begard@guingamp-paimpol.bzh

## RPAM de Belle-Isle-en-Terre

15 rue Crec'h Ugen 22810 BIET 02 96 43 31 04 / 06 30 48 80 99 rpam.biet@guingamp-paimpol.bzh

#### **RPAM de Bourbriac/Callac**

Rue Louis Morel 22160 CALLAC 06 76 12 11 33 rpam.callac@guingamp-paimpol.bzh

### **RPAM de Guingamp**

22 rue de la Poste 22970 PLOUMAGOAR 02 96 11 10 31 / 06 71 90 34 76 rpam.guingamp@guingamp-paimpol.bzh

#### **RPAM de Paimpol**

7 Rue Jean Moulin 22500 PAIMPOL 02 96 55 05 51 rpam.paimpol@guingamp-paimpol.bzh

#### **RPAM de Pontrieux**

Rue de Traou Meledern 22260 PONTRIEUX 02 96 11 20 80 / 06 30 48 88 97 rpam.pontrieux@guingamp-paimpol.bzh