

Cuisiner avec les enfants



Vous cherchez une activité passionnante à faire à la maison avec vos enfants? Pourquoi pas la cuisine? Pour cuisiner avec des enfants, nul besoin d'investir beaucoup de temps et d'efforts. Que vos enfants soient des tout-petits ou des ados, ils adoreront exprimer leur créativité dans la cuisine. Lisez ce texte pour savoir pourquoi il est important de cuisiner avec vos enfants. Vous y trouverez aussi des recettes et des conseils futés pour faire d'une activité culinaire une grande fête familiale.

Pourquoi cuisiner avec vos enfants?

Faire la cuisine, c'est à la fois s'instruire et s'amuser! Si vos enfants mettent la main à la pâte dès maintenant, il est fort probable qu'ils gardent cette bonne habitude en vieillissant. Voici quelques bonnes raisons d'encourager vos enfants à cuisiner.

Perpétuer des traditions familiales

Préservez vos traditions culturelles en montrant à vos enfants à préparer des recettes transmises de génération en génération. Dans la cuisine, parlez-leur de la personne qui vous a appris à cuisiner et de

vos recettes traditionnelles préférées. Vous pouvez même offrir en cadeau à votre enfant des recettes que vous aurez recueillies auprès des membres de votre famille.

Apprendre ensemble en cuisinant

Pour vos enfants, cuisiner est une occasion d'apprendre une multitude de choses. Ils approfondiront leurs connaissances à plusieurs égards :

- Santé – Qu'est-ce qui fait qu'un repas ou une collation équilibré pour la santé?
- Langues – Comment lire une recette ou rédiger une liste d'épicerie?
- Mathématiques – Comment mesurer des ingrédients et travailler avec des fractions?
- Sciences – Que se passe-t-il quand on fait bouillir un œuf ou qu'on fait du pain?
- Sciences humaines – Quels aliments sont produits au Canada et ailleurs dans le monde?
- Habileté à manipuler les aliments – Comment touiller, hacher, pétrir, verser et déposer un mélange à la cuiller?
- Sociabilité – Comment travailler en collaboration, attendre son tour et partager les ustensiles?

Passer des moments agréables ensemble

Cuisiner est un moyen facile de passer plus de temps avec vos enfants. Après une dure journée de travail, c'est la manière idéale de se réunir. La fin de semaine, c'est une façon relaxante de s'amuser en famille.

Les ingrédients de la réussite

Pour que faire la cuisine avec vos enfants soit une expérience profitable et amusante, suivez ces conseils.

- La sécurité avant tout. Comme bien d'autres endroits dans la maison, votre cuisine présente des dangers.
- Supervisez vos enfants en tout temps.
- Le lavage des mains. Enseignez à vos enfants pourquoi, comment et quand bien se laver les mains avant de commencer à cuisiner.
- Une simplicité enfantine. Choisissez des recettes que vos enfants peuvent vous aider à faire.
- Prenez le temps qu'il faut. Prévoyez plus de temps que si vous faisiez seul la recette.
- Confiez une tâche aux enfants. Les enfants apprennent beaucoup plus par l'action que par l'observation. Attribuez-leur toutes les tâches qu'ils peuvent exécuter. S'ils semblent éprouver des difficultés, offrez-leur un coup de main.

- Gardez un chiffon humide à portée de main. Aidez vos enfants à nettoyer leurs dégâts plutôt que de le faire à leur place.
- Ne tenez pas pour acquis que vos enfants mangeront ce qu'ils ont préparé. Vos enfants auront plus le goût de cuisiner s'ils savent qu'ils ne seront pas obligés de goûter à tout ce qu'ils préparent.
- Aménagez une cuisine adaptée aux enfants. Organisez votre cuisine de manière à ce que vos enfants puissent cuisiner de façon plus autonome (sous votre supervision). Vous avez peut-être besoin d'un solide tabouret ou d'un tiroir rien que pour eux qui contient leur boîte à lunch, des contenants réutilisables, un bol de plastique, une assiette et de la coutellerie.

Quatre idées appétissantes

1. Délice au poisson

Mélangez les ingrédients suivants :

- 250 ml (1 tasse) de purée de patates douces
- 1 œuf battu
- 125 ml (½ tasse) de chapelure
- 5 ml (1 c. à thé) d'aneth
- 1 boîte de saumon à faible teneur en sodium (égoutté, la peau retirée et les os écrasés)

Prélevez une cuiller à soupe du mélange, formez une boule, puis aplatissez-la légèrement. Répétez l'opération avec le reste du mélange. Faites cuire les galettes de saumon à la poêle à feu moyen, de 2 à 3 minutes de chaque côté. Servez avec la trempette préférée de vos enfants. Pour les plus petits : Les jeunes enfants pourront vous aider à toutes les étapes, sauf celle de la cuisson. Ils aimeront particulièrement piler les patates douces. Pour les plus grands : Sous votre supervision, ils peuvent faire la recette au complet.

2. Petits pains au chili et fromage

Le chili est une façon savoureuse de présenter les légumineuses aux enfants, à la condition que la sauce soit modérément épicée. Tranchez le quart d'un petit pain de blé entier et retirez un peu de mie. Remplissez avec du chili et garnissez de fromage râpé. Faites griller au four, puis dégustez! Pour les plus petits : Utilisez des petits pains au lait au lieu d'un petit pain régulier. Invitez les enfants à goûter à des haricots rouges en conserve ou cuits. Faites-leur saupoudrer le fromage sur le chili. Pour les plus grands : Les enfants plus vieux peuvent faire la recette au complet, à condition d'être supervisés pendant qu'ils coupent le pain et utilisent le four.

3. Sandwich aux fruits et au beurre d'arachide

Sur votre pain de blé entier préféré, étendez du beurre d'arachide, d'amande, de soja ou de tournesol. Recouvrez de bananes en tranches ou en purée ou usez d'imagination en utilisant des tranches de pommes, de poires ou de fraises. Pour les plus petits : Utilisez du pain aux raisins ou du pain aux bananes, pour leur faire plaisir. Demandez à vos enfants s'ils veulent que leur sandwich soit coupé en carrés ou en triangles. Pour les plus grands : Achetez du beurre de noix. Demandez à vos enfants de fermer les yeux et de dire s'ils sentent la différence entre l'odeur du beurre de noix et celle du beurre d'arachide.

4. Salade en vrac

Déposez dans quelques bols divers ingrédients pour la salade : feuilles de laitue romaine déchiquetées, tranches de carottes, de poivron, de concombre et de céleri, fleurons de brocoli et de chou-fleur et tomates cerise, par exemple. Laissez vos enfants choisir leurs légumes préférés et les déposer dans un sac de taille moyenne à fermeture par pression et glissière. Servir avec une vinaigrette préférée. Au moment du repas, l'enfant verse la vinaigrette dans le sac, le referme, puis l'agite. Pour les plus petits : Demandez-leur de nommer leurs légumes favoris et d'expliquer pourquoi ils les aiment. Ensuite, énumérez à votre tour ceux que vous préférez. Pour les plus grands : Demandez-leur s'ils savent quels légumes sont cultivés localement et lesquels ne le sont pas.