

Fiche activité n° 6 : La cuisine

Pourquoi cuisiner avec les enfants ?

Direction Education

Réaliser une recette	En laissant vos enfants vous aider, vous leur apprenez à être attentifs et à suivre les étapes d'une recette. Vous prenez du plaisir ensemble.
Favoriser l'autonomie de l'enfant	Accompagnez et encouragez vos enfants à faire seul. En laissant vos enfants goûter chaque ingrédient, ils développent leur goût. Recette réalisable seul dès 8-10 ans.









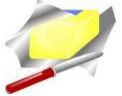


Le gâteau au yaourt

<p>Les ingrédients</p> <p>1 Yaourt 2 œufs Huile</p> <p>Levure Sucre Farine</p>	<p>Le matériel</p> <p>Un saladier Un moule</p> <p>Un Fouet Une Cuillère</p>
---	--

<p>Un Yaourt</p> <p>Verser le pot de yaourt dans le saladier.</p>	<p>Mettre 2 pots de sucre dans le saladier.</p> <p>Ajouter les œufs + Mélanger</p>
<p>Mettre 3 pots de farine dans le saladier.</p> <p>Ajouter la levure puis remuer.</p>	<p>Ajouter un demi pot d'huile et mélanger.</p>
<p>Verser la pâte dans le moule.</p>	<p>Si tu es un enfant, demande à un adulte de réaliser cette étape</p>

Le gâteau à la carotte

OBJECTIF	QUEL INTERET
Réaliser une recette	En laissant vos enfants vous aider, vous leur apprenez à être attentifs et à suivre les étapes d'une recette. Vous prenez du plaisir ensemble. En laissant vos enfants goûter chaque ingrédient, ils développent leurs sens (goût, toucher, odorat...).
Cuisiner des légumes	En cuisinant une version sucrée de certains légumes avec vos enfants, ils prendront plaisir à redécouvrir différemment les légumes.

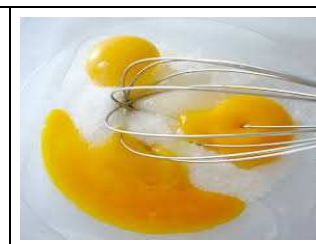
Ingrédients	Matériel
 4 œufs	 2 saladiers
 300gr de carottes	 1 batteur
 200 gr de farine	 1 fouet
 Levure	 1 moule à muffin
 20 gr de beurre	 1 cuillère
 Sucre	



Séparer les blancs des jaunes d'œufs.



Monter les blancs en neige avec le batteur ou un fouet et mettre au frais.



Mélanger les jaunes et les 140 gr de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.



Ajouter aux jaunes : 300 gr de carottes râpées ; 200 gr de farine et 1 sachet de levure chimique puis mélanger.



Mélanger délicatement les blancs en neige au mélange de carottes.



Beurrer un moule à muffin avec les 20gr de beurre.



Mettre au four 20 à 30 minutes à 200°C, thermostat 7.