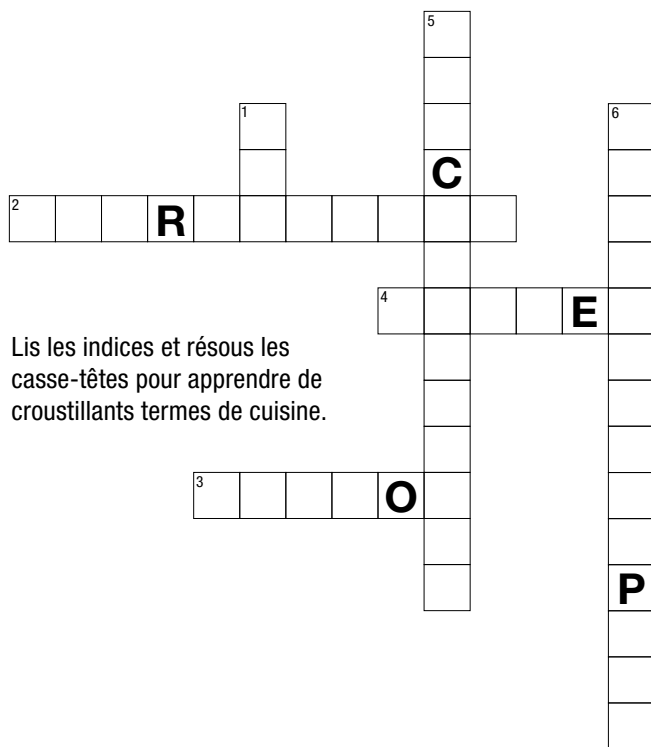


# CUISINE-O-RAMA

**Pourquoi te mettre à cuisiner?** Pour le plaisir de déguster les délicieuses choses que tu vas créer. Il suffit d'allier un peu de savoir-faire à des idées géniales de recettes savoureuses, et miam! Tu vas pouvoir cuisiner et savourer... tout simplement! Nos jeux-questionnaires mettront du piquant dans ton assiette et inspireront le chef qui sommeille en toi.



## MOTS CROISÉS SUR LES BASES DE LA CUISINE



Lis les indices et résous les casse-têtes pour apprendre de croustillants termes de cuisine.

1. Aliments coupés en petits morceaux de taille égale.
2. Cuire rapidement dans une poêle à frire ou un poêlon avec un peu de beurre ou de l'huile.
3. Ajouter quelques gouttes de ce produit frais donne un goût fantastique au riz, aux pommes de terre et aux autres légumes, sans avoir à utiliser de la sauce soya ou du sel.
4. Dans certaines recettes, on utilise ce terme pour décrire  $\frac{1}{6}$  de cuillère à thé ou 0,5 ml d'ingrédients secs comme les épices.
5. Ajouter quelques gouttes de ce produit rouge donne du piquant et rehausse la saveur des soupes, des nouilles et des œufs brouillés.
6. Façon saine de cuisiner les légumes en les plaçant *au-dessus* de l'eau bouillante (une cuisson trop longue dans l'eau bouillante leur fera perdre leurs éléments nutritifs).

RÉPONSES : 1. Dés; 2. Faire sauter; 3. Citron; 4. Pincée; 5. Sauce piquante; 6. Cuire à la vapeur.

## TOURBILLON DE SAVEURS

Prépare un lait frappé décadent et bon pour toi en quelques minutes. Essaie d'associer les quantités aux ingrédients. Regarde les réponses ci-dessous, et essaie la recette – tu vas adorer! Donne deux portions.

### LAIT FRAPPÉ COLORÉ

- |                                       |                               |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| <b>A</b> 2 tasses (500 ml)            | <b>1</b> banane               |
| <b>B</b> 1,5 tasse (375 ml)           | <b>2</b> yogourt nature       |
| <b>C</b> 1 (à couper en morceaux)     | <b>3</b> lait                 |
| <b>D</b> $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) | <b>4</b> framboises congelées |
| <b>E</b> $\frac{1}{4}$ tasse (60 ml)  | <b>5</b> jus d'orange         |

Au mélangeur, réduis en purée tous les ingrédients jusqu'à ce que la consistance soit lisse.  
*Déguste!*

### IDÉE DE GÉNIE

Ajoute 2 c. à table (30 ml) de flocons d'avoine pour obtenir une texture plus épaisse et plus de fibres qui calment la faim.

RÉPONSES : A - 3; B - 4; C - 1; D - 2; E - 5.

# NOURRIS TA CRÉATIVITÉ

Tu aimes manger d'incroyables collations après l'école? Voilà une bonne raison de t'intéresser à la cuisine. Les recettes ci-dessous sont super faciles à réaliser. Lis-les et trouve les ingrédients mystères qui font que chaque bouchée est exquise, puis file à la cuisine!

## CHAUD, C'EST COOL

Essaie cette délicieuse boisson instantanée. Mélange  $\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) de **lait nature** avec  $\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) de **lait au chocolat** dans une grande tasse. Chauffe le tout au micro-ondes à intensité élevée. Ajoute quelques gouttes : **Quel** est l'extrait (on l'achète en petite bouteille à l'épicerie) qui donne une touche de « fraîcheur »?

### INGRÉDIENT MYSTÈRE :

Extrait de \_\_\_\_\_

### TRUC « QUE C'EST BON »

D'autres extraits, comme ceux de noisette, d'amande ou d'orange sont tout aussi délicieux. Sers-toi de ton imagination et expérimente! Boire du lait chaque jour, ça aide à combler tes besoins en calcium et en vitamine D, deux nutriments importants pour garder des os solides et des dents en santé.

## TREMPETTE AU BEURRE D'ARACHIDE HALLUCINANTE

C'est tellement bon! Mélange les ingrédients suivants jusqu'à ce que tu obtiennes une consistance lisse :  $\frac{1}{4}$  de tasse (60 ml) de **yogourt grec nature**, 2 c. à soupe (30 ml) de **beurre d'arachide**, 1 c. à thé (5 ml) de **miel**, 1 goutte d'**extrait de vanille** et quelques pincées de **quelle** délectable épice rouge-brun?

### INGRÉDIENT MYSTÈRE :

### TRUC « DÉGUSTATION DIVINE »

C'est tellement bon avec une pomme, une poire ou une pêche. Cette trempette remplie de protéines te fournira de l'énergie plus longtemps.

## PAS DE BÉMOL POUR LE GUACAMOLE

Vite fait, fantastique et plein de saveur. Coupe un **avocat** en deux, retire la chair à l'aide d'une cuillère, dépose-la dans un bol et écrase-la avec une fourchette. Ajoute une petite **tomate** coupée en dés et quelques gouttes de **citron** frais ou de **quel** autre jus, puis mélange le tout.

### INGRÉDIENT MYSTÈRE :

\_\_\_\_\_

### TRUC « IRRÉSISTIBLEMENT GOURMAND »

Trempe des morceaux de légumes crus ou de pain pita de blé entier grillé pour obtenir une délicieuse dose de vitamine E, un élément nutritif qui contribue à te donner une peau et des cheveux en santé.

REFOINCES : Menthe, cannelle, lime.

# ŒUFABULEUX

Le moment est venu de donner un coup de pouce à ta carrière de chef en herbe. Voici une recette qui t'explique étape par étape comment préparer rapidement et facilement un bon sandwich pour le déjeuner. Tu peux faire durer le plaisir en répondant aux jeux-questionnaires préparés d'après des éléments de la recette. Amuse-toi!

**1 USTENSILES :** Recompose les mots ci-dessous, pour savoir de quels ustensiles de cuisine tu auras besoin.

Petite **opêle à erfri** antiadhésive

**patslue** non métallique \_\_\_\_\_

petit **obl** \_\_\_\_\_

**ttercuhofe** \_\_\_\_\_

**eutaouc** bien aiguisé \_\_\_\_\_

planche à **oéperudc** \_\_\_\_\_

MOTS CACHÉS SONT : poêle à frire / spatule / bol / fourchette / couteau / découper

**FÉLÉ, MON COCO?** Les 100 plis du chapeau traditionnel, ou « toque », que portent les chefs représentent le nombre de manières dont un chef sait cuisiner un œuf.

**TRUC DE DÉGUSTATION :** Pour obtenir un sandwich encore plus fabuleux, ajoute de délicieux légumes comme la tomate, le poivron, la laitue. Accompagne-le du guacamole maison que tu as préparé. *Génial!*

## 2 PRÉPARE TOUS LES INGRÉDIENTS ET DÉPOSE-LES SUR LE COMPTOIR DE LA CUISINE AVANT DE COMMENCER

### Ingrédients

1 muffin anglais de blé entier	1 œuf
1 c. à thé (5 ml) de beurre	Sauce piquante
1 oignon vert, coupé en rondelles	3 c. à soupe (45 ml) de fromage râpé

## 3 PLACE LES DIRECTIVES DE PRÉPARATION DANS LE BON ORDRE ET TU SAURAS EXACTEMENT COMMENT PROCÉDER.

- Laisse refroidir un peu, prends une bonne bouchée et savoure ton œuvre. *Miam!*
- Éteins le rond de la cuisinière, glisse l'œuf sur une moitié de muffin et place l'autre moitié sur le dessus.
- Verse le mélange d'œuf dans la poêle. Incline la poêle un peu pour répartir le mélange uniformément. Laisse cuire environ une minute. Prends la spatule pour retourner ton mélange et laisse-le cuire une autre minute.
- Casse l'œuf dans un bol. Ajoute le fromage et quelques gouttes de sauce piquante. Mélange avec une fourchette.
- Dépose le beurre dans la poêle. Une fois le beurre fondu et lorsqu'il commence à grésiller, ajoute l'oignon vert et remue une fois.
- Place une petite poêle à frire sur la cuisinière et allume le feu à moyen-élevé. Fais griller les deux moitiés de muffin anglais dans le grille-pain.

REPONSE : Commence par la sixième consigne et termine par la première.



**NUTRITION**  
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA



Organisé par Les diététistes du Canada et les diététistes de votre région

Tu as le goût d'apprendre d'autres trucs? Visite

[moisdelanutrition.ca](http://moisdelanutrition.ca)