



Le fermier : une excellente idée de collation!



Ingrédients

- 1 chou vert (ou rouge)
- Botte de persil frais
- 2 olives noires
- 1 concombre
- Lanière de poivron rouge
- 2 champignons
- Des légumes, au choix, pour une trempette

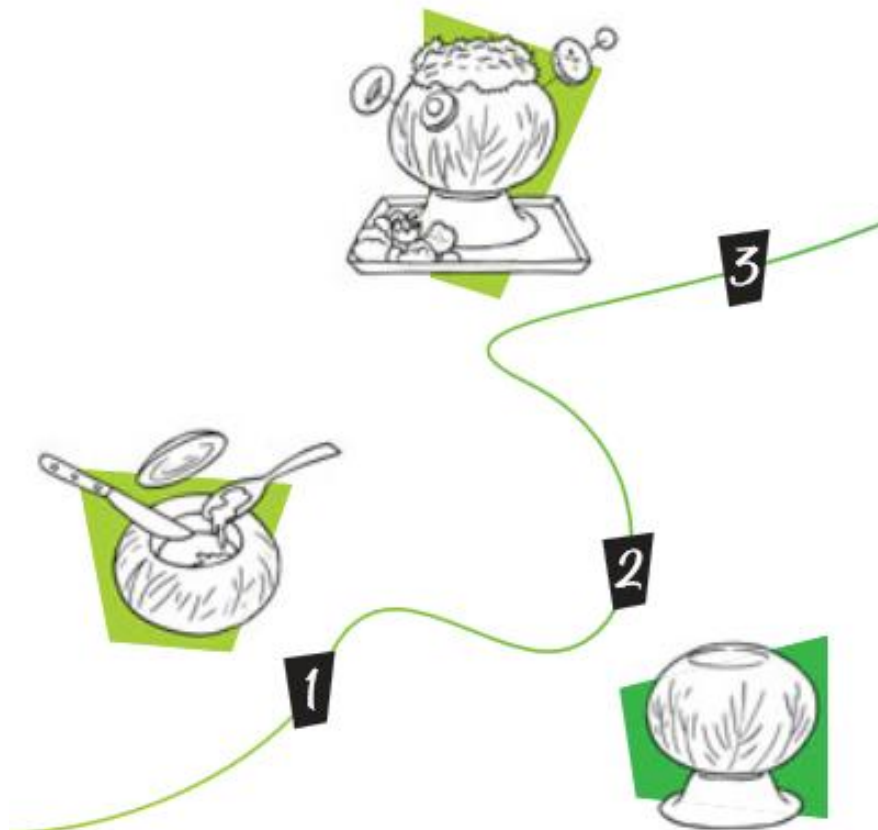
Valeurs nutritive

Le chou rouge est une excellente source de vitamine C et d'acide folique, ainsi qu'une bonne source de potassium.



Étapes de réalisation

1. Nettoyez, coupez et présentez les légumes crus dans un plateau.
2. Coupez le haut du chou, évidez-le et remplissez-le d'une trempette.
N.B : Voir la recette de la trempette du fermier en page 3.
3. Remettez le couvercle. Décorez le chou en fixant :
 - a. deux rondelles de concombre et deux olives noires avec des cure-dents pour les yeux;
 - b. deux champignons pour les oreilles;
 - c. un peu de persil pour le nez ;
 - d. un morceau de poivron rouge pour la moustache;
 - e. une botte de persil pour les cheveux.
4. Déposez le chou sur un bol renversé pour qu'il surplombe le plateau de légumes.
5. Au moment de servir, enlevez le couvercle pour présenter la trempette.



Trempelette du fermier¹



Ingrédients

- 1 paquet d'épinards
- 1 ½ tasse de crème sûre
- 1 tasse de mayonnaise
- 3 échalotes hachées finement
- 1 enveloppe de soupe aux légumes déshydratée
- Fines herbes, au goût



Étapes de réalisation

1. Coupez les épinards en petits morceaux.
2. Mélangez la mayonnaise, la crème sûre et la soupe aux légumes dans un grand bol.
3. Ajoutez les épinards coupés et les échalotes hachées.
4. Et maintenant, trempelette! Trempez vos légumes préférés, mais aussi des craquelins de blé ou encore de petits pitas de blé.

¹ Recette tirée de : Éducatout, Programmation sur le thème des animaux de la ferme, *Trempelette du fermier*, page consultée en ligne, <http://www.educatout.com/activites/themes/les-animaux-de-la-ferme.htm>.



Mini-sondage à propos de la recette

1. Comment qualifieriez-vous la participation des enfants et leur intérêt?
 - Excellente participation, ils étaient très enthousiastes.
 - Bonne participation, ils étaient enthousiastes.
 - Ni bonne, ni mauvaise; ça ne leur faisait ni chaud ni froid.
 - Mauvaise, il fallait souvent les motiver à continuer la recette.
 - Très mauvaise, ils n'étaient pas intéressés par la recette.

2. La recette est-elle à refaire telle quelle? Sinon, quelles sont les améliorations à apporter?
 - Oui
 - Non

3. Est-ce que d'autres variantes à la recette seraient envisageables? Si oui, expliquez-les en quelques lignes.
