



Mon lapin



Ingrédients

- 1 laitue frisée
- 3 poires
- 1 raisin bleu
- 2 raisins verts
- Quelques tomates cerises
- 30 ml (2 c. à soupe) de fromage cottage
- 12 raisins secs
- Fromage cheddar
- Des légumes lavés et coupés, au choix, pour une trempette

Valeurs nutritives

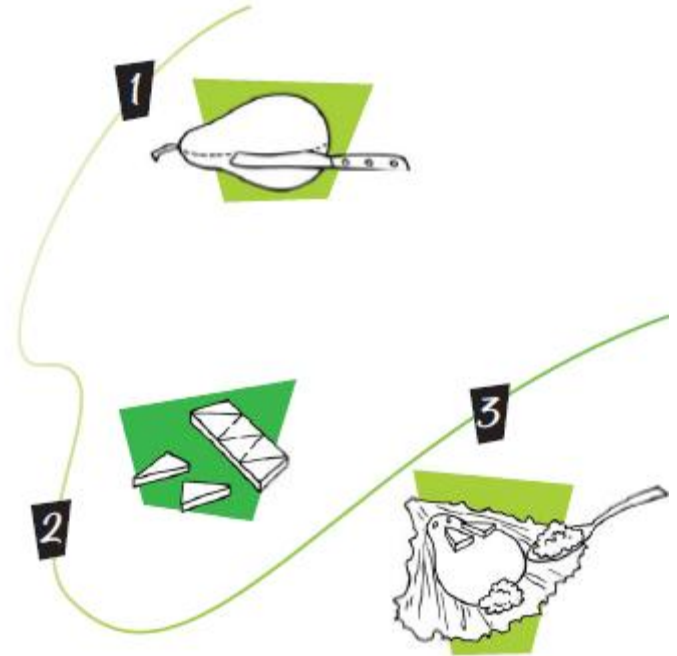
La laitue frisée est une bonne source de vitamine A, en plus d'être une bonne source d'acide folique, de vitamine C et de potassium.



Étapes de réalisation

Avant tout, dans une grande assiette, faites un lit de laitue.

1. Pour former les lapins, coupez d'abord les poires en deux.
2. Utilisez un demi-raisin pour le museau, deux raisins secs pour les yeux et deux triangles de fromage pour les oreilles.
3. Fixez le tout à l'aide de cure-dents ou de demi-cure-dents.
4. Déposez les lapins sur le lit de laitue.
5. Formez chaque queue avec une cuillerée à thé de fromage cottage.
N. B. : Remplacez le fromage cottage par du chou-fleur si vous le voulez.
6. Placez la trempette de votre choix au centre de l'assiette.
7. Disposez des légumes sur le lit de laitue.
8. Décorez avec des tomates cerises.
9. Gardez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir, s'il y a lieu.



Chaque enfant peut aussi faire son propre lapin.

Simplifier la recette!

Présentez aux enfants le **festin des lapins**! Dans un lit de laitue, placez carottes, radis, céleris et brocolis. Présentez ce plateau aux enfants en leur disant que les lapins mangent souvent ces légumes.



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. L'activité est-elle à refaire telle quelle? Sinon, quelles sont les améliorations à apporter?

- Oui
- Non

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