

Pique-nique festif!

Sortez vos collations dehors, au grand air, et ajoutez un petit côté festif à votre pique-nique grâce à trois recettes faciles! N'oubliez pas votre nappe à carreaux!

A. Glaçons aux fruits¹

Invitez les enfants à participer à l'activité. Ajoutez quelques glaçons dans le verre d'eau ou de jus des enfants; ils auront hâte que la glace fonde! À la fin de la journée, pourquoi ne pas offrir aux parents un rafraîchissement?



Temps de préparation : 10 minutes

Temps de congélation : 2 à 3 heures



Ingrédients

- Eau
- Fruits de toutes sortes : framboises, fraises, bleuets, mûres...
- Feuilles de menthe

Matériel

- Bacs à glaçons
- Planches à découper
- Petits couteaux sécuritaires



Étapes de réalisation

1. Lavez soigneusement les fruits.
2. Découpez les fruits en morceaux assez petits pour qu'ils tiennent dans les bacs à glaçons. Conseil : ne coupez pas les petits fruits, comme les framboises, ils seront plus jolis entiers!
3. Placez les fruits dans les bacs à glaçons.
4. Recouvrez d'eau.
5. Mettez au congélateur 2 h minimum.
6. Servez avec des boissons fraîches : un bon jus d'oranges pressées, de la limonade, ou tout simplement de l'eau et dégustez!

¹ Recette et image tirées de Momes.net, Recettes, *Glaçons aux fruits*, page consultée en ligne le 16 juillet 2013, <http://www.momes.net/recettes/glacon-fruits.html>.

B. Limonade d'été²

Préparez cette rafraîchissante limonade d'été. Pour ajouter de la couleur, accompagnez-la de glaçons aux fruits! Faites participer les enfants en leur demandant de décorer leur propre verre en y déposant des glaçons ou des fruits frais.



Temps de préparation : 5 minutes



Ingrédients

- 1 tasse jus d'orange
- 1 tasse jus d'ananas
- 1 tasse eau gazéifiée
- 1/2 tasse jus de citron
- 1/2 tasse grenadine
- Quelques cerises
- citron en tranches

Matériel

- Grand bol



Étapes de réalisation

1. Versez tous les ingrédients dans un grand bol.
2. Servez!

Notez que cette recette donne 4 portions.

²Recette tirée de Recettes du Québec, Boissons, *Recette Limonade d'été*, page consultée en ligne le 16 juillet 2013, <http://www.recettes.qc.ca/recette/limonade-d-ete-1261>.

C. Salade de fruits et son saladier de glace pour la fête d'été³

Fabriquez un saladier de glace pour vous rafraîchir les idées.
Déposez-y votre salade de fruits ou votre limonade préférée!



Temps de préparation : 30 minutes

Temps de congélation : deux nuits



Ingrédients

- Fruits frais de saison
- Fleurs comestibles (comme les capucines, les pensées...)
- Herbes aromatiques au choix

Matériel

- Grand bol
- Bol légèrement plus petit
- Planches à découper
- Petits couteaux sécuritaires
- Cuiller à saladier



Étapes de réalisation

1. Versez de l'eau dans le grand bol : entre 2 et 3 cm (1 po) de haut.
2. Au congélateur, faites geler l'eau dans le fond du grand bol pendant une nuit.
3. Le lendemain, tapissez le grand bol de fleurs comestibles et d'herbes aromatiques.
4. Déposer le plus petit bol à l'intérieur du grand saladier au fond gelé.
5. Remplissez d'eau l'espace entre les deux parois.
6. Placez au congélateur une autre nuit.
7. Quelques minutes avant de servir, démoulez les deux bols à l'eau tiède.
8. Déposez le saladier formé de glace, qui servira de bol pour une salade de fruits.

Choisissez des fruits de saison et coupez-les en morceaux pour les déguster en salade.

³ Recette tirée de Jeunes pousses 2010, Été, Fêter l'été : l'épluchette de blé d'Inde, Activité de groupe 5, *Saladier de glace pour la fête d'été*, page 224.



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.
