

Salades au goût d'ici et d'ailleurs!

Faites ces deux salades avec les enfants; l'une est au goût d'ici et l'autre est au goût d'ailleurs! Faites-leur comparer la provenance en leur pointant sur les étiquettes d'où viennent les fruits que vous aurez choisis. En plus, ces deux salades se réalisent sans l'aide de l'électricité!



A. Salade de petits fruits d'ici à l'érable



Ingrédients

- 12 fraises
- 1 casseau de framboises
- 1 casseau de bleuets
- Sirop d'érable
- Vinaigre balsamique
- Menthe



Temps de préparation : 20 minutes



Étapes de réalisation

1. Lavez et équeutez les 12 fraises, puis mettez-les dans un saladier.
2. Ajoutez le casseau de framboises et le casseau de bleuets dans le saladier après les avoir lavés.
3. Mélangez 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable et 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre balsamique, puis incorporez aux fruits.
4. Répartissez dans des bols et décorez de feuilles de menthe.

N. B. : Vous pouvez substituer le sirop d'érable par du miel et le vinaigre balsamique par du vinaigre de cidre de pommes.

B. Salade tropicale (à l'érable)



Ingrédients

- 1 ananas
- 1 mangue
- 1 ou 2 oranges
- 1 ou 2 pêches
- Sirop d'érable
- Vinaigre balsamique
- Citron (zeste)



Temps de préparation : 20 minutes



Étapes de réalisation

1. Pelez et découpez l'ananas en cubes, ainsi que la mangue, les oranges et les pêches.
2. Mettez tous les fruits dans un saladier.
3. Mélangez 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable et 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre balsamique, puis incorporez aux fruits.
4. Répartissez dans des bols et décorez de zeste de citron.



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. Les recettes sont-elles à refaire telles quelles? Sinon, quelles sont les améliorations à apporter?
 - Oui
 - Non

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