

## Mission n° 3



✓ = mission accomplie !

Grâce au soutien de :  
 Québec  
ENFORME

 Défi Santé  
 famille 5 30 Équilibre



## La brigade des

# APPRENTIS CUISTOTS

La mission n° 3, si vous l'acceptez, consiste à

**cuisiner une nouvelle recette de A à Z.**

Cette mission peut être réalisée en famille ou à 2 (un adulte et un enfant). Planifiez-la à un moment où vous disposez d'un peu plus de temps, comme le week-end. Ce sera l'occasion de vous amuser tout en découvrant de nouvelles techniques et, pourquoi pas, de nouveaux fruits et légumes. Irez-vous jusqu'au bout?

### 1 OU 2 JOURS AVANT

#### 1. Choisissez une recette

Initiez les enfants à la popote avec une recette simple qui leur plaira, comme un dessert. Feuilletez vos livres ou consultez nos **recettes** sur [Recettes.DefiSante.ca](http://Recettes.DefiSante.ca)

#### 2. Vérifiez si vous avez tous les ingrédients

S'il vous manque des ingrédients, inscrivez-les sur la liste d'épicerie (pourquoi ne pas aller à l'épicerie à pied?). Demandez aux enfants de trouver eux-mêmes les ingrédients manquants.

#### 3. Distribuez les tâches

Déterminez à l'avance les tâches de chacun en fonction de l'âge des enfants. Les plus jeunes peuvent mesurer et brasser les ingrédients. Les plus vieux peuvent peler ou couper les aliments.

### LE JOUR MÊME

#### 4. Réalisez la recette

Sortez les tabliers, et mettez-vous à l'œuvre en respectant les tâches que vous vous êtes attribuées.

#### 5. Dégustez!

Au repas ou à la collation, installez-vous autour de la table pour savourer votre création. S'il en reste, vous pourrez en mettre dans les lunchs (les enfants seront fiers de dire qu'ils l'ont fait eux-mêmes).

**6. Conservez les pages** de cette mission dans le cartable de vos agents Défi Santé.

#### 7. Partagez!

Visitez la page [www.Facebook.com/DefiSante](http://www.Facebook.com/DefiSante) pour faire part à d'autres familles de vos trucs pour réaliser les missions.

# La brigade des **Mission n° 3**

# APPRENTIS CUISTOTS

Inscris sur la liste d'épicerie les ingrédients dont tu auras besoin ou dessine-les.

## Liste d'épicerie

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dessine les ingrédients

Grâce au soutien de :



famille

**Défi Santé**  
5|30 Équilibre

Pour découvrir d'autres **MISSIONS**, visitez [DefiSante.ca](http://DefiSante.ca).  
Racontez vos missions sur la page [www.facebook.com/DefiSante](http://www.facebook.com/DefiSante)

# La brigade des **Mission n° 3** APPRENTIS CUISTOTS

1. Imprime la recette ou recopie-la. Tu peux même lui trouver un nouveau nom!
2. Peux-tu colorier les ustensiles que tu vas utiliser?



Préparation : ---- min  
Cuisson : ---- min  
Portions : ----

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Ustensiles



# La brigade des **Mission n° 3** APPRENTIS CUISTOTS

1. Lorsque tu as terminé la recette, prends ton plat en photo (ou demande qu'on te prenne en photo avec ton plat), transfère la photo dans l'ordi, puis imprime-la.
2. Donnes tes impressions sur ta recette. Tu peux même lui donner une note sur 5 en coloriant les étoiles.

**Donne tes impressions!**

Colle  
ta photo  
ici!



Grâce au soutien de :



**famille**

**Défi Santé**  
5|30|Équilibre

Pour découvrir d'autres **MISSIONS**, visitez [DefiSante.ca](http://DefiSante.ca).  
Racontez vos missions sur la page [www.facebook.com/DefiSante](https://www.facebook.com/DefiSante)