

Livre de recettes familial

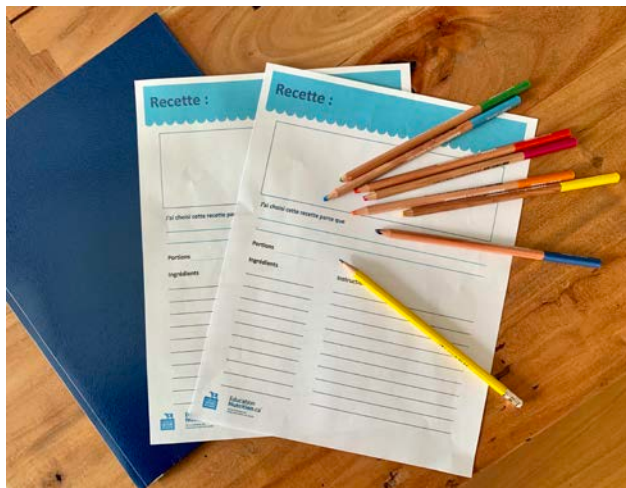
FACILE À PRÉPARER, FACILE À AIMER

ÂGES :
5 à 9

Célébrez les traditions familiales en créant un livre de recettes avec vos enfants à la maison. Le livre pourrait se transformer en souvenir pour vos enfants ou en magnifique cadeau à offrir aux membres de la famille.

Matériel :

- Papier blanc
- Marqueurs ou crayons de couleur
- Perforatrice
- Cartable



Instructions :

1. Demandez aux membres de votre famille de penser à une recette qu'ils adorent. Il se pourrait que vous deviez penser à des suggestions ensemble. Voir à la page 2 pour des idées pour amorcer la conversation.
2. Imprimez le gabarit de recette vierge présenté à la page 3 et donnez un exemplaire à chaque membre de la famille.
3. Demandez à chaque personne d'écrire sa recette sur le gabarit. Vous devrez aider les plus jeunes avec cette tâche. Cela permettra à votre enfant d'écrire et de développer son vocabulaire.
4. Servez-vous de vos talents artistiques! Demandez à chacun de dessiner sa recette en se servant de marqueurs ou de crayons de couleur.
5. Lorsque tout le monde a terminé sa recette, faites des trous dans les feuilles. Insérez-les ensuite dans le cartable pour créer un livre de recettes familial.
6. Chaque année, vous pourriez ajouter la recette préférée de votre enfant. Imprimez des gabarits de recette supplémentaires afin d'en avoir dans votre cartable.
7. Vous pourriez créer un livre de recettes numérique au lieu d'un livre imprimé afin qu'il soit facile à distribuer. Pour ce faire, servez-vous de l'une des nombreuses applications de numérisation offertes.

Apprentissages à la maison

Tissez des liens en discutant

Demandez aux membres de votre famille pourquoi ils ont choisi leur recette. Servez-vous des points ci-dessous pour lancer la discussion.

- Quand as-tu goûté à cette recette pour la première fois?
- Est-ce que cette recette te rappelle quelqu'un, ou un événement spécial?
- Quel est ton ingrédient favori dans cette recette?
- Quelqu'un t'a-t-il enseigné comment préparer cette recette? Si oui, qui?

Activités pour s'amuser encore plus!

Oui, ce sera plus long. Oui, il y aura des dégâts. Et oui, c'est plus facile de cuisiner sans les enfants. Mais faire participer les enfants dans la cuisine leur permet de bâtir leur confiance et d'accepter plus facilement les aliments. De plus, vous créez des souvenirs durables. Il n'est jamais trop tard pour commencer!

- Choisissez un plat dans votre livre de recettes et préparez-le ensemble en famille.
- Invitez une autre famille à créer elle aussi un livre de recettes. Rassemblez-vous pour un repas-partage lors duquel chaque famille cuisine un ou deux plats de son livre de recettes. Vous pourrez ainsi goûter aux recettes préférées de l'autre famille, ce qui rendra la rencontre encore plus agréable!

Recette :

J'ai choisi cette recette parce que

Portions _____

Ingrédients

Instructions

