

Cuisiner en famille c'est amusant - Boissons fouettées

Cuisiner en famille et s'amuser tout en exerçant ses capacités de lecture, de mathématique et linguistiques. Les enfants apprennent à suivre des directives en exerçant leur habileté à compter et à mesurer.

Les enfants peuvent aider à mesurer les ingrédients, les ajouter dans le mélangeur et verser la boisson dans les verres.

Faites ces recettes de boissons fouettées faciles en famille, un vrai jeu d'enfant! Lisez les directives à haute voix afin d'exercer vos compétences de lecture!

Boisson fouettée pour le petit-déjeuner

Prendre un petit-déjeuner santé est possible même lorsque le temps presse.

Donne 2 portions

Ce dont vous avez besoin?

- fruits frais ou surgelés hachés; une banane et six fraises
- 1 tasse de lait Natrel
- ½ tasse de flocons d'avoine
- 1 c. à thé de sucre ou de miel (si désiré)



Ce que vous devez faire?

1. Mettre les flocons d'avoine dans un mélangeur.
2. Placer le couvercle sur le mélangeur!
3. Mélanger les flocons d'avoine jusqu'à ce qu'ils soient hachés finement.
4. Ajouter les fruits, le lait et le sucre ou le miel (si désiré).
5. Placer le couvercle sur le mélangeur!
6. Mélanger tous les ingrédients à haute vitesse jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Conseil : Pour obtenir une boisson plus diluée, ajoutez du lait.

Boisson fouettée pour après l'école

Une collation après l'école vite faite pour calmer la faim jusqu'au souper.

Donne 2 portions

Ce dont vous avez besoin?

- fruits frais ou surgelés, hachés; une mangue, une pêche (ou environ 1 tasse de mangue et de pêche en cube) et six baies
- 1 tasse de lait Natrel
- ½ tasse de yogourt
- 1 c. à thé de sucre ou de miel (si désiré)

Ce que vous devez faire?

1. Mettre les fruits surgelés et le lait dans un mélangeur.
2. Placer le couvercle sur le mélangeur!
3. Mélanger les fruits pendant une à deux minutes.
4. Ajouter le yogourt et le sucre ou le miel (si désiré).
5. Placer le couvercle sur le mélangeur!
6. Mélanger tous les ingrédients à haute vitesse jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Savourez votre boisson accompagnée de tranches de pomme et d'un morceau de fromage.

Conseil : Ajouter une cuillerée de légumes verts comme du chou frisé ou des épinards pour faire de votre boisson une collation encore plus saine. Bien mélangés, ces légumes ne changent rien au goût!

Pour obtenir d'autres activités amusantes à partager avec vos enfants, visitez

lireetjouerenfamille.ca



Allez encore plus loin :

Essayez les recettes en variant les fruits et les légumes. Les enfants peuvent choisir eux-mêmes dans les circulaires des épiceries les ingrédients qu'ils souhaitent essayer dans leurs boissons fouettées.