

## Préparer une recette, c'est amusant - Cuisiner avec les chiffres!

Cuisiner en famille est une façon amusante (et savoureuse!) pour tous les membres d'exercer ses habiletés à lire, à compter et à parler. En plus d'apprendre à cuisiner, de découvrir de nouveaux aliments et de renforcer leur confiance en soi, les enfants apprennent également à suivre des directives en exerçant leur habileté à compter et à mesurer.

Les enfants de tous âges peuvent mettre la main à la pâte. Encouragez vos enfants plus jeunes à vous aider en ajoutant des ingrédients et mélangeant les préparations et demandez à vos enfants plus âgés de vous aider en comptant et mesurant les ingrédients.

Faites cette recette ensemble. N'oubliez pas d'exercer vos compétences d'alphabétisation en lisant les directives à haute voix!

### Faisons de délicieux muffins aux bananes!

#### Ingrédients :

- 3 bananes mûres, écrasées
- 6 c. à soupe d'huile végétale (ou de lait Natrel)
- ¼ tasse de sucre
- 1 c. à thé de vanille
- 1 c. à thé de sel
- 1 œuf
- 1 ½ tasse de farine
- 1 c. à thé de levure chimique
- 1 c. à thé de bicarbonate de sodium

#### Facultatif :

Vous pouvez ajouter une tasse de noix, de graines ou de pépites de chocolat!



#### Directives :

1. Préchauffer le four à 350° degrés Fahrenheit.
2. Vaporiser un moule à 12 muffins avec un aérosol de cuisson et réserver (ou utiliser des caissettes en papier pour muffins au lieu de l'aérosol).
3. Dans un grand bol, mélanger les bananes, l'huile (ou le lait Natrel), le sucre, la vanille, le sel et l'œuf.
4. Ajouter la farine, la levure chimique et le bicarbonate de sodium à la préparation et mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé, mais encore grumeleux.
5. Verser les ingrédients facultatifs si désirés.
6. Remplir le moule jusqu'au 3/4 environ.
7. Faire cuire jusqu'à ce que les muffins soient brun doré, environ 15 à 20 minutes.
8. Retirer les muffins du moule une fois qu'ils sont refroidis. Bon appétit!

