

Cuisinons ensemble

Hoummos

Les recettes **Manger santé** proposent une façon unique d'explorer des aliments sains et nouveaux avec votre enfant. Apprendre à cuisiner aide les enfants à être fiers de ce qu'ils préparent et les encourage à goûter à de nouveaux aliments. Ces activités aident les familles à concilier une saine alimentation et le plaisir. Amusez-vous bien à cuisiner ensemble!

Recette d'hoummos

Ingrédients

1	boîte de pois chiches de 19 oz/540 mL	1
1	citron	1
1	gousse d'ail	1
1 tasse	yogourt nature	250 mL
1½ c. à t.	huile d'olive	7 mL
¼ tasse	tahini (beurre de sésame)	60 mL

Note : Allergène possible

Préparation

1. Drainez et rincez les pois chiches.
2. Placez les pois chiches dans un bol et faites-en une purée avec un pilon à pommes de terre.
3. À l'aide d'un presse-agrumes manuel, exprimez le jus du citron.
4. Émincez l'ail ou hachez-le finement.
5. Ajoutez le jus de citron, l'ail, le yogourt et l'huile d'olive à la purée de pois chiches.
6. Bien mélanger.

Vous aurez besoin des ingrédients énumérés dans la recette, d'un bol à mélanger, d'un pilon à pommes de terre, d'une fourchette ou d'une cuillère pour mélanger et d'un presse-agrumes manuel. Un mélangeur ou un robot culinaire serait aussi utile.

Quelques conseils

- ❖ Un très jeune enfant peut aider à faire la purée de pois chiches.
- ❖ Un enfant d'âge préscolaire peut aider à mesurer, à verser et à mélanger les ingrédients.
- ❖ Un enfant un peu plus âgé peut aussi écraser l'ail et utiliser le presse-agrumes manuel.
- ❖ Pendant que vous préparez l'hoummos, lisez la recette avec votre enfant. Parlez de ce que vous faites à chaque étape.

Aimerais-tu goûter à du pain pita avec de l'hoummos?

L'hoummos est très bon comme trempette. Si on essayait avec du céleri?

Comment le dire

Autres suggestions pour l'activité Hoummos

Essayez aussi

- ❖ Remplacez le beurre de sésame par du beurre d'arachide (sans sel et sans sucre) ou du beurre d'amande.
- ❖ Essayez de mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur ou un robot culinaire. Préparez la recette selon ces deux méthodes et parlez de la différence de texture avec votre enfant.
- ❖ Préparez et essayez une variété de trempettes, p. ex., pour les fruits, utilisez $\frac{3}{4}$ de tasse de yogourt nature, $\frac{1}{4}$ de tasse de céréales granola et 2 c. à table de noix de coco; pour les légumes, utilisez $\frac{3}{4}$ de tasse de yogourt nature, 2 c. à table de mayonnaise et $\frac{1}{4}$ de tasse de mélange à soupe aux légumes séchés; etc. Servez les trempettes dans de petits bols individuels, pour éviter le « double trempage » du même aliment.
- ❖ Expliquez que les habitants de plusieurs pays du Moyen-Orient aiment l'hoummos. Mentionnez que les aliments savoureux proviennent de plusieurs régions du monde.

Autres activités

Utilisez cette recette avec ces autres fiches d'activités Manger santé :

- Cuisinons ensemble - Salade sunomono
- Cuisinons ensemble - Quesadillas aux pommes et au cheddar



Conseils de sécurité

- Aidez votre enfant à se laver les mains avant de cuisiner ou de manger.
- Réfrigérez les restes de nourriture immédiatement, pour empêcher qu'ils ne se gâtent, ou jetez-les.
- En cas d'antécédents d'allergies dans la famille, présentez un seul aliment nouveau à la fois à votre enfant. Surveillez les signes d'allergie chez votre enfant comme les vomissements, l'urticaire, l'enflure, des démangeaisons aux lèvres ou à la gorge et des difficultés à respirer.
- Si votre enfant a de la difficulté à respirer, composez le 911 immédiatement. Pour en savoir plus sur les allergies, appelez HealthLink BC (811) ou visitez le site d'Anaphylaxie Canada, à www.anaphylaxis.org