

Cuisinons ensemble

Quésadillas aux pommes et au cheddar

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 de quésadillas aux pommes et au cheddar

Ingrédients

1 ou 2	Pommes	1 ou 2
6	Tortillas de blé entier de 10 po	(25 cm)
1½ tasse	Fromage cheddar râpé	375 mL
2 c. à table	Margarine non hydrogénée	30 mL

Préparation

- Râpez le fromage.
- Coupez les pommes en 24 tranches d'environ $\frac{1}{4}$ po (0,5 cm) d'épaisseur.
- Saupoudrez deux cuillères à table de fromage sur la moitié d'une tortilla.
- Étalez quatre tranches de pomme par-dessus le fromage, pour remplir la moitié de la tortilla.
- Saupoudrez les pommes avec deux cuillères à table de fromage.
- Pliez la tortilla.
- Faites fondre une cuillère à thé de margarine dans une grande poêle, à feu moyen-vif.
- Faites cuire la quésadilla jusqu'à ce que le fromage fonde et que la tortilla soit bien dorée sur les deux côtés (environ deux minutes chaque côté).
- Répétez ces étapes pour les cinq autres tortillas.

Quelques conseils

- ❖ Encouragez votre enfant à vous aider dans la préparation. Voici des exemples :
 - Un très jeune enfant peut saupoudrer les tortillas de fromage et étaler des tranches de pommes.
 - Un enfant d'âge préscolaire peut aider à plier les tortillas.
 - Un enfant un peu plus âgé peut aider à râper le fromage avec une râpe sans danger pour les enfants.
- ❖ Pendant que vous faites cuire les tortillas, laissez votre enfant goûter à une tranche de pomme accompagnée d'une tranche de fromage.
- ❖ Ensemble, regardez ce qui se passe quand vous placez les tortillas dans la poêle chaude et parlez de ce que vous voyez.

Vous aurez besoin des ingrédients énumérés dans la recette, de même qu'une grande poêle, une râpe à fromage, des assiettes et une spatule pour retirer les tortillas et les mettre sur les assiettes lorsqu'elles sont prêtes.

Cette recette permet d'apprendre comment certains aliments changent quand on les chauffe.

Autres suggestions pour l'activité Quésadillas aux pommes et au cheddar

Essayez aussi

- ❖ Ajoutez du beurre d'arachide naturel sans sucre aux pommes et au fromage.
- ❖ Essayez d'autres combinaisons, comme du poulet et du fromage ou du beurre d'arachide naturel sans sucre et des tranches de banane.
- ❖ Dites à votre enfant que la quésadilla (qué-sa-di-ya) est un plat du Mexique. En espagnol, *queso* veut dire « fromage » et *quesadilla* veut dire « fromage dans une tortilla ».
- ❖ Parlez des autres fruits ou légumes que vous pourriez ajouter au fromage dans les quésadillas, p. ex., des tranches de poire, des tranches très minces de piment vert ou de tomate, etc.

Autres activités

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

- Cuisinons ensemble - Houmos
- Cuisinons ensemble - Salade sunomono

J'aime manger des pommes avec du fromage. Et toi?

Regarde ce qui se passe quand le fromage commence à fondre!

Comment le dire



Conseils de sécurité

- Si c'est la première fois que vous mangez des arachides, 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 - particulièrement en cas d'antécédents d'allergies dans la famille.
- 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
- 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.