

- Un guide thématique
- Une recette (rédigée en 6 versions)
- Une activité préparatoire
- Une série d'affiches
- Un jeu

PROGRAMMATION

SÉRIE 1

- 1 **Premier atelier du préscolaire**
Assiette colorée
- 2 **Les bases de cuisine 1**
Salsa aux fruits
- 3 **Les melons**
Salade de melons et feta
- 4 **Les canneberges**
Croustade aux trois fruits
- 5 **Les légumes fleurs**
Sauté de légumes
- 6 **Le Québec**
Galettes à la mélasse
- 7 **Les pâtes alimentaires**
Pâtes « maison »
- 8 **Les légumineuses**
Barres énergétiques aux lentilles
- 9 **Révision festive 1**
Fondue à l'érable

SÉRIE 4

- 1 **Les bases de cuisine 4**
Houmous
- 2 **Les légumes feuilles**
Salade feuillue
- 3 **Les oeufs**
Miniquiches florentines
- 4 **Les agrumes**
Pain au citron
- 5 **L'Inde**
Soupe aux lentilles rouges
- 6 **L'hydratation**
Tourbillon tropical
- 7 **Le Naturel**
Muffins aux pommes et cheddar
- 8 **Le riz**
Riz au lait et compote de banane
- 9 **Révision festive 4**
Frito-folies !

SÉRIE 2

- 1 **Les bases de cuisine 2**
Bol smoothie
- 2 **Les courges**
Muffins à la citrouille
- 3 **Le Mexique**
Chili aux haricots noirs
- 4 **Le Non loin**
Potage aux légumes d'ici
- 5 **Les pommes et les poires**
Méli-mélo fruité
- 6 **La transformation des aliments**
Miniburgers au thon
- 7 **Le pain**
Petits pains aux olives
- 8 **Révision festive 2**
Tartelettes à l'orange

SÉRIE 5

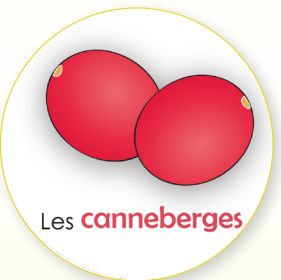
- 1 **Les bases de cuisine 5**
Trempepette au concombre
- 2 **Les légumes tiges**
Potage au fenouil
- 3 **Le déjeuner**
Garniture coco-cari
- 4 **L'Italie**
Bruschettas
- 5 **Le miel**
Barres au miel
- 6 **Le poisson**
Salade de confettis colorés au thon
- 7 **Le yogourt**
Parfait aux fruits
- 8 **Révision festive 5**
Amusantes pizzas pour cuistots pressés

SÉRIE 3

- 1 **Les bases de cuisine 3**
Limonade
- 2 **Les petits fruits**
Muffins aux framboises
- 3 **Les pommes de terre**
Rösti aux fines herbes
- 4 **Le soya**
Tartinade de tofu
- 5 **La Thaïlande**
Rouleaux printaniers
- 6 **Le fromage**
Fondue au fromage
- 7 **Les fibres**
Galettes savoureuses aux dattes
- 8 **À la découverte des saveurs**
Salade explosion de saveurs
- 9 **Révision festive 3**
Crème glacée

SÉRIE 6

- 1 **Les bases de cuisine 6**
Salade de chou colorée
- 2 **Les légumes fruits**
Gaspacho
- 3 **Le Juste**
Croque-énergie
- 4 **Le Sénégal**
Salade sénégalaise
- 5 **Les farines**
Crêpes dodues aux trois farines
- 6 **L'érable**
Petits gâteaux à l'érable
- 7 **Les fines herbes**
Pesto aux fines herbes
- 8 **L'activité physique**
Soyeux du sportif
- 9 **Révision festive 6**
Sandwichs sushis



SÉRIE 1

- 1 Premier atelier du préscolaire**
Assiette colorée
- 2 Les bases de cuisine 1**
Salsa aux fruits
- 3 Les melons**
Salade de melons et feta
- 4 Les canneberges**
Croustade aux trois fruits
- 5 Les légumes fleurs**
Sauté de légumes
- 6 Le Québec**
Galettes à la mélasse
- 7 Les pâtes alimentaires**
Pâtes « maison »
- 8 Les légumineuses**
Barres énergétiques aux lentilles
- 9 Révision festive 1**
Fondue à l'érable

SÉRIE 2

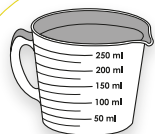


- 1 Les bases de cuisine 2
Bol smoothie
- 2 Les courges
Muffins à la citrouille
- 3 Le Mexique
Chili aux haricots noirs
- 4 Le Non loin
Potage aux légumes d'ici
- 5 Les pommes et les poires
Méli-mélo fruité
- 6 La transformation des aliments
Miniburgers au thon
- 7 Le pain
Petits pains aux olives
- 8 Révision festive 2
Tartelettes à l'orange



SÉRIE 3

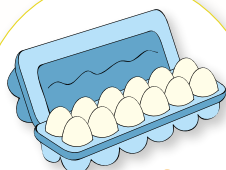
- 1 **Les bases de cuisine 3**
Limonade
- 2 **Les petits fruits**
Muffins aux framboises
- 3 **Les pommes de terre**
Rösti aux fines herbes
- 4 **Le soya**
Tartinade de tofu
- 5 **La Thaïlande**
Rouleaux printaniers
- 6 **Le fromage**
Fondue au fromage
- 7 **Les fibres**
Gallettes savoureuses aux dattes
- 8 **À la découverte des saveurs**
Salade explosion de saveurs
- 9 **Révision festive 3**
Crème glacée



BASES DE
CUISINE 4



Les légumes
feuilles



Les œufs



Les agrumes



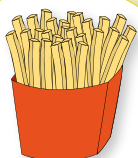
L'Inde



L'hydratation



Le Naturel



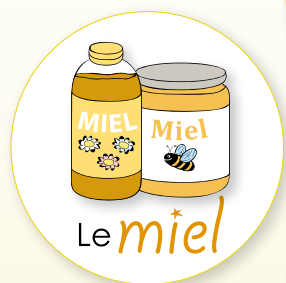
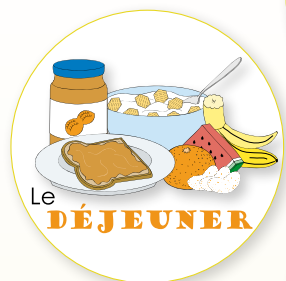
RÉVISION
festive



Le riz

SÉRIE 4

- 1 Les bases de cuisine 4
Houmous
- 2 Les légumes feuilles
Salade feuillue
- 3 Les œufs
Miniquiches florentines
- 4 Les agrumes
Pain au citron
- 5 L'Inde
Soupe aux lentilles rouges
- 6 L'hydratation
Tourbillon tropical
- 7 Le Naturel
Muffins aux pommes et cheddar
- 8 Le riz
Riz au lait et compote de banane
- 9 Révision festive 4
Frito-folies !



SÉRIE 5

- 1 **Les bases de cuisine 5**
Trempelette au concombre
- 2 **Les légumes tiges**
Potage au fenouil
- 3 **Le déjeuner**
Garniture coco-cari
- 4 **L'Italie**
Bruschettas
- 5 **Le miel**
Barres au miel
- 6 **Le poisson**
Salade de confettis colorés au thon
- 7 **Le yogourt**
Parfait aux fruits
- 8 **Révision festive 5**
Amusantes pizzas pour cuistots pressés



SÉRIE 6

- 1 **Les bases de cuisine 6**
Salade de chou colorée
- 2 **Les légumes fruits**
Gaspacho
- 3 **Le Juste**
Croque-énergie
- 4 **Le Sénégal**
Salade sénégalaise
- 5 **Les farines**
Crêpes dodues aux trois farines
- 6 **L'érable**
Petits gâteaux à l'érable
- 7 **Les fines herbes**
Pesto aux fines herbes
- 8 **L'activité physique**
Soyeux du sportif
- 9 **Révision festive 6**
Sandwichs sushis