

Cuisinons ensemble

Salade sunomono

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 salade sunomono

Ingrédients

1	concombre	1
$\frac{1}{2}$ tasse	vinaigre	125 mL
$\frac{1}{4}$ tasse	miel* ou sucre	60 mL
1 c. à table	sauce soya	15 mL
1 tasse	vermicelles de riz cuits	250 mL

* Ne servez pas de miel à des enfants de moins de 12 mois.

Préparation

1. Lavez le concombre et coupez-le en tranches aussi minces que possible. Ne le pelez pas.
2. Dans un petit bol, mélangez le vinaigre, le miel ou le sucre, et la sauce soya.
3. Ajoutez les tranches de concombre.
4. Pendant les dix prochaines minutes, mélangez souvent pour que les saveurs s'imprègnent bien.
5. Disposez les vermicelles de riz cuits dans de petits bols.
6. Ajoutez une portion de mélange au concombre dans chaque bol.

Vous aurez besoin des ingrédients énumérés dans la recette, d'un bol pour le mélange, d'une cuillère pour brasser le mélange et de petits bols pour servir la salade.

Quelques conseils

- ❖ Un très jeune enfant peut mettre les tranches de concombre dans le mélange au vinaigre.
- ❖ Un enfant d'âge préscolaire peut brasser le mélange au vinaigre et au concombre.
- ❖ Un enfant un peu plus âgé peut aussi aider à mesurer le vinaigre, le sucre et la sauce soya. Il peut ajouter et mélanger les tranches de concombre.
- ❖ Pendant la préparation, encouragez votre enfant à goûter au concombre cru et nature.

Quelles sont les autres manières de manger du concombre?

Savais-tu que beaucoup de marinades sont faites avec du concombre?

Comment le dire

Autres suggestions pour l'activité Salade sunomono

Essayez aussi

- ❖ Dites que la salade sunomono est un plat populaire au Japon. Parlez des autres plats japonais que votre enfant pourrait aimer, comme le sushi ou la soupe au miso.
- ❖ Pour manger comme les Japonais, retirez vos chaussures et assoyez-vous sur des coussins plats ou des nattes, à une table basse.
- ❖ Essayez de manger avec des baguettes!

Activité physique

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

- Cuisinons ensemble - Hoummos
- 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.
- Surveillez toujours votre enfant quand vous utilisez des ustensiles pointus ou tranchants et des surfaces de cuisson chaudes.
- Réfrigérez les restes de nourriture immédiatement, pour empêcher qu'ils ne se gâtent, ou jetez-les.