

Objectifs :

Apprendre à cuisiner et bien se nourrir

Se divertir dans une ambiance calme/douce

Activité : cuisine

Age : 6-8ans

Lieu : intérieur

Durée : 2h

Ustensiles :

Fouet

Saladier

Balance

Crêpière ou poêle à crêpe

Déroulement

Pate à crêpes

1. Mettre de la farine dans un saladier, faire un puits au centre.
2. Verser dans le puits la moitié du lait.
3. Délayer avec une spatule en bois en partant du centre et en faisant tomber peu à peu la farine dans le liquide.
4. Quand toute la farine est incorporée, la pâte est à peine fluide.
5. Pour la rendre parfaitement lisse, la travailler vigoureusement 2 à 3 minutes.
6. Ajouter les œufs entiers battus .
7. Incorporer ensuite le sucre, le sel, l'huile, le parfum.
8. Ajouter à ce moment la moitié du liquide qui reste. La pâte doit être onctueuse, fluide sans excès.
9. Laisser la reposer une heure si cela est possible, ce n'est pas du tout impératif.

Béchamel

1. Faites fondre le beurre dans une casserole.
2. Ajoutez la farine et remuez avec une cuillère de bois sans laisser colorer. La farine doit juste épaissir.
3. Versez le lait progressivement, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la sauce épaississe.
4. Assaisonnez de sel, poivre et muscade.

Salé:

Epinards - courgettes
Champignons
Lardon- jambon
Fromage
Béchamel

Sucré :

Sucre
Confiture
Nutella
Fruits

⚠ Toujours avoir un œil sur les enfants ! Surtout lors de la cuisson des aliments !

**Les enfants !
Il est temps de ranger et nettoyer !**

Activité Crêpes!

