

POPOTES

6-12 ANS



Outremont
en famille



LIVRET DE RECETTES

2025-2026

Série de 6 ateliers de cuisine pour encourager l'autonomie alimentaire de nos enfants. Au fil des ateliers, les enfants ont réalisé ces recettes de notre intervenante Alice Dilange Grégoire. Ils et elles ont développé leur autonomie alimentaire, goûté des aliments sains et développé des aptitudes à travailler en équipe. Mieux cuisiner, pour mieux manger et ce à moindre coût, la recette est simple !



Pour en savoir plus
et vous inscrire aux prochaines sessions

outremontenfamille.org

Un grand merci à nos partenaires :

Ministère de l'Emploi
et de la Solidarité
sociale

Québec



Livret de recettes 2025-2026 _ SESSION D'HIVER _ Popotes 6-12 ans

Wrap au thon, concombre et feta

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes

INGRÉDIENTS

- 4 wrap (nature ou tomate séchées)
- 1 tasse de feta émiettée
- 1 concombre libanais coupé dans la longueur en fines tranches
- 2 cuillères à soupe de thon émietté (logo pêche responsable)
- 1 cuillère à soupe de mayonnaise (maison c'est meilleur)

Mélange avec les olives :

- 1 cuillère à thé d'olives dénoyautées (les Kalamata c'est les meilleures)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à thé d'herbes fraîches : ciboulette
- sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 - Préparez les ingrédients et le mélange olives et huile.
- 2 - Couper le wrap du centre vers le bas.
- 3 - Dans le coin en bas à droite, mettre les tranches de concombre, au-dessus des concombres, coin en haut à droite, mettre la feta émiettée. Dans le coin en haut à gauche, mettre le thon émietté. Puis dans la partie en bas à gauche mettre la mayonnaise et ajouter le mélange d'olives, sur la mayonnaise.
- 4 - Replier le wrap, en soulevant les deux parties du bas en allant vers le haut, puis replier la partie de gauche sur celle de droite. Vous obtenez un sandwich triangulaire.
- 5 - Attention la sauce peut couler.

Variantes : ce sandwich peut être fait avec ce que vous avez à la maison. Vous mettez la source de protéines de votre choix : autres poissons en conserve ou saumon fumé, viandes froides, poulet cuit ou jambon. Les herbes changeront en fonction de vos choix. La ciboulette va bien avec tout, mais vous pouvez mettre du basilic avec le poulet par exemple, de l'aneth avec le saumon fumée (sauce au citron, plutôt que mayonnaise...)

Source : 3 fois par jour

Trempelette express chocolatée pour fruits

Recette de l'intervenante Alice Dilange Grégoire, réalisée par les enfants dans le cadre des ateliers Popotes 6-12 ans offerts par Outremont en Famille, grâce au soutien du Ministère de l'Emploi et de la Solidarité Sociale et de la commandite du Marché Frères Young

Livret de recettes 2025-2026 _ SESSION D'HIVER _ Popotes 6-12 ans

Pour 1 portion

10 minutes

INGRÉDIENTS

1. 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
2. 1 cuillère à soupe de graines de chia moulues
3. ½ tasse de yaourt grec nature (si possible 2%)
4. 1 cuillère à soupe de cacao non sucré
5. Fruits au choix : en fonction de la saison et des prix (bananes, kiwi, clémentines, oranges, pommes, poires, abricots...)

PRÉPARATION

- 1 - Dans un contenant de 200 ml environ, mettre le sirop d'érable et les graines de chia moulues ensemble et bien mélanger pendant environ 30 secondes.
- 2 - Ajouter le yaourt et bien mélanger. Prendre le temps de bien le faire. Quand le mélange est devenu homogène ajouter le cacao. Bien mélanger à nouveau. Réserver au froid.
- 3 - Découper les fruits en bâtonnets, en quartiers ou en rondelles, puis les mettre au froid dans un contenant hermétique jusqu'à la dégustation.

Idee pour la boîte à lunch.

Source : 3 fois par jour

Recette de l'intervenante Alice Dilange Grégoire, réalisée par les enfants dans le cadre des ateliers Popotes 6-12 ans offerts par Outremont en Famille, grâce au soutien du Ministère de l'Emploi et de la Solidarité Sociale et de la commandite du Marché Frères Young

Livret de recettes 2025-2026 _ SESSION D'HIVER _ Popotes 6-12 ans

Salade de roquette aux agrumes

Pour 4 personnes

20 minutes

INGRÉDIENTS

- 4 tasses de roquette - 2 oranges en suprêmes - 1 pamplemousse en suprêmes - 1 concombre libanais en rondelles - 4 radis en fines rondelles

Pour la vinaigrette : 2 cuillères à soupe d'huile d'olive - 2 cuillères à soupe de jus de citron - ½ échalote française hachée finement - 1 cuillère à soupe de sirop d'érable - Sel et poivre

PRÉPARATION vinaigrette

1 - Dans un grand bol (il servira à mettre la salade aussi), mettre l'huile d'olive, le jus de citron, l'échalote française hachée finement, le sirop d'érable. Ajuster le goût avec sel et poivre. Laisser de côté.

PRÉPARATION salade

1 - Verser la tasse de roquette dans le bol à vinaigrette.

2 - Préparer les suprêmes avec un bon couteau, couper le haut et la base de l'orange, avec un couteau on enlève la peau suivant la forme ronde du fruit, on enlève aussi le blanc, parce que c'est amer. On recherche les petites lignes blanches, se sont les murs des quartiers d'orange. On glisse le couteau de chaque côté du quartier comme si on voulait libérer un poisson orange coincé entre deux rochers. Le quartier sort tout seul. Voilà le premier suprême. On fait cela avec les 2 oranges et le pamplemousse. (les enfants peuvent tout faire avec un couteau à beurre)
Suprême : morceaux de fruits sans la peau ni les fils, juste la pulpe en fines tranches.

3 - Couper le concombre et les radis en fines rondelles et les ajouter dans le bol.

4 - Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement au besoin.

Source : 3 fois par jour

Recette de l'intervenante Alice Dilange Grégoire, réalisée par les enfants dans le cadre des ateliers Popotes 6-12 ans offerts par Outremont en Famille, grâce au soutien du Ministère de l'Emploi et de la Solidarité Sociale et de la commandite du Marché Frères Young

Ministère de l'Emploi
et de la Solidarité
sociale

Québec



Livret de recettes 2025-2026 _ SESSION D'HIVER _ Popotes 6-12 ans

Gruau à emporter

Pour 1 personne

10 minutes

Contant pot de 250 ml

INGRÉDIENTS

- ½ tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 2 cuillères à soupe de lait écrémé en poudre (pour plus de protéines et pour le produit laitier)
- 1 cuillère à soupe de cassonade
- 1 cuillère à soupe de fruits séchés aux choix (abricots et canneberges, ou raisins secs - toujours vérifier si pas de contact avec des arachides ou autres noix allergènes)
- 1 pincée de cannelle
- au choix : 1 cuillère à thé de graines de lin moulues OU de chia moulues OU de graines de chanvre décortiquées.

AU MOMENT DE SERVIR : ajouter ¾ tasse d'eau bouillante.

SEC se garde 1 mois dans un endroit à l'abri de l'humidité.

PRÉPARATION

- 1 - Au fond du pot de 250 ml (pot type masson), mettre les flocons d'avoine, le lait en poudre, la cassonade, les fruits séchés, la cannelle. Et si vous désirez les graines de votre choix.
- 2 - Refermer le pot et le conserver dans un endroit à l'abri de l'humidité.
- 3 - Au moment de la dégustation ajouter seulement de l'eau bouillante (¾ tasse)

Ce gruuu s'adapte à ce que vous avez dans vos placards. Pour les plus gourmands vous pouvez ajouter des pépites de chocolat, des fruits frais ...

Source : O'Gleman

Recette de l'intervenante Alice Dilange Grégoire, réalisée par les enfants dans le cadre des ateliers Popotes 6-12 ans offerts par Outremont en Famille, grâce au soutien du Ministère de l'Emploi et de la Solidarité Sociale et de la commandite du Marché Frères Young

Ministère de l'Emploi
et de la Solidarité
sociale

Québec



Livret de recettes 2025-2026 _ SESSION D'HIVER _ Popotes 6-12 ans

Pizza sans cuisson

Pour 4 personnes

20-25 minutes

INGRÉDIENTS

- 4 pains naan
- 260 grammes de houmous aux poivrons rôtis
- 200 grammes de mozzarella en rondelles
- 18 tomates cerises coupées en deux
- 1 poivron jaune émincé
- 1 boîte de coeurs d'artichauts
- du basilic frais
- 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de Kalamata hachées
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 1 cuillère à soupe de basilic haché
- 2 oignons verts (ciboule) hachés
- sel et poivre

PRÉPARATION

1 - Tartiner les pains naan de houmous. Garnir de mozzarella, de tomates cerise, de poivron et si désiré de coeurs d'Artichauts et de basilic.

2 - préparer l'huile parfumée aux olives : mélanger ¼ tasse d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe d'olives Kalamata hachées, 1 cuillère à soupe de persil plat haché, 1 cuillère à soupe de basilic haché et 2 oignons verts (ciboules), saler et poivrer.

Recette de l'intervenante Alice Dilange Grégoire, réalisée par les enfants dans le cadre des ateliers Popotes 6-12 ans offerts par Outremont en Famille, grâce au soutien du Ministère de l'Emploi et de la Solidarité Sociale et de la commandite du Marché Frères Young

Ministère de l'Emploi
et de la Solidarité
sociale

Québec



Livret de recettes 2025-2026 _ SESSION D'HIVER _ Popotes 6-12 ans

Boule de neige

Donne 24 boules

Préparation 20 minutes

Repos 1h au réfrigérateur

INGRÉDIENTS

- 24 biscuits graham
- ½ tasse (125 ml) de lait chaud
- 100g de chocolat blanc
- ½ tasse (125 ml) de noix de coco râpée
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de sucre à glacer

PRÉPARATION

- 1- Dans un grand bol, émietter les biscuits graham avec les doigts.
- 2- Verser le lait chaud sur les biscuits émiettés. Mélanger à la fourchette jusqu'à ce que la préparation soit homogène et que les biscuits soient bien ramollis.
- 3- Faire fondre le chocolat blanc 90 secondes au four à micro-ondes, en remuant toutes les 30 secondes (3x)
- 4- Incorporer le chocolat fondu à la pâte.
- 5- Réfrigérer 1h pour raffermir la pâte.
- 6- Former 24 petites boules de taille uniforme en roulant la pâte entre les paumes.
- 7- Roulez chaque boules de neige dans la noix de coco râpée afin de bien les enrober.
- 8- Déposer les boules de neige sur une assiette de service.
- 9- Au moment de servir, saupoudrer délicatement de sucre à glacer en utilisant un petit tamis.

note : Si la préparation est trop molle après 1h au réfrigérateur, ajouter des biscuits émiettés en plus, 2 carrés à la fois.

Recette de l'intervenante Alice Dilange Grégoire, réalisée par les enfants dans le cadre des ateliers Popotes 6-12 ans offerts par Outremont en Famille, grâce au soutien du Ministère de l'Emploi et de la Solidarité Sociale et de la commandite du Marché Frères Young

Livret de recettes 2025-2026 _ SESSION D'HIVER _ Popotes 6-12 ans

Boules d'énergie

4 portions de 3 boules d'énergie

Préparation : 15 minutes

Sans cuisson

INGRÉDIENTS

- 4 dattes entières, dénoyautées
- 125 ml (½ tasse) de beurre de soya ou autre beurre (beurre de biscuits...)
- 20 ml (4 cuillères à thé) de miel
- 60 ml (¼ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide (non cuits)
- 60 ml (¼ tasse) de céréales de riz soufflé (grains entier si possible)
- 60 ml (¼ tasse) de noix de coco râpée non sucrée

PRÉPARATION

- 1- Couper les dattes en petits morceaux et les déposer dans un grand bol. On peut les défaire à la main.
- 2- Ajouter le beurre de votre choix (soya ou biscuits, si c'est pour la maison vous pouvez utiliser du beurre d'arachides ou d'amandes) et le miel dans le bol et bien mélanger.
- 3- Ajouter les flocons d'avoine, bien mélanger.
- 4- Ajouter les céréales de riz soufflé. Mélanger délicatement.
- 5- Terminer le mélange avec les mains. Puis façonner 12 boules de céréales.
- 6- Verser la noix de coco dans une assiette et rouler les boules dans la noix de coco. Vous pouvez aussi faire des variantes avec du cacao ou des céréales de riz soufflé écrasées (comme de la chapelure).

Source : cuisinonsenfamille.ca

Recette de l'intervenante Alice Dilange Grégoire, réalisée par les enfants dans le cadre des ateliers Popotes 6-12 ans offerts par Outremont en Famille, grâce au soutien du Ministère de l'Emploi et de la Solidarité Sociale et de la commandite du Marché Frères Young

Ministère de l'Emploi
et de la Solidarité
sociale

Québec

