

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'AUTOMNE _ Popotes 6-12 ans

Wrap aux deux poissons

4 portions

Préparation : 15 minutes

INGREDIENTS

- 2 boîtes de 115g de maquereau sans arrêtes et sans peau
- 45 ml (3 cuillères à soupe) de yaourt nature
- 15 ml (1 cuillère à soupe) de ciboulette fraîche ciselée
- 10 ml (2 cuillères à thé) de câpres égouttées hachées grossièrement
- poivre du moulin
- 4 grandes tortillas aux tomates séchées
- 200g de saumon fumé tranché finement
- 2 concombres libanais taillés en rubans (à l'économe)
- 1/2 poivron rouge en julienne (ou tomates italiennes)
- 2 tasses de mâche ou de bébé épinards

PRÉPARATION

1. Dans un bol moyen, mélanger le maquereau, le yaourt, la ciboulette et les câpres. Poivrer généreusement.
2. Sur un comptoir propre, répartir les 4 tortillas et recouvrir de fines tranches de saumon fumé.
3. Ajouter la garniture au saumon en formant une ligne au centre de chaque tortilla, Ajouter quelques rubans de concombre et quelques bâtonnets de poivrons ou tranches de tomates. Garnir chaque tortilla de mâche ou d'épinards.
4. Fermer en roulant de façon à emprisonner la garniture au centre. Envelopper d'une pellicule plastique et conserver au 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'AUTOMNE _ Popotes 6-12 ans

Biscuits à la citrouille

Pour environ 20 biscuits

INGRÉDIENTS

- 200g de purée de courge (citrouille, potiron, potimarron...)
- 180g de farine de blé non blanchie
- 125g de sucre de canne
- 80g de beurre
- Un demi-verre de pépites de chocolat, ou de raisins secs, ou de canneberges (cranberries) séchées
- 1 œuf
- ½ cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café rase de levure chimique
- Quelques gouttes d'extrait de vanille (facultatif)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190°C / 370°F.
2. Mélanger le sucre et le beurre jusqu'à obtenir un mélange crémeux, incorporer l'œuf.
3. Ajouter la purée de courge et verser quelques gouttes de vanille et bien mélanger
4. Dans un bol à part, tamiser la farine, ajouter le sel et la levure et mélanger.
5. Verser la farine dans la première préparation petit à petit, en mélangeant bien. Enfin, ajouter les pépites de chocolat et mélanger.
6. Sur une plaque allant au four avec du papier parchemin, formez les biscuits en utilisant deux cuillères. Il faut espacer les biscuits d'environ deux centimètres car la pâte fond en début de cuisson.
7. Laissez cuire 12-15min à 190°C / 370°F. A la fin de la cuisson, sortez la plaque du four et, comme les biscuits sont mous en sortant du four, laissez refroidir quelques minutes avant de retourner les biscuits pour laisser l'humidité s'évaporer. Les biscuits se conservent très bien plusieurs jours dans une boîte hermétique.

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'AUTOMNE _ Popotes 6-12 ans

Crème budwig & fruits frais

Quantité : 2 portions Préparation 10 minutes (avec mixeur)
Sans gluten et sans lactose

INGREDIENTS

- 1/2 tasse de lait d'amande nature ou vanille
- 1 banane mûre
- 1 pomme verte pelée, sans coeur et coupée en quartier
- le jus d'1/2 citron
- 1 c. à soupe de sirop d'érable ou de miel ou de sirop d'agave
- 4 dattes dénoyautées et coupées en petits dès
- 1 c. à soupe de graines de chia moulues
- 1c. à soupe de graines de lin moulues
- 1 c. à soupe de graines de tournesol moulues
- Fruits frais au choix pour la garniture

PRÉPARATION

1. Au mélangeur, mixer le lait d'amande, la banane, la pomme, le jus du 1/2 citron, le sirop d'érable ou le miel ou sirop d'agave. Si vous n'avez pas de mixeur, dans un bol, écraser la banane et ajouter les morceaux coupés de la pomme (en tout petits morceaux). Puis ajouter le jus du 1/2 citron et le sirop d'érable ou d'agave ou le miel. Bien mélanger avec le lait d'amande.
2. Ajouter les dattes en petits morceaux, les graines de chia et de lin moulues et les graines de tournesol (on peut les couper en tout petit).
3. Enfin ajouter les fruits frais de votre choix : bleuets, fraises, framboises, cerises de terre, kiwi, ananas, grenade, pêche, abricot, orange, pamplemousse... ; et un peu de sirop d'érable.
4. Mettre dans un contenant en verre fermé au frigo pendant quelques heures ou déguster tout de suite.

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'AUTOMNE _ Popotes 6-12 ans

Salade de légumineuses, olives et labneh

Pour 6 portions

Préparation : 15 minutes

Conservation : 2 à 3 jours au réfrigérateur

INGREDIENTS

1 tasse de Labneh (fromage frais) pour servir

POUR LA SALADE

1 boîte (540 ml) de légumineuses mélangés, égouttés et rincés

2 tasses de tomates cerises coupées en deux

2 tasses de concombre coupés en demi-tranches

1/2 tasse d'oignon rouge, émincé finement

1/4 tasse de menthe fraîche, hachée

1/2 tasse de persil frais, haché grossièrement

1/2 tasse d'olive Kalamata dénoyautées

Sel et poivre au goût

POUR LA VINAIGRETTE

1/3 tasse d'huile d'olive (ou huile neutre)

1 gousse d'ail hachée

2 cuillères à soupe de vinaigre de xérès

jus d'1/2 citron

1 cuillère à thé de thym frais, effeuillé et haché

2 cuillères à soupe de graines de sésame, rôties

1/2 cuillère à thé de sel

PRÉPARATION

1. Dans un grand saladier, combiner tous les ingrédients "pour la salade". Réserver.
2. Dans un bol, fouetter tous les ingrédients "pour la vinaigrette" et verser sur la salade.
3. Remuer, rectifier l'assaisonnement au besoin, puis servir avec une cuillère de Labneh.

Plus : vous pouvez ajouter des protéines comme des oeufs, du poulet, du porc ou du thon. Si vous aimez le sucré- salé ajouter un fruit au choix : clémentine, grenade, de la pomme, framboise ou fraise.

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



Poke bol avec vermicelles et sauce à la mangue et coriandre

Préparation 25 minutes

Cuisson 10 minutes avec saumon cuit 20-25 minutes

Pour 4 bols

INGREDIENTS

- 1 tasse d'edemames surgelés, blanchis
- 1 tasse d'ananas broyé ou en morceaux
- (1 tasse) 2 concombres libanais ou 1 concombre anglais, coupés en cubes
- (1 tasse) 2 carottes, épluchées, coupées en julienne
- 1 tasse de chou de votre choix (rouge, blanc, chinois...), coupé en fines tranches
- 1 tasse de maïs frais ou surgelé (blanchi)
- 1/4 tasse de coriandre, hachée grossièrement
- 1/4 tasse de ciboule, hachée grossièrement
- 2 cuillères à soupe d'oignon déshydratés
- 2 cuillères à soupe de sésame
- 2 boîtes de thon émietté, dans l'eau
- ou 8 tranches de saumon fumé ou 340 g (3/4lb) de saumon cuit
- 1 paquet de vermicelles de riz 300g ou de haricots (soja - mango)
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de riz

PRÉPARATION

1. Faire blanchir les edemames et le maïs pendant 3 minutes dans dans une casserole d'eau bouillante. À la vapeur ça marche aussi très bien. Laisser de côté.
2. Si vous choisissez le saumon cuit, faites le à la vapeur, 10 à 15 minutes de cuisson.
3. Plonger directement les vermicelles dans une grande casserole d'eau bouillante, les cuire de 3 à 5 minutes, les égoutter et les rincer abondamment sous un filet d'eau froide à 2 ou 3 reprises. Les déposer ensuite dans un bol et les arroser du vinaigre de riz (3 cuillères à soupe)
4. Découper les légumes suivant les instructions, Puis, dans chaque bol répartir les vermicelles et ajouter les légumes.
5. Egoutter la boîte de thon ou ouvrir le paquet de saumon fumé. Ajouter dans le bol.
6. Préparer la sauce : voir recette suivante

Source : joseedistasio.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

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

Sauce crémeuse mangue et coriandre

Préparation 10 minutes

rendement 3/4 tasses (180 ml)

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de mangue fraîche ou surgelée coupée en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche ciselée
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 10 ml (2 c. à thé) de gingembre frais râpé
- 5 ml (1 c. à thé) de miel
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde en poudre
- 1 ml (1/4 c. à thé) de piment oiseau épépiné et haché ou sauce piquante au goût
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile de pépins de raisin ou autre huile neutre
- 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) d'eau
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Dans le bol du mélangeur, déposer tous les ingrédients à l'exception de l'huile et de l'eau.
2. Broyer les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène.
3. Sans arrêter le mélangeur, verser l'huile et l'eau en filet pour permettre l'émulsion. Si la sauce est trop épaisse, ajouter un peu d'eau au besoin pour la détendre.
4. Conserver la sauce au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Source : joseedistasio.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



Petit gâteau moelleux dans une tasse

Pour une personne

Préparation : 5-10 minutes

Cuisson : 45 seconde

Repos : 5 minutes

INGREDIENTS

- 3 cuillères à soupe de farine tout usage non blanchie
- 2 cuillères à soupe de cassonade
- 2 cuillères à thé de cacao
- 1/4 cuillère à thé de poudre à pâte
- 3 cuillères à soupe de lait
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale au choix (coco ou canola)
- 1 goutte d'extrait de vanille
- 10 pépites de chocolat mi-sucré

PRÉPARATION

1. Dans une tasse contenant environ 250 ml (1 tasse) allant au micro-onde, mélanger la farine, la cassonade, le cacao et la poudre à pâte. Ajouter le lait, l'huile et la vanille
2. Avec une fourchette, brasser délicatement jusqu'à ce que la pâte n'ait plus de grumeaux. Déposer les pépites sur le dessus.
3. Cuire le gâteau 45 secondes . Laisser tiédir 5 minutes pour permettre au gâteau de terminer sa cuisson.

Pour en faire plus, tripler ou quadrupler la recette et la mélanger dans un bol. Répartir la préparation dans 3 ou 4 bols allant au micro-onde. Faire cuire les gâteaux 1 à 1 pour obtenir une cuisson uniforme.

Source : Mon petit Ricardo

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