

# CHEFS!

## THÈME 5: Être Actif



# CHEFS!

## THÈME 5 : Être Actif

### p.3 Séance no 1

Un corps, c'est fait pour bouger

### p.14 Séance no 2

Carburer pour bouger



# Séance n° 1 :

## Un corps, c'est fait pour bouger – Plan de cours

### Objectifs:

- Les chefs comprennent les bienfaits d'un mode de vie actif.
- Les chefs font différentes sortes d'activité physique.

RESSOURCES	DISCUSSIONS ET ACTIVITÉS	DURÉE (MINUTES)
<p><b>Directives canadiennes en matière d'activité physique</b> <a href="http://www.csep.ca/CMFiles/Directives/CSEP-InfoSheets-child-FR.pdf">http://www.csep.ca/CMFiles/Directives/CSEP-InfoSheets-child-FR.pdf</a></p> <p><b>Conseils pour être actif</b> <a href="http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/assets/pdfs/05paap-fra.pdf">http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/assets/pdfs/05paap-fra.pdf</a></p>	<p>Animez une discussion sur les directives qui s'adressent aux enfants de 5 à 11 ans. Insistez sur l'importance des activités d'aérobic et de renforcement et faites la distinction entre les deux. <b>obligatoire</b></p>	10
<b>Charades actives</b>	<p>Les enfants s'amuse en démontrant différents types d'activité physique. <b>obligatoire</b></p>	20
<b>La danse des canards</b>	<p>Faites bouger les enfants avec cette chanson amusante. <b>facultatif</b></p>	5
<b>Registre des heures passées devant un écran</b>	<p>Demandez aux enfants de tenir un registre des heures qu'ils passent devant un écran pendant trois jours. Prévoyez une mise en commun et une discussion à la prochaine rencontre. <b>facultatif</b></p>	0

### Essayez une de ces recettes (60 minutes) :

- Carrés au spaghetti
- Soupe aux légumes
- Frittata à la courge musquée, aux épinards et au féta

#### MOMENT D'ENSEIGNEMENT

Lorsque vous utilisez des ressources en ligne pour vos plans de cours, assurez-vous qu'il s'agit de sites Web dignes de confiance. En général, les sites Web gouvernementaux, d'organismes connus et d'établissements d'enseignement peuvent être considérés comme fiables.





# Séance n° 1 :

Un corps, c'est fait pour bouger – Ressources

## Directives canadiennes en matière d'activité physique

### Directives canadiennes en matière d'activité physique

À L'INTENTION DES ENFANTS ÂGÉS DE 5 À 11 ANS

#### Directives



Pour favoriser la santé, les enfants âgés de 5 à 11 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Cela devrait comprendre :



Des activités d'intensité élevée au moins trois jours par semaine.



Des activités pour renforcer les muscles et les os au moins trois jours par semaine.



S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

#### Parlons d'intensité!

Pendant une activité physique d'intensité modérée, les enfants transpireront un peu et respireront plus fort.

Des exemples d'activités :

- Des activités de terrain de jeux
- Le cyclisme

Pendant une activité physique d'intensité élevée, les enfants transpireront et seront essouffés. Des exemples d'activités :

- La course
- La natation

#### Être actifs pendant au moins 60 minutes chaque jour peut aider les enfants à :

- Améliorer leur santé
- Avoir un meilleur rendement à l'école
- Améliorer leur condition physique
- Devenir plus forts
- Avoir du plaisir à jouer avec des amis
- Se sentir plus heureux
- Maintenir un poids corporel santé
- Améliorer leur confiance en soi
- Développer de nouvelles habiletés

#### Les parents et les personnes qui prennent soin des enfants peuvent aider à la planification quotidienne de leurs activités. Les enfants peuvent :

- Jouer à la tague ou à la tague gelée!
- Aller dans un terrain de jeux après l'école.
- Se rendre à l'école à pied, à vélo, en patins à roues alignées ou en planche à roulettes.
- Jouer à un jeu actif lors de la récréation.
- Aller glisser en toboggan au parc pendant le week-end.
- Aller sauter à cloche-pied dans les trous d'eau par un jour de pluie.

**60 minutes par jour –  
vous pouvez aider votre  
enfant à y arriver!**



www.csep.ca/directives

# Séance n° 1 :

Un corps, c'est fait pour bouger – Ressources

## Directives canadiennes en matière d'activité physique



### Conseils pour être actif

#### > Conseils sur l'activité physique pour les enfants (5-11 ans)

Information et conseils pour les parents, les enseignants et les gardiens d'enfants (5-11 ans)

Aidez les enfants à avoir un mode de vie sain tout en s'amusant! **Une heure** d'activité physique tous les jours : à la maison, à l'école et au jeu. Chaque pas compte!

1

L'activité physique joue un rôle essentiel par rapport à la santé, au bien-être et à la qualité de vie de tous les Canadiens, et elle est particulièrement importante pour les enfants et les jeunes. **Les habitudes formées tôt sont souvent prises pour la vie.**

2

**De quelle quantité d'activité physique les enfants ont-ils besoin?** Les enfants âgés de 5 à 11 ans devraient accumuler au moins **Une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée tous les jours.** Mais c'est encore mieux d'en faire davantage!

3

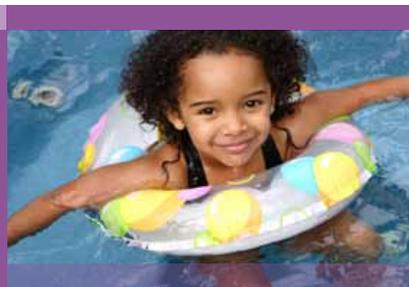
**Pour qu'ils tirent le meilleur parti possible de leur activité physique, essayez d'inclure au programme :** des activités physiques d'intensité élevée au moins **trois jours par semaine;** des activités de renforcement des muscles et des os au moins trois jours par semaine.

### Conseils pratiques pour mettre les enfants en train

- Privilégiez la marche pour aller à l'école et en revenir et encouragez la pratique d'activités physiques en famille.
- Au lieu de déposer les enfants quelque part en voiture, suggérez qu'ils s'y rendent en planche à roulettes, en vélo ou au pas de course.
- Invitez-les à promener le chien avec vous.
- Demandez-leur de ratisser les feuilles mortes, de déneiger l'entrée ou de porter les sacs d'épicerie.
- Encouragez-les à danser au rythme de leur musique préférée.
- Remplacez le temps passé devant l'ordinateur et la télévision par une activité qui fait bouger.
- Intégrez des occasions de bouger à la routine en classe et incitez les élèves à se joindre à une équipe sportive.
- Emmenez les enfants au terrain de jeu ou au parc.
- Réduisez le temps passé devant l'écran.



Bougez après l'école, c'est un pas dans la bonne direction!





# Séance n° 1 :

## Un corps, c'est fait pour bouger – Ressources

### Conseils pour être actif



#### Conseils pour être actif

> Conseils sur l'activité physique pour les enfants (5-11 ans)

#### Bienfaits pour la santé

- > OCCASIONS DE SOCIALISATION
- > MEILLEURE CONDITION PHYSIQUE
- > CONCENTRATION ACCRUE
- > RENDEMENT SCOLAIRE SUPÉRIEUR
- > CŒUR, OS ET MUSCLES PLUS FORTS ET EN SANTÉ
- > CROISSANCE SAIN ET DÉVELOPPEMENT SAIN
- > MEILLEURE ESTIME DE SOI
- > AMÉLIORATION DE LA POSTURE ET DE L'ÉQUILIBRE
- > RÉDUCTION DU STRESS

Faire davantage d'activité physique permet d'en retirer des bienfaits pour la santé. Encouragez les enfants à bouger davantage dans le cadre d'un mode de vie sain.

#### Qu'est-ce qu'une activité aérobique d'intensité modérée?

L'activité aérobique d'intensité modérée essouffle et fait augmenter la fréquence cardiaque. Vous devriez être capable de parler, mais pas de chanter.

- > Parmi les activités d'intensité modérée, citons entre autres la marche rapide, le patin, le vélo et la planche à roulettes.

#### Qu'est-ce qu'une activité aérobique d'intensité élevée?

L'activité aérobique d'intensité élevée accélère beaucoup la fréquence cardiaque, et vous ne pourrez prononcer que quelques mots avant de devoir reprendre votre souffle.

- > La course à pied, le basketball, le soccer et le ski de fond sont quelques exemples d'activités d'intensité élevée.

#### Qu'est-ce qu'une activité de renforcement?

Les activités de renforcement des muscles développent la musculature.

Lors d'activités de renforcement des os, les muscles poussent et tirent sur les os, ce qui contribue à rendre les os plus forts.

- > Un exemple d'activité de renforcement des muscles pour les enfants est de grimper sur le matériel de terrain de jeu et de s'y balancer.
- > La course, la marche et le saut à la corde sont des exemples d'activités de renforcement des os.

[www.santepublique.gc.ca/guideap](http://www.santepublique.gc.ca/guideap)

#### Combinez des activités aérobiques avec des activités de renforcement

Pour retirer tous les bienfaits de l'activité physique, les enfants doivent pratiquer des activités aérobiques et des activités de renforcement. Les activités aérobiques entraînent une accélération de la respiration, une sensation de chaleur et une élévation de la fréquence cardiaque. Les activités de renforcement développent les muscles et les os.

#### Faites-les bouger au retour de l'école

Le retour de l'école est un moment idéal pour faire de l'activité physique. Incitez les enfants à faire autre chose que regarder la télévision ou se mettre à l'ordinateur. Inscrivez vos enfants à des programmes d'activité physique, encouragez-les à utiliser un mode de transport actif pour rentrer à la maison et réservez du temps pour le jeu actif tous les jours.

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique ont été conçues par la Société canadienne de physiologie de l'exercice et sont offertes en ligne à l'adresse [www.csep.ca/directives](http://www.csep.ca/directives).

Cat.: HP10-16/1-2011F-PDF ISBN: 978-1-100-97618-1

# Séance n° 1 :

## Un corps, c'est fait pour bouger – Ressources

### Charades actives

**Source :** Adapté du programme Kids in the Kitchen

**Objectif :** Cette activité donne l'occasion aux enfants de bouger tout en découvrant différentes façons d'être physiquement actifs tous les jours.

#### Matériel/ressources :

- Chapeau ou bol
- Cartes de Charades actives
- Tableau à feuilles volantes ou tableau blanc
- Stylos-feutres ou marqueurs

**Instructions :** Divisez les enfants en deux équipes. Chaque participant a l'occasion de tirer une carte du chapeau ou du bol et de mimer l'activité indiquée pour les membres de son équipe. Si son équipe n'arrive pas à deviner l'activité correctement dans un délai de 30 secondes, l'équipe adverse peut tenter sa chance. Tenez compte du pointage sur un tableau à feuilles volantes ou un tableau blanc.

#### Cartes de charades :

- |                        |                  |
|------------------------|------------------|
| • Volley-ball          | • Football       |
| • Hockey               | • Corde à sauter |
| • Basket-ball          | • Soccer         |
| • Marelle              | • Natation       |
| • Le chat et la souris | • Karaté         |
| • Patin à roulettes    | • Baseball       |
| • Patinage             | • Vélo           |
| • Équitation           | • Ballet         |
| • Tennis               | • Danse          |
| • Ski alpin            | • Saut           |
| • Course               |                  |





# Séance n° 1 :

Un corps, c'est fait pour bouger – Ressources

## Charades actives

**Volley-ball**

**Équitation**

**Natation**

**Hockey**

**Tennis**

**Karaté**

**Basket-ball**

**Ski alpin**

**Baseball**

**Marelle**

**Course**

**Vélo**

**Le chat et la  
souris**

**Football**

**Ballet**

**Patin à  
roulettes**

**Corde à  
sauter**

**Danse**

**Patinage**

**Soccer**

**Saut**

# Séance n° 2 :

## Carburer pour bouger – Ressources

### La danse des canards

**Source :** <http://www.ladansedescanards.com/Paroles.php>

**Objectif :** Ajouter une activité physique à la séance pour renforcer le message selon lequel il est important de faire de l'activité physique.

**Matériel/ressources :**

- Enregistrement de la chanson La danse des canards
- Illustration des mouvements (<http://www.ladansedescanards.com/Paroles.php>)

**Instructions :** Faites jouer La danse des canards et invitez les enfants à se joindre à vous pour faire les mouvements qui l'accompagnent.

Voici un extrait de la chanson :

C'est la danse des canards	Et des coin-coin
Qui en sortant de la mare	Allez mettez-en un coup
Se secouent le bas des reins	On s'amuse comme des p'tits fous
Et font coin-coin	Maintenant pliez les g'noux
Fait comme les petits canards	Redressez-vous...
Et pour que tout l'monde se marre	(Refrain)
Remuez le popotin	<b>Tournez, c'est la fête</b>
En f'sant coin-coin	<b>Bras dessus-dessous</b>
À présent claquez du bec	<b>Comm' des girouettes</b>
En secouant vos plumes avec	<b>C'est super chouette</b>
Avec beaucoup plus d'entrain	<b>C'est extra-fou...</b>





# Séance n° 1 :

Un corps, c'est fait pour bouger – Recette

## Carrés au spaghetti

**Niveau de difficulté :** Moyen

**Portions :** 6

**Temps de préparation :** 25 minutes

**Temps de cuisson :** 30 minutes

### INGRÉDIENTS :

300 grammes de spaghetti de blé entier, non cuit

1 ½ lb de boeuf haché extramaigre

1 c. à table d'huile végétale

1 petit oignon coupé en dés 🍅

1 tasse de champignons tranchés

1 petit poivron vert coupé en dés 🍅

1 pot (700 ml) de sauce pour pâtes à teneur réduite en sodium

½ c. à thé d'oignon en poudre

1 c. à thé de basilic séché

½ c. à thé d'origan séché 🍅

½ c. à thé d'ail en poudre

2 oeufs battus 🍅

1 contenant (500 g) de fromage cottage 1% à teneur réduite en sodium

¼ c. à thé d'ail en poudre

2 tasses de mozzarella à teneur réduite en gras, râpée et divisée

### ÉTAPES :

Préchauffer le four à 400 °F.

1. Combiner dans un bol ½ c. à thé d'oignon en poudre, ½ c. à thé d'ail en poudre, l'origan et le basilic, puis mettre de côté.
2. Faire brunir le boeuf haché dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif, en émiettant la viande avec une cuillère de bois pendant qu'elle cuit. Égoutter l'excès de gras, puis ajouter les champignons, le poivron vert et le mélange d'épices et d'herbes. Cuire pendant 5 autres minutes ou jusqu'à ce que les champignons commencent à ramollir. Ajouter ensuite la sauce pour pâtes et mettre de côté.
3. Faire cuire les pâtes en suivant les instructions sur l'emballage. Égoutter et secouer pour enlever l'excès d'eau. Mettre de côté et laisser refroidir pendant quelques minutes.
4. Casser les oeufs dans un grand bol et les fouetter jusqu'à ce qu'ils soient bien battus. Ajouter le fromage cottage, ¼ c. à thé d'ail en poudre et 1 tasse de mozzarella. Ajouter les pâtes égouttées et bien mélanger.
5. Verser le mélange de nouilles dans un plat de cuisson en verre de 13 po sur 9 po qui aura été vaporisé avec un aérosol antiadhésif. Recouvrir d'une couche du mélange de viande et garnir avec le reste du fromage.

### MATÉRIEL ET ACCESSOIRES REQUIS :

- Plat de verre de 13 x 9 po
- Aérosol de cuisson antiadhésif
- Planche à découper et dessous antidérapant
- Grande poêle à frire
- Cuillère de bois
- Fouet
- Grand bol à mélanger
- Râpe
- Spatule en caoutchouc
- Grande casserole avec couvercle
- Passoire
- Tasses et cuillères à mesurer





# Séance n° 1 :

Un corps, c'est fait pour bouger – Recette

## Soupe aux légumes

**Niveau de difficulté :** Moyen

**Portions :** 10

**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 50 minutes

Ingrédients :

2 c. à table d'huile végétale 🍏

1 oignon moyen, coupé en dés

2 tiges de céleri, coupées en dés

2 grosses carottes, pelées et coupées en dés 🍏

2 gousses d'ail, émincées

1 grosse pomme de terre, pelée et coupée en dés 🍏

½ tasse d'orge perlé, cuit

1 boîte (796 ml) de tomates sans sel, coupées en dés

1 boîte de soupe aux tomates à teneur réduite en sodium

2 tasses de chou coupé en lanières

½ tasse de macaroni de blé entier, cuit 🍏

5 tasses de bouillon de poulet ou de boeuf à faible teneur en sodium

1 tasse d'eau

1 c. à thé de basilic séché et d'origan 🍏

1 c. à thé de thym 🍏

½ c. à thé de poivre

### ÉTAPES :

1. Faire chauffer l'huile végétale dans une grande casserole. Ajouter l'oignon, le céleri, les carottes, la pomme de terre, l'ail et l'orge. Faire sauter pendant 10 minutes.
2. Ajouter les tomates coupées en dés, la soupe aux tomates, les pâtes cuites, le chou, les herbes, le poivre, le bouillon et l'eau. Amener la soupe à ébullition et couvrir. Réduire le feu et faire mijoter la soupe pendant au moins 30 minutes.

### MATÉRIEL ET ACCESSOIRES REQUIS :

- Grande casserole avec couvercle
- Planche à découper et tapis antidérapant
- Couteau de chef
- Couteau à éplucher
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs et cuillères à mesurer
- Ouvre-boîte
- Tasse à mesurer pour ingrédients liquides



# Séance n° 1 :

Un corps, c'est fait pour bouger – Recette

## Frittata à la courge musquée, aux épinards et au fêta

**Niveau de difficulté:** Moyen

**Temps de préparation:** 15 minutes

**Portions:** 12

**Temps de cuisson:** 35 à 45 minutes

### INGRÉDIENTS :

1 courge musquée, pelée et coupée en cubes 🍅  
1 paquet (300 grammes) d'épinards hachés congelés, dégelés et égouttés  
1 ½ tasse de pommes de terres, pelées et coupées en cubes 🍅  
¾ tasse d'oignon rouge, tranché finement 🍅

8 oeufs 🍳  
½ tasse de lait 1%  
½ c. à thé de poivre noir  
¾ tasse de cheddar à teneur réduite en gras, râpé  
½ tasse de feta, émiettée

### ÉTAPES :

Préchauffer le four à 400 °F.

1. Mettre la courge musquée dans un grand bol allant au four à micro-ondes et recouvrir d'un film étirable, en laissant un coin ouvert pour que la vapeur puisse s'échapper. Faire cuire au four à micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la courge se défasse à la fourchette.
2. Égoutter l'excès de liquide. Incorporer en remuant doucement les épinards, les pommes de terre et l'oignon rouge. Étaler dans le plat de cuisson préparé
3. Dans un bol, fouetter les oeufs et le lait. Assaisonner au goût avec du poivre. Verser sur les légumes et remuer doucement pour bien répartir. Répandre uniformément le cheddar et la feta.
4. Cuire dans un four préchauffé de 35 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que les oeufs soient pris.

### MATÉRIEL ET ACCESSOIRES REQUIS :

- Planche à découper
- Tapis antidérapant
- Aéosol antiadhésif
- Fouet
- Couteau de chef
- Couteau à éplucher
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs et liquides
- Cuillères à mesurer
- Plat de cuisson en verre de 13 po sur 9 po
- Bol allant au four à micro-ondes
- Râpe



ÊTRE ACTIF

RECETTE



## Séance n° 2 : Carburer pour bouger – Plan de cours

### Objectifs :

- Les chefs font le lien entre la saine alimentation et l'activité physique.
- Les chefs trouvent des stratégies pour augmenter leur niveau d'activité physique quotidien

RESSOURCES	DISCUSSIONS ET ACTIVITÉS	DURÉE (MINUTES)
Chaises musicales récapitulatives	Animez une discussion récapitulative et un jeu de chaises musicales à la mode santé! <b>obligatoire</b>	20
Sauter dans l'action	Demandez aux enfants de penser, silencieusement, à une façon d'augmenter le temps qu'ils consacrent à l'activité physique. Dès qu'ils auront trouvé une stratégie, ils doivent se mettre debout. Une fois tous les enfants debout, animez une ronde de sauts avec écart (ou autre mouvement actif). Quand vous nommez le nom d'un participant, le groupe s'immobilise et l'enfant désigné présente sa stratégie. Continuez jusqu'à ce que tous les enfants aient expliqué leur stratégie. <b>obligatoire</b>	20
Je mange... afin de pouvoir...	Demandez aux enfants de résumer ce qu'ils ont appris au sujet de la saine alimentation et l'activité physique en faisant des dessins. Remarque : cette activité pourrait servir d'outil d'évaluation. <b>facultatif</b>	20
Conférencier	Invitez un athlète de la région à expliquer aux enfants comment la saine alimentation favorise l'activité physique ou à leur enseigner des habiletés sportives. <b>facultatif</b> <i>Note: Si les Chefs! préparent un plat qui nécessite 30 minutes de cuisson/préparation, utilisez ce temps pour cette activité.</i>	30

### Essayez une de ces recettes (50 minutes) :

- Burger végétarien aux pois chiches
- Lasagne à la mexicaine

#### MOMENT D'ENSEIGNEMENT

Pour réussir à changer ses habitudes de vie, il est préférable, le plus souvent, de procéder par étapes. C'est pourquoi, il vaut mieux encourager les enfants à se fixer des objectifs « SMART » : spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporels (limités dans le temps).

# Séance n° 2 :

## Carburer pour bouger – Ressources

### Chaises musicales récapitulatives

**Objectif :** Renforcer et résumer les messages de saine alimentation et d'activité physique qui ont été communiqués pendant le programme.

**Matériel et ressources:**

- Chaises
- Musique entraînante
- Matériel audio

**Instructions :** Animez une discussion qui résume le contenu des dernières séances. Renforcez le message selon lequel une saine alimentation fournit au corps le meilleur carburant qui soit pour grandir et bouger.

Disposez les chaises en cercle. Sur l'une d'elles, posez une affiche indiquant que c'est la « chaise à question ». Faites jouer la musique et demandez aux enfants de faire le tour du cercle. Lorsque la musique s'arrête, les enfants doivent s'asseoir dans la chaise qui se trouve devant eux. Posez une question à l'enfant assis dans la « chaise à question ». S'il n'arrive pas à y répondre complètement, recommencez la musique et demandez au prochain enfant assis dans la « chaise à question » de compléter la réponse.

**Exemples de questions :**

- Pourquoi faut-il choisir des aliments sains?
- Comment fait-on pour savoir si un aliment est bon pour la santé?
- Nomme trois choses que contient un aliment sain.
- En quoi savoir cuisiner peut-il t'aider à bien manger?
- Comment notre corps fait-il pour trouver l'énergie dont il a besoin pour être actif?
- Pourquoi notre corps a-t-il besoin de bouger?
- Nomme certains des bienfaits de l'activité physique.
- Nomme trois façons de faire plus d'activité physique chaque jour.
- Comment as-tu changé ta façon de manger ou de bouger depuis que tu participes au programme Chefs!?

*Remarque: Vous pourriez utiliser les réponses des enfants comme outil d'évaluation. Enregistrez-les sur support vidéo ou audio, ou demandez à un bénévole ou à un assistant de les noter sur papier.*





## Séance n° 2 :

Carburer pour bouger – Ressources

### Je mange... afin de pouvoir...

Une saine alimentation fournit au corps le meilleur carburant qui soit pour grandir et bouger. Dessine une image qui représente certaines des choses que tu as apprises au sujet de la saine alimentation et de l'activité physique.

**Je mange...**

**Afin de pouvoir...**

# Séance n° 2 :

## Carburer pour bouger – Recette

### Hamburgers végétariens aux pois chiches

**Niveau de difficulté :** Moyen

**Temps de préparation :** 25 minutes

**Portions :** 8

**Temps de cuisson :** 5-10 minutes

#### INGRÉDIENTS :

1/3 tasse de pacanes

1 boîte (19 oz) de pois chiches, égouttés et rincés

2 c. à table d'huile végétale

1 gousse d'ail, émincée

1 oeuf 🍎

1/4 tasse de chapelure de blé entier 🍎

1 tasse d'oignons verts, hachés 🍎

1/2 tasse de persil frais, haché finement

1 à thé de romarin séché 🍎

1 c. à table de zeste de citron râpé

1 c. à thé de sauce Worcestershire

Huile de canola pour brosser les rondelles

4 petits pains de blé entier, coupés en deux

#### ÉTAPES :

Préchauffer le four à 350°F.

1. Étaler les pacanes sur une plaque à pâtisserie et cuire pendant 5 à 8 minutes.
2. Réduire en purée les pois chiches, les pacanes, l'huile végétale, l'ail et l'oeuf dans un robot culinaire jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Transférer dans un grand bol et incorporer la chapelure en remuant.
3. Incorporer en remuant les oignons verts, le persil, le romarin, le zeste de citron et la sauce Worcestershire.
4. Former 8 rondelles.
5. Brosser les rondelles avec l'huile et cuire à feu moyen pendant 3 minutes de chaque côté.
6. Placer chaque rondelle sur la moitié d'un petit pain et recouvrir de laitue et d'autres légumes (facultatif).
7. Servir ouvert.

#### MATÉRIEL ET ACCESSOIRES REQUIS :

- Plaque à pâtisserie
- Couteau de chef
- Planche à découper et tapis antidérapant
- Râpe et cuillère à mesurer
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs

*Adapté de Pulse Canada*



ÊTRE ACTIF

RECETTE



## Séance n° 2 :

### Carburer pour bouger – Recette

#### Lasagne fiesta

**Niveau de difficulté :** Moyen

**Temps de préparation :** 25 minutes

**Portions :** 12

**Temps de cuisson :** 20 minutes

#### INGRÉDIENTS :

1 ¼ tasse ou 1 boîte (398 ml) de haricots noirs, de haricots rouges ou de haricots blancs, égouttés et rincés	½ oignon moyen, haché
1 ½ tasse de maïs congelé	2 c. à thé de cumin
1 boîte (398 ml) de tomates sans sel coupées en dés	2 c. à thé d'assaisonnement au chili
1 ½ tasse salsa	6 tortillas de blé entier (12 po de diamètre)
3 gousses d'ail, émincées	1 ½ tasse de mozzarella ou de cheddar à teneur réduite en gras, râpé

#### ÉTAPES :

Préchauffer le four à 350°F.

1. Combiner les haricots, le maïs, les tomates, la salsa, l'ail, l'oignon, le poivron vert, le cumin et l'assaisonnement au chili dans une grande casserole. Amener à ébullition et laisser mijoter pendant 20 minutes, en remuant occasionnellement. Retirer du feu.
2. Vaporiser un plat de cuisson de 9 po sur 13 po avec un aérosol antiadhésif ou badigeonner d'huile. Couper les tortillas en deux et placer quatre moitiés dans le fond du plat de cuisson. Les bords plats doivent être orientés vers l'extérieur.
3. Étaler 1/3 du mélange de haricots sur les tortillas. Répéter, en ajoutant deux autres couches et en terminant avec le mélange de haricots. Garnir de fromage.
4. Cuire à 350 °F pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Avant de couper, laisser reposer 5 minutes.

#### MATÉRIEL ET ACCESSOIRES REQUIS :

- Ouvre-boîte
- Grande casserole
- Couteau de chef
- Planche à découper et tapis antidérapant
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillère à mesurer
- Râpe
- Plat de cuisson de 9 po sur 13 po

*Adapté de Pulse Canada*

