



À la soupe!!!

Cuisiner avec les enfants peut sembler être une tâche insurmontable ! Parfois, il faut accepter que tout ne puisse être parfait et laisser aller notre cœur d'enfant. :)

Voici quelques idées pour occuper vos tout-petits pendant la préparation du repas:

*Offrez à votre enfant un bol avec un fond d'eau, une brosse et quelques légumes à laver!

*Selon son âge, laissez votre enfant apprendre à utiliser un économe. Avec les pelures propres, il pourra faire sa propre soupe de sorcière (vous pourrez faire bouillir les pelures pour en faire un bouillon de légumes!)

*Donnez à votre enfant quelques tiges d'herbes fraîches qu'il pourra effeuiller!

*Laissez à votre enfant un couteau en plastique, un couteau à beurre ou encore un couteau dentelé à bout rond. Apprenez-lui à l'utiliser prudemment. Certains aliments sont plus faciles à couper comme des champignons, des courgettes, du tofu, des bananes, etc.

*Il n'est pas obligatoire que votre enfant participe à VOTRE recette. Il sera heureux de manipuler les retailles et pelures à sa manière et de reproduire vos gestes. Proposez-lui un bol, une planche à découper, un fouet ou une pince!

Envoyez-nous vos photos!
philippe.ouellet@cpelescopainsdabord.com