



Activité manuelle

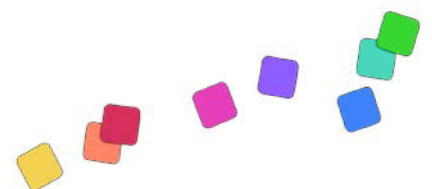
C'est pour qui ?

Michaël Escoffier & Matthieu Maudet



Si tu ne manges pas ta soupe, prévient Maman, c'est le loup qui te mangera ! Mais si le loup n'aime pas les enfants ? Qui le mangera, lui ?

Pour ne pas être confronté au même problème que cette maman face au refus de diner de son fils, nous vous proposons ici une recette de soupe à faire en famille. Un atelier cuisine régale souvent les participants avant même de pouvoir goûter à leur réalisation. En assistant à la préparation du repas, les enfants sont généralement plus enclins à manger car c'est eux qui l'ont fait !



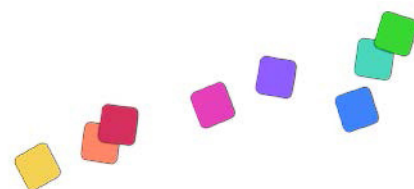
Pour cette recette, il vous faudra :

Côté ingrédients :

- 1 pomme de terre
- 2 oignons blancs ou jaunes
- De l'huile d'olive
- 500 gr de petits pois frais ou congelés
- 1.5L d'eau
- 2 cubes de bouillon de légumes, de volaille ou de bœuf
- De la crème fraîche ou un fromage frais type chèvre
- Du pain

Côté ustensiles :

- 1 bol ou saladier
- 1 couteau
- 1 économe
- 1 louche
- 1 casserole
- 1 robot plongeur



Maintenant que vous avez tous les ingrédients, la recette peut commencer.

1. Épluchez la pomme de terre, coupez-la en dés et conservez-la dans un bol d'eau froide pour éviter qu'elle brunisse
2. Émincez les oignons puis mettez-les dans une casserole pour les faire risoler avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides
3. **Ajoutez les petits pois**
4. Laissez cuire 5 minutes
5. **Versez 1.5L d'eau sur le mélange petits pois/oignons**
6. **Ajoutez 2 cubes de bouillon ainsi que les dés de pomme de terre**
7. Mettez à mijoter à feu moyen pendant une trentaine de minutes
8. **Ajoutez de la crème ou du fromage de chèvre frais selon les goûts**
9. Mixez le tout à l'aide d'un robot plongeur
10. **Versez à l'aide d'une louche dans des bols**
11. **Mettez des tranches de pain dans le toaster**
12. **Découpez (avec un couteau à bout rond) des croûtons puis parmez-
mez-en la soupe**
13. **Pour la décoration, ajoutez des petits pois entiers et de la menthe
ciselée avant de servir**
14. Maintenant, il n'y a plus qu'à déguster !

Les instructions en gras seront à faire par les enfants, les autres présentent un caractère dangereux pour les plus jeunes et seront à effectuer par un adulte.

