

TREMPETTE TEX-MEX POMME ET HARICOTS NOIRS

 25 portions de 250 ml  1,42 \$ par portion (calculé en 2019)

 Préparation : 20 minutes
Durée de l'activité : 30 minutes




INGRÉDIENTS

	Quantité	
	Par enfant	Par groupe de 25 enfants
Trempeuse étagée		
Haricots noirs	30 ml (2 c. à soupe)	750 ml (3 tasses)
Avocat	$\frac{1}{8}$	25 tranches
Pomme rouge	$\frac{1}{4}$	25 tranches
Tomate	$\frac{1}{8}$	25 tranches
Coriandre fraîche	1 brin	25 brins
Vinaigrette		
Lime	$\frac{1}{6}$	25 morceaux
Huile d'olive	5 ml (1 c. à thé)	125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse)
Sel	Au goût	Au goût
Touche finale		
Yogourt grec nature à au moins 2 % de M.G.	15 ml (1 c. à soupe)	375 ml (1 $\frac{1}{2}$ tasse)
Fromage Mozzarella râpé	30 ml (2 c. à soupe)	750 ml (3 tasses)
Pain pita de blé entier de taille moyenne	$\frac{1}{3}$ à $\frac{1}{2}$	25 tiers de pita ou demi-pitas

Conseils d'achats
(25 portions)
Quantité approximative

2 conserves de 540 ml
4
7
4
1 bouquet
2
1 contenant d'huile d'olive
1 contenant de 500 g
1 brique de 450 g
De 2 à 3 sacs de 5 pitas

VARIANTES

 C'est l'Halloween? Remplacez les pointes de tortillas par des craquelins rectangulaires, qui feront office de pierres tombales! Un petit décor et le tour est joué!



TREMPETTE TEX-MEX POMME ET HARICOTS NOIRS

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Pour l'adulte	Pour chaque enfant	Pour le groupe
1 passoire	1 planche à découper	5 ensembles de cuillères à mesurer
1 planche à découper	1 couteau de table	5 paires de ciseaux
1 couteau d'office	1 petite cuillère	5 râpes
5 bols	1 verre de 250 ml (8 onces)	
2 assiettes	1 fourchette	
1 plaque à biscuits et un four ou 1 grille-pain		
1 paire de mitaines pour le four		
Papier essuie-tout		

PRÉPARATION AVANT L'ACTIVITÉ

- 01 Laver le dessus des conserves. Rincer les haricots noirs, les égoutter puis les déposer dans un bol.
- 02 Laver les tomates, puis les couper en 8 tranches chacune. Les déposer dans un bol.
- 03 Laver la coriandre et la sécher avec du papier essuie-tout. La déposer dans une assiette.
- 04 Laver les limes, puis les couper en 16 morceaux. Les déposer dans un bol.
- 05 Couper la brique de fromage en 5 morceaux (un pour chacune des râpes).
- 06 Ranger les ingrédients au réfrigérateur.
- 07 Couper en deux ou trois les pains pita et les faire griller dans le grille-pain ou les cuire au four à 450 °F (230 °C) pendant 10 minutes. Les déposer dans une assiette.
- 08 Afin d'éviter leur brunissement, préparer les avocats et les pommes à la dernière minute :
 - a Laver les avocats, enlever leur noyau et leur pelure, puis les couper en 8 tranches. Les déposer dans un bol.
 - b Laver les pommes, enlever leur cœur puis les couper en 10 tranches. Les déposer dans un bol.

TREMPETTE TEX-MEX POMMES ET HARICOTS NOIRS

Rendement : 1 portion de 250 ml



INGRÉDIENTS

Trempelette étagée

30 ml (2 c. à soupe) de haricots noirs
1 tranche d'avocat
1 tranche de pomme
1 tranche de tomate
1 brin de coriandre fraîche

Vinaigrette

1 morceau de lime
5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
Sel, au goût

Touche finale

15 ml (1 c. à soupe) de
yogourt grec nature
30 ml (2 c. à soupe) de
fromage Mozzarella râpé
½ pain pita de blé entier grillé

PRÉPARATION PAR L'ENFANT

Trempelette étagée

- 01 Mesure tes haricots noirs. Dépose-les dans ton verre.
- 02 À l'aide de ton couteau, coupe ta tranche d'avocat en très petits morceaux. Dépose-les sur tes haricots noirs.
- 03 À l'aide de ton couteau, coupe ta tranche de pomme en très petits morceaux. Dépose-les sur tes morceaux d'avocat.
- 04 À l'aide de ton couteau, coupe ta tranche de tomate en très petits morceaux. Dépose-les sur tes morceaux de pomme.
- 05 À l'aide des ciseaux, coupe finement ton brin de coriandre. Dépose-le sur tes morceaux de tomate.

Vinaigrette

- 06 À l'aide de tes doigts, au-dessus de ton verre, presse ton morceau de lime pour extraire le jus.
- 07 Mesure l'huile et verse-la dans ton verre.
- 08 À l'aide de tes doigts, ajoute une pincée de sel dans ton verre.
- 09 Garde ton verre de côté pour le moment.

Touche finale

- 10 Mesure le yogourt, et à l'aide de ta petite cuillère, dépose-le au centre de ton verre.
- 11 Râpe un morceau de fromage pour obtenir les 30 ml nécessaires. Dépose-le sur ton yogourt.
- 12 À l'aide des ciseaux, coupe un morceau d'un pain pita grillé en triangles. Tu pourras les utiliser pour manger ta trempelette lors de la dégustation.