



# Capsule pédagogique

La fameuse soupe aux boulettes.

Voici une excellente idée d'activité à faire avec vos enfants pour leur apprendre une multitude de connaissances touchant les 4 domaines du développement

**De toute l'équipe du  
CPE le Vent dans les Voiles**

D'abord, afin de pratiquer la motricité fine de votre enfant, vous pouvez lui laisser la chance de lui-même verser les liquides ou faire les boules de la recette. Il aura la chance de pratiquer sa coordination main-œil par la même occasion.

Ensuite, vous pouvez pratiquer les consignes soit simples, doubles ou complexes dans la réalisation de la recette. La planification des consignes nommées par l'adulte et l'analyse des étapes développeront l'aspect cognitif de l'enfant.

Ex: donne-moi la cuillère, la farine et 1 œuf (consignes complexes)

Finalement, pour travailler l'aspect langagier, vous pouvez utiliser différents moyens, comme de nommer des objets nouveaux, parler de différentes épices et d'où elles viennent, vous pouvez aussi chanter des chansons pendant la cuisson ou raconter une histoire sur le bord du four en pointant les images et en leur laissant finir l'histoire pour développer leur imagination. En passant du temps de qualité et des moments positifs son domaine affectif et social se développera grandement et son image de lui-même sera renforcée.

En espérant que cette activité sera une expérience positive pour vous et votre enfant.





## Soupe aux boulettes de veau pour 4 personnes

### Ingrédients boulettes:

- 1 lb de veau haché
- ½ tasse d'avoine
- 1 c. à thé de cumin
- 1 c. à thé de sel

### Préparation boulettes :

- 1- Préchauffez le four à 350°F
- 2- Mélanger tous les ingrédients
- 3- Former les boulettes et les mettre sur une plaque
- 4- Mettre au four pendant 30 à 45 minutes en les retournant de temps en temps

### Ingrédients soupe :

- 1 c. à soupe de beurre (ou margarine)
- 1 petit oignon émincé
- 3 carottes en rondelles
- ½ chou-fleur en morceaux
- Un pied de brocolis en morceaux
- 2 patates en cubes
- Environ 1 litre de bouillon de poulet (ou de la base de poulet en poudre)
- 1 tasse de lait
- Sel et poivre au goût

### Préparation soupe :

- 1- Dans une casserole, mettre le beurre et les légumes sur un feu moyen et laisser suer 1-2 minutes
- 2- Mouiller à hauteur avec le bouillon de poulet
- 3- Porter à ébullition et laisser mijoter environ 30 minutes
- 4- Hors feu, ajouter le lait et réduire en purée avec une mixette, ou robot culinaire ou malaxeur
- 5- Assaisonner

Mettre les boulettes au fond des bols, remplir de soupe bien chaude et servir avec une baguette de pain.

Bon appétit!

