

Défi 11 : Lollipop Caseus

POUR LES PARENTS

■ Nom de l'activité : **Sucettes au fromage et herbes aromatiques**

★ Objectif de l'activité : **Développer la dextérité de l'enfant avec cette réalisation amusante et originale !**

À SAVOIR : Le fromage possède de nombreux bienfaits pour la santé. Riche en protéines et calcium, il n'impacte pas la glycémie de votre enfant et est très rassasiant. Cependant, il ne faut pas en abuser car il est riche en gras saturés. Ces petites sucettes sont donc parfaites pour accompagner des crudités lors d'un apéritif par exemple. Elles tiendront agréablement compagnie aux petits insectes du défi 7 !

Produits pour réaliser cette activité :

- Des pics ou bâtonnets
- Du fromage (gruyère, parmesan, comté ou cheddar...)
- 5 branches de basilic frais
(ou autre plante aromatique que vous aimez)
- Option : crème
(traditionnelle ou de soja)



Ustensiles :

- Du papier parchemin
- Une plaque de cuisson
- Une râpe + gant protecteur
- Un bol

À NOTER :

Tous les fromages ne se valent pas. Si vous achetez un fromage industriel pré-emballé, vérifiez l'étiquette et choisissez celui qui contient le moins de graisses saturées, de sel et le plus de calcium.

Défi 11 :

Lollipop Caseus

MISSION POUR L'AVENTURIER(E)

Grâce au CURCUBITA INVISIBILIS, la petite magicienne Louison va beaucoup mieux. Malheureusement, l'infâme GLIFOSAT a eu le temps de lancer un mauvais sort sur le royaume Nutri-Lunch alors qu'elle était encore alitée : il a transformé tous les enfants du royaume en statues de pierre ! Seul moyen de leur rendre vie : leur faire sucer une sucette salée ! Heureusement, la magicienne Louison connaît une recette secrète : la LOLLIPOP CASEUS. Comme elle est encore trop faible pour la cuisiner, elle te la confie. Elle te demande de réaliser 6 LOLLIPOP CASEUS car il suffit que 6 enfants reprennent vie pour que le sortilège soit rompu...

INSTRUCTIONS :

1. Préchauffe le four à 200°C (390°F).
2. Étale le papier parchemin sur une plaque de cuisson.
3. Mets ton gant protecteur et râpe 60 g de fromage.
4. Coupe les feuilles de basilic frais (ou autre plante aromatique que tu aimes) en petits morceaux.
5. Dans le bol, mélange le fromage, le basilic et une petite cuillère à soupe de crème (si tu ne mets pas de crème les sucettes seront plus croquantes, à toi de choisir).
6. Sur le papier parchemin, fais des petits tas bien espacés avec la préparation et pique un bâtonnet dans chaque tas.
7. Mets la plaque de cuisson au four pendant 5 minutes.
8. Sors la plaque de cuisson du four et avec une spatule, retourne délicatement les bords sur le bâtonnet pour former un rectangle puis laisse-les refroidir !



TES 6 SUCETTES SONT PRÊTES ? DÉCOUPE TON ÉTIQUETTE.

