

PANCAKAKES EN FAMILLE

▼ *La Petite
Enfance*



VILLE DE NICE



ÂGE

À partir de 18 mois

DURÉE

Le temps de la recette 20-30 min avec la participation de l'enfant.

INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 150 ml de lait demi écrémé
- 1 sachet de sucre vanillé
- 125 g de farine
- 1 c. à café de levure chimique
- 2 c. à soupe de sucre
- 1 pincée de sel
- beurre ou huile pour la cuisson

USTENSILES

- 2 saladiers
- 1 bol
- 1 verre doseur
- 1 fouet ou batteur
- 1 assiette
- 1 cuillère à soupe
- 1 cuillère à café
- 1 spatule
- 1 balance

OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ

La cuisine est avant tout un moment de plaisir pour votre enfant.

Le but est de suivre la recette avec l'enfant en le faisant participer aux différentes étapes. Il peut verser dans le grand saladier, transvaser avec une petite cuillère, remuer avec une spatule... Il va travailler sa motricité fine. L'apprentissage de nouveaux mots liés à la cuisine. L'adulte accompagne les découvertes de l'enfant en verbalisant les actions : « mélanger avec une spatule », « verser la farine »...

Votre enfant va explorer les différentes textures, sentir de nouvelles odeurs, goûter des aliments et voir différentes transformations des aliments (ex : les œufs entiers puis séparés pour garder que le jaune qui sera mélangé...). Ils seront tentés de goûter ! Ses 5 sens sont en éveil dans cette activité.

Pensez à la recette que vous allez faire, à préparer les ingrédients et les ustensiles avant que l'enfant vienne faire la recette. Lavez-vous les mains avec votre enfant pour qu'il vous imite.

DÉROULÉ DE L'EXERCICE

1

Dans un grand bol, mélangez les ingrédients secs :

Farine, levure, le sucre, 1 pincée de sel et un sachet de sucre vanillé.



2

Dans un autre bol :

Mélangez les 2 jaunes d'œuf avec le lait puis ajoutez aux ingrédients secs en mélangeant, vous obtenez une texture de pâte à crêpes bien épaisse, laissez reposer 15 à 30 minutes.



3 **Battez les blancs en neige**

Ajoutez-les délicatement à la préparation (c'est le secret de pancakes ultra moelleux).



5

Quand retourner le pancake ?

Le bord doit être doré et des petites bulles doivent se former sur le dessus, c'est le moment de retourner le pancake !



4

Dans une petite poêle beurrée bien chaude

Faites cuire 1 minute de chaque côté.

“Chez les tout-petits ce qui est important, c'est la relation.

Faire ensemble est important.”