

SEL AUX AROMATES

Cette recette demande peu de matériel, est très bon marché (si on ramène les herbes de son jardin ou son balcon) et simple à réaliser. Elle permet aux enfants de regarder, toucher, sentir et goûter les aromates et de repartir avec un échantillon de leur préparation.



Accompagné d'un adulte

PRÉPARATION

20'

Matériel :

Planches à découper, Couteaux
Facultatif : 1 four.



LES INGRÉDIENTS

- ½ tasse de thym frais
- ½ tasse de romarin frais
- ½ tasse de ciboulette fraîche
- Quelques feuilles fraîches de céleri branche
- 1 tasse 1/2 de sel de Guérande, de sel de l'Himalaya ou de gros sel
- Un contenant en verre avec couvercle par enfant pour emporter le sel aux aromates à la maison

LES ÉTAPES



Étapes : [2] & [4]

1. Laver délicatement les aromates et bien les sécher. C'est important qu'elles soient sèches avant de les couper et de les incorporer au sel.
2. Pour les sécher plus vite utiliser un four et y mettre les herbes à basse température : 30°C.
3. Pendant que les herbes sèchent, proposer aux enfants une dégustation sensorielle des herbes : les regarder, les sentir, les toucher puis si ils le souhaitent les goûter.
4. Une fois les herbes sèches, les couper en petits morceaux puis les incorporer au sel. Mélanger bien le tout.
5. Placer le sel dans un contenant en verre puis réserver

à température ambiante à l'abri de l'humidité.



VERS UNE ALIMENTATION
#DURABLE #SAVOUREUSE #ACCESSIBLE #CONVIVIALE

