

# À vos casseroles!

Saviez-vous que la participation des enfants à la préparation des repas comporte de nombreux avantages? Vos jeunes développeront une importante compétence à la vie quotidienne, s'ouvriront aux nouveaux mets, utiliseront leurs compétences en mathématiques, amélioreront leur coordination oculo-manuelle et feront un pas vers l'indépendance pour n'en nommer que quelques-uns. Avec l'aide de vos enfants, essayez cette recette simple qui sera, à coup sûr, appréciée de toute la famille!

## Burrito aux haricots rouges super simples (pour 1 personne)

1 pain tortilla  
1,5 oz (50 g) de cheddar râpé  
5 c. à table (75 ml) de salsa  
3 c. à table (45 ml) de haricots rouges  
1 c. à table (15 ml) d'oignons verts hachés  
1 pincée de poudre de chili  
1 pincée de cumin

1. Préchauffer le four à 180° C (350° F).
2. Rincer puis égoutter les haricots rouges.
3. Placer les haricots dans un bol et les écraser.
4. Y ajouter la moitié de la salsa, le poudre de chili et le cumin. Bien mélanger le tout.
5. Placer le mélange d'haricots d'un côté du pain tortilla et saupoudrer le fromage et l'oignon vert sur le dessus.
6. Rouler le pain tortilla et le poser sur une plaque à biscuits, pli vers le bas.
7. Cuire au four pendant 10 minutes.
8. Y ajouter le reste de la salsa et déguster.

**Facultatif:** servir avec de la crème sûre faible en gras.

Tiré de *Kids in the Kitchen*.

Un message des nutritionnistes communautaires de l'Office régional de la santé de Winnipeg et des diététistes de *Dairy Farmers of Manitoba*.



**nutrition  
nibbles**