



L'Atelier Gourmand

6 étapes pour devenir un vrai petit chef : sentir, compter, cuisiner, décorer et régaler toute la famille, de 0 à 5 ans

0-2 ans & 2-5 ans

1 h 30 (cuisson comprise)

En famille



Tenue



Marché



Saveurs



Recette



Déco



Goûter



Pourquoi cette aventure ?

La cuisine est l'un des meilleurs terrains de jeu qui soient : on y compte, on y mesure, on y apprend des mots, on y développe ses sens... et on finit par **manger ce qu'on a fait soi-même**. Rien de tel pour donner envie de goûter !

Cet atelier suit le parcours d'un vrai chef : la tenue, le marché, le labo des saveurs, la recette, la déco et le service. Chaque étape réussie donne une **étoile à colorier sur sa toque**. Deux recettes illustrées en images sont incluses : une adaptée aux bébés, une pour les 2-5 ans.

Ce que votre enfant va développer



Hygiène

se laver les mains comme un pro



Maths du quotidien

compter, peser, payer, trier



Les 5 sens

sentir, goûter, nommer les saveurs



Motricité fine

verser, mélanger, étaler, découper



Créativité

inventer une déco, présenter son plat



Autonomie

mettre la table, servir, partager

Une aventure, trois niveaux : toute la famille joue ensemble

0-2 ans

Les tout-petits vivent chaque défi sous forme de jeu d'éveil, **dans vos bras ou sur vos genoux**.

2-3 ans ★

Les petits explorateurs jouent avec les images, accompagnés d'un adulte ou d'un grand frère, d'une grande sœur.

4-5 ans ★★

Les grands explorateurs relèvent les versions plus corsées : recette en pictogrammes à suivre seul, pesées, jeu du marchand avec les pièces, test des 5 saveurs.

Le déroulé conseillé

MISE EN BOUCHE · 20 MIN

Étapes 1 à 3

La tenue, le marché, le labo des saveurs.

EN CUISINE · 45 MIN

Étapes 4 et 5

La recette, la cuisson, les formes et la déco.

À TABLE ! · 20 MIN

Étape 6

On met la table et on sert le goûter à la famille.

Astuce fratrie : donnez à chacun son poste, comme dans une vraie brigade : le grand pèse et verse, le moyen mélange, le petit écrase la banane et goûte. Le « chef de cuisine » change à chaque étape !

1

ÉTAPE 1 · HYGIÈNE

La Tenue du Chef



Avant d'entrer en cuisine, un vrai chef se prépare : tablier noué, toque sur la tête... et des mains toutes propres. Les microbes, eux, restent dehors !

0-2 ans

Les petites mains sous l'eau

Portez bébé au lavabo : mouillez ses mains, faites mousser le savon en chantant « Au clair de la lune » en entier (c'est le bon temps de lavage !), rincez, séchez. Il adore regarder la mousse.

2-3 ans ★

Les 6 gestes du chef

Découpez les 6 cartes. L'enfant se lave les mains en suivant les images dans l'ordre, pendant que vous chantez.

4-5 ans ★★

Remets les gestes dans l'ordre

Mélangez les cartes : il les remet dans l'ordre **tout seul**, puis invente sa propre chanson du lavage de mains (au moins 2 phrases) à chanter à chaque fois qu'il cuisine.

1

2

3

La suite dans la version complète

Le marché, le labo des saveurs, les recettes en images...

Tout ce qui vous attend : 20 pages

Toque à étoiles, 6 étapes en 3 niveaux, jeu du marchand, labo des saveurs, 2 recettes en images, gabarits, set de table, cartes du jury et diplôme.





Envie de la suite ?

La version complète de **L'Atelier Gourmand** contient **20 pages** à imprimer :

- la **toque de chef à 6 étoiles** à découper et à porter
- 6 étapes en 3 niveaux (0-2 ans, 2-3 ans, 4-5 ans)
- le lavage des mains en 6 images et le **jeu du marchand** avec pièces
- le labo des odeurs et le **test des 5 saveurs**
- **2 recettes illustrées** en pictogrammes (bébé et 2-5 ans)
- 6 gabarits de formes, le set de table et les cartes du jury
- le livre de recettes à compléter et **3 recettes express sans four**
- un coloriage et le **diplôme de Grand Chef**

lumoraetvous.com › Boutique

Téléchargement immédiat · À imprimer chez vous (A4)

