Boucles toutes garnies

Donne 4 portions

Matériel pour l'enfant

- 1 passoire
- 1 grand bol
- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe)
- 1 cuillère de bois

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de farfalles (pâtes en forme de boucles) cuites
- 1 boîte (540 ml) de haricots noirs
- 1 boîte (341 ml) de maïs en grains
- 1 poivron rouge
- 45 ml (3 c. à soupe) de pesto maison ou du commerce

Préparation

PAR LE PARENT

1. Faire cuire les pâtes selon les directives sur l'emballage. Les rincer à l'eau froide, les égoutter, puis les mettre dans le grand bol.
2. Ouvrir les boîtes de conserve.
3. Couper le poivron en lanières.

PAR L'ENFANT

1 Verse les haricots noirs dans la passoire, passe-les sous l'eau froide du robinet et égoutte-les. Mets-les ensuite dans le grand bol avec les pâtes.

2 Égoutte le maïs dans la passoire. Mets-le aussi dans le grand bol.

3 Sur la planche à découper, coupe les lanières de poivron en petits morceaux avec le couteau. Ajoute-les aux autres ingrédients dans le grand bol.

4 Utilise la cuillère à mesurer de 15 ml pour mesurer le pesto (tu dois la remplir 3 fois). Ajoute le pesto aux pâtes.

5 Mélange tous les ingrédients avec la cuillère de bois.

Variantes

Tu peux remplacer les farfalles par n'importe quelles autres pâtes courtes (ex. : penne, rotini, fusili).
Tu peux aussi remplacer le poivron par des tomates cerises.