

« Ouvrons des portes... pour partager autour d'un repas! »

Objectifs

- Prendre conscience des particularités et des différences de chaque membre de la famille afin de reconnaître et donner à chacun la place qui lui revient.
- Nourrir l'esprit de famille en partageant et en festoyant autour d'une salade de fruits, résultat d'une mise en commun de tous les participants.

Matériel requis

- Fruits
- Couteaux de cuisine
- Grands bols
- Planches à découper
- Louches
- Ustensiles
- Sirop d'érable
- Feuilles de menthe
- Jus d'orange
- Livre « [Renouer avec le repas en famille](#) »¹

Déroulement de l'activité

- Les familles présentes sont rassemblées autour d'une grande table. Un fruit est distribué à chaque personne. Chacune l'apprête en vue de l'ajouter à la salade de fruits commune. Des couteaux de cuisine, un grand bol, des planches à découper, une louche et tout le nécessaire aura été prévu à l'avance. On ajoutera aussi des ingrédients à la salade de fruits tels du sirop d'érable, des feuilles de menthe et du jus d'orange au goût.

Échange

- Une fois la salade de fruits terminée, on échangera sur les bienfaits du repas pour nourrir la vie de famille. On pourra aussi faire des liens entre la salade de fruits et nos familles respectives. Voici quelques pistes de partage :
 - inviter les participants à se regrouper en famille et à nommer ce que chaque membre de la famille a d'unique dans sa famille, comme chaque fruit par rapport à la salade de fruits ;
 - tout comme chaque fruit a sa couleur et son goût dans la salade de fruits, nommer la « couleur », le « goût » ou ce que chacun a de différent dans la famille et se dire ce qu'on apprécie de lui ;
 - si on enlève une variété de fruits dans la salade de fruits, elle n'est plus la même. Que serait notre famille si tu n'étais pas là?

Dégustation

- Servir des portions de salade de fruits à chaque participant afin d'apprécier le résultat de l'effort collectif dans un esprit de fête et de détente.

¹ *Renouer avec le repas en famille, Marie-Andrée Lessard, Institut de la Famille, 1998, 44 pages.*