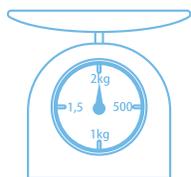




Super bouclier

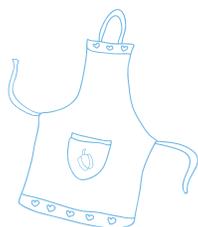


SUPER BOUCLIER



De quoi ai-je besoin ?

- Fruits et légumes de saison
- Couteaux et planches à découper
- Un beau plat ou une grande planche à découper pour présenter le tout
- Piques à brochettes
- Créativité : beaucoup de bonnes idées
- En option - une trempette qui rend courageux
 - 4 cuillères à soupe de yaourt végétal
 - Une pincée de poivre et de sel
 - Herbes fraîches ou séchées



Comment réaliser ce super bouclier ?

1. Découpe les légumes et les fruits de différentes manières : longs bâtonnets, gros morceaux, tranches,...
2. Place les fruits et légumes en forme de bouclier. Le bouclier nous protège des virus et des bactéries.
3. Un petit plus : fabrique une lance pour protéger notre corps des intrus. Pique les fruits et légumes sur une pique à brochette.
4. Un petit plus : prépare une sauce pour accompagner tes légumes. Mélange le yaourt avec le sel, le poivre et les herbes fraîches hachées.
5. Bon appétit !



As-tu déjà acheté des fruits et légumes directement chez le producteur ? Les fruits et légumes de saison sont d'autant plus savoureux quand tu les achètes localement, bios et sans emballage.

Tu veux éviter le gaspillage ? Mange la peau des fruits et légumes !
Seuls les graines et les noyaux ne sont pas consommés.
Mais ils peuvent être compostés !

ASTUCE : fais des petits bateaux de laitue et de chicon. Fais des spaghettis de courgette ou de carotte pour les décorer !

