



Je cuisine en famille

QUEL EST TON PLAT PRÉFÉRÉ ?



P'TITS CUISTOTS

Miam ! La cuisine peut être un jeu d'enfant. Il existe de très nombreuses recettes auxquelles les plus jeunes peuvent participer.

Une façon de développer sa motricité et sa curiosité lorsque on est petit (mélanger, assembler...) ou de parfaire son expérience lorsqu'on est plus grand. Il n'y a pas d'âge pour pratiquer !



UN BON MOMENT PARTAGÉ

La cuisine se partage. Faire les courses ensemble, choisir les ingrédients, déchiffrer la recette, cuisiner et déguster sont autant de moments qui rassemblent et régaler. Et quoi de plus agréable que de manger ce qu'on a réalisé soi-même ! Une astuce pour faciliter la découverte de nouvelles saveurs...



UN PETIT QUIZZ POUR TESTER TES CONNAISSANCES :

Comment s'appelle le jardin dans lequel ne poussent que des légumes ?

- Le verger Le potager Le vertager Le poger

Parmi ces légumes, lequel n'est pas une salade ?

- La battavia Le rutabaga La laitue Le cresson

Quel est le légume dont on mange les feuilles ?

- Les pommes de terre Les épinards Les haricots Les oignons

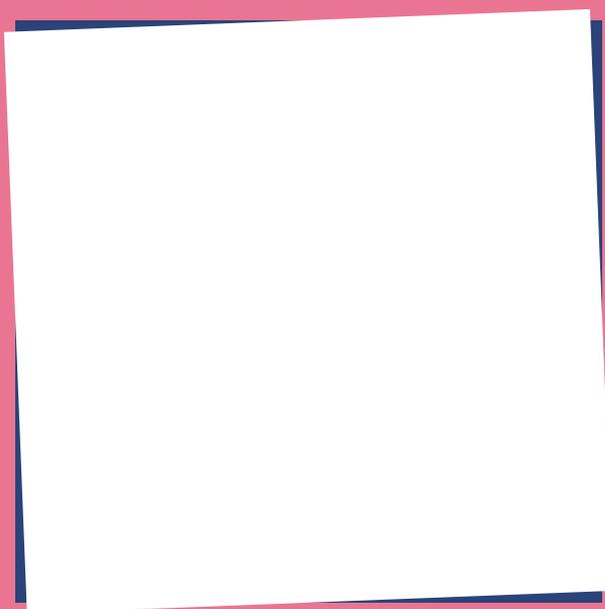
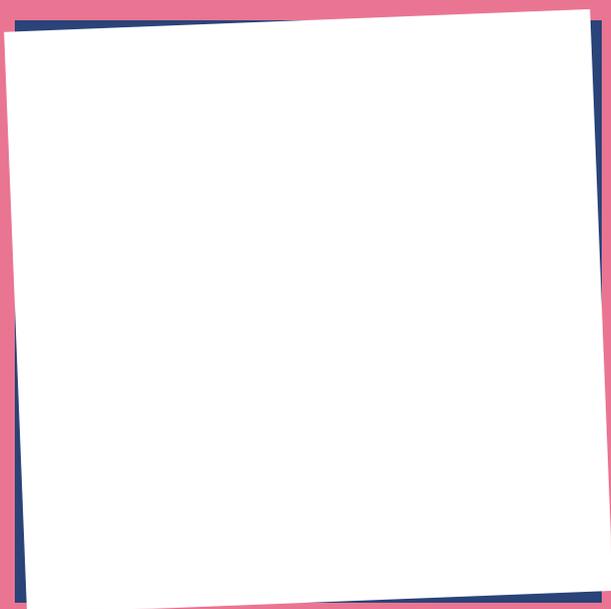
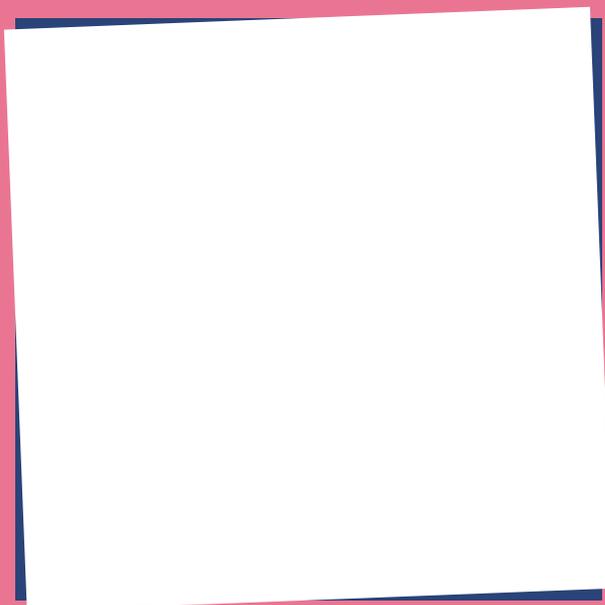
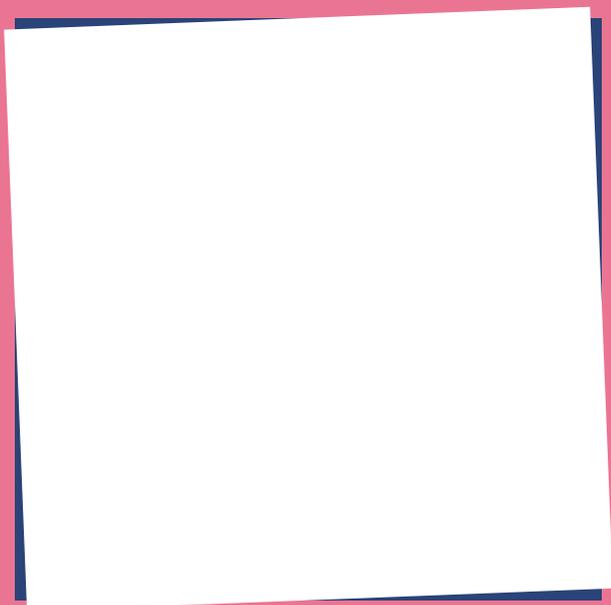
OÙ TROUVER DE BONNES RECETTES :

- Des livres de recette sont disponibles à la médiathèque
- Il existe aussi des sites Internet spécialisés, avec plein de bonnes idées !
- Il est également possible d'élaborer une recette personnalisée...



RELÈVE LE DÉFI !

Concocte un plat de ton choix en famille et mets-le en scène en images !



Bravo ! Tu as relevé le défi !

Tu as envie de poursuivre l'aventure ?

Retrouve tous les défis à relever autant de fois que tu le veux sur ville-fontanil.fr