

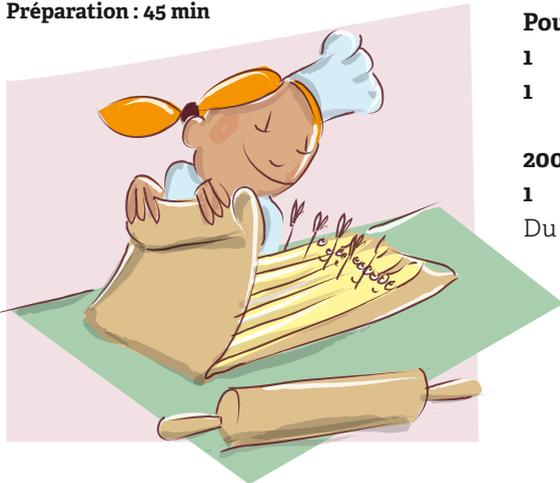


PRINTEMPS

FEUILLETÉ D'ASPERGES

Cuisson : 35 min

Préparation : 45 min



Pour 4 personnes, il me faut :

- 1 botte d'asperges vertes
 - 1 pâte feuilletée rectangulaire abaissée
 - 200 g de fromage frais à tartiner
 - 1 œuf pour dorer et coller la pâte
- Du vinaigre balsamique.

1. Lave les asperges et coupe les pointes.
2. Cuits le tout à la vapeur.
3. Coupe des rectangles dans la pâte, de 5 cm de large et de la longueur des tiges d'asperges. Tartine le milieu de fromage frais et le tour de blanc d'œuf (pour coller).
4. Pose 3 tiges d'asperges par rectangle, et replie la pâte par dessus.
A l'aide d'un pinceau, tu peux colorer la pâte de jaune d'œuf.
Réserve les pointes d'asperges dans un bol.
5. Cuits au four durant 20 minutes à 200 degrés.
6. Pose un feuilleté d'asperges sur l'assiette. Tu peux placer à côté quelques pointes d'asperges tièdes, arrose-les de vinaigre balsamique, et ça y est, tu peux servir tes invités !!!

Ton repas est complet. Il contient des légumes, un peu de fromage frais (en remplacement de la viande) et de la pâte en guise de céréales !





PRINTEMPS

CAPPUCCINO DE FRAISES

Préparation : 45 min

Réfrigération : 1h

Pour une boîte de biscômes, il me faut :

- 500 g** de fraises
- 1** yogourt nature
- 1/2** sachet de sucre vanillé
- 1 cs** de sucre en poudre
- 1/2** citron
- 4** biscuits Mikado
- 2 cc** de cacao.



- 1.** Rince, sèche et enlève les queues des fraises. Mixe la moitié des fraises en coulis avec le sucre en poudre et 1 filet de jus de citron.
- 2.** Coupe le reste des fraises en petits dés. Répartis-les dans 4 verrines et recouvre-les de coulis. Réserve au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
- 3.** Ajoute le sucre vanillé au yogourt nature en mélangeant bien. Réserve au frais.
- 4.** Juste avant de servir, décore les verrines d'une bonne grosse cuillère de yogourt. Saupoudre de cacao et pique 1 biscuit.

Variante : La fraise et la rhubarbe se marient très bien. Tu peux cuire de la rhubarbe, préalablement épluchée et coupée en petits tronçons, avec un peu de sucre. Tu peux ajouter une couche de rhubarbe refroidie sur les fraises dans la verrine, juste avant d'y ajouter le yogourt.



PRINTEMPS

J 'EXPLORE AVEC MES SENS !

Dis à ta maman ou à ton papa de choisir un aliment pour l'exercice et demande-lui de te guider. C'est plus sympa de le faire à plusieurs, avec des copains ou des frères et sœurs !

Prends un foulard pour te bander les yeux et ceux des personnes qui jouent avec toi.

L'adulte donne le même aliment à chacun. L'exercice peut commencer !

Avant de manger l'aliment, je le prends en mains et je le sens.

Le toucher : je décris l'aliment que je sens sous mes doigts

(par exemple, il est liquide, mou, dur, collant, froid, tiède, lisse, granuleux, etc).

L'odorat : je dis à quoi me fait penser son odeur. Est-ce une odeur qui me plaît ?

Je mets un bout de l'aliment en bouche.

L'ouïe : quel bruit fait l'aliment lorsque je le croque ?

(par exemple, le bruit de quelqu'un qui marche sur des branches, sur la neige glacée, de quelqu'un qui balaie le goudron, etc).

Le goût : l'aliment est-il salé, sucré, acide ou amer ? Quels sont ses arômes ?

(fraise, citron, chocolat, noisette, mocca, vanille, etc).

Le toucher dans ma bouche : qu'est-ce que je sens au contact de ma langue et du palais ?

(par exemple, l'aliment est-il mou, dur, collant, pâteux, froid, chaud, etc).

Est-ce que j'ai aimé l'aliment? Est-ce que je l'ai reconnu ?





PRINTEMPS

POUR DIRE SI J'AIME OU J'AIME PAS, MA LANGUE DOIT GOÛTER !

La langue est formée de papilles gustatives, ces bourgeons, que l'on peut comparer à des fleurs qui se fanent et renaissent toutes les semaines.

Il est nécessaire de goûter au moins 10 à 15 fois d'un même aliment pour que la langue puisse dire «j'aime ou j'aime pas».

Dessine une langue sur une feuille de papier, avec des papilles gustatives.



Ajoute autour du dessin de ta langue chaque nouvel aliment que tu auras fait l'effort de goûter ou de regoûter si tu ne l'aimais pas.

Dessine ce que ta langue te dit :



J'aime



J'aime pas



J'aime moyen

Pour que ce soit plus facile, imagine que tu pars à la découverte du jardin de fleurs sur ta langue et que ta nourriture va s'y promener.