

## **SALADE DE FRUITS D'AUTOMNE** **AU SIROP ÉPICÉ** (pour le goûter miam !)

**Préparation : 1h**



### **Pour 4 personnes, il me faut :**

Selon les goûts et les couleurs,  
des fruits frais (raisins verts, raisins  
rouges, pommes, poires, figes, kakis),  
des fruits séchés et à coque (pommes,  
caneberges, noix).

**2 dl** d'eau

**4 cs** de jus de citron

**3 cs** de sucre de canne

**1 cc** de cannelle en poudre

**1 cc** de cardamome en poudre

**½ cc** de gingembre moulu

**2** clous de girofle.

- 1.** Lave tous les fruits à l'eau fraîche.
- 2.** Dans une casserole, mets l'eau, le jus de citron, le sucre et les épices. Fais mijoter à feu doux jusqu'à obtenir un sirop. Selon les goûts, ajoute davantage d'épices, etc.
- 3.** Coupe les fruits en petits morceaux et enlève les graines.
- 4.** Mélange délicatement tous les fruits coupés dans un saladier, ainsi que les fruits séchés (caneberges et pommes) et les noix, ajoute par-dessus le sirop et laisse tiédir.
- 5.** Tu peux servir par portion dans un verre ou un bol.

## BISCÔMES

2 jours de repos au frigo

**Préparation 1h**

**Cuisson 15min**

**Pour une boîte de biscômes, il me faut :**

- 1 1/2 kg** de farine
- 2** sachets d'épices à biscôme
- 2 1/2** tasses de lait
- 1 cs** de carbonate d'ammonium
- 500 g** de sucre
- 2** œufs
- 330 g** de miel liquide
- 1** pincée sel

Décoration :

**50g** de sucre glace mélangé à 1cc de blanc d'œuf ou de jus de citron (+ colorant si souhaité)



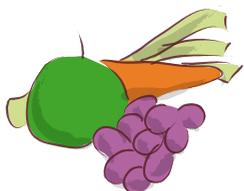
1. Mélange le tout en une pâte homogène et pas trop collante ni trop dure.
2. Laisse reposer la pâte 2 jours ou plus au frigo.
3. Etends la pâte à température ambiante sur un plan de travail fariné et découpe des formes.
4. Cuit les biscômes 10-15 minutes au four préchauffé à 200-210°C.
5. Badigeonne de lait au sortir du four, laisse refroidir sur une grille.
6. Prépare ta décoration à l'aide de sucre glace et de blanc d'œuf ou de jus de citron, et si tu souhaites des couleurs ajoute des colorants alimentaires.  
Fabrique un cornet à glacer avec une feuille de papier, remplis-le de pâte à décorer, et personnalise à ta façon tes bons biscômes !
7. Les biscômes se conservent dans une boîte.

Pour mon goûter, si je choisis de manger un biscôme, je peux l'accompagner d'un fruit par exemple !

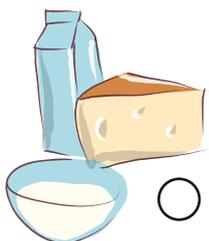
Source : Boulangerie Mettraux, Bulle

## A quoi sert ce que je mange dans mon corps ?

Relie les différentes familles d'aliments à l'image qui montre leur utilité.



**Fruits et légumes** ○



**Produits laitiers  
(lait, yogourt,  
fromage)** ○



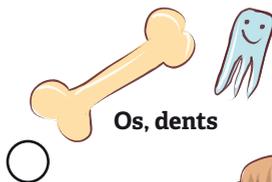
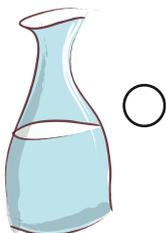
**Céréales  
(pain, pâtes,  
pommes de  
terre, riz)** ○

**Viande,  
poisson,  
œufs** ○

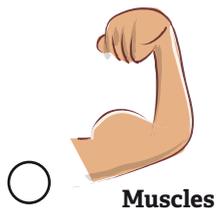


**Matières grasses  
(huiles, beurre,  
noix, amandes)** ○

**Eau** ○



**Os, dents** ○



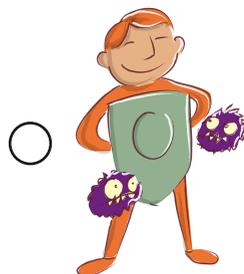
**Muscles** ○



**Energie** ○



**Chaleur** ○



**Protection** ○

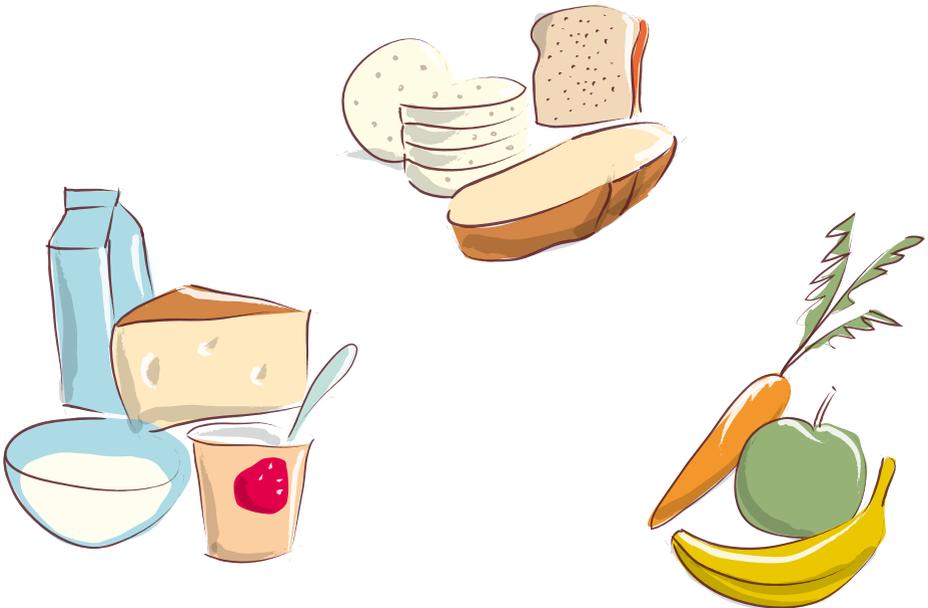


**Nettoyage** ○

Tes parents pourront t'aider à faire l'exercice en lisant le livret.

## Compose un goûter bon et sain!

Parmi les 3 groupes suivants, choisis 2 aliments de groupe différent :  
pain et fromage OU pommes et yogourt et varie ainsi ton goûter  
tous les jours de la semaine !



**N'oublie pas d'y ajouter...**

