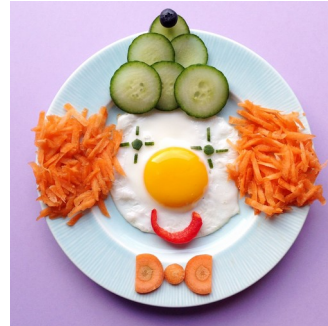


MANGER ÉQUILIBRÉ DE MANIÈRE LUDIQUE :

Matériel nécessaire :

- Assiette
- Saladier
- Économe
- Rappeuse



Ingrédients :

- Concombre
- Carottes
- Œuf
- Et tout ce que vous avez sous la main



Préparation :

1. Laver puis couper le concombre en rondelle
2. Éplucher et raper les carottes
3. Faire cuire l'œuf a la poêle
4. Assembler tout vos ingrédients

Maintenant, c'est l'heure de se régaler !



« Si vous n'avez pas tout les ingrédients rien ne vous empêche de le faire avec d'autres »