### Livret Crokali!

### A la découverte des fruits et légumes

### Les légumes et fruits : généralités

Bienfaits des fruits et légumes Que nous apportent-ils ?

3 légumes de saison

La betterave

La carotte

La tomate

2 fruits de saison

La banane

Le melon Cantaloup

### Bienfaits des légumes et fruits

#### Que nous apportent-ils?

Les fruits et les légumes nous apportent des vitamines et des minéraux. Ils sont présents en quantité infime et sont pourtant très importants.

Ils ont un rôle de protection face à de nombreuses maladies.

Ils nous permettent aussi d'être en pleine forme et concentrés!

#### La betterave

#### Présentation de la betterave

La betterave est un légume racine (elle pousse dans la terre), de couleur violette. Elle a une saveur sucrée.

#### Idée de découpe









#### Eveil des sens : décris ce que tu ressens !

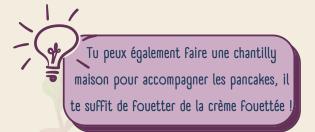


## Les pancakes à la betterave



#### Les ingrédients

60 g de betterave cuite
120 ml de lait (au choix)
90g de Farine
1cs de miel ou de sucre
1 pincée de levure chimique
Une cuillère à café de matière grasse



- 1. Couper la betterave grossièrement, et mixer le tout avec le lait
- 2. Ajouter le miel (ou le sucre), la farine et la levure, mélanger énergiquement jusqu'à obtenir un mélange bien lisse
- 3. Dans une poêle, mettre un peu de matière grasse et à l'aide d'une louche former des petites crêpes
- 4. Pour la cuisson : retournez vos petites crêpes quand les petites bulles apparaissent



#### Présentation de la carotte

La Carotte est un légume racine (elle pousse dans la terre).

Elle a une saveur légèrement sucrée.

Le savais-tu ?

Il existe aussi des carottes de couleur violette, blanche, jaune ou noire!

#### Idée de découpe









#### Eveil des sens : décris ce que tu ressens



# Le carotte cake



#### Les ingrédients

150g de carotte râpées (3 à 4 grosses carottes)

90g d'huile végétale

90g de sucre

125g de farine fluide

1/2 sachet de levure chimique

Les épice de votre choix (vanille, cannelle...)

2 oeufs

Tu peux saupoudrer de sucre glace pour amener un peu de gout et de couleur!

- 1. Blanchir les œufs et le sucre.
- 2. Incorporer les épices de votre choix et mélanger
- 3. Ajouter la farine et la levure et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène
- 4. Ajouter les carottes râpées et mélanger
- 5. Enfourner 30 à 40 minutes à 175°

#### La tomate

#### Présentation de la tomate

Le savais-tu ?

la tomate est un fruit même si on la consomme comme un légume.

Certaines variétés sont de couleur jaune, orange ou noire!

#### Idée de découpe







#### Eveil des sens : décris ce que tu ressens !

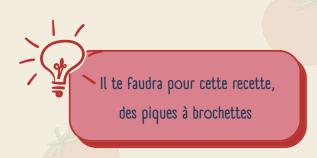


## Les brochettes de tomates



#### Les ingrédients

Une dizaine de tomates cerises 1 sachet de mini mozzarella Des épices au choix De l'huile d'olive



- 1. Former à l'aide du pique à brochette, des petites brochettes de tomates et mozzarella
- 2. Saupoudrer les brochettes avec les épices de votre choix et un filet d'huile d'olive

#### La banane

#### Présentation de la banane

La banane est un fruit de couleur verte quand elle n'est pas mûre.

Elle est jaune quand elle est mûre.

Le savais-tu?

On dit que le bananier forme un régime de bananes quand tu les vois sur l'arbre toutes ensemble.

#### Idée de découpe





#### Eveil des sens : décris ce que tu ressens !



## Un gâteau à la banane





#### Les ingrédients

3 bananes mûres

100g de beurre

100g de sucre

2 oeufs

220g de farine

1/2 sachet de levure chimique



Tu peux utiliser une banane en plus pour la décoration et/ou quelques pépites de chocolat

- 1. Ecraser les 3 bananes jusqu'à obtenir une purée
- 2. Couper le beurre en petit dés, les ajouter à la banane et mélanger énergiquement
- 3. Ajouter le sucre et mélanger de nouveau
- 4. Une fois que le mélange est homogène, ajouter les oeufs (1 par 1) et bien mélanger
- 5. Finir par ajouter la farine et la levure, mélanger de nouveau
- 6. Enfourner à 180°C pendant 25 mins



#### Le melon

#### Présentation du melon

Le melon est un gros fruit de forme ronde à la chair généralement orange. Sa chair est juteuse et sucrée.

#### Idée de découpe







Eveil des sens : décris ce que tu ressens !



## Sorbet maison melon



#### Les ingrédients

1 melon

1 litre d'eau

70g de sucre

1/2 citron

Tu peux rajouter encore plus de fraîcheur à ton sorbet en incorporant quelques feuilles de basilic ou de menthe dans le sirop après ébullition ou bien quelques feuilles au moment de servir !

- 1. Dans une casserole, porter le mélange eau + sucre à ébullition et laisser refroidir
- 2. Couper le melon grossièrement après avoir retirer l'écorce.
- 3. Mixer le melon et le jus du demi-citron, jusqu'à l'obtention d'une purée bien lisse
- 4. Ajouter le sirop à la préparation et verser le tout dans une boîte hermétique
- 5. Laisser au congélateur 1 demie-journée